

Złamana (w szpitalu!) • Nieruchomości z biur

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

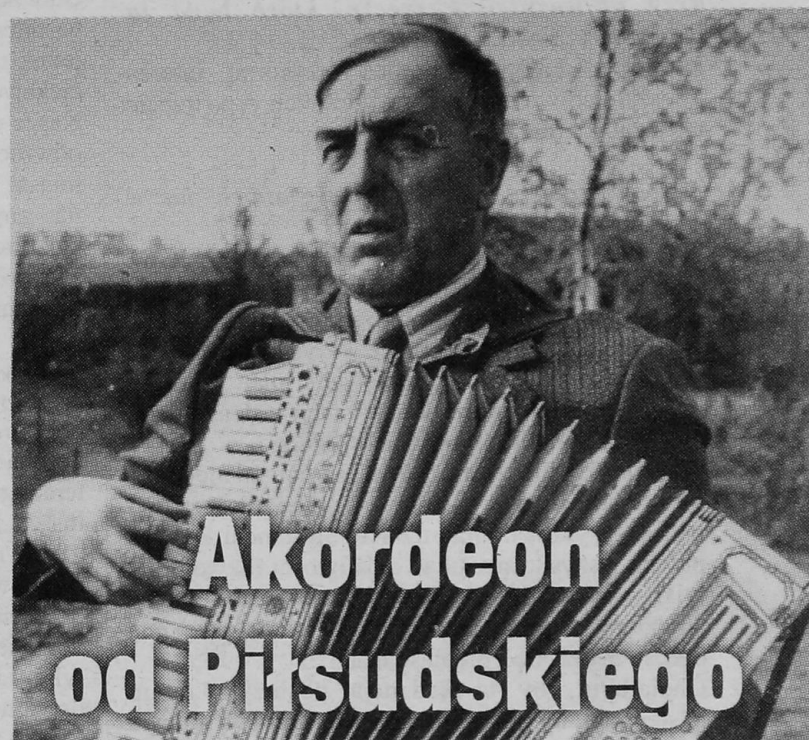
KONTAKTY

Nr 49 (1567)

5 grudnia 2010

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)

Krzysztof Dzienis:
w tym dole osunął się
i skonał...



Bandycka Łomża (3I)



**Żartował
i ... umarł**

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



KASY FISKALNE



**PRZY ZAKUPIE KASY FISKALNEJ
WYRÓB PIECZĄTKI I SZKOLENIE
GRATIS!**

OFFICE
CENTER

biurowe wsparcie w działaniu

Łomża, Al. Legionów 30
tel. 86 2-190-350

P. H. U.T. „Kulikowski” Sp. z o. o.
oferujemy:

- ON - sprzedaż hurtowa i detaliczna
 - ON grzewczy - paliwa z PKN Orlen
- Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni
w tygodniu



Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl
Wygoda, ul. Wesoła 2, 18-400 Łomża,
tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

ŁOMŻYŃSKIE SPRAWY



O przyszłości mieszkańców
z Mieczysławem
Czerniawskim,
kandydatem
na PREZYDENTA ŁOMŻY

Jak można zdefiniować Pańską prezydenturę? Trzy najważniejsze rzeczy, które będą ją charakteryzować...

Dialog z ludźmi. Przede wszystkim interes mieszkańców, a nie interes wybranych. A po trzecie aktywność i pracowitość.

Najpoważniejsze zaniedbania ostatnich lat w Łomży to...

Niewykorzystane szanse w zdobywaniu środków, po pierwsze z budżetu centralnego, z celowych dotacji, z funduszy i programów europejskich. Myślę, że wynikało to przede wszystkim z tego, że nie do końca był sprecyzowany plan rozwoju Łomży, a Strategia po konfrontacji z działaniem, niestety nie miała zbyt wiele wspólnego.

Chcę podkreślić, że prezydent i samorząd nie mogą ulegać doraźnym życzeniom. Trzeba mieć wizję i umieć ryzykować oraz działać niestandardowo, a przede wszystkim szukać możliwości rozwoju nie tylko w samej Łomży, ale i poza nią. Do tej pory chyba nie było wizji Łomży – takiej, jaka ona będzie za dziesięć, piętnaście lat.

Chciałbym, by ta kadencja posłużyła moim następcom, by pokazać kolejnym, że mają gotowe pole do działania.

Jaka jest Pana zdaniem największa szansa dla Łomży w najbliższym czasie?

Ja bym tego pytania nie ograniczał do typowania jednej szansy. Tych szans jest dzisiaj przynajmniej kilka. A w trakcie kadencji mogą pojawić się kolejne, wówczas trzeba je będzie też wykorzystywać. Dziś największą szansą jest edukacja. To jest wykorzystanie szansy, że w mieście mamy państwową uczelnię, że mamy dwie prywatne uczelnie. Mamy bardzo dobrze zorganizowane szkolnictwo na poziomie średnim. I wreszcie, że mamy młodzież, która zdobywa u nas wiedzę, ale która emigruje z Łomży do Białegostoku, Warszawy, ale też za granicę do Londynu czy Chicago. Szansą w Łomży jest również nasze położenie, walory turystyczne, historyczne. Dlatego Łomża może być centrum kulturalnym i kongresowym i tu mam na myśli wykorzystanie wszystkich elementów.

A trzecia szansa dotyczy inwestycji. Nie ludźmy się, że tu będzie przemysł, że tu będzie zagłębie przemysłowo-handlowe i nie miejmy też złudzeń, że tu będzie miasto turystyczne. To miasto owszem, powinno przyciągać wszystkich, którzy przez Łomżę przejeżdżają. Chciałbym, by ci tranzytowi turyści mogli się tu zatrzymać chociaż na parę godzin, czy na jedną noc, bo miasto będzie miało dla nich ciekawe atrakcje do zaoferowania.

Nasze miasto leży nad rzeką. Ale Łomża się odwróciła od Narwi dlatego przywrócenie miasta w tym kierunku to jest również szansa na zmianę życia mieszkańców Łomży, zwłaszcza w wolnym czasie, po pracy. Proszę zauważyć, dziś Stary Rynek, nabrzeże rzeki i ulice miasta po południu są puste.

Kandydaci często mówili o potrzebie promowania Łomży – jak Pan jako prezydent chce to robić?

Trzeba zebrać i połączyć działania, które nawet teraz grają ale są realizowane często przez instytucje, organizacje, grupy – w pojedynkę. Tu nie ma miejsca na takie działania. Wspólne promowanie przez zespoły, sportowców i przedsiębiorców przyniesie nam mieszkańcom korzyści. Chcę Państwu przypomnieć, że nie tylko ŁKS jest dumą miasta – trzeba owszem, by samorząd zaangażował się w życie klubu. Mamy też znakomitą historię ponad 30-letnią Zespołu Pieśni i Tańca Łomża, który kiedyś promował nas na wszystkich kontynentach. Dziś nasze miasto musi się tym zająć, tym musi zająć się nie tylko prezydent, ale my wszyscy, wspólnie. Na koniec – promocja Łomży nie powinna być dokumentem, który tak jak wiele strategii i planów jest gdzieś na półce, w gabinetach – to powinien być nasz plan – mieszkańców, którzy razem będziemy to robić, dla naszego wspólnego dobra i naszej przyszłości. Chcę też powiedzieć, że nie widzę siebie jako prezydenta urzędnika tylko w ratuszu – ja chcę być częściej z ludźmi, bo tylko wtedy można pracować tak by pomagać innym i tylko wtedy można coś zdziałać.

W jaki sposób chce Pan zachęcić inwestorów, by w Łomży budowali nowe zakłady pracy i inwestowali swoje pieniądze?

Musimy odpowiedzieć sobie na pytanie, co oznacza zagospodarowanie przestrzeni – ludzie poszukują pracy, ludzie stąd wyjeżdżają. To niekoniecznie musi być przemysł, bo on tu raczej nie powstanie. Trzeba stwierdzić, że źle się stało, że nie powstała strefa ekonomiczna w Łomży. Źle się stało, że nie powstał tu też park technologiczny. Dlatego, jako prezydent będę chciał wrócić do tych pomysłów, ale tym razem z przedsiębiorcami, którzy będą mi pomocni – wówczas wspólnie, razem będziemy mogli stworzyć te warunki, w strefie, albo w parku technologicznym.

Na pewno nie będę zwolennikiem sprzedaży takich terenów inwestycyjnych. Jestem zwolennikiem przygotowania ich pod inwestycje różnego kalibru. Nie muszą to od razu być duże zakłady.

Łomża ma pewną wadę, bo ona nie jest atrakcyjnym miastem jeśli chodzi o połączenia – drogowe i kolejowe. A dziś najkrótsza droga do Warszawy przez Ostrów Mazowiecką nie jest zachęcająca. Ale są takie gałęzie przemysłu, które sobie radzą i w takich warunkach. I najważniejsze, w Łomży nie możemy przez rok albo przez dwa lata dyskutować, czy inwestor może rozpocząć inwestycję, czy nie. Dlatego musimy zaproponować pakiet inwestycyjny naszym potencjalnym inwestorom. Ale musimy to zrobić w porozumieniu ze społeczeństwem, a społeczeństwo musi się na rozwiązanie takiego pakietu zgodzić. Te rozwiązania i pakiet powinien także być wypracowany wspólnie z gminami ościennymi, Śniadowo, Łomża, Piątnica, Miastkowo, Wizna – przecież nasi mieszkańcy wspólnie pracują na rzecz rozwoju ziemi łomżyńskiej, dlatego ja jako prezydent będę działał razem z nimi, tak by niektóre inwestycje poprowadzić wspólnie.

Dlaczego to Pan powinien zostać prezydentem Łomży?

Muszę podkreślić, że nie będę człowiekiem, który będzie prowokował konflikty. Zachęcam do wspólnego działania i zaproszę do wspólnego działania posła, marszałka Sejmiku i innych naszych przedstawicieli. Ja będę gwarantem wspólnych działań. Będę gwarantem rzetelnej, spokojnej pracy i współdziałania różnych środowisk od mieszkańców i przedsiębiorców zaczynając, przez radnych, polityków, przedstawicieli organizacji po hierarchów kościelnych.

Chcę jeszcze na zakończenie Państwa prosić – byście poszli 5 GRUDNIA do lokali wyborczych. W poprzedniej turze różnica głosów była niewielka. Tak będzie pewnie także i tym razem. Proszę Was o głos – Mieczysław Czerniawski.

Komitet Wyborczy Sojusz Lewicy Demokratycznej

www.mieczyslawczerniawski.pl

kandydat na PREZYDENTA ŁOMŻY

Mieczysław

CZERNIAWSKI



KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego,

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

na www.kontakty-tygodnik.com.pl

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

Jan Oniszczyk, tel. 602 383-682

Oddział w Suwałkach:

Bożena Dunat, tel. 606 882-082

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,
Stanisław Kędzielawski, Krystyna Michalczyk-
Kondratowicz,

Mikołaj Tocki, ks. Jan Żelazny

Rysunki: Zdzisław Romanowski

Felieton: Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński
Zdjęcia: Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

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

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

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

Przedstawiciele Biura Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

Ostrów Mazowiecka: Biuro Reklam i Ogłoszeń

ul. Pocztowa 3 lok. 5 (naprzeciw Poczty).
tel. 29-642-80-34, 505-233-744

„BORAM” Aldona Mierzejewska
ul. Broniewskiego 56a, tel. (29) 745-34-12

Zambrów: Agencja „Globtour”
al. Wojska Polskiego 22, tel. (86) 271 25-25

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

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

Skład: Maciej Ostasiewicz

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

Za pięć dni będziemy wiedzieli, kto do 2014 roku będzie rządził Łomżą. Żeby się nie pomylić powiem, jak wróżka: podreptamy 4 lata dreptać w miejscu, cofniemy się krok lub podbiegniemy do najlepszych. Wszystko zależy od wielu elementów, ale od jednego niewątpliwie tak. Jeśli nowy prezydent weźmie sobie za bardzo do serca los prezydenta Jerzego Brzezińskiego i będzie go chciał uniknąć przy następnych wyborach, może dojść do wniosku, że wysilać się nie ma co. Lepiej skupić się na robieniu dobrego wrażenia. Bo gdy rzetelnie przeanalizuje minioną kadencję zobaczy, że Brzeziński zrobił dla Łomży naprawdę dużo. Zestawienie faktów z marnym wynikiem wyborczym każdy myślący oceni jako niesprawiedliwą niewdzięczność mieszkańców. To samo dotyczy obsadzonego przez wielu w roli ratuszowego „czarnego luda” jego zastępcy Marcina Sroczyńskiego. Ten kontrowersyjny, bo niezależny finansowo, a więc nie podlizujący się z myślą o trzymaniu się stołka facet, to świetny fachowiec, konkretny w słowach i działaniu. W dodatku obaj, prześwietlani od miesięcy przez wszystkie możliwe służby, czyści jak łąza, bo gdyby było inaczej, „Kontakty” od dawna docierałyby do nich przez wychowawcę w Czerwonym Borze. Oczywiście, obaj zapewne popełniali jakieś błędy, ale myślący o zapewnieniu sobie prezydentury na kolejną kadencję za największy uzna, iż nie potrafili umiejętnie sprzedać opinii publicznej tego, co zrobili. Z nadzieją, że ich następcy nie uczynią z tego powodu swym ratuszowym mottem starej prawdy, że lepszy mały „handelek” niż duży szpadelek...



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

Szanowni Państwo!

W tegorocznych wyborach do Rady Miejskiej Łomży Komitet Wyborczy Wyborców **SAMORZĄDOWE POROZUMIENIE ŁOMŻY** uzyskał pod względem liczby zdobytych mandatów – podobnie jak w wyborach poprzednich - drugi wynik. Nasi radni to jedyni przedstawiciele nie reprezentujący partii politycznych w samorządzie miasta.

W ramach **SAMORZĄDOWEGO POROZUMIENIA ŁOMŻY** od trzech kadencji zbiera się grono społeczników, przedsiębiorców, przedstawicieli różnych zawodów i grup społecznych. Ich wspólnym mianownikiem jest działanie dla dobra miasta i jego mieszkańców bez wnikania się w bieżącą politykę ogólnopolską, bez przenoszenia politycznych sporów do procesu rozwiązywania lokalnych problemów. Jesteśmy zdania, że o sprawach lokalnych powinna decydować lokalna społeczność, a to w większym stopniu zapewniają niezależni przedstawiciele tej społeczności.

Wyniki wyborów świadczą o tym, że znaczna część mieszkańców Łomży podziela ten punkt widzenia. Jesteśmy im zobowiązani zapewnić wpływ na podejmowane w samorządzie decyzje.

Dziękujemy za wszystkie oddane na naszych kandydatów głosy!

Zachęcamy do udziału w II turze wyborów Prezydenta Łomży!

W imieniu KWW **SAMORZĄDOWE POROZUMIENIE ŁOMŻY**:

Jerzy Brodziuk, Jerzy Brzeziński, Krzysztof Choiński, Konrad Haponik, Witold Chludziński, Alicja Konopka, Ryszard Matuszewski, Wojciech Michalak, Andrzej Piechociński, Marcin Sroczyński, Ryszard Ślęzak

fak. 1698

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11a ust. 1, art. 11f ust. 3 i art. 12 ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. Nr 193 z 2008 r., poz. 1194) informuję, że Starosta Kolneński wydał na wniosek Wójta Gminy Grabowo decyzję nr 2/2010 z dnia 30.11.2010 r. o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, obejmującą budowę odcinka gminnej drogi publicznej nr 104280 B o długości 549,71 m wraz z zatwierdzeniem projektu podziału nieruchomości, położonego na działkach o nr geod.: 116, 117, 118, 119, 133, 137, 20/5, 20/7, 31/6, 31/10, 96/1, 98/3 i 98/5 – obręb Bagińskie, gm. Grabowo. W terminie do dnia 30.12.2010 r. pozostałe strony mogą zapoznać się z niniejszą decyzją w Starostwie Powiatowym w Kolnie, w Wydziale Budownictwa i Ochrony Środowiska, ul. 11 Listopada 1, pok. 204.

Katarzyna Obrycka
Naczelnik Wydziału

ZA TYDZIEŃ:

dreńczona przez los



Zaśnieżona droga Łomża – Ostrołęka i lekkomyślność kierowcy pod Gałkówką (gm. Mistkowo): suzuki po bliskim spotkaniu z tirem, kierowca w szpitalu. Fot. Policja

■ W niedzielę, 5 grudnia, druga tura głosowania. Tym razem emocje dotyczyć będą już tylko stanowisk prezydentów (w Łomży) oraz burmistrzów (z miast powiatowych w - Augustowie, Bielsku Podlaskim, Grajewie i Siemiatyczach) i wójtów w 36 mniejszych i większych miejscowościach. Głosowanie odbędzie się w tych samych lokalach i tych samych godzinach jak 21 listopada.

■ Dotychczasowy marszałek Jarosław Dworżański oraz dr Maciej Perkowski, prawnik z Uniwersytetu w Białymstoku (radny Sejmiku), są kandydatami PO na marszałka Podlaskiego, ogłosił szef regionalnej PO Damian Raczkowski. Według niego, w nowym Zarządzie Województwa są też miejsca dla radnych PO z Łomży Jacka Piorunka oraz z Suwałk Cezarego Cieślukowskiego. Do momentu złożenia „Kontaktów” do druku (środa, godz. 16.00) brak było na te propozycje reakcji PSL, z którym PO prowadzi rozmowy w sprawie kontynuowania koalicji w Sejmiku z poprzedniej kadencji. Z „przecieków” wynikało, że PSL chce trzech miejsc w pięcioosobowym Zarządzie, w tym marszałka, na co nie zgadza się PO. Ludowcy sugerują, że jeśli nie dojdzie do porozumienia, zawrą sejmikową koalicję z PiS.

■ Wniosek o upadłość złożył w Sądzie Gospodarczym w Łomży Zarząd zambrowskiego Zamteksu. Sąd dał tydzień na jego uzupełnienie. Pracownicy liczą na zaległe wynagrodzenia i odpłaty z Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych.

■ Decyzję środowiskową, dotyczącą budowy Galerii „Veneda” u zbiegu ulic Sikorskiego i Zawadzkiej wydał prezydent Łomży. O zezwolenie na budowę kielecka firma deweloperska Echo Investment stara się już ponad 10 lat.

■ Do napadu na sklep jubilerski doszło w centrum Białegostoku w biały dzień. Bandyta z twarzą zamaskowaną kapturem i szalikiem wykorzystał chwilę, gdy w środku była tylko młoda sprzedawczyni. Zastraszył ją przedmiotem przypominającym broń, zabrał trochę biżuterii i pieniędzy.

■ Sklepy z dopalaczami otwarte zo-

stały po kilkutygodniowej przerwie spowodowanej decyzją inspekcji sanitarnej. W Podlaskiem jest ich 21 (w tym w Łomży). Właściciele musieli podpisać oświadczenie, że dopalaczami handlować nie będą. W efekcie niektóre od razu po otwarciu zostały zamknięte, a lokale wystawione na sprzedaż lub przeznaczone do wynajęcia.

■ Dwa szynobusy (jest ich na razie dziewięć) wyjadą na kolejowe trasy województwa w początkach przyszłego roku. Władze Podlaskiego kupiły je za ponad 18 milionów złotych.

■ Grzegorz Sylwestrzuk, wójt gminy Klukowo, w cuglach wygrał (61,4 proc) w pierwszej turze i będzie nadal wójt (wynik wyborów wójta w gminie Klukowo umknął nam w materiale „Kto wygrał, kto przegrał” tydzień temu. Przepraszamy).

■ Bezbramkowym remisem z Ruchem Chorzów Jagiellonia Białystok utrzymała pozycję lidera ekstraklasy z 3 punktami przewagi nad Wisłą Kraków i Legią Warszawa (po 27 pkt).

■ Agitował w ratuszu w Łomży Sylwester P. i jak poinformował oficer prasowy KM Policji w Łomży Sławomir Dąbrowski, odpowie za to przed sądem. Grozi mu grzywna od 20 do 5 000 zł.

■ Za tydzień: prezentacja Kandydatek i Kandydatów w Plebiscycie „Kontaktów” Mała Miss i Mały Mister.

ZNAKI CZASU

■ Polska sparaliżowana zimą, są pierwsze ofiary mrozów, pękają szyny, nie jeżdżą pociągi. W nocy z wtorku na środę (30 listopada na 1 grudnia) Białystok był najzimniejszym miastem w kraju z minus 26 st.C.

■ Najwięcej pieniędzy z Brukseli otrzymała Opolszczyzna; w przeliczeniu na mieszkańca 570 zł. Ponad 500 zł Lubuskie, Świętokrzyskie, Podlaskie i Warmińsko-Mazurskie. Najmniej pieniędzy trafiło na Śląsk i Mazowsze.

■ Urząd Lotnictwa Cywilnego (ULC) unieważnił 185 pilotom zaświadczenia o znajomości angielskiego, wydane w ośrodku egzaminacyjnym ToPilots w Niemczech. Bez nich od marca 2011 r. nie będą mogli latać za granicę. W tym roku z 300 pilotów zdających w kraju, egzamin oblało 40 proc.

■ Pracodawcy niechętnie zatrudniają cudzoziemców, wynika z badania przeprowadzonego przez Instytut Spraw Publicznych.

■ Kupić w internecie można 5 zł stronę wypracowania dla gimnazjalisty i za ok. 1 500 zł. pracę maderską.

Laureaci prezydenta

Nestor łomżyńskich plastyków artysta malarz Henryk Osicki, proboszcz parafii katedralnej ks. Marian Mieczkowski od 2000 roku prowadzący restaurację łomżyńskiej katedry, Bernard Karwowski 15 lat prowadzący znakomite Studio Piosenki PopArt w Miejskim Domu Kultury oraz wikariusz biskupi ks. Jan Sołowianiuk zostali lauretami VI edycji nagrody prezydenta Łomży „Za szczególne dokonania w dziedzinie kultury”. „Nagrodą tą starałem się honorować ludzi, dzięki którym Łomża jest bogatsza kulturalnie. Mam nadzieję, że będzie ona kontynuowana przez moich następców”, powiedział ustępujący prezydent Jerzy Brzeziński. Podczas wtorkowej (30 listopada) gali ogłoszenia laureatów prezydent wręczył poecie Henrykowi Gale przyznany mu przez Ministra Kultury srebrny medal Zasłużony Kulturze Gloria Artis.

Niebezpieczny śnieg



Tak wyglądały we wtorek dachy w Łomży (ul. Wojska Polskiego) po poniedziałkowych opadach śniegu. Instytut Meteorologii w Białymstoku poinformował „Kontakty”, że ponowne obfite śnieżyce mogą wystąpić w czwartek (silny wiatr, do 10 cm śniegu) i piątek (słabszy wiatr, do 15 cm śniegu)

Odsnieżanie dachu i usuwanie sopli należy do obowiązków właściciela lub zarządcy nieruchomości, przypominają służby państwowe. Szczególną uwagę należy zwrócić na budynki o powierzchni przekraczającej 2 000 mkw. oraz dachy ponad 1000 mkw. hal targowych, sportowych, magazynów. Właściciel albo zarządca, który nie wywiąże się z obowiązku odsnieżania dachu, może zostać ukarany mandatem. Inspektor nadzoru budowlanego może również wprowadzić natychmiastowy zakaz użytkowania obiektu. (ANN)

Którędy obwodnica Łomży?

Firma Tebodin zakończyła prace nad przygotowaniem dokumentacji do tzw. decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach na budowę trasy Via Baltica Ostrów Mazowiecka - Szczuczyn z obwodnicą Łomży. Z czterech wariantów przebiegu trasy, eksperci Tebodin zarekomendowali do dalszych prac planistycznych obwodnicę na wschód od Łomży. Oddział białostocki GDDKiA skłania się natomiast do wariantu, w którym obwodnica Łomży biegnie na zachód od miasta, między Kupiskami Starymi a Nowymi. Wariant ten popierają samorządy gmin Łomża i Piątka oraz ekolodzy (jako „mniejsze zło”). W obu niezbędne są wyburzenia budynków, ale zachodni mniej „przeszkadza” ekologom. Obwodnica Łomży ma być budowana w latach 2013 - 2016.

Uratowali kota

Łomżyńscy strażacy wydobyli z szybu wentylacyjnego w jednym z bloków przy ul. Moniuszki kota. Zwierzę wpadło do szybu w mieszkaniu na siódmym piętrze i utknęło na wysokości czwartego piętra. Jak informuje dyżurny KM PSP w Łomży, aby wydobyć kota z pułapki, strażacy musieli rozebrać fragment ściany w mieszkaniu na czwartym piętrze. Kot wyszedł z opresji bez szwanku.



Bądźmy solidarni

W Podlaskiem zamarzło już 2 mieszkańców. Poprzedniej zimy 20. Wojewoda, marszałek oraz komendanci wojewódzcy policji i straży pożarnej proszą o solidarność, odpowiedzialność i wzajemną pomoc. Najbardziej potrzebują pomocy bezdomni, samotni w podeszłym wieku, niezaradni i alkoholicy. W Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim działa cała dobę bezpłatna infolinia Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego 800 - 444 - 989. Dzwoniąc pod ten numer, można uzyskać informację o noclegowniach i ogrzewalniach w całym województwie, w których można znaleźć nocleg, ciepły posiłek i otrzymać ciepłą odzież. W Łomży Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej prowadzi noclegownię i ogrzewalnię przy ul. Dwornej 24 A (tel. 862162112). (ANN)



Kandydaci odkryli karty
Przyszli zastępcy prezydenta Łomży Mirosława Kluczyk i Benjamin Dobosz (z prawej) z Grzegorzem Napieralskim oraz Mieczysławem Czerniawskim

Kandydat na prezydenta Łomży Mieczysław Czerniawski (SLD) na spotkaniu wyborczym z udziałem lidera SLD Grzegorza Napieralskiego przedstawił swoich przyszłych zastępców. Jeśli zostanie prezydentem, sprawy oświaty, kultury, sportu i pomocy społecznej powierzy Mirosławowi Kluczyk (z wykształcenia pedagog, była zastępcą dyrektora w Publicznym Gimnazjum nr 3), a finanse miejskie, pozyskiwanie funduszy, inwestycje oraz nadzór nad gospodarką komunalną Beniaminowi Doboszowi, który jest kierownikiem PKO BP w Kolnie. Poseł Lech Kołakowski (PiS), który w niedzielę będzie walczył z Czerniawskim o prezydenturę Łomży w środę (1 grudnia) ogłosił, że jego zastępcami będą Hanka Gałązka, była dyrektor SP nr 10 (mandat radnej zdobyła z listy PO) oraz Janusz Nowakowski, były wice-



Posel Lech Kołakowski
prezydent Łomży, który mandat radnego zdobył z Porozumienia Samorządowego Prawicy. Czerniawski kolejny raz wezwał swojego rywala do debaty wyborczej na temat przyszłości Łomży. Do chwili oddawania „Kontaktów” do druku, między sztabami obu kandydatów nie doszło jednak do ustalenia konkretnej daty debaty. W niedzielę lokale wyborcze będą otwarte w godz. 8.00 - 22.00.

Zaprosili nas

- Przewodniczący Rady Gminy kadencji 2006 - 2010 Piotr Tysza - na I sesję Rady Gminy Zambrów kadencji 2010 - 2014 (2 grudnia, godz. 10.00, sala konferencyjna Starostwa Powiatowego, ul. Fabryczna 3, Zambrów).
- Przewodniczący Sejmiku Województwa Podlaskiego kadencji 2006 - 2010 Mieczysław Bagiński - na I sesję Sejmiku kadencji 2010 - 2014 (2 grudnia, godz. 10.00, Urząd Marszałkowski, ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 1, Białystok).
- Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży - na Spotkanie Oplątkowe i Mszę Świętą (6 grudnia, godz. 17.00, Centrum Katolickie przy parafii pw. Krzyża Świętego, ul. Zawadzka 55, Łomża).
- Dyrektor Muzeum Rolnictwa im. ks. K. Kluka w Ciechanowcu - na XXX Konkurs Gry na Instrumentach Pastorskich im. K. Uszyńskiego (5 grudnia, godz. 12.00, Muzeum Rolnictwa im. ks. K. Kluka, ul. Pałacowa 5, Ciechanowiec).
- Dyrektor Biura Towarzystwa Przyjaciół Dzieci - na spotkanie wigilijne z dziećmi ze Środowiskowych Ognisk Wychowawczych TPD (10 grudnia, godz. 16.30, SP nr 7, ul. Mickiewicza 6, Łomża).
- Oddział Instytutu Pamięci Narodowej w Białymstoku - na ogólnopolską konferencję naukową pt. „Tam też była Solidarność. Małe ośrodki ruchu związkowego i ich rola w latach 1980 - 1990”, (2 - 4 grudnia, godz. 17.00, hotel „Białowiecki”, ul. Waszkiewicza 218 B, Białowieża).
- Zespół Pomocy Kościołowi na Wschodzie i Biuro Prasowe Konferencji Episkopatu Polski - na konferencję prasową „W komunii z Bogiem i z ludźmi” (2 grudnia, godz. 11.00, Sekretariat KEP, skwer Kard. S. Wyszyńskiego 6, Warszawa).
- Prezydent Krakowa i Prezes Fundacji Aeris Futuro - na międzynarodową konferencję podsumowującą kampanię Fundacji Aeris Futuro „Zielone Wydarzenia” (3 grudnia, godz. 9.00, Urząd Miasta Krakowa, pl. Wszystkich Świętych 3 - 4, Kraków).

Dziękujemy

REKLAMA

CENTRUM CYFRA + HD

Zestaw na własność
tylko 1 zł

~~149 zł~~

Promocja ważna do 25.11.2010

Centrum Cyfra +
ul. Stary Rynek 4

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

Ilość zestawów ograniczona!



Kwiatami oraz pamiątkami pożegnali dyrektorzy łomżyńskich placówek kulturalnych prezydenta Jerzego Brzezińskiego oraz nadzorującego kulturę wiceprezydenta Krzysztofa Choińskiego. Jak mówili, ośmioletnia współpraca zaowocowała umocnieniem i rozwojem Filharmonii Kameralnej, Teatru Lalki i Aktora, Biblioteki Miejskiej, Muzeum Północno – Mazowieckiego i Miejskiego Domu Kultury – Domu Środowisk Twórczych. Prezydent Jerzy Brzeziński za największy sukces w kulturze uznał odrestaurowanie siedziby Muzeum oraz opracowanie projektu Łomżyńskiego Centrum Kultury. Na pamiątkowym zdjęciu (od lewej): dyrektor MDK Roman Borawski, wiceprezydent Krzysztof Choiński, prezydent Jerzy Brzeziński, dyrektorzy Muzeum Jerzy Jastrzębski, Biblioteki Krystyna Sobocińska, Teatru Lalki i Aktora Jarosław Antoniuk oraz Filharmonii Kameralnej Jan Miłosz Zarzycki.

Oszuści!

Do zakładu usługowego w Łomży wszedł młody mężczyzna i powiedział, że ma do sprzedania elektroniczne sterowniki po rewelacyjnie niskiej cenie. Ofertą zainteresował się przebywający w zakładzie klient. Postanowił je kupić. Okazało się, że nie ma przy sobie pieniędzy. Poprosił pracownicę zakładu, by założyła za niego 900 zł. Pozostawiając u niej sterowniki powiedział, że skoczy po pieniądze i zaraz wróci.

Uczynna pracownica punktu usługowego więcej go nie widziała. Zniknął też „sprzedawca” sterowników. Kobieta pozostała z bezwartościowymi rupieciami. Zdaniem policji, której zgłosiła oszustwo, „sprzedawca” i „klient” byli w zмовie. Trwa ich poszukiwanie. Według portretów pamięciowych starszy (lat około 40) to szczupły, wysoki, blondyn, krótko ostrzyżony o owalnej twarzy, a młodszy (lat około 30) również szczupły, ma ciemne włosy oraz chudą, trójkątną twarz. (ANN)

POWIAT ŁOMŻYŃSKI

Wystąp o odszkodowanie za szkody wyrządzone przez bobry!

„Walczyłem kilka lat. One budowały tamy, a ja je dzień w dzień rozwaląłem widłami. To była ciężka praca. Stawiałem nad strugą zapalone znicze, żeby się bały w nocy odbudowywać. Ale one nic sobie nie robiły ze światła. W jedną noc potrafiły odbudować to, co w dzień rozwaląłem. < Zbudowały więcej, bo zrobiłeś im widno! >, śmiał się sołtys. Cały lasek powaliły, przegrodziły strugę w dwóch miejscach. Woda wystąpiła z brzegów. Któregoś dnia patrzę, a w środku rozlewiska sterczy gniazdo. Wtedy poddałem się. Bobry zwyciężyły”, opowiada Włodzimierz Piórkowski z Nadbór (gm. Jedwabne).

Na tej samej strudze, która płynie za wsią Nadbory i wpada 2 kilometry dalej do Biebrzy, podobnie walczyło z bobraми kilku innych rolników. Wszyscy przegrali. Bobry wzięły strugę w swoje wyłączne posiadanie, tworząc rozlewiska na obszarze około 2 ha. Podgryzły wiele olch na bu-



Niszczą i topią!

dowę tam i żeremi. Bagno rozszerza się na sąsiednią łąkę Włodzimierza Piórkowskiego.

Bóbr jest w Polsce pod ochroną, ale od wiosny do początku jesieni można niszczyć budowane przez niego tamy. Za wyrządzone szkody przysługuje odszkodowa-

nie. Wnioski należy składać do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku (ul. Dojlidy Fabryczne 23, tel 85 – 740 – 69 – 81 wewnętrzny 10). Na stronie internetowej www.bialystok.rdos.gov.pl znajduje się formularz wniosku. (MK)

Krwiodawcy



8 litrów krwi do Podlaskiego Banku Krwi oddali w piątek (26 listopada) uczniowie Zespołu Szkół Drzewnych i Gimnazjalnych w Łomży. Akcję zorganizował Szkolny Klub Honorowych Dawców Krwi PCK pod kierunkiem Anny Nawrotek.

Konfrontacje teatralne

Młodzieżowe zespoły teatralne z Łomży i ziemi łomżyńskiej spotkają się 10 grudnia (piątek) na Konfrontacjach Teatralnych w Miejskim Domu Kultury (ul. Wojska Polskiego 3, godz. 10. 30).

Złodziej w areszcie

Policja w Łomży złapała złodzieja (lat 21), któremu zarzuca, że od lipca do listopada 11 razy włamywał się do piwnic, mieszkań, sklepów i samochodów, gdzie nakradł za ponad 10 000 zł. Pomagali mu nieletni (lat 15 i 16). Przyznał się, został aresztowany.

Wyborcza dogrywka



W drugiej turze wyborów (5 grudnia) w Jedwabnem burmistrz Krzysztof Moenke (41,6 proc.) walczył będzie o reelekcję z byłym burmistrzem Michałem Chajewskim z PiS (prawie 40 proc.). Wójt Gminy Łomża Jacek Nowakowski (48,2 proc. poparcia) zmierzy się z Adamem Frączkiem z PiS (prawie 25 proc.), w gminie Piątnica wójt Edward Łada z PSL (49,97 proc.) z Adamem Sową z PiS (19 proc.), w gminie Przytuły wójt Krzysztof Polkowski (37 proc.) z Rafałem Dembym, w gminie Śniadowo Rafał Pstrągowski (prawie 31 proc.) z byłym wójtem Andrzejem Zaremą (niecałe 29 proc.).

Mikołaj w gminie Śniadowo

6 grudnia (poniedziałek) św. Mikołaj odwiedzi dzieci w gminie Śniadowo. O 16.00 zawita do parku w centrum Śniadowa (lub do Gminnego Ośrodka Kultury w razie złej pogody), o 18.00 do remizy strażackiej w Szczepankowie, o 18.45 do Wierzbowa, o 19.15 do Chomentowa, o 20.00 do Kozik. Wszędzie będą niespodzianki!

Krażyła po Szpitalu w poszukiwaniu ubrania koleżanki. Znalazła je w piwnicy. Gdy wychodziła z ubraniem, potknęła się i wylądowała w izbie przyjęć!



Elżbieta Radgowska miała 6 tygodni nogę w gipsie, teraz 5 tygodni nie wolno jej ruszyć się z domu

Złamana

jęta do łomżyńskiego Szpitala Wojewódzkiego na zabieg. Na izbę przyjęć odprowadziła ją koleżanka z Łomży Elżbieta Radgowska. Maria przebrała się. Ubranie, zgodnie z poleceniem pielęgniarki, włożyła do worka, ale nie dostała żadnego kwitu. Po kilku dniach koleżanka zadzwoniła, że zabieg udał się i już ją wypisują. Elżbieta Radgowska poszła ją odebrać. Nikt jednak nie wiedział, gdzie jest ... worek z jej ubraniem! „Kursowałam wiele razy między izbą przyjęć a oddziałem. W końcu trafiłam do pomieszczenia w piwnicy, gdzie są przechowywane ubrania pacjentów. Tam worek znalazł się. Nie był opisany. Wzięłam go i

bólu w stopie dowlokła się na oddział i przekazała koleżance worek z ubraniem. Koleżanka pojechała do domu. Elżbieta Radgowska udała się na szpitalną izbę przyjęć. Okazało się, że ma złamanie. Lekarz nałożył gips.

Wskazując do dyrekcji Szpitala Elżbieta Radgowska opisała swoją „przygodę”, domagając się wyciągnięcia wniosków wobec personelu izby przyjęć. Dyrektor Marian Jaszewski w sprawie zaginionego worka z ubraniem przyjął wersję pielęgniarek, jakoby pacjentka zadeklarowała, iż ubranie zabierze rodzina, dlatego pielęgniarka nie sporządziła jego spisu. Na wniosek o odszkodowanie za wypadek w Szpitalu dyrektor odpowiedział, że nic z tego, ponieważ zgłoszenia wypadku dokonuje się w dniu zdarzenia, a nie po jakimś czasie.

Opisana sprawa i reakcja dy-

rektora były niczym z opowiadań Mrożka. Zupełnie na serio Elżbieta Radgowska (lat 65) ma złamane śródstopie. Kilka razy w Szpitalu zmieniano jej gips, w końcu go zdjęto, choć kość się nie zrosła. Jest praktycznie inwalidką.

o interwencji „Kontaktów” dyrektor Jaszewski przyznał, że zagubienie worka z ubraniem pacjentki i szukanie go po szpitalnych piwnicach przez jej znajomą to absurd. „Pierwszy raz coś takiego zdarzyło się za mojej kadencji. Jednak wierzę pielęgniarkę, która wtedy miała dyżur, to jedna z najlepszych i najsolidniejszych, przewodnicząca związku zawodowego pielęgniarek”, mówi. W rozmowie z „Kontaktami” stwierdził też, że choć Elżbieta Radgowska nie zgłosiła złamania nogi „zaraz po zdarzeniu”, to jednak udzielono jej pomocy lekarskiej w szpitalnej izbie przyjęć, są więc podstawy, żeby uznać jej roszczenie. Od siebie dodamy: potknęła się na nieoznakowanej różnicy poziomów podłóg! (Do sprawy wrócimy).

MARIA KACZYŃSKA

Córka akordeonisty Marszałka mieszka pod Małym Płockiem

„Akordeon подарowany przez Marszałka Józefa Piłsudskiego był ... członkiem naszej rodziny. Najpierw tatuś uratował instrument, a potem on >ratował< naszą rodzinę”, mówi Danuta Waśko ze wsi Waśki (gm. Mały Płock), najstarsza córka akordeonisty z 33 Pułku Piechoty Henryka Witkowskiego.

W 1935 roku Józef Piłsudski podarował dwa akordeony firmy Stamirowski 33 Pułkowi Piechoty w Łomży. Uzdolniony muzycznie Henryk miał 14 lat, gdy zgłosił się do pułkowej orkiestry. Kapelmistrz Niemirowski uczył go gry na trąbce i kontrabasie, wysłał też do szkoły do Warszawy. A potem Henryk dostał akordeon od Piłsudskiego! We wrześniu 1939 roku z akordeonem poszedł z 33 pp na wojnę. Po klęsce kazano zniszczyć instrumenty. Henryk z kolegą ukryli w stogu akordeon i saksofon. Gdy wracał z instrumen-

tem, spotkał Rosjan. „Zabrali mu akordeon. Ojciec prosił rosyjskiego komendanta o oddanie. Tamten powiedział, że odda, jak ojciec udowodni, że umie grać. I zagrał”, opowiada córka.

Henryk Witkowski działał w AK i futerał akordeonu wiele razy służył do przenoszenia broni i granatów. Po wojnie założył kapelę i grą zarabiał na rodzinę. W 1951 roku grał w orkiestrze Straży Pożarnej w Warszawie, mieszkał w Sulejówku, a córka Danuta chodziła do przedszkola otwartego w ... willi Piłsudskiego. Potem uczył gry w szkole muzycznej w Rabce. Nauczył grać troje swoich dzieci. Z akordeonem od Marszałka rozstał się kilka lat przed śmiercią: w 1995 r. podarował go 33 Pułkowi Zmechanizowanemu w Budzie - Żłocieńcu, który przejął tradycje 33 Pułku Piechoty z Łomży. W sierpniu 2010 r. przed Świętem Wojska



Danuta Waśko z akordeonem ojca

Polskiego dowódca 1 Łomżyńskiego Batalionu Remontowego Piotr Wolański przywiózł akordeon do

Łomży. Ale nie ma już akordeonisty Witkowskiego ...

HANNA MAY

Akordeon od Piłsudskiego!

— POWIAT GRAJEWSKI —

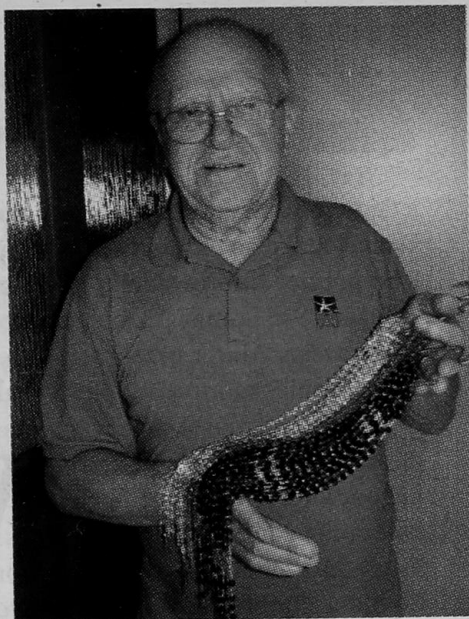
Ośrodek wyborczy?

„Nie chcę, żeby ta sprawa była przedmiotem wyborczych rozgrywek!”, apelował dyrektor Zakładu Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Grajewie Bogdan Chorosz do mieszkańców Słucza (gm. Radziłów), gdzie przed niedzielną II turą wyborów wójta odżył kolejny raz temat zlikwidowanego 8 lat temu ośrodka zdrowia. Według dyr. Chorosza, nie ma mowy o reaktywacji ośrodka, gdyż warunki lokalowe nie odpowiadają normom, a około 600 pacjentów, których mógłby zebrać lekarz rodzinny, to stanowczo za mało, by się utrzymał. „Mówiłem to już wiele razy i zdania nie zmieniam”, podkreślił. Do ośrodka w Radziłowie, gdzie obecnie leczą się wszyscy mieszkańcy gminy, ze Słucza jest 7 km. Niedługo, zapewnił dyr. Chorosz, zostanie wzmocniony przez drugiego lekarza.

Większość zebranych przyznała, że przywracanie ośrodka w Słuczu nie ma sensu. „Nawet gdyby u nas był lekarz, do Radziłowa i tak trzeba jeździć do apteki”, mówili. (MK)

Różańcowy

„W fabryce zakazali palić papierosy. Albo palenie, albo praca, powiedzieli. Ja byłem strasznym palaczem. Nie wiedziałem, co mam ze sobą zrobić. Wróciłem załamany do domu. <Matko Boska, dopomóż mi>, modliłem się, odmawiając różaniec. I stał się cud, przestało mnie ciągnąć do palenia!”, opowiada Leon Korytkowski, który 28 lat produkował skrzynki pocztowe w fabryce metalowej w Chicago. Od tego momentu codziennie modli się na różańcu, zawsze w ważnej intencji. Zaczęło go też ciągnąć do robienia różańców. W Chicago nie miał z czego, ale gdy po przejściu na emeryturę trzy lata temu wrócił z żoną do Polski (mieszkają u córki w Łojach Awissa, gm. Radziłów), codziennie spod jego palców wychodzi co najmniej jeden różaniec. Początkowo robił je z damskich koralów i szpilek krawieckich. Gdy córka w Internecie znalazła producentów



Leon Korytkowski
ze swoimi różańcami

paciorków i drucików do ogniw łańcuszków, stał się prawdziwym profesjonalistą. Wszyscy, którzy odwiedzają ich dom, otrzymują w prezencie różaniec. Obdarował nimi już wszystkie kobiety i dzieci w Łojach Awissa. (MK)

Dogrywka

W drugiej turze wyborów (5 grudnia) o fotel burmistrza Grajewa walczyć będzie burmistrz Krzysztof Waszkiewicz (47,5 proc. w pierwszej turze) z Adamem Kielczewskim (26 proc.). W Rajgrodzie były burmistrz Zygmunt Dziadziak (35 proc.) zmierzy się z burmistrzem Czesławem Karpińskim (44 proc.). W Radziłowie z wójtem Robertem Ziembkiewiczem (42,3 proc.) o wójtostwo walczy pracownik UG Krzysztof Milewski (44 proc.).

Najlepszy

Urząd Skarbowy w Grajewie, kierowany przez Andrzeja Piotrowskiego, zajął I miejsce w Polsce wśród małych urzędów w rankingu „Gazety Prawnej”.

Dla sportu

Otwarte zostały nowe boiska wielofunkcyjne przy SP nr 3 i PG nr 4 oraz ZSM nr 1 w Grajewie, a przy Gimnazjum w Szczuczynie nowoczesna hala sportowa.



— POWIAT KOLNEŃSKI —

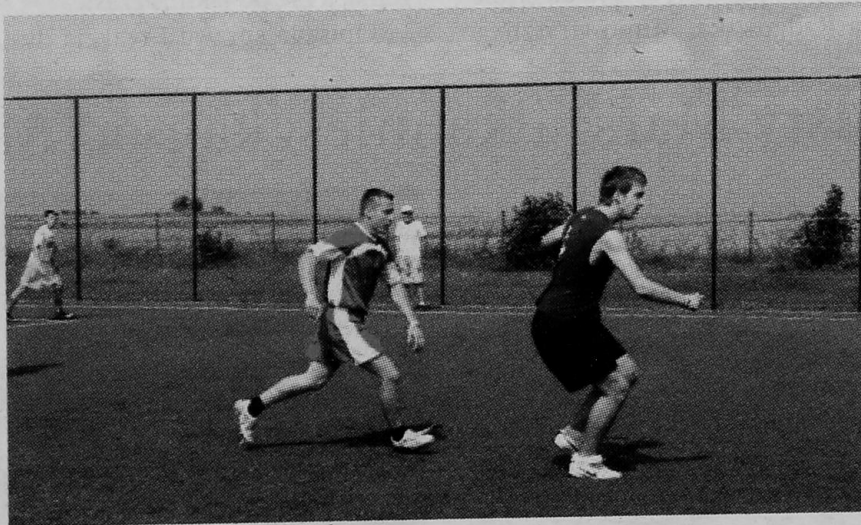
Skok Kolna

15 miejsce w Polsce zajęło Kolno w rankingu Pisma Samorządu Terytorialnego „Wspólnota” (nr 43/2010), podsumowującym minioną kadencję samorządu. Oceniający analizowali stan finansów i gospodarki na początku i końcu kadencji. W rankingu po kadencji 2002 – 2006 Kolno było na 125 miejscu.

Nieobojętni

„Z wielką starannością patrol policyjne przeszukiwały wczoraj i w nocy różne miejsca, w których mogli przebywać samotni i bezdomni albo w których gdzieś przysiadły osoby pod wpływem alkoholu, mogące zamarznąć. Nikogo takiego nie znaleźliśmy”, powiedziała oficer prasowa KPP w Kolnie Joanna Makarewicz.

Kolneńska policja apeluje „Nie bądźmy obojętni” i prosi o sygnały, jeśli ktoś gdzieś zauważył leżącego człowieka albo przebywającego w zaułkach, śmietnikach i narażonego na zamarznięcie. Dzwonić należy pod nr 997.



Regina Boryszewska: - Miniona kadencja, dzięki dobrej współpracy z wójtem, była dla naszej gminy bardzo korzystna

75,44 proc. bez ulotki!

Radna Rady Gminy Mały Płock Regina Boryszewska uzyskała największe poparcie wyborców, aż 75,44 proc.

„Nie musiałam rozklejać plakatów i ulotek, bo znają mnie w całej gminie. W Małym Płocku się urodziłam, tu mieszkam, znam całe rodziny, od dziadków do wnuków. Gdy przychodzą do mnie, nawet nie pytam o imiona i adres”, mówi.

Jest pielęgniarką, pracuje w

ośrodku zdrowia. Pomaga ludziom nie tylko wtedy, gdy cierpią z powodu choroby. Słucha, wspiera, jak trzeba, także finansowo. Mieszkańcy nie zawiedli się na niej i zaufali jej trzeci raz. W minionej kadencji Regina Boryszewska była przewodniczącą Rady Gminy, w poprzedniej pracowała w Komisji Oświaty. „Cieszę się bardzo z takiego uznania. To znaczy, że ludzie, choć rzadko o tym mówią, doceniają to, co się robi”, mówi.

Po pomoc do rzecznika

„Ostatnio ludzie zwracają się ze sprawami, dotyczącymi zakupów przez Internet i umów z operatorami telefonii komórkowej”, powiedziała „Kontaktom” powiatowy rzecznik konsumentów w Kolnie Katarzyna Obrycka, która rocznie przyjmuje i załatwia około 100 interwencji.

Recytują Twardowskiego

Nikola Polkowska (SP nr 1 Kolno), Natalia Rybak (SP Lachowo) i Natalia Banach (SP Borkowo) w kategorii szkół podstawowych są laureatkami powiatowego konkursu recytatorskiego i poezji śpiewanej, poświęconego ks. Janowi Twardowskiemu. Wśród gimnazjalistów zwyciężyły: Katarzyna Polewko (Glinki), Ewelina Pomichowska (Kolno) i Magdalena Ruszczyk (Stawiski), a uczniów szkół ponadgimnazjalnych Aldona Pilecka i Adriana Zielińska (obie z Kolna). W konkursie, zorganizowanym przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Kolnie, uczestniczyło 40 uczniów.



Zeszliśmy z budowy na śniadanie. Przemek jak zwykle żartował, śmiał się. Był najweselszy z nas wszystkich. Pracował z nami od półtora miesiąca. Był operatorem koparki, opowiada o czwartkowej (25 listopada) tragedii Krzysztof Dzienis, kierownik budowy oczyszczalni ścieków w Łojach Awissa (gm. Radziłów), pracownik firmy budowlanej z Raczek pod Augustowem. Po śniadaniu cała ekipa wróciła na stanowiska pracy. Teren budowy, położony tuż nad Wisłą, jest osuszany za pomocą pomp. Trwa budowa fundamentów. Wszyscy zeszli do wykopów. Nagle ktoś zauważył Przemka, jak osuwa się na kolana. Skoczyli do niego, wyciągnęli z wykopu. Nie dawał znaku życia. Zaczęli reanimację. Wkrótce zjawiała się karetka pogotowia, potem druga. Ratownicy przejęli reanimację. Ale nie przywrócili Przemkowi życia. „Lekarz nie chciał nic powiedzieć. Jesteśmy w szoku, robota leci nam z rąk”, mówił następnego dnia Krzysztof Dzienis.

Osunął się na kolana. Po chwili nie żył. Miał 26 lat...



Jerzy Szleszyński przy dojeździe na budowę oczyszczalni: - O tej śmierci wieś będzie pamiętać...

Całe Łoje Awissa są wstrząśnięte tragedią na budowie oczyszczalni. Wieś jest wielkim placem budowy. Oprócz oczyszczalni, powstaje kanalizacja, chodniki, a wiosną położony zostanie przez całą wieś asfalt. Mieszkańcy, a wśród nich

Jerzy Szleszyński, codziennie z uwagą przyglądają się postępowi prac. Znają pracowników wszystkich firm. Kobiety częstują robotników gorącymi napojami. Pamiętają Przemka i boleją nad jego śmiercią. „Żal, bo był taki młody”,

mówi Szleszyński.

W piątek koparka Przemka stała beczynnie. Z Raczek mieli przysłać nowego operatora. Budowa nie może stanąć. Przemek miał 26 lat. Osierocił żonę i dzieci.

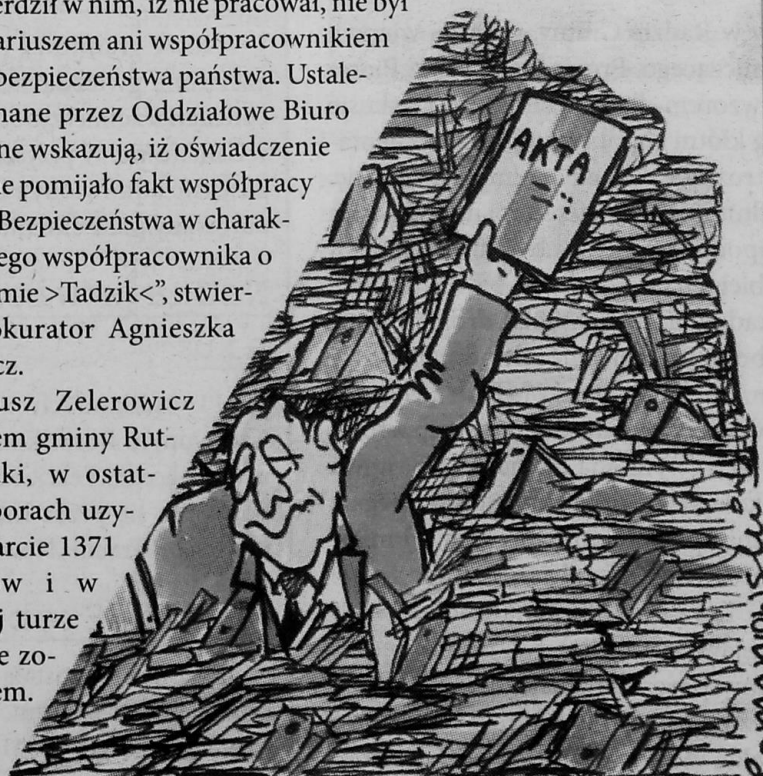
ZUZANNA POKORA

Wójt gminy Rutki tajnym współpracownikiem SB o pseudonimie „Tadzik”? „Tadzik” pod sąd

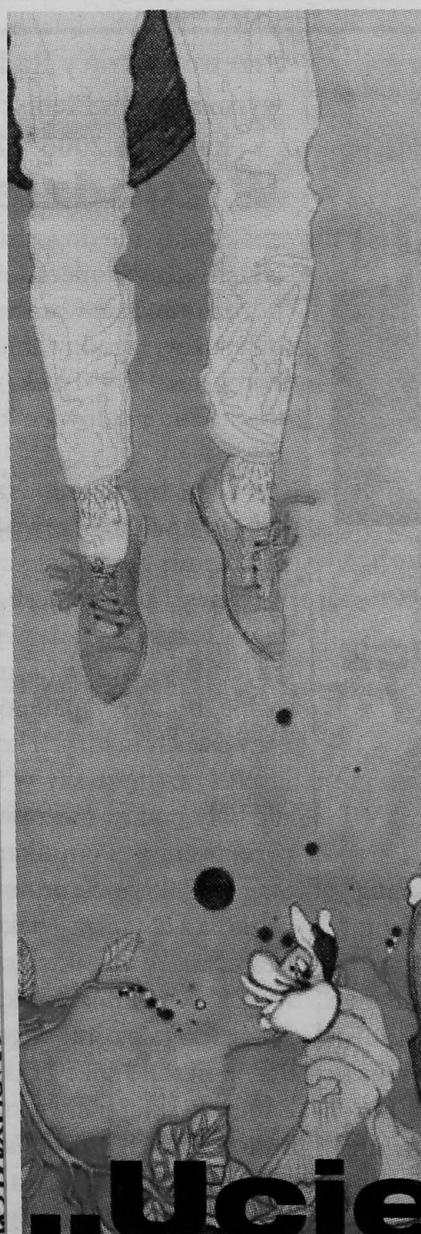
Naczelnik Oddziałowego Biura Lustracyjnego w Białymstoku prokurator Agnieszka Rusiłowicz poinformowała, iż 22 listopada 2010 roku Biuro skierowało do Sądu Okręgowego w Białymstoku wniosek o wszczęcie postępowania lustracyjnego wobec Tadeusza Zelerowicza oraz o wydanie przez Sąd orzeczenia stwierdzającego, że złożył on niezgodne z prawdą oświadczenie lustracyjne.

„Tadeusz Zelerowicz złożył oświadczenie lustracyjne w związku z pełnioną funkcją publiczną wójta gminy Rutki Kosaki, stwierdził w nim, iż nie pracował, nie był funkcjonariuszem ani współpracownikiem organów bezpieczeństwa państwa. Ustalenia dokonane przez Oddziałowe Biuro Lustracyjne wskazują, iż oświadczenie lustracyjne pomijało fakt współpracy ze Służbą Bezpieczeństwa w charakterze tajnego współpracownika o pseudonimie >Tadzik<”, stwierdziła prokurator Agnieszka Rusiłowicz.

Tadeusz Zelerowicz jest wójtem gminy Rutki Kosaki, w ostatnich wyborach uzyskał poparcie 1371 wyborców i w pierwszej turze ponownie został wójtem.



Zostawiła list, że chce popełnić samobójstwo



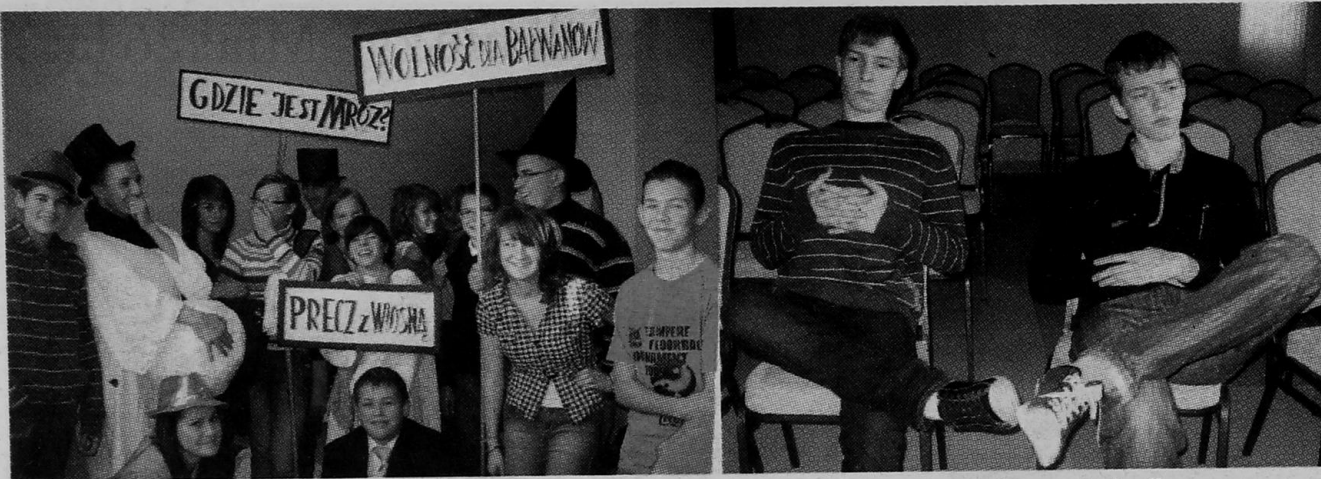
„Nasza córka zaginęła w środę (24 listopada) rano. Zostawiła list, w którym napisała, że chce popełnić samobójstwo. Ostatni raz widziana była w Olsztynie. Pomóżcie!”, zaalarmował media i policję w Łomży ojciec Ani (lat 20). W czwartek, piątek i sobotę powtarzały się komunikaty o zaginięciu z rysopisem Ani: wzrost około 160 cm, krępej budowy ciała, włosy ciemne. W dniu zaginięcia była ubrana w ...”

„Znalazła się! Sama wróciła do domu”, cieszył się w poniedziałek ojciec Ani. Dlaczego zniknęła? Załamała się. Na pewno nie z powodu kłopotów w nauce (studiuje pielęgniarstwo w Białymstoku). Zawiedziona miłość? Tego tato Ani do końca nie wie, choć ma z córką dobry kontakt. Nie wypytawał o szczegóły, ale wie jedno: nawet gdy wszystko układa się pomyślnie, czasem nagle chce się uciekać... I Ania uciekła. Na chwilę schowała się przed całym światem. Na szczęście, wróciła. Może dlatego, że przekonała się, iż ten świat, ojciec, najbliżsi a nawet obcy, którzy włączyli się do poszukiwań, bardzo ją kochają?

MAREK WITKA

„Ucieczka”

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

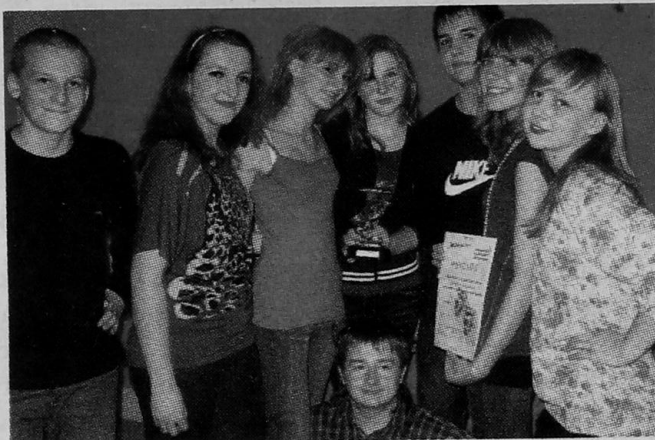


Nieformalna Grupa Teatralna gimnazjalistów z Ciechanowca oraz kabaret „Bober”, czyli Michał Kopczewski (z prawej) i Filip Orłowski

Zespoły teatralne z Rosochatego Kościelnego, Zuzeli, Ciechanowca, Dołubowa i Czyżewa, prezentowały się na V Regionalnych Spotkaniach Teatralnych w Czyżewie, zorganizowanych przez Gminny Ośrodek Kultury.

„Zrezygnowałam z formy konkursu, aby każdy, kto bawi się w teatr, mógł bez obaw się zaprezentować. Wśród zespołów pojawiają się prawdziwe talenty. I nich się tak kreci”, powiedziała pomysłodawczyni i organizator Spotkań od 5 lat Anna Kazimierczuk z GOK.

Na scenie wyróżniał się kabaret „Bober” z Rosochatego Kościelnego. Gimnazjaliści Michał Kopczewski i Filip Orłowski sami piszą scenariusze, dobierają muzykę.



„Teatr Marzeń” z Czyżewa (od prawej): Kamila Gnatowska, Milena Gniazdowska, Tomasz Jadcak, Edyta Plewko, Izabela Zalewska, Justyna Zalewska, Marcin Gniazdowski i Krzysztof Jadcak (siedzi)

Trzy biogazownie

W Krzyżewie, Raciborach i Wawniewie (gm. Sokoły) powstaną biogazownie. „Rolnicy nie tylko mogą produkować mleko, także prąd”, powiedział wójt gminy Sokoły Józef Zajkowski.

Przedszkola

Jeszcze w tym roku powstanie punkt przedszkolny w Kozarzach, Łempicach i Radziszewie Starym.

120 l krwi

Klub „Kropelka” w Wysokiem Mazowieckiem w tym roku zebrał ok. 120 l krwi. Prezesem Klubu od 12 lat jest Tadeusz Wróblewski, który z Krystyną Rękawek i Waldemarem Gołasiem otrzymali Odznaki honorowe HDK II stopnia.

„Żurawiacy”

Grand Prix zdobył zespół „Żurawiacy” z Bogut na Przeglądzie Pieśni Patriotycznej Mazowsza i Podlasia. Zespół stworzony i kierowany przez dyrektora GOKiS Romana Świerżewskiego ma 10 lat.

POWIAT ZAMBROWSKI



Bogdan Kaczyński (ze statuetką) z Głównym Inspektorem Pracy Tadeuszem Zającem

Złoty pracodawca z Zambrowa

Bogdan Kaczyński z Zambrowa, właściciel Gumpol Polmozbyt, jest laureatem XVII edycji Ogólnopolskiego Konkursu „Pracodawca – organizator pracy bezpiecznej”, zorganizowanego przez Główny Inspektorat Pracy.

Bogdan Kaczyński otrzymał statuetkę z sentencją Owidiusza „Mecum Tutissimus Ibis” (ze mną będziesz najbezpieczniejszy) i wpisany został do „Złotej listy polskich pracodawców”. Prowadzi firmę 18 lat, nigdy nie było żadnego wypadku, zatrudnia 26 pracowników.

Przewodniczący Rady Gminy Zambrów Piotr Tyszka, wyróżniony w Plebiscycie „Kontaktów” Samorządowiec kadencji 2006 – 2010 powiatu zambrowskiego

W zgodzie i z rozsądkiem

„Nigdy nie dogodzi się wszystkim. Bywało, że ktoś był z jakichś decyzji niezadowolony, ale nie kłóciliśmy się. Można porozumieć się i pracować w zgodzie. Słyszałem nawet, że byłem zbyt łagodny”, mówi były przewodniczący Rady Gminy Zambrów Piotr Tyszka, wyróżniony w Plebiscycie „Kontaktów” Samorządowiec kadencji 2006 – 2010 powiatu zambrowskiego.

Choć był najmłodszy w Radzie Gminy, radni powierzyli mu stanowisko przewodniczącego. Prowadzone przez Piotra Tyszkę sesje mogły być wzorem dla innych gmin. Dyskusje rzeczowe i konkretne, bez kłótni i upolitycznionych komentarzy. „Dominował zdrowy rozsądek”, ocenia minioną kadencję. Twierdzi, że wpływ na kulturalną atmosferę sesji miały ... dwie radne, bo nie wypadało podnosić głosu i być niegrzecznym przy dwóch mądrych kobietach.

Po raz pierwszy w kadencji 2006 – 2010 drogi w gminie były budowane z poboczami, rowami odwadniającymi i przepustami. „Pomnikami” kadencji są Szkoła Podstawowa w Starym Zakrzewie odnowiona i rozbudowana o salę sportową i Szkoła w Starym Laskowcu (wymiana dachu, okien, nowa elewacja). W wiejskich szkołach w gminie, które nie odbiegają wyposażeniem, warunkami i poziomem nauczania od miejskich, uczy się coraz więcej dzieci. Zmieniły się wiejskie świetlice, powstało pięć boisk. Trwa budowa kanalizacji w Woli Zambrowskiej (największej wsi w gminie). Kosztować będzie milion złotych. „Zrobiliśmy sporo. Ale wielka w tym zasługa wójta gminy, który skutecznie zabiegał o unijne i budżetowe dotacje”, ocenia Piotr Tyszka, który ponownie jest radnym.

Remont w szpitalu

Skończył się remont sali porodowej, rozbudowa klatki schodowej i elewacji w Szpitalu Powiatowym w Zambrowie. Trwa remont oddziału dziecięcego.

Pomnik z gwiazdą

Nowy granitowy obelisk z czerwoną gwiazdą stoi już na cmentarzu żołnierzy radzieckich w Zambrowie. W przyszłym roku zostanie odnowiony i zagospodarowany park cmentarny.

Nauka w więzieniu

11 osadzonych w ZK w Czerwonym Borze kontynuuje naukę w liceum. Lekcje i zaliczenia odbywają się przez Internet w ramach programu „Nowa szkoła”.

Most w Srebrnej

Zakończona została budowa mostu w Srebrnej (gm. Szumowo), który kosztował 214 000 zł.

Jest już 5 aktów oskarżenia w wielkim śledztwie Prokuratury Apelacyjnej w Gdańsku przeciwko „bandyckiej Łomży”! Pierwszy proces zakończył się w ubiegłym roku przed Sądem Okręgowym w Łomży 17 prawomocnymi wyrokami skazującymi. Drugi proces przeciwko Sławomirowi W. ps. Generał i trzem innym toczy się od lutego w Sądzie Okręgowym w Ostrołęce. W poniedziałek, 29 listopada, rozpoczął się trzeci proces, w którym głównym oskarżonym jest Marek T. ps. Trzewik. Niezwykle zapowiadają się dwa procesy w Łomży: Generał oskarżony jest o zlecenie zabójstwa Bernarda S. ps. Szudraś, a Szudraś o zlecenie zabójstwa ... Generała!

Ważniejszy od Generała?

Markowi T. ps. Trzewik z Łomży prokuratura zarzuca podżeganie do zabójstwa, wymuszenia, wyłudzenie ubezpieczeń komunikacyjnych. Obciążające go zeznania złożyli Andrzej i Marek S. ps. Samara, Mariusz S. ps. Maniek i inni. Według Andrzeja S., Trzewik miał układy w prokuraturze i to on, a nie Generał, był rzeczywistym szefem „bandyckiej Łomży”. Rządził jakoby za pomocą kasy oraz znajomości z wysoko postawionymi osobami. Pożyczał pieniądze na lichwiarski procent pod zastaw samochodów lub nieruchomości. „Pożyczkobiorca” podpisywał umowę in blanco na sprzedaż „zastawu”, twierdził świadek Mariusz S. ps. Maniek. Z pożyczek korzystali przedsiębiorcy, a także sami gansterzy, jak Osama, Szudraś i inni. Gdy ktoś nie spłacał w terminie, Trzewik zwracał się do Generała o „postraszenie” klienta.



Maniek zeznał także, że na zlecenie Trzewika miał wyszukiwać osoby, na nazwiska których chciał on wyłudzać kredyty samochodowe.

Niewinny!

Z zeznań świadków wynika także, że Trzewik pośredniczył w dawaniu łapówek za „załatwienie” różnych spraw. Gdy w 2004 roku Maniek samochodem pod Wizną śmiertelnie potrafił pieszego, zapytał Trzewika, ile będzie kosztowało umorzenie śledztwa. Trzewik miał powiedzieć, że „15 000 dla prokuratora i sprawa będzie załatwiona w ciągu miesiąca”. Maniek miał osobiście przekazać pieniądze prokuratorowi podczas zaaranżowanego przez Trzewika spotkania. Wśród postawionych mu zarzutów jest też zlecenie Mańkowi „usidlenia” jednego z łomżyńskich sędziów przez podrzucenie jego synowi narkotyków po to, by później szantażować sędziego i wpływać na treść jego orzeczeń. Z tego powodu Sąd Okręgowy w Łomży wyłączył się z procesu, który został przeniesiony do Ostrołęki.

Marek T. ps. Trzewik nie przyznaje się do winy i twierdzi, że jest niewinny. Na proces czeka w areszcie.

20 rozpraw, 61 świadków

Z Trzewikiem na osądzenie czeka 15 oskarżonych z tzw. grupy Generała, którym Prokuratura Apelacyjna w Gdańsku zarzuca handel narkotykami, spirytusem i inne przestępstwa, popełnione w latach 1997 - 2006. W poniedziałek, 29 listopada, Sąd Okręgowy w Ostrołęce odroczył rozprawę, bo dwóch odpowiadających z wolnej stopy i pozostających pod dozorem policji nie stawiło się, a jeden dostarczył zwolnienie lekarskie. Dwójkę z dozorem Sąd polecił zatrzymać 24 godziny przed następną rozprawą i doprowadzić na nią. Od stycznia do czerwca wyznaczył 20 terminów rozpraw. Sąd ma do weryfikacji ogromny materiał dowodowy, zawarty w zeznaniach 61 świadków, zgłoszonych przez prokuraturę.

5 odstępów i odprysk za milion

Od lutego 2010 roku w Sądzie Okręgowym w Ostrołęce trwa proces Sławomira W. ps. Generał, oskarżonego o kierowanie grupą przestępczą w Łomży. W środę, 8 grudnia, zeznania złoży Mariusz S. ps. Maniek, który w całym ogromnym śledztwie Prokuratury Apelacyjnej w Gdańsku przeciw „bandyckiej

Łomży”, toczącym się już 4 lata, ma wartość świadka koronnego, choć prokuratura odmówiła mu ochrony z powodu przyjęcia dwóch zleceń zabójstw.

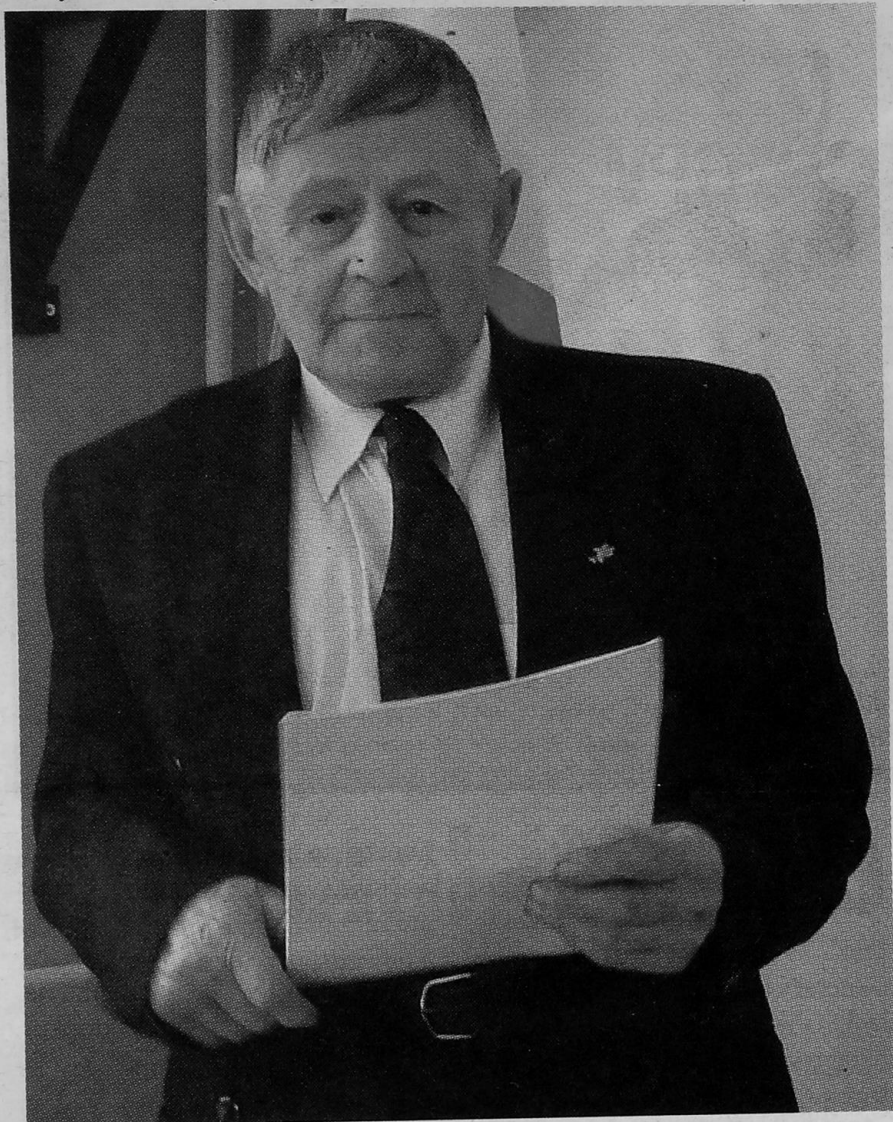
Dwa kolejne akty oskarżenia, przeciwko Sławomirowi W. ps. Generał i Bernardowi S. ps. Szudraś, w których Generał oskarżony jest o zlecenie zabójstwa Szudrasia, a Szudraś o zlecenie zabicia Generała, trafiły do sądu w Łomży. Jak poinformował rzecznik Sądu Okręgowego w Łomży sędzia Jan Leszczewski, oba zostały zwrócone prokuraturze w Gdańsku do uzupełnienia. „Prokurator stawia w obu przypadkach również zarzuty działania w zorganizowanej grupie przestępczej, lecz nie uzasadnia tego odpowiednim materiałem”, poinformował sędzia Leszczewski.

Odpryskiem gdańskiego śledztwa było zatrzymanie w ubiegłym roku łomżyńskiego przedsiębiorcy Jerzego W., który jest podejrzany z innymi o wyłudzenie ponad 2 mln zł przez Hurtownię Wianex. Jerzy W., na którym ciąży niewykonany wcześniejszy wyrok 3 lat odsiadki, został wówczas tymczasowo aresztowany. Przesiedział 4 miesiące. Wyszedł z aresztu za kaucją miliona złotych.

MAREK BORZYM

Kazali się pozabijać

Witold Kulesza ze wsi Kulesze Podawce (gm. Kulesze Kościelne) ma 78 lat i jest najstarszym radnym w Podlaskiem!



Nestor bije młodych!

Witold Kulesza przed wyborami nie powiesił ani jednego plakatu, ani jednej ulotki. Znają go wszyscy, bo 35 lat był sołtysem w swojej wsi, a ostatnie dwie kadencje radnym w gminie. Wystartował trzeci raz. Z nadzieją i obawą, bo w jego okręgu o jeden mandat ubiegało się czterech kandydatów. Pobił młodych bez trudu! Adama Bagińskiego (25 lat), Bogusława Choińskiego (47 lat) i Stanisława Choińskiego (61 lat).

„Po wyborach ktoś z gminy zadzwonił do taty. Tak się cieszył, aż płakał ze wzruszenia”, opowiada synowa Bożena Kulesza.

Rodzinne gospodarstwo (30 ha, 40 krów) prowadzi syn Janusz z żoną Bożeną. „Pracują młodzi. Ja tylko dla relaksu ganek w oborze zamiatam”, żartuje Witold Kulesza. Drugi syn Dariusz w Łapach prowadzi kwiaciarnię. Nestor w Radzie Gminy Kulesze Kościelne i wśród radnych Podlaskiego ma

czworo wnucząt.

„Drogi asfaltowe już prawie wszędzie mamy. Teraz będziemy budować drogi dojazdowe do pól, bo to ważne dla rolników”, z zapałem planuje radny Kulesza.

W środę, 1 grudnia, Witold Kulesza jako przewodniczący senior otworzył pierwszą Sesję Rady Gminy Kulesze Kościelne kadencji 2010 – 2014.

„Podziękowałem wszystkim najpierw za udział w wyborach, a potem za oddane głosy na wójta Józefa Grochowskiego, który jest bardzo dobrym gospodarzem i za głosy oddane na mnie. Gratulowałem wszystkim radnym. Wierzę, że będzie nam się razem dobrze pracowało”, powiedział w środę po sesji Witold Kulesza.

Na pierwszej sesji nowej kadencji został wybrany przewodniczącym Rady Gminy. Jest nim były przewodniczący Marek Wnorowski.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPOJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Nowy zawód – nowe możliwości” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
WND-POKL.06.01.01-20-014/10

Starostwo Powiatowe w Łomży ogłasza rekrutację do projektu „Nowy zawód-nowe możliwości” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Uczestnikami w projekcie mogą być osoby zamieszkujące miasto Łomża i powiat łomżyński, pozostające bez zatrudnienia w szczególności:

- Długotrwale bezrobotni i osoby, które utraciły zatrudnienie 6 m-cy przed przystąpieniem do projektu z przyczyn nie dotyczących pracownika
- Kobiety (zwłaszcza powracające na rynek po przerwie związanej z macierzyństwem)
- Osoby do 25 roku życia
- Osoby po 50 roku życia
- Osoby niepełnosprawne
- Osoby zamieszkujące gminy wiejskie, miejsko-wiejskie oraz miejscowości do 25 tys. mieszkańców

Trwa rekrutacja na szkolenie:

**Konsultant Contact Center
- do 30 grudnia 2010**

W późniejszym terminie organizowane będą również szkolenia: specjalista ds. kadr i płac z wykorzystaniem programu komputerowego, obsługa kas fiskalnych, księgowość komputerowa.

Więcej informacji oraz niezbędne dokumenty rekrutacyjne można uzyskać w Biurze Projektu:

Starostwo Powiatowe w Łomży

18-400 Łomża,

ul. Szosa Zambrowska 1/27, pok. 323

tel: (086) 215 69 14

e-mail:

katarzyna.modzelewska@powiatlomzynski.pl

n.nadolna@gmail.com

www.powiatlomzynski.pl

**Zapewniamy zwrot kosztów dojazdu
oraz catering**

We wtorek, 30 listopada, Bank Spółdzielczy w Piątnicy zadebiutował na Giełdzie!



Zdjęcie, które dokumentuje przełomową chwilę w historii BS w Piątnicy: wejście na rynek Catalyst, któremu towarzyszyli (z lewej) przewodniczący Rady Nadzorczej BS Andrzej Szczepańczyk, dyrektor Oddziału BS w Wiźnie Ewa Grabowicz, wiceprezes BS Elżbieta Piwowarska, prezes Aleksander Kaczyński (ze statuetką), zastępca wójta gminy Wizna Józef Gawroński, starosta łomżyński Krzysztof Kozicki, wójt gminy Piątnica Edward Łada i dyrektor ds. handlu i marketingu BS Piotr Kaczyński

Myśl globalnie, działaj lokalnie!

Debiut Banku Spółdzielczego z Piątnicy na Giełdzie Papierów Wartościowych to połączenie odwagi i otwartego myślenia. A sukces w biznesie wymaga jednego i drugiego. Bank emitując obligacje i wprowadzając je do obrotu na Giełdzie wchodzi w sferę wiarygodnych instytucji finansowych i przez to sam jeszcze bardziej się uwiarygodnia. To odważna i rozsądna decyzja, powiedziała „Kontaktom” członek Zarządu Giełdy Papierów Wartościowych Lidia Adamska, 30 listopada kilka minut po debiucie Banku Spółdzielczego z Piątnicy na giełdowym rynku Catalyst.

Debiutant z Piątnicy, jeden z najmłodszych banków spółdzielczych, bo ma zaledwie 50 lat, jest 8 w kraju, który zdecydował się na wyemitowanie czterech tysięcy obligacji wartości tysiąc złotych każda. Zdaniem prezesa Aleksandra Kaczyńskiego, który kieruje BS od 27 lat, decyzja jest strategią Banku na przyszłość. „To zmiana wizerunku i >odłoklanienie< banku. Chcemy być jeszcze bardziej konkurencyjni w stosunku do innych instytucji finansowych, zdobyć pozycję lidera ożywienia

gospodarczego. A wyemitowane obligacje są także gwarancją dalszego rozwoju Banku i silnej pozycji na rynku”, powiedział prezes Aleksander Kaczyński.

To znakomicie kierowany i prowadzony Bank. Prezes nie boi się wyzwań i odważnie podejmuje nowatorskie działania, które sprzyjają rozwojowi. Dzięki obecności na Giełdzie za chwilę Bank z Piątnicy będą znać inwestorzy w całej Polsce, skomentował prezes Domu Maklerskiego Banku Polskiej Spółdzielczości Jan Kuźma.

Prezes Zarządu Krajowego Związku Banków Spółdzielczych Jerzy Różyński podkreślił, iż dzięki wyemitowanym obligacjom, które zwiększyły kapitał własny, klienci mają szansę na wyższe kredyty.

Wuroczystym debiucie uczestniczył starosta łomżyński Krzysztof Kozicki: „Cieszę się, bo ten bank prowadzi obsługę finansową starostwa i niektórych jednostek w powiecie. Przeciera i wskazuje drogę innym firmom do wejścia na giełdę i dokapitalizowania. Myśl globalnie, działaj

lokalnie, a oni właśnie to robią.

Prężnie działają w gminach i ... wchodzi na krajowy rynek.” Z sukcesu cieszył się także wójt gminy Piątnica Edward Łada: „To

nowe możliwości dla banku, jego członków i całej gminy, która przy okazji jest promowana”.

MARIA TOCKA

— REKLAMA —

**Zakład Rolniczo – Przemysłowy „FARMUTIL H.S.” S.A.
w Śmiłowie k. Piły**

poszukuje:

**PRZEDSTAWICIELA HANDLOWEGO
Na teren województwa Podlaskiego**

WYMAGANIA:

- wykształcenie minimum średnie (preferowane wyższe)
- doświadczenie na podobnym stanowisku
- pozyskiwanie klienta surowca utylizacyjnego
- realizacja planu sprzedaży na terenie swojego obszaru pracy
- systematyczność i samodzielność

OFERUJEMY:

- atrakcyjne warunki zatrudnienia
- konkurencyjne wynagrodzenie zależne od warunków pracy
- możliwość nabywania nowych cennych doświadczeń

Osoby zainteresowane prosimy o nadsyłanie CV

wraz z listem motywacyjnym

na e-mail: nowemiasto@farmutil.pl

Nadsyłanych ofert nie zwracamy

Zastrzegamy sobie prawo do odpowiedzi tylko na wybrane oferty.

BUDOWNICTWO

Siatki ogrodzeniowe, bramy, furtki, przesła, słupki, akcesoria. Łomża, Nowogrodzka 236, (86)216-22-27, 608-332-905 (fak.1457-o-i)

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

FINANSE

Atrakcyjne pożyczki! Przyjdź do nas! Minimum formalności: bez zaświadczeń, poręczycieli, BIK. Niskie raty: 25 000 zł - 155,27 zł, odsetki 7,08%. Białystok, (85) 653-70-60, Łomża tel. (86) 216-61-11 (fak.041-o-i)

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

Kredyty dla lekarzy, prawników, architektów, weterynarzy, notariuszy, rewidentów, 668-215-432 euroatut@poczta.onet.pl; (fak.1629-o-i)

Rolnicy, działalność gospodarcza, dogodne warunki, wysokie kwoty, 515-048-900 (fak.1693-o)

KUPIĘ

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

MEDYCYNĄ

USG – Dr n. med. RYSZARD WAGNER – 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 Mercedes C180 (1995r.), stan bdb, 513-561-251 (fak.sms)

Sprzedam Opel Vectra 1.6 16V, combi (1999 r.), lifting, kolor czarny, bogate wyposażenie, 2 tyg. w kraju, zarejestrowany, 11 000 zł, okolice Grabowa, tel. 698-292-991 (fak.sms)

Sprzedam opony zimowe z felgami do VW Passata, rozmiar 185 na 65, 4 sztuki, tel. 504-958-268 (fak.sms)

Sprzedam Mazdę 626 1.8 16V benzyna (1999 r.), model 2000 r. hatchback, kolor ciemny fiolet metalic, przebieg 160 tys. km, pełna elektryka, 4 poduszki powietrzne, ABS, TCS, wspomaganie, stan bardzo dobry, cena do uzgodnienia, kontakt tel. 502-254-859 Naprawdę warto! (fak.sms)

Sprzedam Golfa 3, kombi (1994r.), cena 2 500 zł, tel. 511-140-304 (fak.sms)

NAUKA

Matematyka – korepetycje uczniom i studentom. Przygotowanie do matury, 603-84-74-63 (fak.1503-o)

KURS kat. B + lawety, doszkolenia – szybko, uczciwie, skutecznie, 502-729-020 (fak.1610-o)

PRACA

Zwrot podatku z pracy, rodzinne – Niemcy, Anglia, Irlandia, Holandia, 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 Warszawie murarzy, cieśli, zbrojarzy i brygady, 604-427-025 (fak.1580-o-i)

USA – WIZY, 501-809-644 (fak.1701-i)

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 Montbeliarde. Dostawa do gospodarstwa! PH Konrad, 86 215-11-15 wew. 24 (fak.1455-o)

Skup jałowic hodowlanych, cielne 2-8 miesięcy, szybkie płatności, PH KONRAD, tel. 602 123 766, 606 289 298 (fak.1540-o)

Sprzedam słomę z transportem, 504-219-124 (fak.1579-o-o)

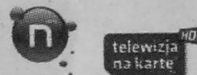
Kupię jałowki cielne HF, (29)74-150-99 (fak.1673-oo)

Kupię każde zboże, min. 20 t, zapewniam swój transport oraz 100% przedpłaty, cena do uzgodnienia, 501-459-374 (fak.sms)

Sprzedam kopaczkę i sadzarkę do ziemniaków, stan dobry, 508-692-547 (fak.sms)

Separator komórek somatycznych na każdą kieszeń, 506-206-100 (fak.sms)

RTV – AGD



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



ANTENY
TV Na KARTĘ bez umowy!!!
Sprzedaż, montaż
i serwis RTV-SAT
U Nas KOMPLEKSOWO!!!
Łomża, Al. Legionów 39,
(86) 216 22 44

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

CENTRUM
CYFRA+ HD
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

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

Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!

Bez dodatku za ekspres!

Łomża, al. Legionów 7
tel. (086) 216 42 43
fax. (086) 216 57 11
www.kontakty-tygodnik.com.pl

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

TRANSPORT

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

Przejazd – Niemcy, Holandia, 604-458-244 (fak.1445-o)

USŁUGI

Ogrodzenia metalowe, Łomża, 692-148-426

W ramce, wytłuszczone litery (fak.1829-oo-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, szpachlowanie, 668-141-137 (fak.1502-o)

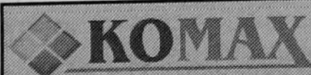
Eco-groszek, węgiel z dowozem, 602-105-712 (fak.1597-o)

Wykopy ziemne – piasek, żwir, ziemia na ogródki, 604-446-462 (fak.1613-o-i)

Kominki – budowa, 698-286-906 (fak.1626-o-i)

Cyklinowanie, 603-342-397 (fak.1695-o)

Usługi remontowo – budowlane, 517-895-430 (fak.1697-o)



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

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

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam Citroena Xsara 1.4 z 1998 roku, cena 6.200zł, tel. 515-868-992

(k/b)

Opel Meriwa z 2003 roku, szary -metalik, 1.7dti, Klimatronic, 4 poduszki pow., radio-cd, ESP, abs, elektryczne szyby i światła, koła-15, aktualne oc i badania, garażowany. Cena: 23.000zł, tel. 663-057-792

(k/b)

Renault Laguna 2.2DCI Privilage, Klima, Skóra, II, 2003, Kombi, cena 19900 zł, tel. 794-242-382

(k/b)

Volkswagen Passat B5 (1999 r.) 1.8B sedan, bezwypadkowy, książka serw. Cena 4800 zł, 693-400-202

(k/b)

Sprzedam tanio VW Polo 1.3 poj. Stan dobry, rok 1992, OC opłacone, przegląd ważny, cena 1000 zł, tel. 504-429-834

(k/b)

Sprzedam Audi 80 B4 kombi 2.0 B + gaz rok prod. 1994, wspomaganie, centralny zamek, szyberdach, welurowa tapicerka, el. szyby. Cena 7000 zł, tel. 511 989 409

(k/b)

Sprzedam opony zimowe z felgami do Forda 175/65 R14 po jednym sezonie, cena 500 zł, 511-960-958

(k/b)

Ford Mondeo 1.6 16V benzyna (1993 r.) stan dobry, opony zimowe, cena 3500 zł, tel. 501-103-148

(k/b)

Sprzedam Audi Br 1.9 TD 1994r wspomaganie abs el.szyby zimowe opony. Sedan, cena 7500 zł, tel. 664206248

(k/b)

Sprzedam GOLF IV z grudnia 1997r. 1.6 16V benzyna bez gazu. Kolor: srebrny metalic, cena 9800 zł, tel. 511223357

(k/b)

Sprzedam Opla Vectrę (2001r.), przebieg 216 tys, kolor: srebrny metalik, stan bardzo dobry, cena 15000 zł. Więcej informacji pod numerem telefonu: 511-946-021

(k/b)

Sprzedam motor Romet Senke, poj. 125 rok prod. 2007, przebieg 6500km, stan b. dobry, cena 2300 zł, 667-246-306

(k/b)

Sprzedam ciągnik Landinini 65KM, zarejestrowany, rok 1988, stan mechaniczny bdb, cena 18900 zł do uzgodnienia, 886-702-539

(k/b)

Golf III 1.6 benzyna + gaz (1995 r.) 5-drzwi, czerwony, peł. Elektryka, wspomaganie, c. zamek, alarm, pilot, pod. powietrzne, itp., cena ok. 6000 zł, Łomża, tel. 508-479-725

(k/b)

Sprzedam koła aluminiowe 16 cali lub zamienię na telefon komórkowy, cena 450 zł, tel. 507-495-224

(k/b)

Volkswagen T4 (1995r.) diesel, przedłużany 6200 zł, w dobrym stanie, (86)275-52-23

(k/b)

Sprzedam Suzuki Baleno (1997 r.) 6 tys. i Dodge Caravan (1992 r.) 8 tys. zł, oba z gazem, (86)219-08-66, 517-651-968

(k/b)

Nissan Max. full wersja, stan idealny (2003 r.) lub zamienię na combi, 29 tys. zł; 600-162-508

(k/b)

VW Touareg (2007r.) sprowadzony na mienie przesiedleńcze, stan idealny, 30 tys. km, czarny, cena 99.900 zł, 603-675-805

(k/b)

Sprzedam opony zimowe 14, 15, 16 bardzo niskie zużycie, młode roczniki, 80 zł/szt.; 506-219-951

(k/b)

Sprzedam VW Golf III, silnik 1.4 trzydrzwiowy, srebrny (1992 r.) cena 2600 zł; tel. 513-546-654

(k/b)

VW Passat 1.9 td (1993r.), kombi, bordowy. Cena: 4.000 zł. Tel. 504-275-091

(k/b)

Sprzedam VW Vento 1.9td (1994) metalik, bogate wyposażenie. Telefon: 514-774-247

(k/b)

Nissan Almera n16 (2000) 4 x poduszka, sprawna klimatyzacja. Cena: 9.900 zł szt. do uzg. Telefon: 519-528-196, (85)715-68-02

(k/b)

Cordoba 1.6i B (1997) 123 tys.km., alarm. Cena: 5.000 zł Telefon: 608-339-941, 662-209-671

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

Sprzedam Opel Astra II (2000r.) 2.0DTI, 101 KM Elegance, 100% bezwypadkowy, stan idealny, klimatyzacja, tempomat, pełna elektryka, cena 16500 zł, 880-665-712

(k/b)

BMW E-46-320, rok 1998, poj. 2.0, moc 150 KM, gaz sekwencja, stan b. dobry, srebrny metalik, cena 19800 zł; tel. (86)217-44-14, kom. 512-915-921

(k/b)

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

(k/b)

Land Rover Freelander Es, poj. 1.8, moc 120 KM, rok 2002, stan b. dobry, bogate wyposażenie, cena 20000 zł; tel. (86)217-44-14, 512-915-921

(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)

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatrzy E.A.Choroszucha

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

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

DYSKRECJA

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

85-66-72-108

89-741-38-75

503-073-111

www.konstal-garaze.pl

MOTORYZACYJNE ogłoszenie SMS

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 zlecę jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy handlowej, usługowej, wytwórczej, komisu, autokomisu).

Czytelny podpis:.....

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

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

LOKALE

Do wynajęcia lokale handlowe,
Łomża, 604-40-20-41

(fak.1576-oo-i)

**Wydzierżawię lokal o powierzchni 602 m² na działalność handlowo-usługową w Łomży przy ulicy Studenckiej 6. Kwota dzierżawy 6,50 zł/m² (do negocjacji).
Kontakt: 602-554-926**

(fak.1611-o)

M-4 wynajmę, 514-025-258

(fak.1672)

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam mieszkanie 83 m², II p.,
Przykoszarowa, 603-650-046

(fak.1645-oo-i)

Sprzedam dom 175/650 m² Łomża,
ul. Kwadratowa 15, tel. 602-488-351

(fak.1644-o)

Łomża – sprzedam mieszkanie 43
m², plus garaż murowany, tel. 728-
535-993

(fak.1658-o-i)

Sprzedam dom jednorodzinny w
Łomży, tel. 784-170-690

(fak.1663-o)

**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

**Chcesz zamieścić
reklamę**

w „Kontaktach”?
Zadzwoń, nasi przedstawiciele
pomogą, doradzą:

Tel. (086) 215-35-71,

(086) 215-35-68

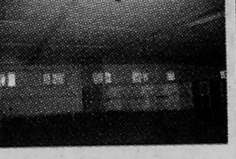
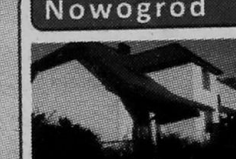
Kom. 0-506-892-523

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie reklamy za-
mieszczamy bez dodatko-
wej opłaty na naszej stronie
www.kontakty-tygodnik.com.pl



KNC NIERUCHOMOŚCI

Kikity  dom rekreacyjny powierzchnia: 120 m ² cena: 350 000 zł www.wsn.pl numer: 24144	Konarzyce  dom jednorodzinny powierzchnia: 420 m ² cena: 900 000 zł www.wsn.pl numer: 24131	Łomża  budynek magazynowy powierzchnia: 1080 m ² cena: 9 300 zł www.wsn.pl numer: 24126
Ostrołęka  dom jednorodzinny powierzchnia: 225 m ² cena: 550 000 zł www.wsn.pl numer: 23915	Siemień Nadrzeczny  rekreacyjna powierzchnia działki: 69 ar cena: 72 000 zł www.wsn.pl numer: 23814	Stara Łomża  działka budowlana powierzchnia działki: 6,92 ar cena: 200 000 zł www.wsn.pl numer:
Łomża  dom jednorodzinny powierzchnia: 445 m ² cena: 518 000 zł www.wsn.pl numer: 23978	Łomża  mieszkanie 3-pokojowe powierzchnia: 60,5 m ² cena: 193 000 zł www.wsn.pl numer: 23636	Łuby Kurki  działka komercyjna powierzchnia działki: 29,7 ha cena: 880 000 zł www.wsn.pl numer: 24020
Kwik  działka rekreacyjna powierzchnia działki: 1500 m ² cena: 104 500 zł www.wsn.pl numer: 23964	Łomża  mieszkanie 3-pokojowe powierzchnia: 60 m ² cena: 231 750 zł www.wsn.pl numer: 23949	Rostki  działka budowlana powierzchnia działki: 1 ha cena: 57 000 zł www.wsn.pl numer: 238706
Łomża  mieszkanie 2-pokojowe powierzchnia: 33 m ² cena: 132 000 zł www.wsn.pl numer: 23604	Nowogród  dom jednorodzinny powierzchnia gruntu: 124 m ² cena: 381 000 zł www.wsn.pl numer: 24094	Dąbrowa  działka budowlana powierzchnia działki: 1,7 ha cena: 110 000 zł www.wsn.pl numer: 240955

**Nasi pracownicy
zapraszają
do zapoznania się
z pełną ofertą biura!**

**Skupujemy nieruchomości!
Płacimy gotówką!**

www.wsn.pl
Łomża, Długa 6 Ip.
tel. (86) 21 50 142

**KNC Nieruchomości
to 30 biur w Polsce
z siedzibą główną w Tarnowie**

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 BEZPOŚREDNIE !!!

(Koszty wynagrodzenia dla biura
ponosi tylko sprzedający!)

- **DOM** – centrum, ul. Raginisa, pół bliźniaka, częściowo wykończony, pow. 180/ 460 m², 600.000 zł, **MER – 431**
 - **DOM** – ul. Głogowa, w zabudowie szeregowej, zadbane, pow. 160/ 210 m², 369.000 zł, **MER – 458**
 - **DOM** – Szumowo, piętrowy, dwurodzinny pow. 200m²/594 m², stan do zamieszkania, 350.000 zł, **MER- 445**
 - **DOM** – Mazury, Kopyki (3 km jez. Krzywe) z bała, wysoki standard, pow. 130/3.000 m², 450.000 zł, **MER – 386**
 - **DOM** – Bronowo, letniskowy, ładnie wykończony z kominkiem, pow. 85m²/1,13 ha, 290.000 zł, **MER – 370**
 - **SIEDLISKO** – Cieciorzy, pow. 6,46 ha, uroczko położone wśród lasów, 1,5 km od rzeki Pisy, 340.000 zł, **MER- 403**
 - **DZIAŁKA** – ul. Piaski, idealna na duży parterowy dom, media przy działce, pow. 1343 m², 240.000 zł, **MER-417**
 - **DZIAŁKA** – ul. Zdrojowa, budowlana nad rzeką Narew, pow. 1.535 m², 159.000 zł, **MER-372**
 - **DZIAŁKA** – ul. Kalinowa, media przy działce, obok domów jednorodzinnych, pow. 2.784 m², 208.000 zł, **MER-422**
 - **DZIAŁKA** – ul. Kupiski Stare, możliwość uzyskania warunków zabudowy, pow. 897 m², 92.000 zł, **MER-420**
 - **DZIAŁKA** – Konarzyce, blisko media, pow. 1500 m², 3.000 m², 55 zł/m², **MER- 421**
 - **DZIAŁKA** – Sławiec, siedlisko ze stawem, przy asfalcie, pow. 2,55 ha, 117.000 zł, **MER-405**
 - **DZIAŁKA** – Sławiec, siedlisko, obok zabudowania, asfalt, pow. 1,33 ha, 98.000 zł, **MER-406**
 - **DZIAŁKA** – Sulki, budowlana z rozpoczętą budową, pow. 1500 m², 38.000 zł, **MER- 419**
 - **DZIAŁKI ROLNE** – Grądy, gm. Nowogród, pow. 1,75 ha , 48.000 zł **MER- 407**
 - **NIERUCHOMOŚĆ** – 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, kamienica z windą, Ip, IIP, IIIP. wynajem 20 zł/m², **MER – 240**
 - **LOKAL** – ul. Spokojna (róg W. Polskiego) parter, pow. 180 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

MIESZKANIA

NOWE MIESZKANIA I LOKALE W CENIE OD 2800 zł/m² !!!

- 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. tel. 604051082
- Centrum ul. Polowa - pow. 42,65 m², III piętro, 2 pokoje, wykończone - 150 000 zł tel. 797486114
- Centrum, ul. Dworna - pow. 52,43 m², 2 parter, 2 pokoje - 160 000 zł tel. 604051082
- Al. Legionów - pow. 55,6 m², parter, kuchnia połączona z jadalnią, dwie sypialnie, garaż w cenie mieszkania - 150 000 zł tel. 604227658
- Centrum - pow. 56,25 m², 3 pokoje - 135 000 zł tel. 604051082
- Centrum - pow. 63,5 m², 3 pokoje, II piętro, rok. budowy 1991 - 210 000 zł tel. 604051082
- Poznańska - pow. 65,6 m², 3 pokoje, I piętro, wykończone - 198 000 zł tel. 797486114
- Centrum - pow. 67,3 m², 4 pokoje, I piętro, nowe, wykończone, kominek - 299 000 zł tel. 604051082

DOMY

- OKAZJA !!! OBNIŻKA CENY!!! Podgórze, ul. Łomżyńska - pow. działki 3853 m² parter - lokal usługowy, poddasze mieszkalne, rok budowy 2007 - 500 000 zł do negocjacji tel. 604051082 (PROWIZJĘ POKRYWA TYLKO SPRZEDAJĄCY!!!)
- OKAZJA !!! OBNIŻKA CENY!!! Łomża - pow. 189 m², pow. działki 245 m² - 320 000 zł tel. 604227658
- Tarnowo gm. Miastkowo pow. uż. domu 110 m², pow. działki 7600 m², budynki gospodarcze murowane - 180 000 zł tel. 604051082
- Łomża ul. Kwadratowa - pow. 110 m², pow. działki 361 m² - 320 000 zł, tel. 604051082
- Osobne gm. Śniadowo - pow. 70 m², pow. działki 0,89 ha, zabudowania gospodarcze - 160 000 zł tel. 604051082
- Siestrzanki gm. Jedwabne - pow. domu 120 m², pow. działki 2,82 ha, budynki gospodarcze murowane - 350 000 zł tel. 604051082
- Łomża - pow. 280 m², pow. działki 1234 m², wolnostojący, podpiwniczony, parterowy z poddaszem użytkowym, wykończony - 650 000 zł, tel. 604227658

(PROWIZJĘ POKRYWA TYLKO SPRZEDAJĄCY!!!)

DZIAŁKI

- Czarnocin gm. Piątnica - pow. 1,43 ha, rolna klasa RIIIa; RIIIb; RIVa - 50 000 zł tel. 604227658
- Piątnica ul. Jedwabieńska - 1211 m², położona w bezpośrednim sąsiedztwie zabudowy mieszkaniowej - 100 000 zł tel. 604051082
- Krzewo gm. Piątnica - pow. 1015 m², przeznaczona pod zabudowę letniskową - 32 000 zł tel. 604227658
- OKAZJA !!! Kupiski Stare - pow. 2761 m², działka rolna z możliwością zabudowy - 98 000 zł tel. 662262962
- Łomża ul. Nowogrodzka - pow. 0,36 ha, przeznaczona pod zabudowę budynkiem mieszkalnym - 230 000 zł tel. 604051082
- Łomża, Szosa do Mężenina - pow. 15 arów, decyzja o warunkach zabudowy budynkiem handlowo-usługowym z częścią mieszkalną - 220 000 zł tel. 604227658
- Stara Łomża - pow. 1123 m², budowlana - 150 000 zł tel. 604227658

20 lat doświadczenia



BIURO NIERUCHOMOŚCI
PÓŁNOC
REAL ESTATE

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

Notowane na GPW

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

NEW/ **connect**
RYNEK AKCJI GPW

Tylko wybrane oferty!!!

Oferty bez prowizji dla kupującego

- Ptaki - p. domu 80 m², p. działki 700 m², cena 255 000 zł LOM-414 TYLKO U NAS!
- Nowe Krzewo - p. domu 250 m², p. działki 9 600 m², cena 290 000 zł LOM-202 TYLKO U NAS!
- Ptaki - p. domu 104 m², p. działki 700 m², cena 170 000 zł LOM-315 TYLKO U NAS!
- FORT II - Piątnica Włościańska i Poduchowna - pow. 231 867 m², cena 3 950 000 zł LOM-368 TYLKO U NAS!

MIESZKANIA

2 - pokojowe

- Rządowa - 50 m², I piętro, cena 170 000 zł LOM-37
- Poznańska - 50,90 m², I piętro, cena 146 000 zł LOM-157 OBNIŻKA!
- Centrum - 36,84 m², II piętro, cena 125 000 zł LOM-348
- Nowogród - 39,50 m², II piętro, cena 116 000 zł LOM-167
- Os. Pakowe - 48,15 m², II piętro, cena 155 000 zł LOM-349
- Wojska Polskiego - 45,60 m², II piętro, cena 187 000 zł LOM-128
- Żeromskiego - 35,84 m², V piętro, cena 139 000 zł LOM-324
- Centrum - 45,96 m², I piętro, cena 155 000 zł LOM-433
- Łomża - 36,60 m², II piętro, cena 166 000 zł LOM-444
- Kazańska - 35,72 m², IV piętro, cena 150 000 zł LOM-446

3 - pokojowe

- Poznańska - 65,60 m², I piętro, cena 200 000 zł LOM-332 OBNIŻKA!
- Kazańska - 60,40 m², II piętro, cena 222 000 zł LOM-334
- Łomża - 60,78 m², parter, cena 225 000 zł LOM-420
- Ks. Anny - 60,60 m², IV piętro, cena 186 000 zł LOM-274
- Południe - 72,27 m², III piętro, cena 250 000 zł LOM-435
- Południe - 65,60 m², parter, cena 263 000 zł LOM-438 nowe budownictwo!

- Por. Łagody - 60,10 m², IV piętro, cena 186 000 zł LOM-442

4 - pokojowe

- Kazańska - 72,05 m², II piętro, cena 216 000 zł LOM-225
- Rycerska - 72,54 m², I piętro, cena 205 000 zł LOM-264 OBNIŻKA!
- Kazańska - 72,30 m², III piętro, cena 220 000 zł LOM-281
- Łomża - 83,75 m², I piętro, cena 365 000 zł LOM-409

DOMY

- Jedwabne - p. domu 80 m², p. działki 4 400 m², cena 83 000 zł LOM-205
- Nowa Łomżyca - p. domu 345 m², p. działki 1 060 m², cena 370 000 zł LOM-421
- Mątewica - p. domu 180 m², p. działki 2 200 m², cena 299 000 zł LOM-425 TYLKO U NAS
- Gm. Piątnica - p. domu 190 m², p. działki 2 700 m², cena 700 000 zł LOM-424 OBNIŻKA!
- Lachowo - p. domu 167 m², p. działki 1 500 m², cena 393 000 zł LOM-418 TYLKO U NAS!
- Łomża - p. domu 200 m², p. działki 399 m², cena 620 000 zł LOM-413 OBNIŻKA!
- Zambrów - p. domu 160 m², p. działki 298 m², cena 525 000 zł LOM-382 TYLKO U NAS! OBNIŻKA!
- Łomża - p. domu 270 m², p. działki 780 m², cena 460 000 zł LOM-393
- Stare Kupiski - p. domu 100 m², p. działki 60 717 m², cena 525 000 zł LOM-441
- Kossaki - p. domu 60 m², p. działki 147 300 m², cena 750 000 zł LOM-445 TYLKO U NAS!

**Poszukujemy domów
i mieszkań!**
www.polnoc.pl

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Dobłą marchew paszową sprzedam, 0,30gr/kg, tel.86-219-20-85
(k/b)

Sprzedam bele sianokiszonki, 1-2 pokos, cena 80 zł/szt., kombajn zbożowy New Holland 8040 kabina, cena 50000 zł, tel. (86)278-58-09, 660-715-014
(k/b)

Sprzedam prasę polską kostkującą, stan b. dobry 10500 zł, tel. (86)274-33-77 po 20.00
(k/b)

Sprzedam jałowice cielne mleczne hodowlane 4000 – 5000 zł. Możliwość transportu, (52)562-76-37, 692-411-362 po 19.00
(k/b)

Sprzedam oś z kołami 205/75R 16C, cena 350 zł; tel. 511-960-958
(k/b)

Sprzedam przewracarkę do siana Fahr, cztery gwiazdy, szer. 3,80 m ciągnana plus wałek, cena 1200 zł, tel. 511-960-958
(k/b)

Sprzedam przyczepkę do ciągnika, wymiary: 2,50 x 1,50m, cena 900 zł, tel. 511-960-958
(k/b)

Sprzedam jałówkę zacieloną, wy-cielenie kwiecień 2011 r. cena 3000 zł, 517-183-604
(k/b)

Sprzedam Bizon Z-056 (1983 r.) stan bardzo dobry, cena 2200 zł, tel. 505-801-828, (86)473-80-03
(k/b)

Sprzedam ciągnik T25A, rok prod. 1986, cena 8000 zł, tel. (86)274-52-91
(k/b)

Sprzedam słomę i siano, cena kostki 12 zł, tel. 604-552-644
(k/b)

Sprzedam ciągnik C-330, cena 10 000 zł, zgrabiarkę karuzelową, cena 3000 zł; tel. (86)278-60-28
(k/b)

Sprzedam prasę belującą na gwarancji z rotorem sznurek + siatka dF Famarol, (2010 rok), cena 51 tys. zł; tel. 667-142-560, (86)270-33-88
(k/b)

C-360 po kapitalnym remoncie (1978 r.) cena 12000 zł lub zamienię na agregat uprawowo – siewny, tel. 507-495-224
(k/b)

Sprzedam przyczepę do przewozu zwierząt np. koni, w dobrym stanie, dwuosiowa, cena 4500 zł, 603-239-064
(k/b)

Mieszadło do szamba elektr. – 1800 zł, agregat uprawowy z walkami – 1800 zł, dmuchawa do zboża – 1600 zł, siewnik zbożowy Amazone – 4200 zł, tel. 604-643-495
(k/b)

Kombajn zbożowy, 12000 zł, kraj-zegę z motorem – 1000 zł, wialnia – 300 zł, 507-056-188
(k/b)

Sprzedam wycinak do kisonki piłowy Vicon, cena 3600 zł; tel. 513-65-66-54
(k/b)

Sprzedam C-330 (1979r), pierwszy właściciel, cena 15 tys. zł, stan bdb, gm. Przytuły, tel. 506-284-946
(k/b)

Przyczepa 5700 kg – 6000 zł, dmuchawa do zboża – 1600 zł, siewnik zbożowy Amazone – 3800 zł, kraty do bydła – 150 zł/szt., tel. 604-643-495
(k/b)

Sprzedam pługi 2-skibowe, cena 400 zł, piła Stihl 025, stan b. dobry 750 zł; 667-246-306
(k/b)

Sprzedam sieczkarnię Mengele SF 6000 czterorzędową, silnik Mercedes 320 KM (1992 r.), stan bdb, cena 49000 zł; 504-297-481
(k/b)

Samochodowa przyczepka do bydła – 1 500 zł, agregat uprawowy – 1 800 zł, kraty do bydła – 150 zł/szt, siewnik nawozowy 600 l – 1 500 zł, beczkowóz 6 tys. l – 9 000 zł, 604-643-495
(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą MF, stan bardzo dobry. Cena: 3.200 zł do uzg. Telefon: 660-900-419, 889-264-996
(k/b)

Jałowki wysokocielne rasy Siemental czerwono- białe o wysokiej wydajności, przywiezione z Czech. Cena: 5.500 zł szt Telefon: 502-547-552, (86)476-43-14
(k/b)

Sprzedam kosiarkę bębnową Samasz 2,10 m z rozstrząsaczem pokosów, cena 5200 zł, tel. 513-54-66-54
(k/b)

Sprzedam sianokiszonkę koniczyną z trawą (bele 70 zł/szt.) 300 bel (Czerwone k/Kolna), 889-956-184
(k/b)

Sprzedam rozrzutnik jednoosiowy, stan dobry, cena 2500 zł, tel. 602-464-277
(k/b)

Sprzedam jałowki wysokocielne rasy Siemental czerwono- białe o wysokiej wydajności, przywiezione z Czech. Cena: 5.500 zł szt. Telefon: 502-547-552 (86)476-43-14
(k/b)

Sprzedam sieczkarnię do kuku-rydzy Fortschritt + przystawki do koszenia zielonek + podbierak + dodatki, cena 9000 zł; 664-8160-003
(k/b)

Sprzedam prasę Class Trabant kostkującą, stan dobry, cena 3000 zł; tel. 503-080-372
(k/b)

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

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

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

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

TAXI PLUS

196-26

800 17 17 18



ROLNICZE ogłoszenie SMS

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

KTN + treść ogłoszenia.

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

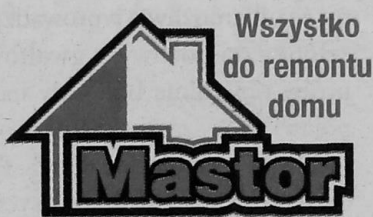
(koszt ogłoszenia do 160 znaków)

Ogłoszenie ukaże się w najbliższym możliwym wydaniu

Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” oraz na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl



Niesamowita okazja!!!



MARKET BUDOWLANY

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

kabina
prysznicowa

139 zł

JESIENNE PROMOCJE! STIHL®

649,-*

MS 170-D

Moc: 1,6 KM



od 1.339,-*

MS 230

Moc: 2,7 KM



od 2.389,-*

MS 260

Moc: 3,5 KM



*sugerowana cena detaliczna

Białystok - I Armii Woj. Polskiego 8C, tel. 85/664 71 12, Dworzec PKS, paw. 17, tel. 85/745 14 02, K. Ciołkowskiego 99, tel. 85/746 16 13, Zwycięstwa 10, tel. 85/651 49 65; Brańsk - Witosza 20, tel. 85/737 56 35; Czyżew - Strażacka 6, tel. 86/275 57 55; Grajewo - Wojska Polskiego 53, tel. 86/272 33 44; Knyszyn - Tykocka 2, tel. 85/716 72 07; Kolno - Wojska Polskiego 50, tel. 86/278 26 10; Łapy - Mostowa 4, tel. 85/715 48 34; Łomża - Kierzkowa 1, tel. 86/216 44 66, Wojska Polskiego 51, tel. 86/216 07 00; Łyse - Sienkiewicza 35A, tel. 29/772 54 73; Mońki - Wyzwolenia 13A, tel. 85/716 24 76; Ostrołęka - Żeromskiego PKP, tel. 29/769 07 90, Inwalidów Wojennych 5, tel. 29/764 47 52; Ostrów Mazowiecka - Sikorskiego 28, tel. 29/745 25 64, Krótka 3, tel. 29/745 39 59, Różańska 121, tel. 29/745 14 13; Rudka - Wola 3/1, tel. 85/739 40 99; Rutki - Rynek 1A, tel. 86/270 10 14; Suchowola - Pl. Kościuszki 16A, tel. 85/712 51 22; Szczuczyn - Kilińskiego 49, tel. 86/272 58 12; Tykocin - Sokołowska 8, tel. 508 57 57 48; Wizna - Pl. Raginisa 37, tel. 86/219 66 66; Wysokie Maz. - 1000-lecia 4, tel. 86/275 23 16; Zambrów - Wilsona 10, tel. 86/271 69 07

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



Skutek brawury na śliskiej jezdni pod Żelechami: rozbite auta,
3 osoby w szpitalu...

Wypadki

■ W Zambrowie na al. Wojska Polskiego kierowca audi potrafił na oznakowanym przejściu dla pieszych dziewczynkę (lat 10), która została przewieziona do szpitala na obserwację.

■ Na drodze Łomża - Białystok w rejonie wsi Żelechy (gm. Piątnica) kierowca toyoty (lat 48) jechał za szybko zaśnieżoną drogą, zniósł go na przeciwny pas ruchu, gdzie uderzył w bok opla, a następnie zderzył się z fordem. W wyniku wypadku trzy osoby z obrażeniami zostały przewiezione do szpitala.

Pijani nie tylko na drodze

■ W Klukowie policjanci zatrzymali do kontroli osobowego forda. Za kierownicą siedziała kobieta (lat 28) pod wpływem 0,8 promila i bez prawa jazdy. Za fotelem policjanci znaleźli jej ... trzyletniego synka, któremu na widok mundurów kazała się ukryć (w aucie nie było fotelika dla dziecka). Pijana matka była w drodze do szkoły po drugie dziecko!

■ O północy dyżurny wysokomazowieckiej Policji został powiadomiony, że na drodze w Dąbrówce Kościelnej (gm. Szepietowo) ktoś leży. Policjanci znaleźli nieprzytomnego pijaka (lat 23), którego pogotowie zabrało do szpitala w Wysokim Mazowieckiem. W izbie przyjęć ocknął się, zaczął demolować pomieszczenie, wyzywać personel i szarpać się z nim. Policjanci musieli go obezwładnić (był pod wpływem 2,5 promila). Resztę nocy spędził w izbie wytrzeźwień.

■ Na pl. Odrodzenia w Wysokim Mazowieckiem policjanci zauważyli jadącego całą szerokością

jezdni volkswagena. Natychmiast zatrzymali samochód do kontroli. Gdy podeszli do pojazdu i otworzyli drzwi, kierowca (lat 56) wypadł na jezdnię wprost pod nogi policjantów. Nie był w stanie samodzielnie wstać ani poddać się badaniu trzeźwości. Na podstawie pobranej próbki krwi będzie można ustalić zawartość alkoholu w jego organizmie. Jego prawo jazdy starciło ważność 6 lat temu.

■ W gminie Turośl kolneńscy policjanci zatrzymali sprawcę kolizji (lat 39), który jechał autem pod wpływem ponad 2 promili.

Kradzieże

■ Łomżyńscy policjanci zatrzymali nastolatkę (lat 16) z Łomży, która włamała się do volkswagena golfa i ukradła radioodtwarzacz (szkoda 150 zł). Przyznała się do winy. Odpowie przed sądem rodzinnym i nieletnich.

■ Policjanci z Kolna zatrzymali dwóch młodych mieszkańców gminy Turośl (lat 17 i 20), którzy włamali się do jednego z miejscowych sklepów spożywczych, skąd ukradli papierosy i alkohol (szkoda 6 000 zł). Funkcjonariusze odzyskali towar, który złodzieje ukryli niedaleko miejsca kradzieży.

Rozbój na dworcu

■ Dwóch napastników pobiło i obrabowało oczekującego na autobus pasażera (lat 21) na dworcu autobusowym w Łomży. Bandyci podeszli do niego i bez słowa zaczęli bić pięściami, a następnie zdarli mu zegarek z ręki i uciekli. Policja już ich ma. Za rozbój grozi do 12 lat pozbawienia wolności. Mają 19 i 22 lata. Zegarek wrócił do właściciela.

Uśmiech KONTAKTÓW



Izabela Zalewska z Czyżewa, uczennica LO Wysokie Mazowieckie

Dobre maniery

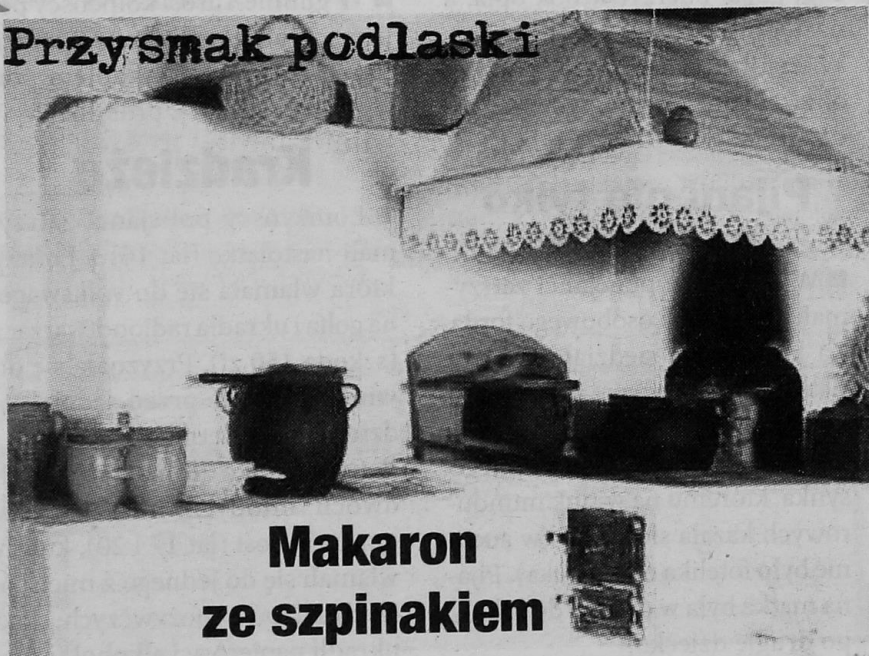
Oficjalna korespondencja

W oficjalnej korespondencji, pomijając treść, obowiązują określone zasady. Niezmiernie ważna jest część kurtuazyjna, w której pojawiają się zwroty grzecznościowe, inwokacje i pozdrowienia. Nadają ton całemu pismu. W listach o charakterze gratulacyjnym, pochwalnym lub zawierających życzenia, należy napisać je odręcznie. Jeżeli adresatem jest klient i wysyłamy

ofertę w wersji papierowej, zachowamy się elegancko, pisząc odręcznie wstęp i zakończenie. Wszędzie tam, gdzie zależy nam na podkreśleniu znaczenia dla nas adresata, należy unikać jednolitego druku. Podpis zawsze powinien być odręczny! To dowód szacunku i ... autentyczności pisma.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Makaron ze szpinakiem

Składniki:

- makaron muszelki
- 1 łyżka i 1 łyżeczka oliwy
- 1/3 cebuli, posiekanej w kosteczkę
- 150 g szpinaku
- sól, pieprz
- 1/2 szklanki posiekanych listków bazylii
- 80 g posiekanego sera mozzarella
- 30 g tartego sera cheddar
- 100 g rozdrobnionego sera pleśniowego

Muszelki ugotować na półtwardo (al dente), odcedzić i skropić 1 łyżeczką oliwy, delikatnie wymieszać i odstawić. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oliwy i wrzucić posiekaną w kostkę cebulę, aż będzie szklista.

Dodać szpinak i mieszać, smażąc 2 minuty na małym ogniu, aż zwiędnie (mrożony szpinak wcześniej rozmrozić na sitku i odcisnąć z wody). Całość doprawić solą i pieprzem, dodać bazylię. W miseczce wymieszać wszystkie trzy rodzaje sera, doprawić solą i pieprzem. Wybrać całe muszelki makaronu i włożyć w nie farsz ze szpinaku oraz bazylii. Dopełnić mieszaną serów i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Wstawić do nagrzanego do 190 st. piekarnika i piec 10 minut. Przełączyć piekarnik na funkcję grilla i piec jeszcze 5 minut. Całość do smaku można posypać świeżo zmieloną czarną pieprzem.

Pytanie intymne

Mieliśmy wolną chatę, wszystko było zaplanowane, chciałam się kochać, ale nic z tego nie wyszło. I to z mojego powodu. Byłam podniecona, ale tak zdenerwowana, że każda próba wejścia członka powodowała ból, bo moja pochwa była zamknięta! Nie rozumiem, dlaczego?

Sabina

Przy dużym napięciu i zdenerwowaniu może wystąpić napad

pochwicy. Objawia się gwałtownym skurczem mięśni miednicy, krocza i pochwy. Skurcz jest tak silny, że uniemożliwia wprowadzenie członka do pochwy, a gwałtowne próby powodują ból. Gdy napad pojawi się w czasie stosunku, uniemożliwia wysunięcie członka. Przyczyny pochwytki tkwią w psychice kobiety. Jest to reakcja obronna, która może być spowodowana wcześniejszymi doświadczeniami (np. nieudanym pierwszym razem), strachem przed zajściem w ciążę albo lękiem, że ktoś zaraz wejdzie do pokoju lub nie najlepszymi relacjami z mężczyzną. Dużo może pomóc mężczyzna, jeśli potrafi być wyrozumiały, cierpliwy i prowadzić długą grę wstępną. Dla pozbycia się lęków warto pomyśleć o skutecznej antykoncepcji i bezpiecznych warunkach do zbliżeń. Poziom lęku obniża i relaksuje kieliszek czerwonego wina.

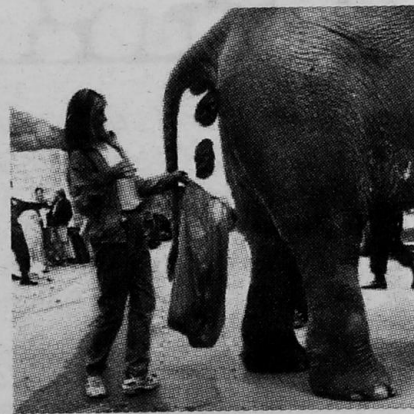
Lekarz domowy

Jakie są domowe sposoby leczenia biegunki?

Barbara

Najbardziej skutecznym z domowych sposobów jest podanie marchwianki, czyli ugotowanej i zmiksowanej zupy marchwiowej. Równie skuteczny jest kleik ryżowy oraz kisiel z siemienia lnianego (łyżkę siemienia na szklankę wody gotować na małym ogniu ok. 15 - 20 minut, odcedzić). Siemię lniane w ogóle jest skutecznym środkiem osłonowym przy różnych dolegliwościach układu pokarmowego. W czasie biegunki należy ograniczyć jedzenie surowych warzyw i owoców, także nie pić soków owocowych. Najlepiej zrobić sobie dzień głodówki i pozwolić żołądkowi odpocząć. Po sensacjach żołądko-

wych wykluczyć z jadłospisu potrawy smażone i pieczone oraz kawę i alkohol. Można spożywać potrawy gotowane i duszone, ale unikać tłustych mięs. Bez ograniczeń można pić niegazowaną wodę mineralną albo zwykłą przegotowaną wodę lekko osoloną. Gdy domowe sposoby nie zatrzymają biegunki i utrzyma się dłużej niż dzień, trzeba zgłosić się do lekarza.



Pod paragrafem

Mąż wziął kredyt bez mojej wiedzy, a teraz bank mnie ściga, choć o niczym nie wiedziałam. Czy ma prawo?

Mira

Zgodnie z kodeksem rodzinnym i opiekuńczym z 2004 r., jeżeli małżonek zaciągnął zobowiązanie za zgodą drugiego małżonka, wierzyciel może żądać spłaty z majątku wspólnego małżonków. Musi jednak wykazać, że na zawarcie umowy drugi z małżonków wyraził zgodę.

Nie wystarczy oświadczenie dłużnika, że jego małżonek wiedział o kredycie i zgodził się. Zgoda musi być wykazana dokumentem urzędowym lub prywatnym. Jeśli takiej zgody nie było, wierzyciel nie może żądać spłaty zobowiązania przez małżonka. Natomiast przy długach zaciągniętych przez jednego z małżonków nawet bez wiedzy i zgody współmałżonka na zaspokojenie potrzeb rodziny (wyżywienie, ubranie, mieszkania, leczenie), za ich spłatę odpowiedzialni są oboje małżonkowie.

Psychotest

Czy naprawdę Cię kocha?

1. Zapytaj partnera/partnerkę: jak twoim zdaniem powinni się zachowywać ludzie zdradzani?

- a) powinni wybaczać - 5
- b) nie można wybaczać zdrady - 1
- c) należy odpłacić tym samym - 3

2. Czy partnerowi/partnerce zdarza się okazywać zazdrość?

- a) dość często - 1
- b) prawie nigdy - 5
- c) niezbyt często, ale bardzo intensywnie - 3

3. Zapytaj partnera/partnerkę: czy twoim zdaniem zazdrość jest córką miłości?

- a) tak - 5
- b) raczej pasierbicą - 1
- c) raczej bardzo daleką krewną - 3

4. Zapytaj: jeśli masz do wyboru osiągnięcie jednego z poniższych celów, ale tylko jednego, to który wybierzesz?

- a) wieczną sławę - 1
- b) miłość na całe życie - 5
- c) pomyślność finansową - 3

5. Zapytaj: czy lubisz siebie?

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

6. Zapytaj partnera/partnerkę: czy miewasz czasami wrażenie, że cały świat się na ciebie wziął?

- a) tak - 1
- b) nie miewam takich odczuć - 5
- c) zdarzało się, że kilka osób uwzięło się na mnie - 3

7. Partnera/partnerkę spotkało nagle i niespodziewane szczęście, komu zwierzy się najpierw?

- a) mnie - 5
- b) rodzicom - 3
- c) znajomym lub nikomu - 1

8. Zapytaj partnera/partnerkę: czym jest dla ciebie seks?

- a) dowodem całkowitego oddania - 3
- b) przyjemnością dwojga ludzi - 1
- c) rytuałem zakochanych - 5

9. Zapytaj: co myślisz o wspólnym zamieszkaniu przed ślubem

na próbę?

- a) jestem za tym - 1
- b) trudno powiedzieć - 3
- c) żadne próby nie są potrzebne - 5

10. Zapytaj partnera/partnerkę: czy przed ślubem należy ustalać zasady, jakie będą obowiązywać w małżeństwie?

- a) jedyną zasadą jest miłość - 5
- b) nasz związek będzie partnerski - 3
- c) należy ustalić wszystko w najdrobniejszych szczegółach - 1

Masz 10-22 punkty

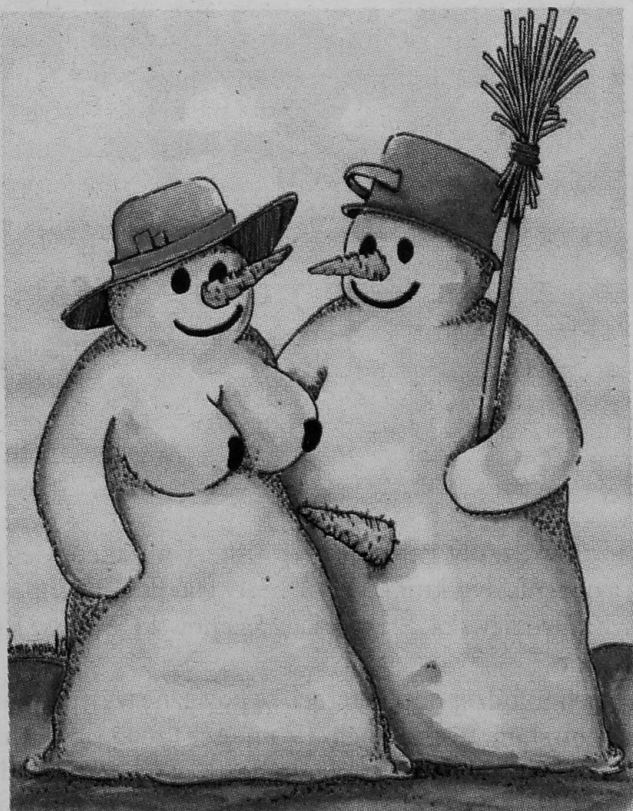
Twój/twoja partner/ka nie wierzy w prawdziwą miłość i traktuje ją, jak coś, o czym wszyscy mówią, ale nikt tego naprawdę nie zaznał.

Masz 23-37 punktów

Twój mąż, chłopak, mężczyzna, dziewczyna, kobieta lub żona ten test na miłość zaliczył/a na mocną czwórkę.

Masz 38-50 punktów

Miłość twojego partner/twojej partnerki jest prawdziwa. Na szóstkę!



- Dlatego ta benzyna tak drożeje? - złości się kierowca na stacji paliw.

- Przecież to jasne, dlaczego! Z powodu podwyżki cen paliw, zdrożał jej transport - odpowiada kierowca stacji.

Mąż marynarza wysłał telegram do żony, że wraca do portu i będzie za trzy dni na lotnisku. Przylatuje po trzech dniach, wychodzi z sa-



Mysł tygodnia:

Jeżeli z jednego robią idiotę, reszta czuje się lepsza

molotu, patrzy, a żony nie ma. „A to ku...a! Ale może nie? Może czeka przed lotniskiem?”. Wychodzi przed lotnisko, patrzy, a żony nie ma. „A to ku...a! Ale może nie? Może czeka na mnie w domu?”. Wsiada w taksówkę, jedzie do domu wchodzi,

patrzy, w domu bałagan, wszystko porozwalane. „A to ku...a! Ale może nie? Może czeka na mnie w łóżku na górze?”. Wchodzi do sypialni, a tam jego żona w łóżku z dwoma facetami. Oniemiały patrzy na to wszystko i w końcu mówi: „A to ku...a! A może nie? Może telegram nie doszedł?”.

- Na czym polega różnica między milicją PRL, a policją

III RP?

- Milicji uczyli kryminalistyki, a policji uczą katechizmu.

Żona leży chora, mówi, że czuje, iż to ostatni jej dzień. Mąż podchodzi do niej i szeptem pyta:

- Kochanie, co mogę jeszcze dla ciebie uczynić?

- Chciałabym, abys mnie ostatni raz „przeleciał”.

- Ależ kochana, przecież ...!

- Nie martw się, jakoś sobie poradzimy!

Pokochali się, a potem poszli spać. Rano mąż idzie do jej pokoju, patrzy: żony nie ma... Idzie do kuchni, a żona krząta się cała w skowronkach. Ani śladu choroby!

- Jak to się stało? - dziwi się mąż.

- Kochany, seks z tobą tak mnie uzdrowił, czuję się wspaniale!

Mąż wrócił do swojego pokoju i usiadł zasmucony. Żona podchodzi do niego i pyta:

- No co ty, kochanie! Smucisz się, że wyzdrowiałam?

- Nie, to nie to. Ale pomyślałem sobie, ile kobiet mogłem uratować!

— 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

Białystok

V Międzynarodowy Festiwal Filmów Krótkometrażowych „Żubroffka”, Kino Forum (ul. Legionowa 5), czwartek 2 – niedziela 5 grudnia.

Każdego popołudnia i wieczoru obejrzeć można od kilku do kilkunastu krótkometrażówek młodych filmowców z Polski i Europy, które oceni jury pod przewodnictwem Kornela Miglusa. Ogłoszenie zwycięzców konkursu w niedzielę, godz. 17.00.

Łomża

Michał Bajor w Łomży, sala Filharmonii Kameralnej (ul. Nowa 2), sobota, 4 grudnia, godz. 18.00.

Znakomity aktor i wokalista zaśpiewa piosenki Marka Grechuty i Jonasza Kofty ze swojej najnowszej płyty.

„Miłość w Paryżu”, sala Regionalnego Ośrodka Kultury (ul. Małachowskiego 4, tel. 86 – 219 – 01 – 11), czwartek, 2 grudnia, godz. 19.00.

Najpiękniejsze francuskie piosenki o miłości Edith Piaf, Mireille Mathieu, Jacques Brela, Ives Montanda, Chrlesa Aznavoura, zaśpiewa popularna aktorka i piosenkarka Dorota Lanton.

Koncert finałowy XXVI Łomżyńskiego Konkursu Recytatorskiego Polskiej Poezji Współczesnej, Klub Garniznowy (al. Legionów 133), sobota,

4 grudnia, godz. 10.00.

Spotka się 44 laureatów eliminacji z 6 województw. Zgodnie z ustaleniami organizatora, czyli Teatrzyku Żywego Słowa Logos, w tej edycji każdy obowiązkowo recytuje wiersz Beaty Obertyńskiej i wybranego przez siebie poety.

Familiorny Koncert Mikołajkowy, sala Filharmonii Kameralnej (ul. Nowa 2), czwartek, 9 grudnia, godz. 18.30.

Łomżyńscy filharmonicy pod dyrekcją Jana Miłosza Zarzyckiego zagrają baśń muzyczną Sergiusza Prokofiewa „Piotruś i wilk” oraz Piotra Czajkowskiego suitę z baletu „Dziadek do orzechów”. Recytacje Andrzej Kopiczyński. Koncert pod patronatem „Kontaktów”.

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży:

2 grudnia (czwartek) – „Harry Potter i insygnia śmierci” cz. I, godz. 14.00, 16.45, 19.30; 3 – 8 grudnia (piątek – środa) – Mysi agenci, godz. 15.45, Harry Potter i insygnia śmierci, godz. 17.30 oraz Skrzydlate świnię, godz. 20.15.

Kino „Relax” w Grajewie: 3 grudnia (piątek) – Śniadanie do łóżka, godz. 19.00; 4 – 5 grudnia (sobota – niedziela) – Zakochany Wilczek, godz. 17.00 oraz Śniadanie do łóżka, godz. 19.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 3 – 6 grudnia (piątek – poniedziałek) – Biała i Strzała podbijają kosmos, godz. 17.00.

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): ciągle coś nie tak... Ale już od najbliższego weekendu ktoś może zmienić wszystko na lepsze. Jak nie przegapisz, będzie cudownie...

BYK (21 IV – 20 V): nie możesz za wszystko winić otoczenia. Przemyśl ostatnie wydarzenia. Porozmawiajcie, na pewno osiągniecie kompromis.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI): tydzień przyniesie wiele miłych niespodzianek. Najważniejsze, że pogłoski o niekorzystnych zmianach są tylko plotkami. A potem poznasz...

RAK (22 VI – 22 VII): dobre towarzystwo potrafi zdziałać cuda, a właśnie takich ludzi spotkasz. Nawet śnieg i mróz nie popsują Ci humoru.

LEW (23 VII – 23 VIII): nie możesz pozwolić sobie na niekonsekwencję. Nie odkładaj pomysłów na jutro. To ważny czas i wymaga pełnej koncentracji!

PANNA (23 VIII – 22 IX): rozwiążesz wlokący się problem, co doda Ci optymizmu. Plany związane z Twoją pasją mogą się wreszcie spełnić...

WAGA (23 IX – 23 X): nie warto martwić się na zapas zwłaszcza, że to, co Cię trapi, znajdzie pomyślny finał. Zniknie podświadomy niepokój i wreszcie dostrzeżesz, jak pięknie koło Ciebie.

SKORPION (24 X – 22 XI): czekają Cię nieprzewidziane wydatki, może związane z wyjazdem. Trochę to pokrzyżuje Twoje plany, ale w rezultacie pełne zadowolenie.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): spotkasz przyjaciela, odżyją dawne wspomnienia. Postaraj się, aby kontakt nie urwał się znów na długie lata.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): uważaj na finanse. Ktoś będzie namawiał Cię na tzw. dobry interes. Nie ryzykuj. Wiele radości przyniesie nieoczekiwana znajomość...

WODNIK (21 I – 19 II): czas pomyślnych rozstrzygnięć zadawnionych spraw. Powróci dobry nastrój, a z nim lepsze stosunki z najbliższymi.

RYBY (20 II – 20 III): Niektórych spraw nie da się dłużej odwlekać. Kosztować to będzie sporo wysiłku. Pod koniec tygodnia udane spotkanie z przyjaciółmi. Nie przesadz z napojami...



Gazetka „Szkolne Wiadomości”, redagowana przez uczniów Szkoły Podstawowej w Starym Zakrzewie (gm. Zambrów) ma 10 lat. Powstała z inicjatywy nauczycielki i wychowawczynie klasy pierwszej, a obecnie dyrektor szkoły Doroty Daniłowskiej, która opiekuje się pismem do dziś. Zespół redakcyjny tworzyli uczniowie: Agata Sasinowska, Agnieszka Śledziowska, Przemysław Sasinowski, Bartosz Krzemiński oraz Milena Świerdzewska, a w tym roku szkolnym siostry Zuzanna i Karolina Jastrzębskie.

„Szkolne Wiadomości” mają stałe rubryki, debiutują w nich młodzi poeci i literaci, są poważne wywiady, na przykład z wizytatorem Kuratorium Oświaty oraz wójtem gminy Zambrów Kazimierzem Dmochowskim. Pismo zajęło IV miejsce (2005 r.) w „Konkursie na gazetkę szkolną” ogłoszonym przez tygodnik „Kontakty”. W grudniu ukaże setny numer. O jubileuszu „Wiadomości” pamiętali rodzice, jak zawsze wójt gminy Kazimierz Dmochowski i prezes BS w Zambrowie Zenona Zalewska. Był spektakl „Kopciuszek” w wykonaniu uczniów, tort, życzenia i pamiątkowe zdjęcie.

V Wojewódzki Turniej w Halowej Piłce Nożnej



I miejsce Publiczne Gimnazjum nr 8 Łomża w składzie: P. Lusa, R. Galanek, M. Maćkowski, M. Kozłowski, M. Malinowski, M. Wawrzyniak, B. Radziwonowicz, D. Cwaliński, M. Świderski i trener Marcin Mroczkowski

UKS „Olimpia” przy Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie był organizatorem V Wojewódzkiego Turnieju w Halowej Piłce Nożnej dla gimnazjalistów pod patronatem posła Krzysztofa Jurgieła i burmistrza Andrzej Dudy. Do rywalizacji stanęło pięć drużyn.

Wyniki: 1. Publiczne Gimnazjum nr 8 w Łomży (trener Marcin Mroczkowski), 2. Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie (trener Krzysztof Grabowski), 3. Publicz-

ne Gimnazjum w Wysokiem Mazowieckiem (trener Grzegorz Ostrowski), 4. Publiczne Gimnazjum Sportowe nr 19 w Białymstoku (trener Marek Szerszenowicz), 5. Publiczne Gimnazjum w Jedwabnem (trener Tomasz Zalewski).

Najlepszy zawodnik: Galanek Robert (Publiczne Gimnazjum nr 8 w Łomży), najlepszy strzelec: Adam Grygoriew (Gimnazjum Kolno), najlepszy bramkarz: Rafał Milewski (Gimnazjum Kolno).



II miejsce Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie w składzie: A. Grygoriew, R. Milewski, K. Pikuliński, A. Filipkowski, D. Tyszką, M. Konopka, B. Tyszką, A. Sokołowski, M. Bazydło, K. Banach, M. Truszkowski, K. Małolepszy, J. Szymański i trener Krzysztof Grabowski, prezes UKS „Olimpia”



III miejsce Publiczne Gimnazjum w Wysokiem Mazowieckiem w składzie: P. Borkowski, M. Grodzki, B. Fibdziewicz, P. Zieniewski, M. Kostro, P. Nowicki, M. Broniszewski, P. Walendziewski, D. Decewicz, A. Kućmierowski, M. Grabowski i trener Grzegorz Ostrowski



Prezes Andrzej Korytkowski (pierwszy z lewej) oraz sponsorzy: Krzysztof Piszczatowski, Roman Szmyt, Jerzy Michalak, dr Antoni Chojnowski

300 punktów „Prefbetu”

Prawie 300 punktów we Współzawodnictwie Sportowym Dzieci i Młodzieży (14 pkt więcej, niż przed rokiem) zdobył w sezonie 2010 ŁŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża. To 55 proc. wszystkich punktów, uzyskanych przez kluby sportowe w Łomży. Zawodnicy „Prefbetu” wywalczyli 11 medali na Mistrzostwach Polski, pobili 11 rekordów województwa, 6 otrzymało powołania do kadry kraju. „Niestety, nie udało nam się awansować do zreformowanej lek-

koatletycznej ekstraklasy seniorów z powodu kontuzji 6 najlepszych zawodników. Mniejsza od oczekiwanej o 32 000 zł dotacja z Urzędu Miejskiego w Łomży spowodowała, że nawet nie mogliśmy marzyć o wzmocnieniach”, powiedział prezes „Prefbetu” Andrzej Korytkowski. Na podsumowaniu sezonu w auli WSA w Łomży spotkali się zawodnicy, trenerzy, współpracujący z klubem nauczyciele, sponsorzy i samorządowcy ziemi łomżyńskiej.

Zwycięzcy Pucharu Polski

2 złote, 3 srebrne i 5 brązowych medali zdobyli zawodnicy Łomżyńskiego Klubu Karate w VII Pucharze Polski Młodzików i Juniorów Młodszych w Legnicy. Łomżyńska ekipa triumfowała w klasyfikacji drużynowej, wyprzedzając kluby z Warszawy, Krakowa i Krosna. Startowało 220 zawodników z 53 klubów z całej Polski.

II miejsce „Wałkuskich”

Tenisistki stołowe AZS PWSiP „Wałkuscy” Łomża pokonały w sobotę (27 listopada) po zaciętej walce Noteć Inowrocław 6:4, utrzymując się na drugiej pozycji w tabeli grupy północnej I ligi. Ostatni mecz pierwszej rundy rozegrają 11 grudnia (sobota) w Łysych, gdzie zmierzą się z zajmującym trzecią pozycję JBB GLUKS Start Łyse (godz. 16.00).

Tenisowi mistrzowie

Adam Karwowski z UKS Return Łomża wywalczył tytuł tenisowego Halowego Mistrza Województwa Podlaskiego w grze pojedynczej w kategorii młodzików. Wicemistrzami zostali Bartosz Cyndzas (skrząty) i Konrad Wyszyński (kadeci). Brązowe medale zdobyli Anita Szepelska, Daniel Łaski (skrząty), Michał Warajtys (młodzicy), Kacper Zalewski i Sebastian Miernik (kadeci). Ponadto wymienieni zawodnicy oraz Mateusz Ilaszczuk w kategorii juniorów wywalczyli pierwsze miejsca, a Konrad Wyszyński i Kacper Zalewski drugie miejsce w deblu. Na zdjęciu trener UKS Return Waldziński z Anitą Szepelską i Danielem Łaskim.





P G F

**SPECJALISTYCZNE CENTRUM
MEDYCZNO-REHABILITACYJNE**

przy PGF (ESKULAP)

Łomża, ul. PIŁSUDSKIEGO 82

**GABINET REHABILITACJI OFERUJE:
W GRUDNIU :****20% ZNIŻKI
NA MASAŻ LECZNICZY
DLA OSÓB PO 50 ROKU ŻYCIA**

TEL. 86 215-27-42

GABINET CZYNNY OD 7.00 - 17.00

OFERUJEMY RÓWNIEŻ:

- KRIOTERAPIĘ
- LASERY
- MASAŻE WODNO- WIROWE
- ELEKTROTHERAPIĘ
- POLE MAGNETYCZNE
- LAMPY TERAPEUTYCZNE

**ORAZ INNE ZABIEGI REHABILITACYJNE
W ATRAKCYJNYCH CENACH****CENTRUM MEDYCZNE OFERUJE RÓWNIEŻ:**

- WSZELKIE BADANIA LABORATORYJNE
- WYKONYWANIE ZDJĘĆ RTG
- PORADY REUMATOLOGICZNE

**W/W USŁUGI FINANSOWANE RÓWNIEŻ
PRZEZ NFZ**

REJESTRACJA TEL. (86)215-27-40

ZAPRASZAMY!!!**KAPITAŁ LUDZKI**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCIUNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

Projekt pt. „Rozwijam skrzydła” W ramach Poddziałania 7.1.2 „Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez powiatowe centra pomocy rodzinie”.

Projekt „Rozwijam skrzydła” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego (Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013, Priorytet VII – Promocja integracji społecznej, Działanie 7.1 – Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji, Poddziałania 7.1.2 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez powiatowe centra pomocy rodzinie).

Projekt prowadzony jest w partnerstwie. Liderem jest Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kolnie – partnerami są Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kolnie, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kolnie, Ośrodek Pomocy Społecznej w Małym Płocku, Ośrodek Pomocy Społecznej w Stawiskach, Ośrodek Pomocy Społecznej w Grabowie, Ośrodek Pomocy Społecznej w Turośli.

Projekt „Rozwijam skrzydła” adresowany jest do osób bezrobotnych, nieaktywnych zawodowo, osób niepełnosprawnych, zagrożonych wykluczeniem społecznym, w wieku aktywności zawodowej (15-64 lata), korzystających ze świadczeń pomocy społecznej z terenu Powiatu Kolneńskiego.

Priorytetowym celem projektu jest przywrócenie na rynek pracy i zaktywizowanie 126 osób poprzez zastosowanie instrumentów aktywnej integracji i pracy socjalnej. Projekt ma na celu pomoc w poruszaniu się na rynku pracy, ma umożliwić także dostęp wszystkim osobom do informacji, edukacji i zatrudnienia. Przeprowadzany jest cykl warsztatów, szkoleń grupowych z dziedziny: przedsiębiorczości, prawa, obsługi komputera, rękodzielnictwa, pomocnik piekarza/cukiernika/kucharza, udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, obsługi kasy fiskalnej, obsługi imprez okolicznościowych oraz profilaktyki zdrowotnej. W ten sposób beneficjenci ostatecznie uzyskują wiedzę i zdobędą nowe kwalifikacje zawodowe. Uczestnicy projektu uzyskują wsparcie ze strony doradcy zawodowego, psychologa, pedagoga, pracowników socjalnych i mogą skorzystać z indywidualnej rehabilitacji. W ramach projektu przewidziane są również impreza integracyjna, wyjście do kina, wycieczki oraz wypłata zasiłków i pomoc w naturze.

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

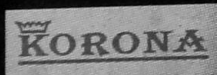
lotniczapolska.pl



dlapilota.pl



SPOTTER.PL

**DRUKARNIA
TOP DRUK**
www.drukarniatop.pl**BŁYSK**
Usługi KomunalneBank Spółdzielczy
w Piątnicy
Rok założenia 1968**Belfort****GROMADA**Żegluga Narwiańska
Tłoczin-Łomża-Warszawa**WSA**
WYŻSZA SZKOŁA AGROBIZNESU
W ŁOMŻYURZĘDOWSKI
PHU ILASZCZUK
salon firmowy
w Łomży**DORIS TRAVEL**
Biuro Podróży**TOYOTA**
Carolina Car Company**PREFBET**
MIĘDZONARODOWO**OKLEINA**
MATERIAŁY DO PRODUKCJI MEBLIWanda i Tadeusz
Wałkuscy**KUGUAR S.C.**
Koncesjonowana
Agencja Ochrony**PARTNER AGO-RTV****P.H.U.T. „Kulikowski” Sp. z o.o.**Okręgowa Stacja
Kontroli Pojazdów
Andrzej Zalewski w Piątnicy

Drugie życie Pauliny • Dodatek

teraz
zdrowie



Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAK

Nr 50 (1568)

12 grudnia 2010

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)

Wokanda

Bestie w potrzasku



Sylwetki

Szparka sekretarka

„przeżyła”

7 prezydentów i 13 zastępców



Plebiscyt

Mała Miss & Mały Mister



Pierwszy z prawej w kapeluszu Wojtek Sława pisał teksty, muzykę i grał na gitarze. Teraz jako Adam Kiełczewski jest burmistrzem!



Fot. Kozanostra

Burmistrz z Kozanostra

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



KASY FISKALNE

PRZY ZAKUPIE KASY FISKALNEJ
WYRÓB PIECZĄTKI I SZKOLENIE
GRATIS!



OFFICE
CENTER

Łomża, Al. Legionów 30
tel. 86 2-190-350

P. H. U.T. „Kulikowski” Sp. z o. o.
oferujemy:

- ON - sprzedaż hurtowa i detaliczna
 - ON grzewczy - paliwa z PKN Orlen
- Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni
w tygodniu



Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl
Wygoda, ul. Wesola 2, 18-400 Łomża,
tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

Drodzy Łomżyniacy,

dziękuję za wszystkie głosy popierające mnie i wszystkich kandydatów do samorządu z listy Samorządowego Porozumienia Łomży.

Dziękuję jednak przede wszystkim za ostatnich osiem lat wspólnej pracy na rzecz naszej Łomży.

Dziękuję - z moimi zastępcami - za słowa wsparcia, za konstruktywną krytykę i wskazywanie problemów, które należy rozwiązać. Dzięki temu możemy dziś razem cieszyć oczy Łomżą nowoczesną, uporządkowaną, bezpieczną, będącą atrakcyjnym miejscem do inwestowania oraz do realizowania swoich pasji przez mieszkańców, zwłaszcza przez młodzież. Część naszego miasta całkowicie zmieniła swoje oblicze. Nowy blask zyskał Zaułek Cmentarny i Plac Papieża Jana Pawła II. Ulice w centrum otrzymały nowy wystrój i jest to dobry wstęp do rewitalizacji całej Starówki. Mam nadzieję, że nasi następcy nie zaprzestaną tego wielkiego dzieła. Plany - łącznie z projektem pięknej fontanny na Starym Rynku - zostawiamy im gotowe.

Łomża to dziś miasto nauki, ważny ośrodek na mapie województwa podlaskiego i Polski. Napawa mnie dumą, iż na gruntach miasta, przekazanych za mojej kadencji szybko rośnie nowoczesny Instytut Żywności PWSliP. W ostatnich latach rola Łomży w regionie - jako ośrodka akademickiego - znacząco wzrosła. To nasz niepodważalny sukces.

Za chwilę będziemy wspólnie mogli cieszyć się inwestycjami, które - w niełatwej sytuacji ekonomicznej - podjęliśmy, ale uważaliśmy, że mieszkańcy nie mogą dłużej na nie czekać. Już dziś zapraszam na ul. Kardynała Wyszyńskiego - mam nadzieję spotkać się z Państwem na nowej pływalni, która będzie oddana do użytku na przełomie roku. Zapraszam też na wspólne spotkanie na stadion miejski, gdzie prace - podobnie jak na boisku sztucznym po drugiej stronie ul. Zjazd - zakończą się jeszcze w tym roku.

W nieodległej perspektywie spotkamy się z pewnością na niedzielnym spacerze na nadnarwiańskich bulwarach. Rozpocząłem już proces naboru wykonawcy, który powinien być zakończony jeszcze w tym roku. Gdyby była większa

przychylność władz wojewódzkich, inwestycję tę można było przyspieszyć. Ale i tak to, co udało nam się w tej kwestii uzyskać, uważamy za ogromne osiągnięcie, bo przede wszystkim pokonaliśmy wieloletnie ogromne trudności w procesie projektowym.

Sporo zachodu i pieniędzy kosztowało mnie i moich zastępców uporządkowanie gospodarki odpadami w Łomży. Cieszę się, że z nowoczesnego składowiska i zakładu utylizacji w Miastkowie korzystać będą także mieszkańcy innych gmin. Radością napawają zmodernizowane ujęcia wody w Podgórzu i Rybakach. Ale największe zadowolenie sprawia mi świadomość, że z dzieła tego korzystać będą kolejne pokolenia łomżyniaków i władz miasta.

Już dziś mogę także z moimi współpracownikami zaprosić Państwa do Muzeum Północno-Mazowieckiego. W poprzednim tygodniu zakończył się odbiór tego obiektu i mam nadzieję, że pierwsza wystawa w wyremontowanych murach, a także oferta programowa tej placówki zachwyci nas wszystkich.

Mam satysfakcję, że jeszcze w listopadzie z moimi zastępcami sukcesem zakończyłem negocjacje w sprawie dofinansowania z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska (dotacje i pożyczka) termomodernizacji budynków Szkoły Podstawowej nr 9 i Publicznego Gimnazjum nr 8. Już w przyszłym roku dzieci z tych placówek - podobnie jak dziś ich rówieśnicy z SP 2, SP 5, SP 4 i PG1 - będą mogły cieszyć się nowym obliczem swojej szkoły. Diametralnie poprawiliśmy stan bazy sportowej szkół i miasta.

Ważnym wydarzeniem mijającej kadencji jest całkowita modernizacja i unowocześnienie komunikacji miejskiej. Podpisałem umowę na dostawę (do maja 2011 roku) 22 nowych autobusów Scania i na nowe wyposażenie 15 zakupionych wcześniej za mojej kadencji autobusów Volvo.

Mam nadzieję, że z usytuowanej na terenie unowocześnionej bazy MPK stacji paliw będą mogli korzystać również wszyscy mieszkańcy miasta.

W ostatnich miesiącach - jako łomżyniacy - mieliśmy problemy z



poruszaniem się po modernizowanych i przebudowywanych ul. Spokojnej i Piłsudskiego. Rozpoczęta przeze mnie i moich zastępców, przewidziana na dwa lata i kosztująca 37 mln zł inwestycja, w ramach której wyremontowany zostanie pozostały odcinek al. Piłsudskiego, al. Legionów aż do granic miasta oraz przedłużona ul. Spokojna aż do ul. Przykoszarowej (zupełnie nowy odcinek ulicy) zakończy się w przyszłym roku. W sumie będzie to około 50 km nowych dróg i chodników wybudowanych w ciągu dwóch ostatnich kadencji. Mam osobistą satysfakcję i nieukrywaną radość, że udało mi się zapewnić pełne finansowanie tego ważnego dla naszego układu komunikacyjnego zadania. Zostawiam mojemu następcy gotowe plany przebudowy ul. Wojska Polskiego, Polnej, Śniadeckiego, Piwnej, Stawowej, Słowikowej, Staszica, Wiśniowej, Krzywej, Kanarkowej, Akademickiej, dokończenia ul. Senatorskiej i Prusa, oraz dokończenia rozbudowy Szosy Zambrowskiej, a także plany rozbudowy ratusza. W opracowaniu znajduje się dokumentacja na budowę ul. Żabiej.

Jednym z większych sukcesów, mimo wielu przeciwników, było uchwalenie planów zagospodarowania, umożliwiających budowę galerii handlowych. Obecnie już

tylko od inwestorów zależy, kiedy rozpocznie się ich budowa. Jeden z nich od kilku miesięcy dysponuje prawomocnym pozwoleniem na budowę. Gotowe są plany budowy Domu Kultury przy Łomżyńskim Centrum Kultury oraz modernizacji sali Filharmonii Kameralnej im. W. Lutosławskiego.

Łomżyniacy, którzy po latach wracają na bruki dzieciństwa, cieszą się Łomżą ukwieconą, czystą, przyjazną, jeszcze bardziej bliską sercom.

To tylko niektóre z osiągnięć, jakie przy tej „zmianie warty” w łomżyńskim Ratuszu chciałem Państwu przypomnieć i życzyć radości z ich użytkowania. To wielka satysfakcja móc uczestniczyć w tak wielkich, historycznych przeobrażeniach mojego miasta. Za pomoc w ich realizacji dziękuję wszystkim moim współpracownikom.

Miasta nie zmienia mówienie o „konkretach”, miasta zmieniają konkrety. Nie mrzonki o wymaganych „strefach ekonomicznych”, nie przypisywanie sobie cudzych sukcesów. Możliwa, uczciwa, fachowa praca, a przede wszystkim szczerą miłość do miasta - to gwarancja sukcesu. I tego życzę moim następcom.

Jerzy Brzeziński

Prezydent Łomży 2002 - 2010

KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego,

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

na www.kontakty-tygodnik.com.pl

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:
Jan Oniszczyk, tel. 602 383-682

Oddział w Suwałkach:
Bożena Dunat, tel. 606 882-082

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,
Stanisław Kędzielawski, Krystyna Michalczyk-Kondratowicz,

Mikołaj Tocki, ks. Jan Żelazny

Rysunki: Zdzisław Romanowski

Felieton: Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lörinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

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

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

Alina Budrik, tel. (86) 216-42-43,
tel./fax (86) 216-57-11
Przedstawiciele Biura Ogłoszeń:
Renata Duchnowska, al. Legionów 7,
18-400 Łomża
tel. 506-892-523, (86) 215-35-71

Biura Ogłoszeń:

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

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

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

Skład: Maciej Ostasiewicz

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

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

Kiedy trudno zrozumieć racje drugiej strony, warto na moment postawić się w jej położeniu i zapytać siebie, jak widziałbym, oceniałbym, zachowałbym się w jej sytuacji. To metoda bardzo przydatna nawet w sprawach osobistych, ale mówię o niej w związku z powrotem sprawy Katynia. Rosyjski sejm (Duma) przed przybyciem do Polski prezydenta Rosji Dimitrija Miedwiediewa przyjęła rezolucję potępiającą zbrodnię na polskich oficerach i wskazującą winnego: stalinizm. W tym duchu wypowiadał się rosyjski prezydent w Warszawie. Niektórzy polscy politycy, a także zwykli Polacy uważają, iż to za mało. Rosja powinna przeprosić, uznać zbrodnię za ludobójstwo. Uważam, że gest rosyjskich posłów i rosyjskiego prezydenta, jest ważny i odważny! Przede wszystkim wobec własnego narodu. Jeszcze miesiąc temu Rosjanie, już po masowym obejrzeniu filmu „Katyn” Andrzeja Wajdy w większości (53 proc.) uważali, że zbrodni w Katyniu dopuścili się Niemcy. To nie tylko efekt kłamstwa, w którym do niedawna byli utrzymywani. To także wewnętrzny opór każdego narodu przed przyznaniem przed samym sobą, że były chwile, gdy był zdolny do potworności. Tak jeszcze kilka lat temu było z nami! Odrzucając komunizm jako system zła, zadziwiająco ochoczo wielu przyjmowało komunistyczne kłamstwo wypisane na peerelowskim pomniku w Jedwabnem, że Żydów spalili w stodole Niemcy. Kłamstwo niepodważalne, skoro te same komunistyczne władze tuż po wojnie za udział w mordzie skazały kilku mieszkańców Jedwabnego, w tym na karę śmierci. Ale każdy, także naród, chciałby być we własnych oczach, szlachetny. Kilka lat temu polscy politycy w imię prawdy, także musieli wykazać się odwagą. I także przede wszystkim wobec własnego narodu.

Do prawdy można dojść, gdy zrozumie się najpierw siebie, potem innych.

WŁADYSŁAW TOCKI

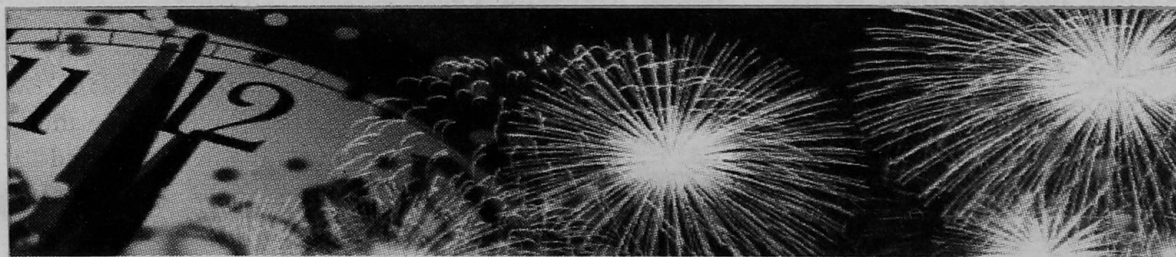


Od redaktora

Pomysły dla Łomży



Za tydzień „Kontakty” rozpoczynają cykl publikacji „Pomysły dla Łomży” pomysłem redaktora naczelnego, by ... zburzyć halę!



Powitaj Nowy Rok

GROMADA

na Balu Sylwestrowym w Restauracji
Hotelu Gromada w Łomży

- wysmienita kuchnia
- muzyczny pociąg po Europie poprowadzi
Chris Music
- dla strudzonych nocleg

Rezerwacje 86 216 54 51

ZA TYDZIEŃ:

zimowy numer



Rozpanoszyła się zima, sypnęła śniegiem, dmuchnęła mrozem, a Paweł i Zenon Wiśniewscy z Ciechanowca wyciągnęli sanie i ... wio!

■ Wojewoda podlaski Maciej Żywno jest kandydatem PO na marszałka województwa podlaskiego. Wcześniej padały kandydatury byłego marszałka Jarosława Dworzańskiego i Macieja Perkowskiego (obaj są radnymi Sejmiku). Kandydatura Macieja Żywno pojawiła się w związku z trudnymi rozmowami z PSL w sprawie sejmikowej koalicji, wynika z nieoficjalnych komentarzy. Według takich samych spekulacji, peeselowskim przewodniczącym Sejmiku ma zostać Bogdan Dyjuk z Augustowa, a przewodniczącym z poprzedniej kadencji Mieczysław Bagiński z Łomży podobno zrezygnował z aspiracji do tej funkcji. W czwartek (9 grudnia) Sejmik ma wybrać przewodniczącego.

■ Nowy Rok przywitali we wtorek (7 grudnia) wyznający islam Tatarzy w Podlaskiem. Modlili się o pomyślność w meczetach w Kruszynianach i Bohonikach. We-

ług kalendarza muzułmańskiego, skończył się rok 1431, a zaczął 1432, licząc od ucieczki proroka Mahometa z Mekki do Medyny, czyli od 622 roku ery chrześcijańskiej. Rok muzułmański opiera się na fazach Księżyca i jest krótszy od roku słonecznego o 11-12 dni.

■ Naczelny Sąd Administracyjny w Warszawie uchylił wyrok WSA w Białymstoku w sprawie planu zagospodarowania przestrzennego terenu przy zbiegu ul. Zawdzkiej i Sikorskiego w Łomży, na którym ma być budowana galeria Veneda. Zaskarżyły go właścicielki dwóch sąsiednich posesji. WSA oddalił ich skargę, lecz NSA nakazał sądowi wojewódzkiemu ponownie rozpatrzyć sprawę. To oznacza zwłokę w rozpoczęciu budowy galerii i prawdopodobnie krajowy rekord w podejmowaniu decyzji planistycznych (budowa nie może dojść do skutku już ponad 10 lat).

■ Zakończyła się budowa obwodnicy Wasilkowa, czyli nowego

fragmentu drogi krajowej nr 19. Pięciokilometrowa trasa, która przejmie ruch do przejścia granicznego na Białoruś w Kuźnicy z centrum miejscowości, kosztowała 125 milionów złotych.

■ Trzech zawodników Jagiellonii Białystok powołał na zgrupowanie piłkarskiej kadry narodowej trener Franciszek Smuda. Do zapraszanych już wcześniej skrzydłowego Kamila Grosickiego i bramkarza Grzegorza Sandomierskiego dołączy skrzydłowy Tomasz Kupisz. Z kolegami z polskiej ligi pojechali do Turcji, gdzie poza treningami rozegrany zostanie mecz z reprezentacją Bośni i Hercegowiny.

■ Wyjątkowo nieudolnego napadu na bank dokonali w Białymstoku dwaj mężczyźni. Kasjerki oddziału Podlasko - Mazurskiego Banku Spółdzielczego przy ul. Bacieczki sterroryzowali nożem i gazem łzawiącym. Zabrali pieniądze, rzucili się do ucieczki i zaczęli ... gubić po drodze banknoty! „Zaścieliły cały chodnik”, mówili potem świadkowie. Po chwili bandytę z pieniędzmi przewrócił i przytrzymał mężczyzna, który zauważył co się dzieje. Pomogła mu jedna z kasjerek i kolejni przechodnie. Rabuś został przekazany policji. Wszystkie zrabowane pieniądze udało się odzyskać.

■ Pijany w zaspie: w centrum Hajnówki w zaspie leżał pijany do nieprzytomności piętnastolatek. Przechodnie powiadomili policjantów, którzy próbowali postawić śpiocha na nogi, lecz im się to nie udało. Musieli przenieść go do radiowozu i odstawić do rodziców. Odpowiedzialni za upojenie nieletniego są rodzice oraz ci, którzy sprzedali mu alkohol.

ZNAKI CZASU

■ „To kolejny krok do normalizacji stosunków z Rosją, mam nadzieję, że patrzenie na Rosję w kategoriach wroga mamy już za sobą”, powiedział o wizycie prezydenta Rosji Dmitrija Miedwiediewa w Polsce Tomasz Kamiński (SLD). „Polska może być dla Rosji łącznikiem z Unią Europejską, ale tylko wtedy, gdy pozycja Polski będzie silna w Europie”, uważa poseł Robert Tyszkiewicz (PO). „Nic korzystnego dla nas z tej wizyty nie wynika, czysta kurtuazja”, skrytykował Mariusz Błaszczak (PiS).

■ Podczas spotkania z rosyjskimi prokuratorami strona polska uzyskała zapewnienie, że prokuratorzy polscy otrzymają pełny dostęp do akt śledztwa w sprawie katastrofy z 10 kwietnia, poinformował prokurator generalny Andrzej Seremet.

■ Prezydium Komisji Krajowej NSZZ „Solidarność” zaprotestowało z powodu zaproszenia Wojciecha Jaruzelskiego na posiedzenie Rady Bezpieczeństwa Narodowego przez prezydenta Bronisława Komorowskiego. Prezydent zaprosił wszystkich byłych premierów i prezydentów po 1989 roku. Nie przybył Jarosław Kaczyński, prezes PiS.

■ Z 23 parlamentarzystów z PO, którzy startowali w wyborach samorządowych, mandaty zdobyło 11, a z 27 parlamentarzystów PiS - 2.

■ Biskup Józef Guzek zostanie nowym ordynariuszem polowym Wojska Polskiego; ma 54 lata, pochodzi z Wadowic, doktorat na Wydziale Teologicznym dawnej Papieskiej Akademii Teologicznej napisał z homiletyki. Od sześciu lat pomaga kard. Dziwiszowi w kierowaniu archidiecezją krakowską.

■ Polacy najbardziej w Europie lubią Czechów, Włochów, Francuzów, Hiszpanów, Słowaków oraz Anglików, wynika z danych przedstawionych na konferencji „Sąsiedzi czy intruzi - zjawisko dyskryminacji cudzoziemców w Polsce”.

■ Kraków ma swój most miłości. Jest nim kładka Bernatka, na której zakochani wieszają kłódki ze swoimi imionami, a kluczyk wrzucają do Wisły.



Nastał czas spotkań opłatkowych w instytucjach, firmach, urzędach. Na jednym z pierwszych spotkań się panie ze Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym. „Można pytać, dlaczego Boże mnie nie uzdrowiłeś. I na to pytanie nie ma odpowiedzi. Ale dopóki jesteśmy w drodze, jest nadzieja i wiara...”, mówił w czasie „opłatkowej” mszy świętej proboszcz parafii pw. Krzyża Świętego w Łomży ks. Andrzej Godlewski. Opłatkom w dłoniach i kolędą towarzyszyły życzenia zdrowia, radosnych i rodzinnych świąt. I... wspomnienia najcenniejsze: o koleżankach, które były na Wigilii amazoнок rok temu, dwa lata, pięć lat...

Podlaskie mlekiem i ... piwem płynące

Mleko i piwo to najbardziej znane produkty Podlaskiego. Tak wynika z rankingu „Rzeczpospolitej” na najbardziej wartościowe marki towarowe w kraju. Z firm województwa podlaskiego najwyższe, bo na 11 miejscu, sklasyfikowany został znak Mlekovita Spółdzielni Mleczarskiej w Wysokiem Mazowieckiem. Na 50. miejscu znalazło się „Łaciate”. Wysoko, na 59 pozycji, jest OSM Piątница. Pwne marki reprezentowane w zestawieniu to „Żubr” z białostockich Dojlid (17 miejsce) i „Łomża” (273). Dwie nazwy wprowadziły do grona najlepiej znanych Polmos Białystok: „Absolwent” (46) i „Żubrówka” (115).



Paweł w Eurowizji

Piosenka „Miss California” lidera zespołu Masters Pawła Jasionowskiego z Zambrowa będzie brała udział w eliminacjach do 56 Konkursu Piosenki Eurowizji - Düsseldorf 2011. Paweł śpiewał ją w listopadzie w Teatrze Dramatycznym im. A. Węgierki w Białymstoku, w czasie uroczystej gali wręczenia stypendiów przez marszałka województwa podlaskiego. Finał polskich eliminacji Eurowizji odbędzie się 14 lutego 2011 r.

Paweł Jasionowski jest tegorocznym absolwentem Szkoły Muzycznej II stopnia w Łomży. Jego piosnkę „Żono moja” zna i nuci cała Polska. W Łomży wystąpił we wrześniu na zaproszenie „Kontaktów” na Starym Rynku w czasie uroczystego otwarcia XI Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego.



Prezydent elekt Mieczysław Czerniawski (z prawej)
i sędzia Jan Leszczewski

Elekt z zaświadczeniem

We wtorek (7 grudnia) w łomżyńskim ratuszu przewodniczący Miejskiej Komisji Wyborczej sędzia Jan Leszczewski uroczystie wręczył zaświadczenie o wyborze na prezydenta Łomży prezydentowi elektowi Mieczysławowi Czerniawskiemu. „Z każdym wyborem łączą się określone nadzieje, marzenia. Nasze marzenia mogą się spełnić jeżeli mamy tyle odwagi, żeby za nimi podążać. Życzę panu tyle siły i odwagi, by marzenia mieszkańców Łomży zostały spełnione”, powiedział sędzia Leszczewski, wręczając zaświadczenie elektowi. Mieczysław Czerniawski zapewnił, że nie zawiedzie mieszkańców Łomży.

Nowemu prezydentowi Łomży gratulacje złożyli ustępujący prezydent Jerzy Brzeziński i jego zastępca Marcin Sroczyński, a także sekretarz miasta Kazimierz Prószyński.

Mieczysław Czerniawski zapowiedział, że po zaprzysiężeniu oficjalnie podziękuję Jerzemu Brzezińskiemu „za to, co przez 8 lat zrobił dobrego dla Łomży”. Sesja Rady Miejskiej, na której Mieczysław Czerniawski złoży przyrzeczenie i obejmie urząd, odbędzie się 14 grudnia.

REKLAMA



DEKODER HD na własność tylko 1 zł

MULTIROOM tylko 1 zł przez cały okres minimalny umowy!

CYFRA+ HD Cyfra+ HD Kaufland Łomża, ul. Al. Piłsudskiego 33. tel. 504262556

CENTRUM CYFRA+ Centrum Cyfra+ Łomża, ul. Stary Rynek 4 tel. (86) 215 04 00

wejdź na www.centrumcyfraplus.pl

Zaprosili nas

■ Prezes Oddziału Towarzystwa Kultury Języka w Łomży prof. Henryka Sędziak – na seminarium językoznawcze (18 grudnia, godz. 11.30, ŁTN im. Wagów, ul. Długa 13, Łomża).

■ Starosta Kolneński Henryk Duda – na zakończenie projektu „Rozwijam skrzydła” (14 grudnia, godz. 13.00, Biznes Klub, ul. Wojska Polskiego 46, Kolno).

■ Przewodniczący Rady Powiatu Kolneńskiego – na II sesję Rady Powiatu (10 grudnia, godz. 11.00, Starostwo Powiatowe, ul. 11. Listopada 1, Kolno).

■ Koordynator działań w Łomży Fundacji „Ocalenie” Kamil Kamiński – na spotkanie dotyczące uchodźców i ich obrazu w mediach (14 grudnia, godz. 17.00, siedziba zespołu tanecznego „Kaukaz”, al. Legionów 40, Łomża).

■ Właścicielka „Salonu na Makowej” Anna Jakubowska – na Mikołajkowe spotkanie z Katarzyną Wolkowicką (9 grudnia, godz. 19.00, ul. Makowa 26 A, Łomża).

■ Przewodnicząca Sekcji Emerytów Związku Nauczycielstwa Polskiego Helena Polewaczyk – na nauczycielski opłatek (15 grudnia, godz. 14.00, Bar „Alicja”, ul. Szosa Zambrowska 1, Łomża).

■ Instytut Pamięci Narodowej – na otwarcie wystawy „Jerzy Korolkiewicz 1948 - 1995” podczas obchodów 29. rocznicy wprowadzenia stanu wojennego (13 grudnia, godz. 12.00, sala konferencyjno-wystawiennicza Oddziału IPN, ul. Warsztatowa 1a, Białystok).

■ Biuro Informacyjne Parlamentu Europejskiego w Warszawie – na konferencję prasową posłanki do PE Róży Thun (10 grudnia, godz. 9.30, siedziba Biura, ul. Jasna 14/16a, Warszawa).

■ Instytut Spraw Publicznych – na seminarium „Wizerunek Polski i Polaków w Wielkiej Brytanii” (9 grudnia, godz. 10.30, Instytut Spraw Publicznych, ul. Szpitalna 5, Warszawa).

■ Prezydent Pracodawców Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Malinowski – na debatę „Niezależność związkowa a zasady finansowania działalności związkowej przez pracodawców” (9 grudnia, godz. 11.00, siedziba Pracodawców, ul. Rejtana 17, Warszawa).

Dziękujemy

ŁOMŻA

Nowy właściciel Browaru Łomża

Właściciel Browaru Łomża Royal Unibrew połączył się z firmą Van Pur. Nowy podmiot przyjmie nazwę Van Pur Łomża Browary i ze Strzelcem oraz Brokiem będzie miał około 10 procent krajowego rynku produkcji piwa w Polsce (czwarte miejsce). Zapowiada, że zostanie przy regionalnych markach, które uważa za rozwojowe. Zamierza zwiększyć produkcję i powalczyć o trzecie miejsce z Carlsbergiem.

Drugi Lidl na ul. Zjazd

Lidl zapowiada otwarcie nowego marketu przy ul. Zjazd w Łomży. Byłby to drugi sklep tej sieci w mieście (pierwszy od dwóch lat czynny jest przy skrzyżowaniu ul. Sikorskiego z al. Legionów). W Europie Lidl ma już ponad 380 marketów. W tym roku uznany został za najlepszą sieć dyskontową w Polsce.



Wielka koalicja: (od lewej) wiceprzewodniczący Zbigniew Lipski (Samorządowe Porozumienie Łomży), przewodniczący Maciej Borysewicz (PO), wiceprzewodniczący Mariusz Chrzanowski (PiS)

Wielka koalicja

Maciej Borysewicz z PO został przewodniczącym Rady Miejskiej Łomży. Jego zastępcy to Zbigniew Lipski (Samorządowe Porozumienie Łomży) oraz Mariusz Chrzanowski (PiS). Wybrane we wtorek (7 grudnia) Prezydium Rady Miejskiej odzwierciedla powyborczy układ sił w samorządzie. Trzy zwycięskie ugrupowania, w tym walczące ze sobą

w parlamencie PO i PiS, w Łomży porozumiały się. PO nie przyjęła do swojego Klubu Radnych Hanka Gałązki, która zdobyła mandat z listy PO, lecz przed drugą turą przyjęła ofertę Lecha Kołakowskiego z PiS na wiceprezydenta Łomży bez uzgadniania tego z politycznymi przyjaciółmi (PO poparła Mieczysława Czerniowskiego z SLD).

Złote strofy



Katarzyna Dłużniewska, uczennica Publicznego Gimnazjum nr 1 w Łomży, zdobyła nagrodę główną „Złotą Strofę” XXVI Konkursu Recytatorskiego Polskiej Poezji Współczesnej. Jury pod przewodnictwem poety Tadeusza Mocarskiego I miejsce przyznało gimnazjalistce z Jedwabnego Paulinie Zejer, a II Katarzynie Dudzie (Teatrzyk Żywego Słowa „Logos”) oraz Weronice Kaszak (PG Radziłów). Konkurs organizuje Teatrzyk Żywego Słowa Logos z Łomży.

Międzynarodowe laury

Pierwszą nagrodę zdobyła Julia Niewiadomska z Liceum Plastycznego w Łomży na II Międzynarodowym Triennale Drzeworytu szkół plastycznych w Zakopanem. Wyróżnienia uzyskały jej szkolne koleżanki Joanna Boryszewska, Patrycja Grabowska i Wioleta Zarzecka.

POWIAT ŁOMŻYŃSKI



Wspierani w nieszczęściu

Kamil Kosiński z żoną Sylwią; za nimi zniszczona pożarem część nowej obory z wypaloną dziurą w dachu

„Był wieczór, szykowaliśmy się do udoju. Nagle wpadł do domu tata z krzykiem, że obora się pali! Dym wydobywał się z poddasza starej obory. Za chwilę na dachu pokazał się ogień. Rzuciliśmy się ratować bydło!”, opowiada Kamil Kosiński z Grądów (gm. Nowogród) o pożarze, który w czwartek (2 grudnia) wyrządził szkody za ponad pół miliona w rodzinnym gospodarstwie mleczarskim Kosińskich.

Od starej obory zajął się dach nowej, zbudowanej niecałe cztery lata temu (Kosińscy jeszcze nie spłacili kredytu budowlanego). Z obu płonących budynków wyprowadzili 140 sztuk bydła. W zamieszaniu dwie sztuki połamały nogi, jedno cielę padło na zapalenie płuc. Dzięki błyskawicznej akcji strażaków z Grądów, a potem z całej okolicy, pożar został szybko ugaszony. Na starej oborze spłonął cały dach, w dachu nowej ziele

wielka dziura. Prawdopodobnie przyczyną pożaru było zwrócenie w instalacji elektrycznej na poddaszu starej obory. Zniszczeniu uległa część nowego budynku, w której znajdowała się hala udojowa. Przepadły drogie urządzenia. „Na szczęście, firma serwisowa dotarła do nas błyskawicznie. Nad ranem uruchomili prowizoryczną udojnię. Krowy zostały wodojone z dwunastogodzinnym opóźnieniem. Wiele dostało zapalenia wymion”, relacjonuje Kamil.

Pogorzelisko zostało szybko uprzątnięte, a zniszczone dachy obór zabezpieczone dzięki pomocy sąsiadów. Właściwą odbudowę obór Kosińscy rozpoczną wiosną. „Sąsiedzi pracowali z nami całą noc i następnego dnia. Chciałbym im za to serdecznie podziękować. Dziękujemy też strażakom i pracownikom Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie, którzy zorganizowali dla nas zbiórkę słomy (nasze zapasy całkowicie spłonęły). Ludzie z całej gminy dzwonili do nas i oferowali słomę. Niektórzy już ją przywieźli, z innymi umówiliśmy się na później. Brakuje nam słów na wyrażenie naszej wdzięczności wszystkim, którzy okazali pomoc i wsparcie”, dodaje wzruszony Kamil. (MK)

Kto rządzi po dogrywce?



W powiecie łomżyńskim w drugiej turze burmistrzem Jedwabnego został ponownie Krzysztof Moenke (52,4 proc. poparcia), który pokonał byłego burmistrza Michała Chajewskiego (PiS). Jacek Nowakowski został ponownie wójtem gminy Łomża (64,3 proc. głosów). W Piątynicy wójt Edward Łada (PSL) z dużą przewagą (64,3 proc.) wygrał z kandydatem PiS Adamem Sową. Mandatu na dalsze rządy odmówili mieszkańcy gminy Przytuły wójtowi Krzysztofowi Polkowskiemu (popierany przez PiS). Postawili na młodego (26 lat, absolwent WSA w Łomży) sołtysa z Nowej Kubry Rafała Dembego (57,1 proc. poparcia). Jest to najmłodszy z wybranych w tych wyborach wójtów i burmistrzów w Podlaskiem. W Śniadowie również wygrał młody (29 lat), ale doświadczony (pracuje wiele lat w administracji gminnej, ostatnio był p.o. kierownika komunalnego zakładu budżetowego) Rafał Pstrągowski, który pokonał zdecydowanie (z poparciem 61,2 proc.) wójta z poprzedniej kadencji Andrzeja Zarembe.

Gdy zaczynała, cała Polska nuciła przebój Maryli Rodowicz: to ja, to ja, to ja, przyłbica twoja i ostoja, ja jestem czujna, ja jestem zwarta, ja jestem szparka, ja sekretarka... 30 lat rządzi w łomżyńskim ratuszu. Współpracowała z siedmioma prezydentami i trzynastoma zastępcami



Danuta Tryc z przyszłym, ósmym szefem, prezydentem elektem Mieczysławem Czerniawskim

Danusia, sekretarka prezydentów Łomży, „władczyni” łomżyńskiego ratusza.

Od 1 kwietnia 1980 roku, gdy pierwszy raz usiadła za biurkiem w sekretariacie, przez prezydenckie gabinety przewinęło się siedmiu prezydentów i trzynastu zastępców. Do pracy przyjął ją prezydent Jerzy Newelski. Potem byli Wiesław Dębiński, Gilbert Okulicz - Kozaryn, Marek Przeździecki, Henryk Żelechowski, Jan Turkowski, Jerzy Brzeziński. Do 1994 roku zmiany w gabinetach następowały co 2 - 4 lata, w ostatnich 16 latach miała tylko dwóch szefów. Teraz czeka na ósme. W tym czasie gabinet prezydencki i sekretariat wędrowały kilka razy ze starego, zabytkowego budynku do nowego skrzydła i z powrotem. Od

rowaniu starego ratusza zrobiło się eleganckie, reprezentacyjne.

Od 30 lat w dni przyjęć ludzie domagają się od kolejnych prezydentów mieszkań, mieszkań i jeszcze raz mieszkań! Proszą, żądają, grożą. A mieszkań jak nie było, tak nie ma! Dlaczego żaden z prezydentów nic w tej kwestii nie zrobił? „Na mój rozum, czasy są coraz cięższe, coraz więcej jest problemów, coraz mniej pieniędzy w budżecie miasta”, stawia swoją diagnozę pani Danusia.

„Jestem od tego, żeby umówić, zgrać terminy, skoordynować, przypomnieć, odwołać. Żeby szef nie tracił niepotrzebnie czasu. Trzeba dostosować się do człowieka, jego sposobu bycia, charakteru, zwyczajów. Chyba mi się to udawało, bo ze wszystkimi swoimi szefami

Szparka sekretarka

„Wszedł wzbudzony, wyciągnął coś z reklamówki. <Jak nie będzie mieszkania, wypuszcze pani na biurko te karaluchy!>, zagroził. Przestraszyłam się wtedy najbardziej, bo boję się robactwa. Ale jakoś go

od tego odwiodłam. Przychodzili zapłakani, przestraszeni, wkurzeni, wytatuowani, podpici. Co ja się tu nasłuchałam przez 30 lat w dniach przyjęć interesantów!”, uśmiecha się Danuta Tryc, czyli popularna pani

pięciu lat urzęduje znów w starym budynku. Jej biurko stoi dokładnie w tym samym miejscu, co 30 lat temu, ale otoczenie jest nowe. 30 lat temu w sekretariacie był dymiący piec i skrzypiąca podłoga. Po odrestau-

rozstawalam się w przyjaźni, a gdy się spotykamy przekonuję się, że dalej przyjaźnie o mnie myślą. To jest moja największa satysfakcja”.

MARIA KACZYŃSKA

Pokonała śpiączkę, pomóżmy jej wrócić do zdrowia!



Drugie życie Pauliny

Paulina z mamą po powrocie do domu z ośrodka w Ameryce (Warmińsko - Mazurskie)

Siedemnastoletnia Paulina Sokół, uczennica Publicznego Gimnazjum nr 6 w Łomży, po lekcjach 9 kwietnia 2010 roku poszła popływać na basen przy ul. Niemcewicza w Łomży. W pewnym momencie ratownicy dostrzegli, że unosi się na wodzie... Zwycięską walkę o jej życie stoczy-

li lekarze i pielęgniarki z Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii łomżyńskiego szpitala. Potem przebywała w szpitalach w Białymstoku i Ameryce koło Olsztyna (Warmińsko - Mazurskie). Około czterech miesięcy była w śpiączce. W sierpniu obudziła się. Jej mózg jest sprawny, ale doznała tzw. po-

rażenia czterokończynowego, które wymaga żmudnej, długotrwałej rehabilitacji. Musi od nowa nauczyć się mówić, siedzieć, chodzić... Dwa tygodnie temu została wypisana ze szpitala w Ameryce, gdzie poddawano ją codziennie wielu specjalistycznym zabiegom. W łomżyńskim szpitalu na reha-

bilitację z NFZ czeka się miesiącami. Paulina nie może czekać. Od dwóch tygodni rodzice prywatnie opłacają rehabilitanta, który przychodzi do domu. Matka Pauliny, która od wypadku nie odstępowała jej ani na moment, straciła pracę. Pomaga Caritas. Aby zapewnić jej turnus rehabilitacyjny w grudniu, cała rodzina, a także uczniowie PG nr 6 w Łomży, zbierają pieniądze. W przyszłym roku, zgodnie z zasadami NFZ, Paulina będzie mogła skorzystać z rehabilitacji z ubezpieczenia tylko przez 120 dni. Potrzebne są zabiegi codziennie przynajmniej przez najbliższe półtora roku!

Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” z Warszawy założyła Paulinie konto. Wpłaty prywatne, a wkrótce także 1 proc. podatku za rok 2010, prosimy wpłacać na konto: Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” nr konta 41 1240 1037 1111 0010 1321 9362 z tytułem: „Darowizna na pomoc i ochronę zdrowia. Sokół Paulina”. Pomóżmy! (MK)

POWIAT GRAJEWSKI



Zespół Kozanostra; pierwszy z lewej, burmistrz Adam Kielczewski.

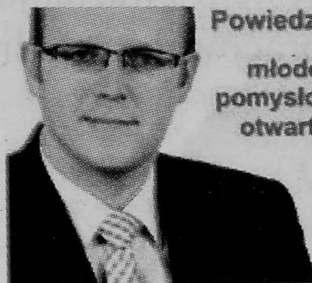
Fot. Kozanostra

Burmistrz z Kozanostra

Nowy burmistrz Grajewa Adam Kielczewski (lat 32), z wykształcenia inżynier mechanik, gra na perkusji i śpiewa w rockowym zespole Kozanostra! Lubi motocykle (działa w klubie motocyklowym w Zambrowie). Prowadzi w Grajewie firmę Bialtras. Chce utworzyć w Urzędzie specjalistyczne biuro do opracowywania projektów na fundusze unijne, rozszerzyć specjalną strefę ekonomiczną, powołać radę przedsiębiorczości, zbudować basen oraz parkingi. (MK)

„Pomaluje” ludziom świat

Nowy burmistrz Szczuczyna Artur Kuczyński (lat 34), z wykształcenia nauczyciel polonista, do wyboru dyrektor Zespołu Szkół w Nieckowie (gm. Szczuczyn), zapowiada utworzenie w Urzędzie Miejskim biura projektowego do opracowywania i nadzorowania realizacji inwestycji z wykorzystaniem funduszy unijnych. Powoła społeczną radę biznesu, przygotuje pakiet zachęt dla inwestorów, znacznie promować ofertę inwestycyj-



Powiedz TAK!

młodości
pomysłowości
otwartości

ną gminy i wyremontuje wszystkie wiejskie świetlice. Na Boże Narodzenie będzie dekorował ulice miasta, „żeby ludziom było przyjemniej”. (MK)

Mieli haka na Dziadziaka?

Cztery lata temu dzień przed ciszą wyborczą Jan Kowalski z ul. Żabiej w Rajgrodzie zawiadomił Miejską Komisję Wyborczą, że kandydat na burmistrza Zygmunt Dziadziak figuruje w rejestrze skazanych. Zawiadomienie było anonimowe, ale skuteczne. Komisja musiała skreślić Dziadziaka (wówczas urzędującego burmistrza, lat 58) z listy kandydatów. Na placu boju został Andrzej Kochanowski, któremu mieszkańcy odmówili

poparcia, a burmistrza Rajgrodu wybrali radni. 2 grudnia 2010, trzy dni przed drugą turą wyborów, w której zmierzyć się mieli Zygmunt Dziadziak z urzędującym burmistrzem Czesławem Karpińskim, Dziadziak nieoczekiwanie wycofał zgodę na kandydowanie. Komisja znów musiała go skreślić z listy. „Mówią, że na Dziadziaka znów mieli haka. Ale czy to wiadomo?”, komentują mieszkańcy gminy. (ANN)

Radziłów z Ziemkiewiczem



Wójtem Radziłowa drugą kadencję pozostanie Robert Ziemkiewicz. Po zaciętej walce pokonał on minimalnie (51,1 proc., przewaga zaledwie 46 głosów) swojego podwładnego, pracownika UG Krzysztofa Milewskiego.

Pozwolenie na Tesco

Starostwo Powiatowe w Grajewie wydało pozwolenie na budowę supermarketu przy ul. Dwornej. Z zapowiedzi inwestora z Elku wynika, że będzie w nim sklep sieci Tesco. Budowa ma ruszyć wiosną.

Padł łos

Na trasie krajowej nr 65 Ruda – Ciemnoszyje (gm. Grajewo) jadący citroenem mieszkaniak Korycina najechał na łosia. Nic mu się nie stało, ale łos zginął na miejscu.

POWIAT KOLNEŃSKI

Nowa władza

Przewodniczącym Rady Powiatu Kolneńskiego jest Marian Niesłuchowski, a wiceprzewodniczącym Michał Kulczewski (obaj z Porozumienia Samorządowego).

Mieczysław Śniadach (SLD) jest nowym przewodniczącym Rady Miasta Kolno. Był radnym powiatowym (1998- 2002), burmistrzem Kolna (2002 – 2006) i radnym miejskim w ostatniej kadencji. Wiceprzewodniczącym Rady jest Stanisław Antonowicz (PiS).

Przewodniczący Rady Gminy Kolno poprzedniej kadencji Wojciech Jermacz będzie pełnił tę funkcję także w kadencji 2010 – 2014. Wiceprzewodniczącym Rady jest Sławomir Przytuła (obaj z Nasza Gmina i Powiat).

W Małym Płocku Regina Boryszewska (Niezależny Gminy Mały Płock) została ponownie przewodniczącą Rady Gminy, a wiceprzewodniczącymi Józef Szadurski (Wspólnota Samorządowa) i Małgorzata Cudnik (PSL).

W Grabowie nowym przewodniczącym jest Ryszard Płaneta, a wiceprzewodniczącą ponownie Danuta Rydzewska (oboje Porozumienie Samorządowe)

W Stawiskach przewodniczącą Rady Miejskiej jest ponownie Barbara Rządka, a wiceprzewodniczącym Józef Rudzki (oboje z Małej Ojczyzny).

W Turośli radni powierzyli funkcję przewodniczącego Sławomirowi Milewskiemu, a wiceprzewodniczącą ponownie Krystynie Malczyk (oboje z Jedność w Turośli).



Młodzi redaktorzy u „starych”

Uczniowie Szkoły Podstawowej im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Janowie (gm. Kolno) z nauczycielkami Anetą Roman i Małgorzatą Korzep odwiedzili redakcję „Kontaktów”. Wizyta nie była przypadkowa, bowiem uczniowie: Justyna Cwalina, Natalia Kordal, Aleksandra Kowalczyk, Martyna Marchewka, Patrycja Myszk, Paweł Paliwoda, Klaudia Pianka, Artur Poreda, Paulina Siok i Wioletta Siwik zredagowali i wydali pierwszy numer szkolnej gazetki „Echo Szkoły”. Nic dziwnego, że interesowało ich redagowanie, zbieranie materiału prasowego i dobór ilustracji. W Szkole powstało koło „Młodego redaktora”.

Pół wieku razem



„To piękny wzór i przykład dla młodych pokoleń”, mówił Eufemii i Władysławowi Bociom oraz Jadwidze i Antoniemu Dardzińskim, obchodzącym 50 lat małżeństwa wójt gminy Mały Płock Józef Dymerski. Złote pary uhonorowane zostały przez prezydenta Bronisława Komorowskiego Medalami za długoletnie pożycie małżeńskie.

Wiceburmistrz wójtem

Wiceburmistrz Kolna Grzegorz Jakuc w drugiej turze wyborów został wójtem gminy Turośń Kościelna.

Odznaki Sybiraka

Za wspieranie Związku Sybiraków oraz ogromną życzliwość, Honorową Odznakę Sybiraka na wniosek prezesa Koła w Kolnie Jana Truszkowskiego zostali wyróżnieni burmistrz Kolna Andrzej Duda, starosta kolneński Henryk Duda, sekretarz Urzędu Miasta Mirosław Bajorek, prezes BS w Kolnie Krzysztof Kajko i wiceprezes BS Teresa Kozikowska.

Pierwszy raz dostała pięścią trzy miesiące po ślubie

Oboje pochodzili spod Szczuczyna. Ewa miała 18 lat, Adam był dwa lata starszy. Dwa tygodnie po zabawie, na której się poznali, byli po słowie, a po dwóch miesiącach była jego żoną. Zamieszkali w Grajewie. Trzy miesiące po ślubie wybierali się do jej matki na imieniny. Ewa założyła sukienkę z dekoltem. Wściekł się i kazał ją zdjąć. Próbowwała go przekonać, że nie ma racji. Wtedy pierwszy raz dostała w twarz, aż upadła na wersalkę. Potem gdy coś mu się nie spodobało, a ona niezbyt skwapliwie okazała skrucę i strach, zawsze już dostawała pięścią. Aby nie rozwścieczać Adama, z pracy biegiem przemyciała się prosto do domu. Przestała rozmawiać z przyjaciółkami. Żyła jak pustelnica. Koleżanki coś podejrzewały, próbowały się dopytywać, ale zbywała je. Strach ją ogarniał na samą myśl, co by jej zrobił Adam, gdyby się dowiedział, że wywleka domowe brudy. Matka, która od początku wiedziała, że Adam ją bije, miała jedną radę: „Bądź posłuszna, to będziesz miała spokój”. Starala się, ale i tak za każdy przejaw samodzielnosci poniżał ją obelgami, bił i gwałcił. Na domiar złego, zaczął pić, a pijany nie szukać nawet pretekstu. Nauczyła się zgadywać jego myśli i nastroje, by był zadowolony. Na świat przyszła córka, potem syn. Dzieci często chorowały. Adam wrzeszczał na nią, że jest tak głupia i beznadziejna, że nawet nie potrafi zadbać o własne dzieci. Wpędzał ją w poczucie winy.

Po dwudziestu latach takiego życia, gdy starsza córka była już na studiach w Olsztynie, a młodszy syn Paweł przygotowywał się do matury u kolegi, zamroczony wódką Adam złapał ją za włosy i kazał przyznać się do wszystkich kochanków. Popchnął ją na podłogę i skopał do nieprzytomności. Nie pamięta, jak długo leżała bez czucia. Gdy się ocknęła, zawłókł ją na wersalkę i zgwałcił. Po powrocie od kolegi Paweł zobaczył zakrwawioną, posiniaczoną matkę w skotłowanej pościeli. Zrozumiał wszystko. Chciał rzucić się na pijanego ojca z pięściami. Przerażona Ewa resztkami sił go odciągnęła, a potem płaczem wymusiła, by milczał. Postanowili wyjechać do babci pod Szczuczyn. Jednak matka Ewy nie chciała słyszeć, by zostali

u niej. Kazała im wracać do domu. „Przed ołtarzem mu ślubowałeś. To jest twój los. Wracaj i nie grzesz więcej!”, krzyczała.

W Ewie coś pękło. Gdy następnego dnia w pracy koleżanki zaczęły wypytywać, co się stało (miała since i rany na twarzy) opowiedziała wszystko! „Idziemy na policję!”, zadecydowała jedna. Ewa się nie zgodziła. Koleżanka poszła bez jej wiedzy i powtórzyła to, co usłyszała. Policjanci chcieli oskarżyć Adama o gwałt i pobicie, ale Ewa ... wycofała oskarżenie! Do domu już jednak nie wróciła. Choć ogarniało ją przerażenie, strach przed

Ewa dostała z sądu jego pozew o rozwód ... z jej winy! Zarzucał jej, że przez wszystkie małżeńskie lata zdradzała go, rodząc cudze dzieci, które on wychowuje, a w końcu odeszła do kochanka. Podał na to kilkunastu świadków! Na sprawie rozwodowej do Ewy nie docierało wiele z tego, co dzieje się na sali sądowej. Jej adwokat sprawił, że dostali rozwód ... bez orzekania o winie!

Minęły dwa lata. Paweł wyjechał z Grajewa, zaczął pracę i studia w innym mieście. Ewa siedzi sama w wynajętym pokoiku i drży ze strachu. Idąc ulicą, lękliwie rozgląda



„Niewierna”

biciem i gwałtem wziął górę. Wyjechał z Pawłem stancję. Gdy Paweł poszedł do domu po rzeczy, ojciec go nie wpuścił. Miesiąc później

się, czy gdzieś nie czai się Adam. Dalej czuje się jego żoną, bo przecież ślubowała mu przed ołtarzem! Rozpamiętuje ogrom swoich win i

wyobraża sobie, jak Adam ją ukarze...

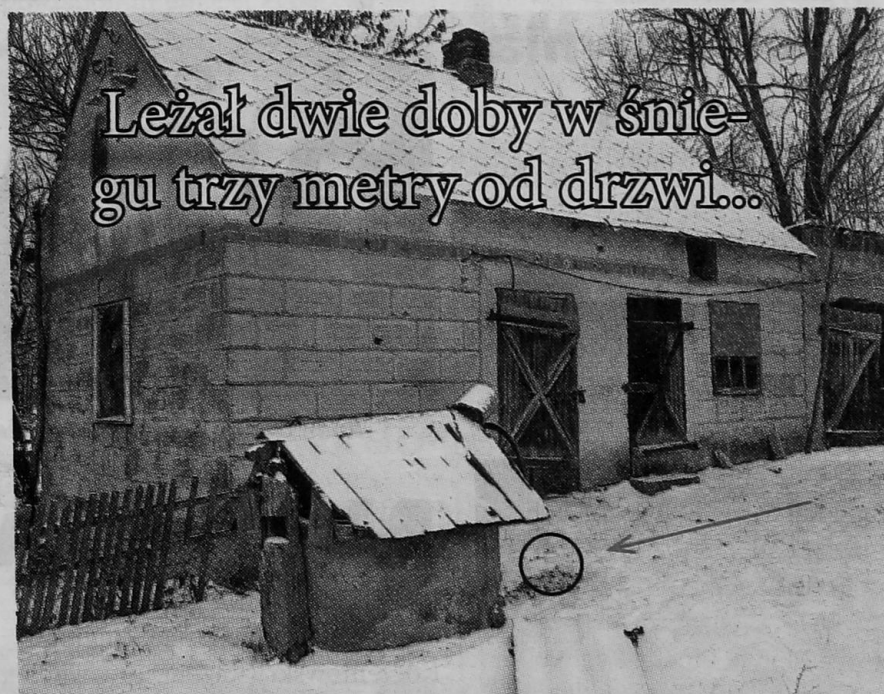
KAROL ZARĘBA

Parę minut po dziewiątej rano Grzegorz Modzelewski ze wsi Skrodzkie (gm. Rajgród) wyszedł z domu wyrzucić śmieci do kontenera przy drodze.

„U Antka z komina nie unosił się dym. Pomyślałem, że coś jest nie tak, przecież nie mógł siedzieć w zimnie całą noc. Poszedłem do niego. Najpierw zobaczyłem leżący w śniegu rower, następnie gumofilce Antka, a potem jego. Leżał przy studni, trzy metry od wejścia do chlewu, który przerobił na mieszkanie. Był fioletowy na twarzy. Jak dotknąłem jego policzka, poczułem, że jest twardy jak kamień”, opowiada.

Ostatni raz żywego Antka widziała sąsiadka w środę przed południem. Na mrozie mógł leżeć od środowego popołudnia do piątkowego (3 grudnia) poranka, stwierdził wezwany lekarz pogotowia. W środę była śnieżycą, drogi zawiane. Skąd Antoni (lat 64) wracał rowerem? Dlaczego zginął tak blisko ciepłego schronienia? Tego nikt w Skrodzkich nie wie. „Widziałam go ostatni raz miesiąc temu”, mówi jego siostra, mieszkanka sąsiedniej gminy.

Antoni pochodził gdzieś spod Kolna, zjawił się w Skrodzkich za siostrzenicą Renatką, gdy około 15



W tym miejscu zamrożonego na kamień Antoniego znalazł Grzegorz Modzelewski

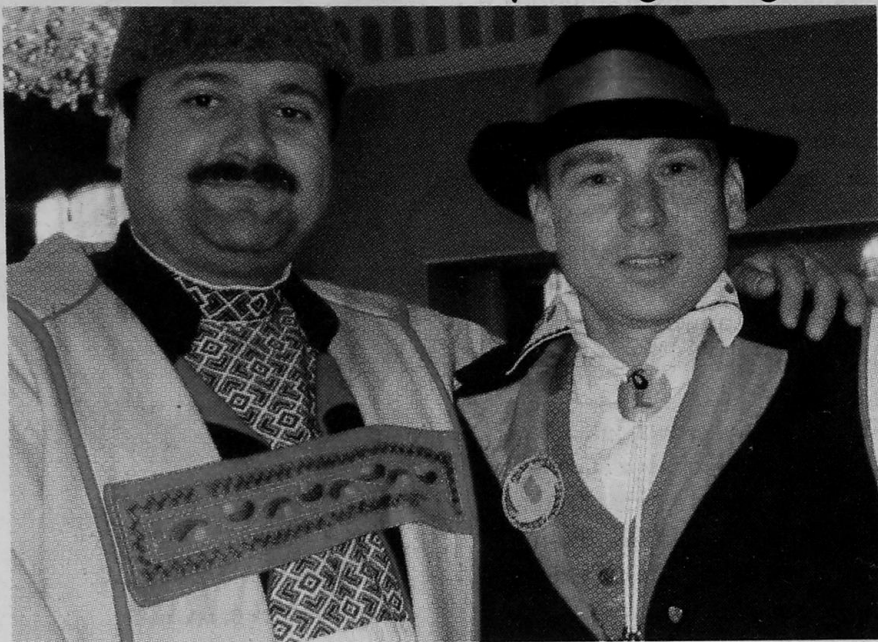
Biała śmierć

lat jej mąż Ryszard, zginął tragicznie we własnej stodole. Renatka z pomocą teściów oraz Antka parę lat jeszcze gospodarzyła. Gdy zmarli teściowie, oddała gospodarstwo w dzierżawę i wyjechała ze wsi. Antek został, ale nie chciał mieszkać w pustym domu. Przysposobił na

mieszkanie pusty chlew. „Był zgodny, nikomu nie wadził. Pomagał u gospodarzy i tak żył”, mówi Grzegorz Modzelewski. Czasem długo go nie było widać, bo przeważnie u tego, u którego pracował, także mieszkał. Ściągnął do Skrodzkich przed mrozami i zawiejami.

— POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI —

159 muzyków grało w XXX Konkursie Gry na Instrumentach Pasterskich im. Kazimierza Uszyńskiego „Ligawki 2010” w Ciechanowcu



Igor Hrasko z Ukrainy (z lewej) i Janusz Świętkowski z Kartuz

Babi ud ...

„Póki dam radę i będę na nogach, przyjadę na konkurs, bo gram nie dla nagrody, ale żeby przodków naszych tradycję podtrzymać”, zapo-

wiada Antoni Wojno (lat 65) ze wsi Trojanówek (gm. Klukowo).

Dotąd nie opuścił żadnej edycji, a w sobotę i niedzielę Muzeum

Rolnictwa im. Ks. K. Kluka w Ciechanowcu „Ligawki” zorganizowało 30 raz.

Antoni Wojno był jednym z trzech muzyków, których w 1973 roku namówił ówczesny dyrektor Muzeum Kazimierz Uszyński do zagrania w pierwszą niedzielę Adwentu. Nauczył się grać od Franciszka Boguckiego z Bogut Żurawi. Potem nauczył grać Krzysztofa Skowronka, jego syna Piotra i Wiesława Felczuka, który już nie żyje. „Ode mnie zaczęło się na nowo granie we wsi”, mówi. Ale z trojga dzieci Antoniego nie gra żadne. Ma nadzieję, że będą grać wnuki.

Dziś na Konkurs przyjeżdżają Bułgarzy, Litwini, Ukraińcy, Niemcy, Irlandczycy, Słowacy i Polacy z całego kraju. W jubileuszowej XXX edycji wystąpiło 159 wykonawców. Były nagrody, wyróżnienia i medale. Antoni Wojno zajął drugie miejsce, tak jak w ubiegłym roku. Ale, podkreśla, że nie dla nagród przyjeżdża. Podoba mu się wesoła ligawkowa pieśń: „Babi ud, babi ud, babi ud, babie kolaaaaano”...

Mlekovita
Najcenniejsza



Mlekovita zajęła pierwsze miejsce wśród marek sektora mleczarskiego w tegorocznym Rankingu Najcenniejszych Polskich Marek, ogłoszonym siódmy raz przez „Rzeczpospolitą”. W klasyfikacji ogólnej Mlekovita zajęła 11 pozycję (skoczyła o 2 miejsca wyżej w porównaniu z ubiegłym rokiem).



Nowy wójt

Krzysztof Krajewski jest nowym wójtem gminy Wysockie Mazowieckie. W drugiej turze (1250 głosów) pokonał wicestarostę Leszka Gruchałę (599 głosów).

Będą wiatraki

Elektrownie wiatrakowe w Dmochach Rodzonkach (gm. Czyżew) i w Nowych Gierałtach (gm. Szepietowo) pobuduje firma z Inowrocławia.

— POWIAT ZAMBROWSKI —

Noclegownia czeka

„Każdej nocy policja przywozi kogoś do noclegowni, ale są jeszcze wolne miejsca”, powiedziała „Kontaktom” dyrektor MOPS w Zambrowie Janina Komorowska. W noclegowni (ul. Mazowiecka) jest 11 miejsc dla mężczyzn.



W Wiśniewie (gm. Zambrów) na krajowej „ósemce” kierowca (lat 30) fiata podczas wyprzedzania na linii ciągłej zderzył się czołowo z nadjeżdżającym z przeciwną ciężarówką volvo. Z pasażerem w ciężkim stanie został przewieziony do szpitala.



Rada Gminy Zambrów z wójtem Kazimierzem Dmochowskim (w otoczeniu pań)

Nowa władza

W Zambrowie przewodniczącym Rady Miasta został Zbigniew Korzeniowski (Razem, przewodniczący Rady III, IV i połowy V kadencji), który wygrał ze Sławomirem Baranem (PSL). Wiceprzewodniczącymi Rady są Andrzej Gniazdowski (PO) i Zbigniew Kulesza (Razem).

W gminie Zambrów przewodniczącym Rady Gminy ponownie został Piotr Tyszka (PSL), a wiceprzewodniczącymi Ewa Chludzińska (PiS) i Elżbieta Sasinowska (PO).

W Szumowie przewodniczącą Rady jest Teresa Orłowska (Prawo-

rażność), a wiceprzewodniczącym Krzysztof Papież (PO).

W Kołakach Kościelnych przewodniczącym Rady został Bogdan Józef Dąbrowski, a wiceprzewodniczącym Kazimierz Chrostowski (obaj z PiS).

W gminie Rutki Kossaki Radzie przewodniczył będzie Janusz Stanisławski, wiceprzewodniczącym jest Stanisław Zambrzycki (obaj z Samorząd 2010 – 2014).

Przewodniczącym Rady Powiatu został ponownie Józef Dąbrowski (PSL), a nowym wiceprzewodniczącym Henryk Jaworowski (PiS).

Butla dla strażaków



Butlę kompozytową do aparatu p owietrznego za 1 708 zł kupił Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Zambrowie warszawski oddział PZU. Taką samą butlę strażacy otrzymali od PZU w ubiegłym roku.

ZOMO w Zambrowie

Inscenizację stanu wojennego, przygotowaną przez Klub Miłośników Motocykli Żubr z Zambrowa i Miejski Ośrodek Kultury, będzie można obejrzeć w niedzielę, 12 grudnia (godz. 16.00), na parkingu przed Zambrowskim Parkiem Przemysłowym.

Lodowisko przy pływalni

Wkrótce zostanie otwarte lodowisko przy pływalni w Zambrowie. Stali bywalcy zapłacą niższe wejściówki, kierownictwo chce w ten sposób zachęcić do częstego korzystania z lodowiska.

Dwóch schludnych, dobrze ubranych, modnie ostrzyżonych młodzieńców o pogodnych obliczach zasiadło w piątek, 3 grudnia, na ławie oskarżonych Sądu Okręgowego w Łomży. To bestie z Sędziwuj, mordercy dwudziestoletniej Ani: Andrzej Sz. (lat 27, wykształcenie podstawowe, rozwiedziony, dwoje dzieci lat 2 i 3) i Tadeusz Sz. (kawaler, lat 24, wykształcenie podstawowe) z Zambrowa.

Kilka tygodni przed zbrodnią Andrzej Sz. zaczepił Anię pod sklepem. Potem poznał ją ze swym kumplem Tadeuszem. 15 sierpnia rano (święto Matki Boskiej Zielnej) w trójkę pojechali taksówką „na imprezę” do Sędziwuj. Gdy szli



Oskarżeni o zamordowanie Ani z Zambrowa odwołali zeznania i nie przyznają się do winy!

Andrzej Sz. (z lewej) i Tadeusz Sz. na ławie oskarżonych w łomżyńskim Sądzie Okręgowym

Bestie w potrzasku

do domku po babci Tadeusza Sz., widział ich sąsiad. Obaj byli podpici. Po wypiciu kolejnych piw, zaproponowali Ani seks. Dziewczyna oburzyła się, wyszła i ruszyła w stronę szosy. Tadeusz Sz. zadzwonił do niej na komórkę, przekonał, żeby wróciła. Po południu Ania znów chciała wracać do domu. Wzięła telefon, żeby zadzwonić do rodziców. Wtedy Andrzej wytrącił jej telefon z ręki. Zaczęli ją szarpać i popychać. Ania upadła i straciła przytomność. Pijani zwyrodnialcy przerazili się. Myśleli, że ją zabili. Zamiast wezwać pomoc, zaczęli kombinować, jak się pozbyć zwłok. Postanowili je spalić w ognisku. Nazbierali słomy i chrustu, podłożyli ogień. Poszli po ciało

Ani. Gdy zobaczyli, że odzyskała przytomność i usiłuje się podnieść, Andrzej Sz. zaczął zadawać jej ciosy kijem. Bił tak długo, aż kij się złamał. Gdy upadła, Tadeusz Sz. zaczął ją kopać w głowę, brzuch, klatkę piersiową... „Teraz naprawdę nie żyje”, powiedział Andrzej. Tadeusz wziął siekierę i obuchem uderzył ją w nogę. Ania drgnęła. Wtedy z całej siły obuchem zadał jej trzy ciosy w głowę. „Co tak palicie to ognisko?”, zainteresował się jakiś czas później sąsiad, który przyszedł po wędki. Wybiegli naprzeciwko, nie pozwolili wejść na podwórze tłumacząc, że porządkują posesję, palą stare deski. „A gdzie dziewczyna?”, zainteresował się sąsiad. „Dawno wróciła do

Zambrowa”, zapewnili. Wieczorem przygasili ogień, zmyli krew Ani z podłogi i sprzętów w domku i ruszyli do Zambrowa. Godzinę później Andrzej Sz. nie wytrzymał ciężaru straszliwej tajemnicy, powiedział o tym, co stało się w Sędziwujach swojej żonie i bratu. Ci natychmiast powiadomili policję. Z tłącego się jeszcze ogniska policjanci wydobyli zwęglone zwłoki Ani. Biegli podczas sekcji ustalili, że przyczyną jej śmierci były liczne urazy głowy i całego ciała, które zadali jej mordercy przed wrzuceniem do ognia. Została przez nich zakatowana.

Prokurator Prokuratury Okręgowej w Łomży ustalił taki przebieg tragedii w oparciu o

relacje samych oskarżonych, którzy przyznali się do zbrodni oraz zebrane na miejscu zdarzenia dowody i zeznania świadków. Po uzyskaniu przez prokuratora opinii psychiatrycznych, z których wynika, że byli w pełni świadomi tego, co czynią odwołali wcześniejsze zeznania i odmówili składania wyjaśnień. Na sali sądowej również nie przyznali się do winy. Nie wiadomo, jaką wersję zdarzeń podali przed sądem, gdyż na wniosek stron sąd wyłączył z jawności ich wyjaśnienia, których treść mogła naruszyć dobre obyczaje lub ważny interes prawny. Proces będzie kontynuowany.

ZUZANNA POKORA

„Wyobrażasz sobie, że dostałem jeden głos?”, mówi do żony zdruzgotany kandydat na radnego. „Od dawna cię podejrzewałam, że masz kochankę!”, odcięła się żona. Niektóre protesty są prawie tak dowcipne jak dowcip!

Gdzie mój głos?

„Idąc do lokalu wyborczego miałem ustalonych kandydatów, na których chciałem oddać głos. Do Rady Powiatu postawiłem krzyżyk przy nazwisku mojego kuzyna... Nieprawdopodobnym zaskoczeniem był dla mnie fakt, że w protokole głosowania przy nazwisku mojego kandydata w rubryce <ilość ważnych głosów> było wpisane zero!”, napisał w proteście wyborczym mieszkaniec Pęchratki Polskiej (gm. Szumowo), domagając się ponownego przeliczenia głosów.

Nasz mąż zaufania niegodny zaufania!

W obwodzie nr 1 w Stawiskach o 5 miejsc w Radzie walczyło 8 kandydatów. Wśród nich tro-

Protestuję!

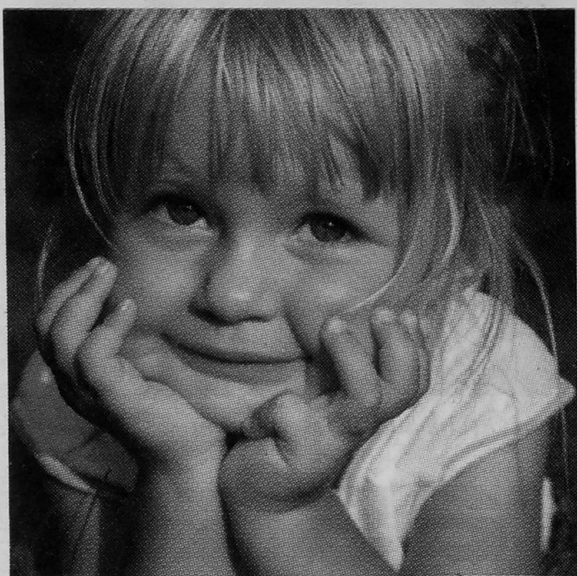
je przegranych z KWW Mała Ojczyzna burmistrza Marka Waszkiewicza, który wniósł protest do sądu. Zarzuca Komisji Wyborczej, że pracowała w pośpiechu i bez „wewnętrznej kontroli”. Jako powód do ponownego przeliczenia głosów podaje też, że mąż zaufania KWW Mała Ojczyzna to osoba niepełnosprawna, która „wymaga trwałej opieki i pomocy innych osób w związku z niezdolnością do samodzielnego życia”. Schorowany mąż zaufania burmistrza Waszkiewicza opuścił lokal wyborczy przed spisaniem protokołu i nie patrzył do końca Komisji na ręce. Więc kto w końcu zawiódł? Komisja czy mąż

zaufania? I kto go narzucił „burmistrzowym” kandydatom?

Głosy za kasę i wódkę?

Członkowie Akcji Wyborczej Zmiana z Grajewa dokonali „prowokacji korupcyjnej”, nagrywając, jak piszą do sądu, potajemnie rozmowę z przewodniczącą jednej z Komisji. W rozmowie dołączonej jako dowód na płycie CD, przewodnicząca jakoby przyznaje, że jest ... pośrednikiem w kupowaniu głosów dla dwóch kandydatów (tu nazwiska) za ... 20 zł od głosu lub za wódkę. Oświadczają też, że podobne praktyki były w innych komisjach, dlatego wnioskuje o unieważnienie wyborów do Rady Miejskiej.

Mała Miss &



1. Julia Truszkowska, lat 3, Kolno

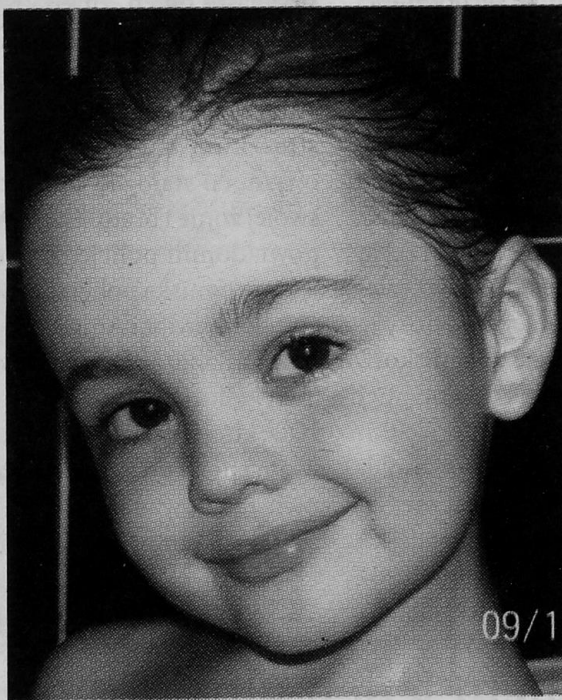
Głosować można esemesami. Każda Kandydatka i każdy Kandydat ma przyporządkowany numer, który poprzedza imię i nazwisko. Jest to numer, który należy wpisać w treści sms-a po prefiksie MISS, na przykład, MISS1. Sms należy wysłać pod nr 72240. Koszt sms-a: 2,00 zł + VAT (2,44 zł). Każdy może wysłać dowolną ilość sms-ów na dowolną Kandydatkę lub Kandydata. Ponownie przedstawimy wszystkich za tydzień. Głosować można do 20 grudnia. W numerze świątecznym przedstawimy Małą Miss i dwie Wicemiss oraz Małego Mistra i dwóch Wicemistrzów, czyli tych, którzy uzyskali największą ilość głosów. Wszystkie zdjęcia Kandydatek i Kandydatów można obejrzeć na www.kontakty-tygodnik.com.pl



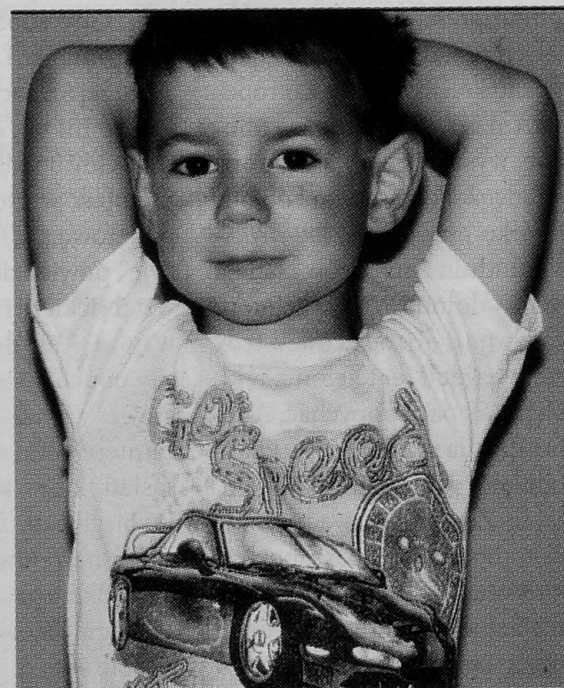
6. Andżelika Szwarz, lat 3, Strzeszewo (gm. Śniadowo)



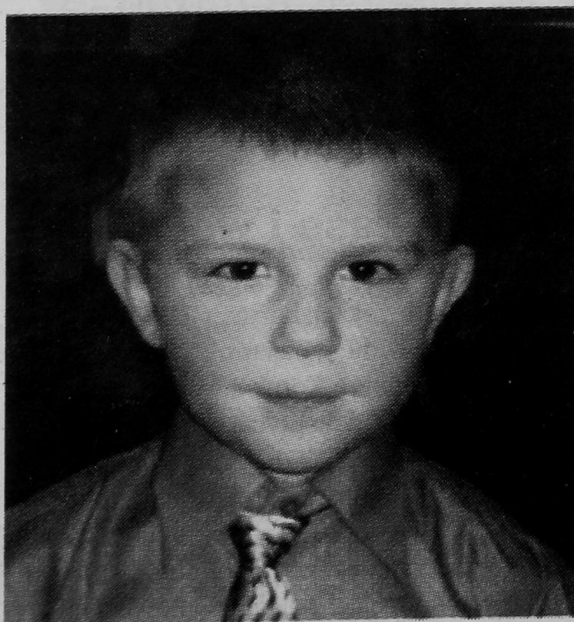
2. Patryk Sielawa, lat 4, Zabiele (gm. Kolno)



4. Eryk Mosakowski, lat 6, Kolno



7. Krystian Rudzki, lat 5, Mazewo (gm. Szczuczyn)



3. Patryk Kalista, lat 5,5, Jedwabne



5. Nikola Dołęga, lat 3, Łomża



8. Paweł Gołaszewski, lat 5,5, Stare Wykno (gm. Kulesze Kościelne)

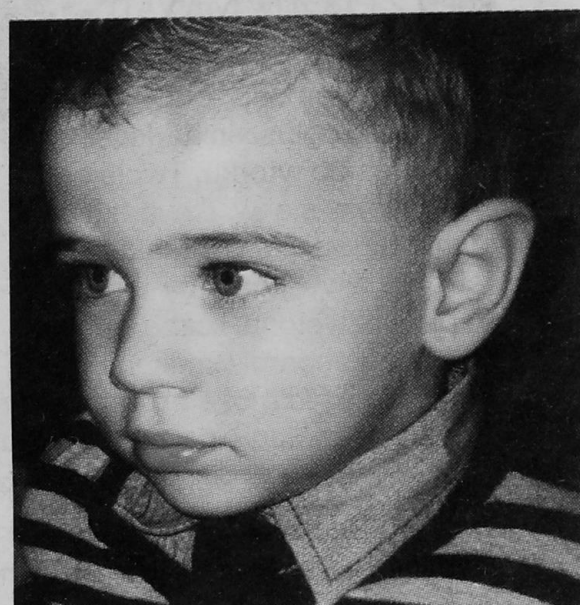
Mały Mister



9. Patrycja Puchalska, lat 5, Podgórze
(gm. Łomża)



12. Kinga Ciborowska, lat 5, Krzeczowo
Gromadzyn (gm. Czyżew)



16. Kacper Góralczyk, lat 3,5, Stawiski



13. Patrycja Supińska, lat 4, Łomża



17. Jakub Pawelczyk, lat 5, Łomża



10. Piotr Puchalski, lat 4,5, Podgórze
(gm. Łomża)



14. Hubert Kowalewski, lat 6, Łomża



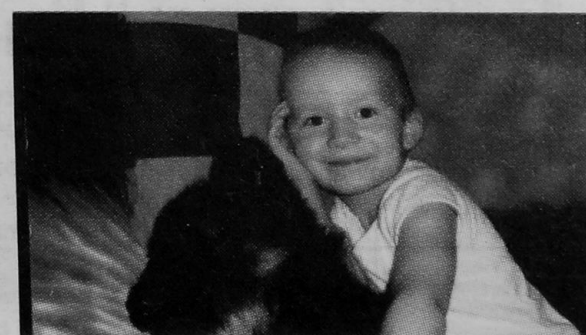
18. Bartosz Głębocki, lat 3, Kupiski Stare
(gm. Łomża)



11. Marta Truszkowska, lat 4, Skroda Wielka
(gm. Grabowo)



15. Wiktoria Grzymała, lat 3, Czartoria (gm.
Miastkowo)



19. Kacper Jermacz, lat 4, Kolno

Wszystkie ogłoszenia drobne SMS-em!

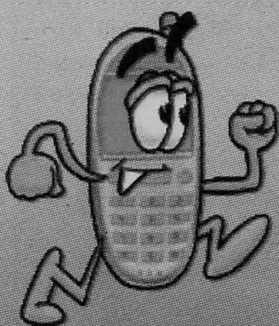
Na początku wpisz **TYG**, a dalej treść ogłoszenia, np. TYG Sprzedam dom, tel... i wyślij na numer:

- **Ogłoszenie do 5 słów nr 79986**
koszt 10,98 zł (w tym VAT)*
- **Ogłoszenie powyżej 5 słów nr 91909**
koszt 23,18 zł (w tym VAT)*

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

* usługa nie dotyczy ogłoszeń towarzyskich

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



BUDOWNICTWO

Siatki ogrodzeniowe, bramy, furtki, przesła, słupki, akcesoria. Łomża, Nowogrodzka 236, (86)216-22-27, 608-332-905
(fak.1457-o-i)

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

FINANSE

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

Kredyty dla lekarzy, prawników, architektów, weterynarzy, notariuszy, rewidentów, euroatut@poczta.onet.pl; 668-215-432
(fak.1629-o-i)

Atrakcyjna Pożyczka Chwilówka, gotówka „od ręki”, 607-693-346
(fak.1676-o)

Szybkie pożyczki gotówkowe, Ostrów Mazowiecka, 668-367-119
(fak./ostr.-o)

KUPIĘ

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

MEDYCyna

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

Biopsje, USG, Doppler – specjalista radiolog Agnieszka Sobocińska – Zaremba, ul. Kazańska 26/II; tel. 509-957-927
(fak.1711-o)

MOTORYZACJA

Sprzedam Mazdę Premacy 2.0 TD (1999 r.), zielona, tel. 505-520-910
(fak.sms)

Toyota Carina (1994 r.), stan dobry, sprzedam, tel. (86) 219-06-11, kom. 696-896-451
(fak.sms)

Sprzedam Peugeot 306, 2.0 HDI, 90 KM, przebieg 67 tys. (2000 r.), pięć drzwi, bogata wersja, cena 11 000 zł, tel. 507-218-249
(fak.sms)

Biuro pisanie podań

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

Przyjmuje ogłoszenia do „Kontaktów”

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

Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!

Bez dodatku za ekspres!

Łomża, al. Legionów 7
tel. (086) 216 42 43
fax. (086) 216 57 11
www.kontakty-tygodnik.com.pl

NAUKA

Matematyka – korepetycje uczniom i studentom. Przygotowanie do matury, 603-84-74-63
(fak.1503-o)

KURS kat. B + lawe ty, doszkolenia – szybko, uczciwie, skutecznie, 502-729-020
(fak.1610-o)

PRACA

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 Warszawie murarzy, cieśli, zbrojarzy i brygady, 604-427-025
(fak.1580-o-i)

Firma zatrudni przedstawiciela handlowego. Wymóg samochód osobowy diesel/gaz; tel. 506-346-604 lub 889-175-159
(fak.1718-o)

USA – WIZY, 501-809-644
(fak.1701)

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 Montbeliarde. Dostawa do gospodarstwa! PH Konrad, 86 215-11-15 wew. 24
(fak.1455-o)

Skup jałowic hodowlanych, cielne 2-8 miesięcy, szybkie płatności, PH KONRAD, tel. 602 123 766, 606 289 298
(fak.1540-o)

Separator komórek somatycznych, nowy sprzedam, 11 000 zł, tel. 512-278-234, Kulesze Kościelne
(fak.sms)

Kupię zboże, rzepak, groch, grykę, min. 23 t, zapewniam własny transport oraz 100% przedpłaty, tel. 501-459-374
(fak.sms)

Sprzedam bele sianokiszonki, pierwszy pokos siana, trawa polna, cena 80 zł/szt, tel. 601-089-852
(fak.sms)

Sprzedam wysłodki buraczane mokre i suche, słomę, Jelcza, sztelwę do broni, gorczycę, 608-754-004
(fak.sms)

P.H.U. „KURPIEWSKI” Jan Kurpiewski, z siedzibą w Łomży, zatrudni osobę na stanowisko **KIEROWNIKA d.s. TECHNICZNYCH**

Wymagania:

- wykształcenie wyższe techniczne,
- mile widziana praktyczna znajomość branży budowlanej,
- prawo jazdy, dyspozycyjność

CV + zdjęcie prosimy kierować na adres:

kurpiewski_m.k@poczta.fm.

Kontakt: + 48 602 107 419

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

ODBIERZ SWÓJ PODATEK!

Prospect Finance ul. Bogusławskiego 18 Ostrołęka 07-410
tel. fax 029 764 63 82, kom. 0 600 352 905 e-mail: r_gradzki@o2.pl

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatry E.A. Choroszuca

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

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

DYSKRECJA

Sprzedam wysoką przyczepę, wywrotkę 12 t i gruber frost, tel. 880-294-773

(fak.sms)

Sprzedam pługi 2-skibowe, cena 300 zł, 510-326-061

(fak.sms)

Zbiornik do mleka 2 000 l, samo myjący, cysterna (2001 r.) sprzedam, 13 000 zł, tel. 694-693-707

(fak.sms)

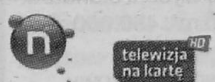
Hala udojowa 2*3 zamontowana nowa (2001 r.), sprzedaż, 10 000 zł, tel. 694-693-707

(fak.sms)

Sprzedam prasę belującą włóską, stan bdb, 14 tys, Wizna, tel. 693-154-085

(fak.sms)

RTV – AGD



ANTENY CYFROWE. Łomża, Niepodległości 9/1; 9B, (86) 215-04-02

(fak.1889-o-i)

CYFRA+ HD CANAL+ POLSAT

ANTENY

TV Na KARTĘ bez umowy!!!

Sprzedaż, montaż i serwis RTV-SAT

U Nas KOMPLEKSOWO!!!

Łomża, Al. Legionów 39, (86) 216 22 44

(fak.924-o-i)

CENTRUM CYFRA+ HD 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)

SERWIS RTV, Śniadeckiego 17, (86)218-00-01

(fak.924-o-i)

SPRZEDAM

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

(fak.1265-o-i)

BRYKIET TORFOWY – tanio, 888-979-666

(fak.576-o-i)

Drewno opałowe z Nadleśnictwa. Dostawa do Klienta, 608-412-919

(fak.1719-o-i)

Sanie zajtki, stan bardzo dobry, tel. (86)217-52-83

(fak.1715)

TOWARZYSKIE

www.odloty.pl

(fak.1710-o)

TRANSPORT

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

(fak.925-o-i)

USŁUGI

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 pochtaniaczy wilgoci, 507-201-204

(fak.895-o-i)

Malowanie, szpachlowanie, 668-141-137

(fak.1502-o)

Eco-groszek, węgiel z dowozem, 602-105-712

(fak.1597-oo)

Wykopy ziemne – piasek, żwir, ziemia na ogródki, 604-446-462

(fak.1613-o-i)

Kominki – budowa, 698-286-906

(fak.1626-o-i)

Cyklinowanie, 603-342-397

(fak.1695-o)

Usługi remontowo – budowlane, 517-895-430

(fak.1697-o)

Usługi remontowe, 885-804-182

(fak.1717-o-i)

Remontowe – wszystko z jednej ręki, 790-287-366

(fak.1721)

ZWIERZĘTA

Oddam szczenięta w dobre ręce, 501-421-006

(k/b)

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam silnik 1.9TD pasuje do Golfa 3, Passat b4, Audo 80, Seat, skrzynia biegów, felgi 14 cali; 4 x100, cena 120 zł; tel. 516-723-376

(k/b)

Sprzedam Citroena Xsara 1.4 z 1998 roku, cena 6.200zł, tel. 515-868-992

(k/b)

Opel Meriwa z 2003 roku, szary-metalik, 1.7dti, Klimatronik, 4 poduszki pow.,radio-cd, ESP, abs, elektryczne szyby i światła,koła-15, aktualne oc i badania, garażowany. Cena: 23.000zł, tel. 663-057-792

(k/b)

Renault Laguna 2.2DCI Privilege, Klima,Skóra, II, 2003, Kombi, cena 19900 zł, tel. 794-242-382

(k/b)

Volkswagen Passat B5 (1999r.) 1.8B sedan, bezwypadkowy, książka serw. Cena 4800 zł, 693-400-202

(k/b)

Sprzedam tanio VW Polo 1.3 poj. Stan dobry, rok 1992, OC opłacone, przegląd ważny, cena 1000 zł, tel. 504-429-834

(k/b)

Sprzedam Audi 80 B4 kombi 2.0 B + gaz rok prod. 1994, wspomaganie, centralny zamek, szyberdach, welurowa tapicerka, el. szyby. Cena 7000 zł, tel. 511 989 409

(k/b)

Sprzedam Opla Vectrę (2001r.), przebieg 216 tys, kolor: srebrny metalik, stan bardzo dobry, cena 15000 zł. Więcej informacji pod numerem telefonu: 511-946-021

(k/b)

Sprzedam opony zimowe z felgami do Forda 175/65 R14 po jednym sezonie, cena 500 zł, 511-960-958

(k/b)

Sprzedam Audi Br 1.9 TD 1994r wspomaganie abs el.szyby zimowe opony. Sedan, cena 7500 zł, tel. 664206248

(k/b)

Sprzedam GOLF IV z grudnia 1997r. 1.6 16V benzyna bez gazu. Kolor: srebrny metalic, cena 9800 zł, tel. 511223357

(k/b)

Sprzedam motor Romet Senke, poj. 125 rok prod. 2007, przebieg 6500km, stan b. dobry, cena 2300 zł, 667-246-306

(k/b)

Sprzedam ciągnik Landinini 65KM, zarejestrowany, rok 1988, stan mechaniczny bdb, cena 18900 zł do uzgodnienia, 886-702-539

(k/b)

Golf III 1.6 benzyna + gaz (1995 r.) 5-drzwi, czerwony, peł. Elektryka, wspomaganie, c. zamek, alarm, pilot, pod. powietrzne, itp., cena ok. 6000 zł, Łomża, tel. 508-479-725

(k/b)

Sprzedam koła aluminiowe 16 cali lub zamienię na telefon komórkowy, cena 450 zł, tel. 507-495-224

(k/b)

Volkswagen T4 (1995r.) diesel, przedłużany 6200 zł, w dobrym stanie, (86)275-52-23

(k/b)

Sprzedam Suzuki Baleno (1997 r.) 6 tys. i Dodge Caravan (1992 r.) 8 tys. zł, oba z gazem, (86)219-08-66, 517-651-968

(k/b)

Ford Mondeo 1.6 16V benzyna (1993 r.) stan dobry, opony zimowe, cena 3500 zł, tel. 501-103-148

(k/b)

Nissan Max. full wersja, stan idealny (2003 r.) lub zamienię na combi, 29 tys. zł; 600-162-508

(k/b)

VW Touareg (2007r.) sprowadzony na mienie przesiedleńcze, stan idealny, 30 tys. km, czarny, cena 99.900 zł, 603-675-805

(k/b)

Sprzedam opony zimowe 14, 15, 16 bardzo niskie zużycie, młode roczniki, 80 zł/szt.; 506-219-951

(k/b)

Sprzedam VW Golf III, silnik 1.4 trzydrzwiowy, srebrny (1992 r.) cena 2600 zł; tel. 513-546-654

(k/b)

Sprzedam Lanos (1999 r.) 1.5B 16V gaz, zielony metalik. Cena: 5.900 zł Telefon: 609-905-950

(k/b)

VW Passat 1.9 td (1993r.), kombi, bordowy. Cena: 4.000 zł. Tel. 504-275-091

(k/b)

Sprzedam VW Vento 1.9td (1994) metalik, bogate wyposażenie. Telefon: 514-774-247

(k/b)

Nissan Almera n16 (2000) 4 x poduszka, sprawna klimatyzacja. Cena: 9.900 zł szt. do uzg. Telefon: 519-528-196, (85)715-68-02

(k/b)

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

TANIE KREDYTY Z KILKU BANKÓW :

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

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

UNIMEDIATOR

Łomża Al. Legionów 44 (C.H. 4+)

Tel. 086 216-69-61

www.unimediator.pl

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

85-66-72-108

89-741-38-75

503-073-111

www.konstal-garaze.pl

LOKALE

Lokale handlowe, Łomża, 604-40-20-41

(fak.1699-o-i)

Wydzierżawię lokal o powierzchni 602 m² na działalność handlowo-usługową w Łomży przy ulicy Studenckiej 6. Kwota dzierżawy 6,50 zł/m² (do negocjacji). Kontakt: 602-554-926

(fak.1611-oo)

Sprzedam lokal 34m² centrum Łomży, 517-10-18-10

(fak.1712)

M-2 umeblowane do wynajęcia, 507-041-772

(fak.1724)

Lokal do wynajęcia ogrzewany 50 m² i dwa magazyny 50 m²; 668-337-357

(fak.1725)

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam dom 175/650 m² Łomża, ul. Kwadratowa 15, tel. 602-488-351

(fak.1644-o)

Łomża – sprzedam mieszkanie 43 m², plus garaż murowany, tel. 728-535-993

(fak.1658-o-i)

Sprzedam dom jednorodzinny w Łomży, tel. 784-170-690

(fak.1663-oo)

Sprzedam mieszkanie dwa pokoje z kuchnią do remontu, tel. 662-476-939

(fak.1694)

Sprzedam mieszkanie 49 m² Staffa, I piętro, do remontu, 608-212-327 po 16.00

(fak.1713)

Zdecydowanie sprzedam szeregowkę z usługami, Łomża, 604-732-302

(fak.1714-o-i)

Sprzedam mieszkanie dwupokojowe 45 m² w Łomży, parter, (86)219-89-61, 606-907-328 po 15.00

(fak.1722)

Sprzedam mieszkanie 38 m² ul. Kazańska, 602-793-658

(fak.1720)

Chcesz zamieścić reklamę

w „Kontaktach”?

Zadzwoń, nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

Tel.(086)215-35-71,

(086)215-35-68

Kom. 0-506-892-523

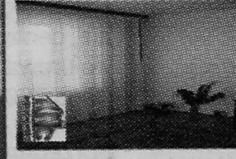
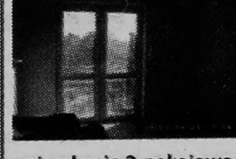
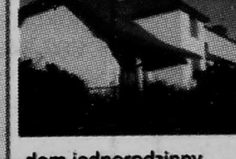
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



KNC NIERUCHOMOŚCI

Kikity  dom rekreacyjny powierzchnia: 120 m ² cena: 350 000 zł www.wsn.pl numer: 24144	Konarzyce  dom jednorodzinny powierzchnia: 420 m ² cena: 900 000 zł www.wsn.pl numer: 24131	Łomża  budynek magazynowy powierzchnia: 1080 m ² cena: 9 300 zł www.wsn.pl numer: 24126
Ostrołęka  dom jednorodzinny powierzchnia: 225 m ² cena: 550 000 zł www.wsn.pl numer: 23915	Siemień Nadrzeczny  rekreacyjna powierzchnia działki: 69 ar cena: 72 000 zł www.wsn.pl numer: 23814	Stara Łomża  działka budowlana powierzchnia działki: 6,92 ar cena: 200 000 zł www.wsn.pl numer:
Łomża  dom jednorodzinny powierzchnia: 445 m ² cena: 518 000 zł www.wsn.pl numer: 23978	Łomża  mieszkanie 3-pokojowe powierzchnia: 60,5 m ² cena: 193 000 zł www.wsn.pl numer: 23636	Łuby Kurki  działka komercyjna powierzchnia działki: 29,7 ha cena: 880 000 zł www.wsn.pl numer: 24020
Kwik  działka rekreacyjna powierzchnia działki: 1500 m ² cena: 104 500 zł www.wsn.pl numer: 23964	Łomża  mieszkanie 3-pokojowe powierzchnia: 60 m ² cena: 231 750 zł www.wsn.pl numer: 23949	Rostki  działka budowlana powierzchnia działki: 1 ha cena: 57 000 zł www.wsn.pl numer: 238706
Łomża  mieszkanie 2-pokojowe powierzchnia: 33 m ² cena: 132 000 zł www.wsn.pl numer: 23604	Nowogród  dom jednorodzinny powierzchnia gruntu: 124 m ² cena: 381 000 zł www.wsn.pl numer: 24094	Dąbrowa  działka budowlana powierzchnia działki: 1,7 ha cena: 110 000 zł www.wsn.pl numer: 240955

Nasi pracownicy zapraszają do zapoznania się z pełną ofertą biura!

Skupujemy nieruchomości! Płacimy gotówką!

www.wsn.pl
 Łomża, Długa 6 lp.
 tel. (86) 21 50 142

KNC Nieruchomości to 30 biur w Polsce z siedzibą główną w Tarnowie

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 BEZPOŚREDNIE !!!

(Koszty wynagrodzenia dla biura ponosi tylko sprzedający!)

- **DOM** – centrum, ul. Raginisa, pół bliźniaka, częściowo wykończony, pow. 180/ 460 m², 600.000 zł, **MER – 431**
- **DOM** – ul. Głogowa, w zabudowie szeregowej, zadbane, pow. 160/ 210 m², 369.000 zł, **MER – 458**
- **DOM** – Szumowo, piętrowy, dwurodzinny pow. 200m²/594 m², stan do zamieszkania, 350.000 zł, **MER- 445**
- **DOM** – Mazury, Kopyki (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**
- **SIEDLIŚKO** – Cieciorzy, pow. 6,46 ha, uroczko 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, 240.000 zł, **MER-417**
- **DZIAŁKA** – ul. Zdrojowa, budowlana nad rzeką Narew, pow. 1.535 m², 159.000 zł, **MER-372**
- **DZIAŁKA** – ul. Kalinowa, media przy działce, obok domów jednorodzinnych, pow. 2.784 m², 208.000 zł, **MER-422**
- **DZIAŁKA** – ul. Kupiski Stare, możliwość uzyskania warunków zabudowy, pow. 897 m², 92.000 zł, **MER-420**
- **DZIAŁKA** – Konarzyce, blisko media, pow. 1500 m², 3.000 m², 55 zł/m², **MER- 421**
- **DZIAŁKA** – Sławiec, siedlisko ze stawem, przy asfalcie, pow. 2,55 ha, 117.000 zł, **MER-405**
- **DZIAŁKA** – Sławiec, siedlisko, obok zabudowania, asfalt, pow. 1,33 ha, 98.000 zł, **MER-406**
- **DZIAŁKA** – Sulki, budowlana z rozpoczętą budową, pow. 1500 m², 38.000 zł, **MER- 419**
- **DZIAŁKI ROLNE** – Grądy, gm. Nowogród, pow. 1,75 ha , 48.000 zł **MER- 407**
- **NIERUCHOMOŚĆ** – 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, kamienica z windą, lp, llp, llip. wynajem 20 zł/m², **MER – 240**
- **LOKAL** – ul. Spokojna (róg W. Polskiego) parter, pow. 180 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

MIESZKANIA

NOWE MIESZKANIA I LOKALE W CENIE OD 2800 zł/m² !!!

- 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. tel. 604051082
- Centrum ul. Polowa – pow. 42,65 m², III piętro, 2 pokoje, wykończone – 150 000 zł tel. 797486114
- Al. Legionów – pow. 55,6 m², parter, kuchnia połączona z jadalnią, dwie sypialnie, garaż w cenie mieszkania – 150 000 zł tel. 604227658
- Centrum – pow. 56,25 m², 3 pokoje – 135 000 zł tel. 604051082
- Centrum – pow. 63,5 m², 3 pokoje, II piętro, rok. budowy 1991 – 210 000 zł tel. 604051082
- Poznańska – pow. 65,6 m², 3 pokoje, I piętro, wykończone – 198 000 zł tel. 797486114
- Centrum – pow. 67,3 m², 4 pokoje, I piętro, nowe, wykończone, kominek – 299 000 zł tel. 604051082

DOMY

- Stara Łomża – pow. domu 87 m², pow. działki 600 m² – 245 000 zł tel. 662262962

OKAZJA !!! OBNIŻKA CENY!!!

- Łomża – pow. 189 m², pow. działki 245 m² – 320 000 zł tel. 604227658
- Tarnowo gm. Miastkowo pow. uż. domu 110 m², pow. działki 7600 m², budynki gospodarcze murowane – 180 000 zł tel. 604051082
- Łomża ul. Kwadratowa – pow. 110 m², pow. działki 361 m² – 320 000 zł tel. 604051082
- Osobne gm. Śniadowo – pow. 70 m², pow. działki 0,89 ha, zabudowania gospodarcze – 160 000 zł tel. 604051082
- Łomża – pow. 280 m², pow. działki 1234 m², wolnostojący, podpiwniczony, parterowy z poddaszem użytkowym, wykończony – 650 000 zł tel. 604227658

(PROWIZJĘ POKRYWA TYLKO SPRZEDAJĄCY!!!)

DZIAŁKI

- Łomża, Centrum – pow. 1009 m² – 350 000 zł tel. 604051082
- Czarnocin gm. Piątnica – pow. 1,43 ha, rolna klasa RIIIa ; RIIIb ; RIVa – 50 000 zł tel. 604227658
- Piątnica ul. Jedwabieńska – 1211 m², położona w bezpośrednim sąsiedztwie zabudowy mieszkaniowej – 100 000 zł tel. 604051082
- Krzewo gn. Piątnica – pow. 1015 m², przeznaczona pod zabudowę letniskową – 32 000 zł tel. 604227658
- OKAZJA !!! Kupisk Stare – pow. 2761 m², działka rolna z możliwością zabudowy – 98 000 zł tel. 662262962
- Łomża ul. Nowogrodzka – pow. 0,36 ha, przeznaczona pod zabudowę budynkiem mieszkalnym – 230 000 zł tel. 604051082
- Łomża, Szosa do Mężenina – pow. 15 arów, decyzja o warunkach zabudowy budynkiem handlowo-usługowym z częścią mieszkalną – 220 000 zł tel. 604227658
- Stara Łomża – pow. 1123 m², budowlana – 150 000 zł tel. 604227658

20 lat doświadczenia



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!!!

DOMY

- Stara Łomża n/rz – p. domu 96 m², p. działki 2 226 m², cena 210 000 zł **LOM-309 TYLKO U NAS!**
- Ptaki – p. domu 80 m², p. działki 700 m², cena 255 000 zł **LOM-414 TYLKO U NAS!** (oferta bezprowizyjna)
- Nowe Krzewo – p. domu 250 m², p. działki 9 600 m², cena 290 000 zł **LOM-202 TYLKO U NAS!** (oferta bezprowizyjna)
- Łomża – p. domu 120 m², p. działki 909 m², cena 340 000 zł **LOM-50**
- Wygoda – p. domu 60 m², p. działki 2 200 m², cena 135 000 zł **LOM-287 TYLKO U NAS!**
- Ptaki – p. domu 104 m², p. działki 700 m², cena 170 000 zł **LOM-315 TYLKO U NAS!** (oferta bezprowizyjna)
- Wizna – p. domu 70 m², p. działki 4 400 m², cena 180 000 zł **LOM-260**
- Serwatki – p. domu 135 m², p. działki 500 m², cena 280 000 zł **LOM-1 OBNIŻKA!**
- Stara Łomża – p. domu 120 m², p. działki 700 m², cena 280 000 zł **LOM-46 OBNIŻKA!**
- Kleckowo – p. domu 100 m², p. działki 4 300 m², cena 150 000 zł **LOM-291 TYLKO U NAS!**
- Mątwa – p. domu 180 m², p. działki 2 200 m², cena 299 000 zł **LOM-425 TYLKO U NAS!**
- Szczepankowo – p. domu 60 m², p. działki 13 400 m², cena 295 000 zł **LOM-275 TYLKO U NAS!!!**
- Drożęcina – Lubiejewo – p. domu 100 m², p. działki 8 100 m², cena 224 000 zł **LOM-394 TYLKO U NAS!**
- Dobry Las – p. domu 130 m², p. działki 1 680 m², cena 230 000 zł **LOM-40 TYLKO U NAS!!**
- Rogienice Wielkie – p. domu 100 m², p. działki 4 600 m², cena 395 000 zł **LOM-245 TYLKO U NAS!!!**
- Stare Chojny – p. domu 100 m², p. działki 6 300 m², cena 410 000 zł **LOM-257 TYLKO U NAS!**
- Łomża, 33 Pułku Piechoty – p. domu 134 m², p. działki 126 m², 465 000 zł **LOM-229**
- Nowy Cydzyn – p. domu 160 m², p. działki 5 800 m², cena 320 000 zł **LOM-322 TYLKO U NAS!**
- Rogienice Piaseczne – p. domu 270 m², p. działki 1 569 m², cena 268 000 zł **LOM-392**
- Nowa Łomżyca – p. domu 345 m², p. działki 1 060 m², cena 370 000 zł **LOM-421**
- Dobrzyjałowo – p. domu 110 m², p. działki 3 600 m², cena 350 000 zł **LOM-340**
- Kownaty – p. domu 75 m², p. działki 12 900 m², cena 300 000 zł **LOM-391**
- Kolno – p. domu 230 m², p. działki 1 746 m², cena 300 000 zł **LOM-288 OBNIŻKA!**
- Bronowo – p. domu 130 m², p. działki 1 300 m², cena 350 000 zł **LOM-298 OBNIŻKA!**
- Nowogród – p. domu 100 m², p. działki 700 m², cena 320 000 zł **LOM-45**
- Jurki – p. domu 140 m², p. działki 1 600 m², cena 260 000 zł **LOM-18**

MIESZKANIA – Atrakcyjna Oferta

2 - pokojowe

- Poznańska – 50,90 m², I piętro, cena 146 000 zł **LOM-157 OBNIŻKA!**
- Centrum – 36,84 m², II piętro, cena 125 000 zł **LOM-348**
- Nowogród – 39,50 m², II piętro, cena 116 000 zł **LOM-167**
- Żeromskiego – 35,84 m², V piętro, cena 139 000 zł **LOM-324**

3 - pokojowe

- Skłodowskiej – 53,42 m², II piętro, cena 155 000 zł **LOM-223**
- Poznańska – 65,60 m², IV piętro, cena 170 000 zł **LOM-228 (+ garaż) OBNIŻKA!**
- Bolesława Prusa – 60,78 m², II piętro, cena 189 000 zł **LOM-201**
- Południe – 65,60 m², parter, cena 263 000 zł **LOM-438 nowe budownictwo!**
- Por. Łagody – 60,10 m², IV piętro, cena 186 000 zł **LOM-442**

**Poszukujemy domów
i mieszkań!**

www.polnoc.pl

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam kombajn zbożowy – 12000 zł, krajegę z motorem 1000 zł, do uzgodnienia, 507-056-188

(k/b)

Sanie parokonne, siedmioletnie, duże drewniane, gięte sprzedam, 1600 zł, tel. (86)214-15-63

(k/b)

Dobrą marchew paszową sprzedam, 0,30 gr/kg; (86)219-20-85

(k/b)

Prasę belującą Claas Rolland 66m, siatka + sznurek, centralne smarowanie, podbierak 160 cm, cena 20 tys. zł, agregat uprawowo-siewny 1800 zł; tel. 516-723-976

(k/b)

Beczkę metalową na olej – 200L 150 zł, piłę Stihl 6 KM bognet 50 em. 1000 zł, tel. 500-188-236

(k/b)

Sprzedam kombajn zbożowy – 12000 zł, krajegę z motorem – 1000 zł (cena do uzgodnienia); 507-056-188

(k/b)

Sprzedam bele sianokiszonki, 1-2 pokos, cena 80 zł/szt., kombajn zbożowy New Holland 8040 kabina, cena 50000 zł, tel. (86)278-58-09, 660-715-014

(k/b)

Sprzedam prasę polską kostkującą, stan b. dobry 10500 zł, tel. (86)274-33-77 po 20.00

(k/b)

Sprzedam jałowice cielne mleczne hodowlane 4000 – 5000 zł. Możliwość transportu, (52)562-76-37, 692-411-362 po 19.00

(k/b)

Sprzedam oś z kołami 205/75R 16C, cena 350 zł; tel. 511-960-958

(k/b)

Sprzedam przewracarkę do siana Fahr, cztery gwiazdy, szer. 3,80 m ciągną plus wałek, cena 1200 zł, tel. 511-960-958

(k/b)

Sprzedam przyczepkę do ciągnika, wymiary: 2,50 x 1,50m, cena 900 zł, tel. 511-960-958

(k/b)

Sprzedam Bizon Z-056 (1983 r.) stan bardzo dobry, cena 2200 zł, tel. 505-801-828, (86)473-80-03

(k/b)

Sprzedam ciągnik T25A, rok prod. 1986, cena 8000 zł, tel. (86)274-52-91

(k/b)

Sprzedam słomę i siano, cena kostki 12 zł, tel. 604-552-644

(k/b)

Sprzedam ciągnik C-330, cena 10 000 zł, zgrabiarkę karuzelową, cena 3000 zł; tel. (86)278-60-28

(k/b)

Sprzedam prasę belującą na gwarancji z rotorem sznurek + siatka dF Famarol, (2010 rok), cena 51 tys. zł; tel. 667-142-560, (86)270-33-88

(k/b)

C-360 po kapitalnym remoncie (1978 r.) cena 12000 zł lub zamienię na agregat uprawowo – siewny, tel. 507-495-224

(k/b)

Kombajn zbożowy, 12000 zł, krajegę z motorem – 1000 zł, wialnia – 300 zł, 507-056-188

(k/b)

Sprzedam wycinak do kiszonki piłowy Vicon, cena 3600 zł; tel. 513-65-66-54

(k/b)

Sprzedam C-330 (1979r), pierwszy właściciel, cena 15 tys. zł, stan bdb, gm. Przytuły, tel. 506-284-946

(k/b)

Przyczepa 5700 kg – 6000 zł, dmuchawa do zboża – 1600 zł, siewnik zbożowy Amazone – 3800 zł, kraty do bydła – 150 zł/szt., tel. 604-643-495

(k/b)

Sprzedam pługi 2-skibowe, cena 400 zł, piła Stihl 025, stan b. dobry 750 zł; 667-246-306

(k/b)

Sprzedam sieczkarnię Mengele SF 6000 czterorzędową, silnik Mercedes 320 KM (1992 r.), stan bdb, cena 49000 zł; 504-297-481

(k/b)

Samochodowa przyczepka do bydła – 1 500 zł, agregat uprawowy – 1 800 zł, kraty do bydła – 150 zł/szt., siewnik nawozowy 600 l – 1 500 zł, beczkowiec 6 tys. l – 9 000 zł, 604-643-495

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą MF, stan bardzo dobry. Cena: 3.200 zł do uzg. Telefon: 660-900-419, 889-264-996

(k/b)

Rozrzutnik obornika Czarna Białostocka, 1-osiowy. Cena: 4.000 zł Telefon: (0-85)716-82-41

(k/b)

Jałowki wysokocielne rasy Sie-mental czerwono- białe o wysokiej wydajności, przywiezione z Czech. Cena: 5.500 zł szt Telefon: 502-547-552, (86)476-43-14

(k/b)

Sprzedam kosiarkę bębnową Samasz 2,10 m z rozstrząsaczem pokosów, cena 5200 zł, tel. 513-54-66-54

(k/b)

Prasa kostkująca Sipma 224-1 (1994), stan bdb. Cena: 1.000 zł Telefon: 0880-840-525

(k/b)

Prasa kostkująca, stan bardzo do-bry. Cena: 4.000 zł do uzg. Telefon: 0660-900-419 0889-264-996

(k/b)

Zbożowy Bizon ZO56 (1991), 1 właściciel. Cena: 50.000 zł Telefon: 0609-453-555 (0-85)655-10-49

(k/b)

Klacz 12-letnia, ze żrebakiem 5 mies, ładna. Cena: 5.500 zł Tele-fon: 0502-460-500

(k/b)

Sprzedam jałóvkę wysokocielną 3000 zł do uzgodnienia, tel. 885-494-905

(k/b)

Sprzedam pług obrotowy 4 skibowy Kverneland stan dobry w ciągłym użytku, cena 5500 zł, tel. 698-780-010

(k/b)

ROLNICZE ogłoszenie SMS

Wyślij SMS na numer 74240 o treści:

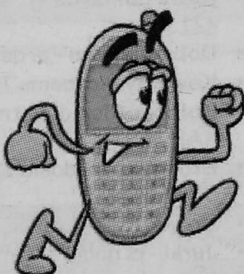
KTN + treść ogłoszenia.

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



TAXI PLUS

196-26
800 17 17 18



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

OGŁOSZENIE BURMISTRZA STAWISK

Burmistrz Stawisk stosownie do art. 11 pkt. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2003 r. Nr80, poz.717 z późn. zmianami) oraz Uchwały Rady Miejskiej w Stawiskach nr LXX/272/10 z dnia 10 listopada 2010 r., zawiadamia o przystąpieniu do sporządzenia zmiany Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Gminy i Miasta Stawiski, przyjętego Uchwałą nr 185/XXXVII/02 Rady Miejskiej w Stawiskach z dnia 11 czerwca 2002 r. w zakresie wyznaczenia terenów pod lokalizację farm wiatrakowych.

Zainteresowani mogą zgłaszać w terminie 30 dni od daty ogłoszenia wnioski na piśmie w Urzędzie Miejskim w Stawiskach, Plac Wolności 13/15, 18-520 Stawiski. Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Burmistrz STAWISK
Marek Waszkiewicz

Wypadki

■ Na drodze krajowej nr 61 Guty – Szczuczyn (gm. Szczuczyn) policjanci z Grajewa zauważyli niebezpiecznie jadące audi. Dali sygnał kierowcy do zatrzymania się, ale ten zaczął uciekać w kierunku Szczuczyna. Wyprzedzając ciężarówkę, omal nie doprowadził do „czołówki”. W końcu auto wpadło w poślizg i uderzyło w drzewo. Kierowca (lat 27, mieszkaniec gminy Szczuczyn) wypadł z kabiny przez boczną szybę. Nieprzytomnego w ciężkim stanie karetka odwiozła do szpitala.

■ Wysyp kolizji w Grajewie. Na ul. Elckiej jadący lanosem mieszkaniec gminy Radziłów nie ustąpił pierwszeństwa i zderzył się z volvo, którym jechał mieszkaniec gminy Stawiski. Został ukarany mandatem. Na ul. Dwornej jadący fordem escortem grajewianin podczas mi-



Auto pirata drogowego, który rozbił się pod Szczuczynem uciekając przed policją; w ciężkim stanie trafił do szpitala

jania zderzył się z fiatem pandą z Bemowa Piskiego. Dostał za nieprawidłowe mijanie mandat. Na ul. Wyspiańskiego grajewianin w kia wpadł w poślizg i boki uderzył w golfa. Na szczęście, nikt nie odniósł obrażeń.

■ W Szczuczynie na ul. Kilińskiego jadący volvo szczuczynianin nie zachował bezpiecznego odstępu i najechał na jadącego przed nim nissana, kierowanego przez mieszkańca gminy Wąsosz. Został ukarany mandatem.

■ Na ul. Ciołkowskiego w Białymstoku jadący audi mieszkaniec Sokółki (lat 43) podczas wyprzedzania wjechał na tory. W audi uderzyła nadjeżdżająca lokomotywa, ciągnąca puste wagony. Auto zostało zgru-

chotane, na szczęście lekkomyślny kierowca wyszedł bez szwanku.

Pożar

■ Prawdopodobnie zwarcie instalacji elektrycznej było przyczyną nocnego pożaru drewnianego domu w Gontarzach (gm. Zbójna). Na szczęście, mieszkańcom nic się nie stało. Strażacy odebrali zgłoszenie około trzeciej nad ranem. Nim dotarli na miejsce, dom stał już w płomieniach.

Zalanie

■ W Szkole Podstawowej w Białaszewie (gm. Grajewo) w wyniku uszkodzenia zaworu doszło do zalania nowej sali gimnastycznej. Strażacy z OSP Białaszewo wypompowywali ją ponad 3 godziny.

Wandalizm

■ Łomżyńscy policjanci zatrzymali osiemnastolatka, który w nocy 19 listopada zniszczył w Puchałach (gm. Łomża) przystanek autobusowy oraz płot prywatnej posesji (szkoda 8 000 zł). Przyznał się do winy i dobrowolnie poddał karze.

OGŁOSZENIE



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA

Projekt „Kwalifikacje na czasie – pewna praca, pewny awans” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Od 1 września 2010 roku Starostwo Powiatowe w Łomży realizuje projekt pn. „Kwalifikacje „na czasie” – pewna praca, pewny awans” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Projekt realizowany jest z Priorytetu VIII. Regionalne Kadry Gospodarki z Poddziałania 8.1.1. Wspieranie rozwoju kwalifikacji zawodowych i doradztwo dla przedsiębiorstw.

Starostwo Powiatowe w Łomży zaprasza OSOBY PRACUJĄCE z terenu miasta Łomża i powiatu łomżyńskiego do udziału w bezpłatnych szkoleniach w ramach realizacji projektu „Kwalifikacje na czasie – pewna praca, pewny awans”.

Obecnie prowadzimy nabór na szkolenie: KSIĘGOWOŚĆ KOMPUTEROWA, obejmujących 150 godz. dydaktycznych.

W ramach szkoleń oferujemy bezpłatnie: materiały szkoleniowe i dydaktyczne, catering podczas szkoleń, a przede wszystkim wysoką jakość szkoleń.

Więcej informacji można uzyskać w Biurze projektu, które mieści się w siedzibie Starostwa Powiatowego w Łomży, ul. Szosa Zambrowska 1/27, 18-400 Łomża, pok. 323

Na stronie internetowej projektu: www.pewnyawans.dti.pl

Osoba do kontaktu:

Katarzyna Modzelewska – (086) 215 69 14

e-mail: katarzyna.modzelewska@powiatlomzynski.pl

15 numerów za darmo! Zaprenumeruj na rok „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 i 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)

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

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

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

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

Uśmiech KONTAKTÓW



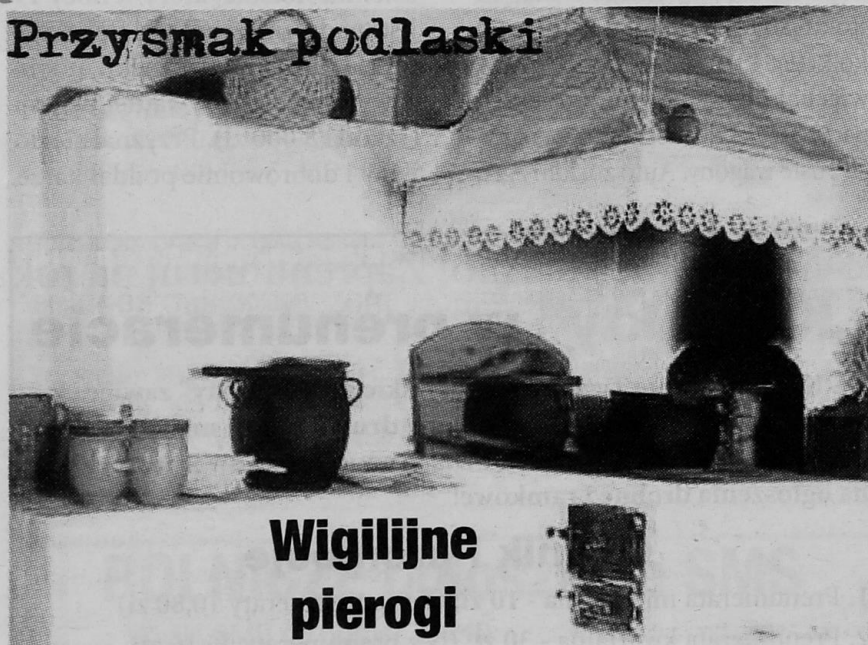
Sylwia Gardocka ze wsi Mocarze (gm. Jedwabne), uczenica kl. II ZSWiO w Łomży

Dobre maniery Trafiony prezent

Większość z nas ma problem z kupowaniem prezentów świątecznych. Żeby trafić z podarunkiem, należy sugerować się gustem obdarowanego, a nie swoim (ma się spodobać jemu, a nie tobie); jeśli nie znasz upodobań zapachowych pod żadnym pozorem nie kupuj perfum. Jeśli nie masz pomysłu, kup oryginalny drobiazg.

Będzie świadczył, że włożyłeś trochę wysiłku, by go znaleźć, czyli zależy ci na obdarowywanym. Nie wydawaj na prezent sum z „kosmosu”, gdyż możesz wprawić go w zakłopotanie. Radość na pewno sprawi coś, niezależnie od wartości, co będzie dowodem, że zadaliśmy sobie trud, by pomyśleć i poszukać.

Przysmak podlaski



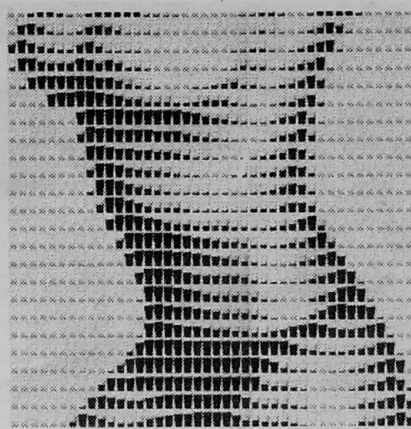
Wigilijne pierogi

Składniki:

- 1kg mąki
- 2 jajka
- ciepła woda (ile „zabierze” mąka)
- 3 łyżki oleju
- 80 dkg kiszonej kapusty
- 10 dkg suszonych grzybów
- 2 cebule
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz
- 1 duża cebula
- 3 - 4 łyżki oleju
- sól, pieprz

Grzyby starannie opłukać, namoczyć przez noc, ugotować w wodzie, w której się moczyły, odcedzić, przepuścić przez maszynkę (wywar można zużyć do zupy lub sosu). Do grzybów wbić jajko i dobrze wymieszać. Kapustę gotować w małej ilości wody, do zagotowania trzymać pod przykryciem. Gdy się zagotuje odkryć

na chwilę, po czym przykryć i dogotować. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę, usmażyć na jasno-złoty kolor. Ugotowaną kapustę mocno odcisnąć, przepuścić przez maszynkę lub drobno posiekać, dodać podsmażoną cebulę z tłuszczem oraz grzyby, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Przygotować ciasto, łącząc wszystkie składniki ze sobą. Wyrabiać ok. 15 min. aż w cieście zaczną pękać pęcherzyki powietrza (lub wyrabiać kilka minut w malakserze). Rozwałkować ciasto na cienki placek (ok. 2 - 3 mm) i wykrawać z niego, na przykład szklanką kółka. Nałożyć farsz, zlepić. Gotować w lekko osolonej wodzie ok. 3 min. od wypłynięcia na powierzchnię. Ugotowane pierogi ułożyć na ogrzonym półmisku, polać cebulką. Cebulę do polania pokroić w kostkę, zeszklić na oleju.



Pytanie intymne

Nie jestem stara, a seks przestał być dla mnie ważny. Nie podnieca, nie ekscytuje, nie daje mi tyle radości, co kiedyś. Kocham się jakby z przyzwyczajenia i trochę z musu. Upojne noce zostały we wspomnieniach. Nie mam ochoty i myślę, że obylałbym się bez seksu. Czy to normalne?

Martyna
Normalne, bo każdemu i w każdym momencie życia może przytrafić się taki stan. Oczywiście, nie pojawia się bez przyczyny. Z pewnością poprzedził go jakiś stres. Każde zmartwienie uśmierca ochotę na przyjemności, dlatego trzeba szukać rozwiązań, aby nie przedłużać takiego stanu. Gdy kłopot się rozwiąże, powinno minąć przejściowe zniechęcenie do seksu. Często jego przyczyną jest też rutyna w sypialni. Warto zadbać o różnorodność, wprowadzać zmiany, zaskakiwać się wzajemnie propozycjami. Może to być seksowna bielizna, „wibrująca” prezerwatywa lub stringi, jak afrodyzjaki działają dania przyprawione ostrymi przyprawami, niewielka ilość alkoholu.

Lekarz domowy

Czytałem gdzieś, może nawet w „Kontaktach”, o znakomitym wpływie na zdrowie codziennie spożywanego miodu. Dotąd mnie to nie interesowało, bo nie mam zaufania do miodu sprzedawanego w sklepach. Ale akurat dostałem cztery słoiki prawdziwego miodu od leśnika, który ma własne ule. Bardzo proszę o jakąś recepturę, bo mówił mi, że miód stosowany do gorącego mleka, wbrew tradycyjnemu przekonaniu wcale nie pomaga, bo pod wpływem temperatury traci swoje właściwości.

Marian

Oto bardzo prosty i tani przepis na codzienną „łyżeczkę zdrowia”. Pisaliliśmy o nim, ale przypomnimy, bo warto. Łyżeczkę miodu zalać do pełna wodą w szklance, wymieszać. Ważne: woda musi być przegotowana i ostudzona do temperatury poniżej 25 stopni (w wyższej, także w gorącym mleku, które niektórzy piją z miodem przy przeziębieniach, miód traci właściwości i tylko ... słodzi!). Odstawić na co najmniej 8 godzin. Praktycznie jest przygotować sobie miód w ten sposób wieczorem i wypić rano na czczo. Codziennie i stale.

Właściwości „łyżeczki zdrowia”

Pod paragrafem

Kto powinien usuwać śnieg z dachów, odśnieżać chodniki przed budynkiem i wywozić zgarnięty śnieg?

Janusz

Śnieg z dachów oraz chodników przed budynkiem ma obowiązek

usunąć właściciel nieruchomości. Dotyczy to nie tylko chodnika przylegającego do budynku, lecz także terenu do ogrodzenia nieruchomości, podwórza albo ogrodu. Wywóz śniegu, zgromadzonego przez właścicieli budynków z oczyszczonych chodników i dachów, jest obowiązkiem gminy.

Psychotest



Nie romansuj w pracy i z sąsiadką!

Co z tego, że wielu w Twojej firmie lub sąsiedztwie też ma kogoś na boku? Nie powinieneś nigdy, przenigdy flirtować, romansować i uprawiać seksu w pracy i w sąsiedztwie!

Po pierwsze: miłość i kariera nie bardzo chcą iść z sobą w parze. Flirciarz może być nawet uroczy, ale czy ktoś weźmie go poważnie przy rozważaniu awansu? Nawet, jak nikt z szefostwa (sąsiadów) nic Ci nie powie, nie jest to dobrze widziane, gdyż kiedy romans się wyda albo rozpadnie, może ściągnąć złą atmosferę i problemy.

Po drugie: jeśli znudzisz się swą pięknnością, zostawisz albo co gorsze, wymienisz na nowszy model, miej się na baczności! Urażona może Ci tego nie darować! Wszyscy dowiedzą się, że jako mężczyzna jesteś „cienki”, rzadko zmieniasz skarpetki, chyba sypiasz w koszulach i masz nieświeży oddech.

Po trzecie: w sąsiedztwie jest jeszcze gorzej, niż w pracy. Podejrzliwy mąż zrobi Ci awanturę publicznie, a niewykluczone, że trąci Cię jakimś „patykiem”. Wszyscy będą za nim, broń Boże, nie licząc na świadków. Raz, że nikt nie lubi chodzić po komisariatach policji lub sądach. Dwa, mogłeś przecież dobierać się kiedyś także do ich kobiet.

Te same przestrogi dotyczą mających skłonność do flirtowania czy romansowania pań. Tu mogą nie tyle obawiać się porzuconych kochanków, ale od pierwszego dnia uciechy koleżanek, a nawet mieniących się przyjaciółkami. Kobiety, to mistrzynie bezinteresownych aluzji. Niby nic nie powiedzą, ale tak zagęszczają wokół Ciebie atmosferkę, że nim się obejrzyysz, wszyscy będą Cię mieli za ładaco!

OGŁOSZENIE

Zakład Rolniczo – Przemysłowy „FARMUTIL H.S.” S.A.
w Śmiłowie k. Piły

poszukuje:

PRZEDSTAWICIELA HANDLOWEGO
Na teren województwa Podlaskiego

WYMAGANIA:

- wykształcenie minimum średnie (preferowane wyższe)
- doświadczenie na podobnym stanowisku
- pozyskiwanie klienta surowca utylizacyjnego
- realizacja planu sprzedaży na terenie swojego obszaru pracy
- systematyczność i samodzielność

OFERUJEMY:

- atrakcyjne warunki zatrudnienia
- konkurencyjne wynagrodzenie zależne od warunków pracy
- możliwość nabywania nowych cennych doświadczeń

Osoby zainteresowane prosimy o nadsyłanie CV

wraz z listem motywacyjnym

na e-mail: nowemiasto@farmutil.pl

Nadsyłanych ofert nie zwracamy

Zastrzegamy sobie prawo do odpowiedzi tylko na wybrane oferty.



- Panie doktorze, ciągle śnią mi się bohaterowie bajek z dzieciństwa
- mówi pacjent do psychiatry.
- A kiedy to się zaczęło?
- Dawno, dawno temu, za siedmioma górami, za siedmioma rzekami ...

Do pokoju wchodzi strasznie pobity hrabia.

- Hrabio, co się panu stało? - pyta Jan.



Mysł tygodnia:

Plecy, po których cię klepią, kończą się tyłkiem, w który możesz dostać kopa!

- Dostałem w twarz od barona.
- Od barona? Przecież to chucherko! Musiał mieć coś w ręku!
- Miał. Łopatę.
- A pan, panie hrabio? Nie miał pan nic w ręku?

- Miałem. Lewą pierś żony barona. Piękna rzecz, nie przeczę, ale do walki zupełnie się nie nadaje.

- Kupiłeś już coś pod choinkę?
- Tak, stojak.

- Poproszę dowód osobowy - mówi policjant.

- Ależ mówi się dowód...

- Poproszę dowód osobowy - przerywa groźnie policjant.

- Ale mówi się dowód os...

- Poproszę osobowy! - przerywa wyraźnie zirytowany policjant, sięgając po pałkę.

- Ale mówi się osobisty - kończy wreszcie zatrzymany.

- Nie filozuj! - gromko ucina policjant.

Gdy facet staje się bogaty, robi się niegrzeczny. Gdy kobieta staje się niegrzeczna, robi się bogata.

Ojciec pisze list do syna: „Mój drogi, przesyłam ci 10 zł, o które

mnie prosiłeś. I pamiętaj, że 10 zawsze pisze się przez jedno zero”.

- Tato, mama przygotowała dwanaście potraw Wigilijnych, dlaczego Ty robisz zacier z cukru!

- Żeby pamiętać o tym trzynastym, co został Judaszem.

- Dlaczego islam zakazuje picia?

- Chodzi o zachowanie gatunku. Wyobraź sobie, przychodzisz do domu pijany, a tam stado żon z wałkami!



Tu warto być Białystok

„Czarownice z Salem”, Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 85 - 74 - 99 - 175), 9 - 11 grudnia (czwartek, godz. 10.00; piątek, godz. 10.00 i 19.30; sobota, godz. 17.00).

W Salem grupa dziewcząt (na zdjęciu) podczas tańca wpada w głęboki trans. Wielebny Haile oskarża je o kontakty z diabłem i czary. Rozpoczyna się „polowanie na czarownice”... Premiera spektaklu odbyła się w 2007 roku. To już ostatnia okazja do jego obejrzenia.

Jan Grabarek Group, Kini Forum (ul. Legionowa 5, tel. 85 - 742 - 15 - 15), poniedziałek, 13 grudnia, godz. 20.00.

Wielkie święto miłośników jazzu! Zagra światowej sławy saksofonista Jan Grabarek (na zdjęciu) ze znakomitymi muzykami z Niemiec.

Łomża

„Moja Łomża”, Galeria Pod Arkadami (Stary Rynek, tel. 86 - 216 - 20 - 93), piątek, 10 grudnia, godz. 18.00.

Doroczna wystawa członków Klubu Fotografii „Nurt”. Prace zaprezentują Stanisław Andruszkiewicz (na zdjęciu), Lech Buczyński, Zbigniew Ciborowski, Maciej Kościuszko, Wojciech Surawski, Stanisław Zeszut.

„Kędzielawscy”, Galeria Sztuki Współczesnej (ul. Długa 13, tel. 86 - 216 - 41 - 00), czynna codziennie oprócz poniedziałków i dni poświątecznych w godz. 10.00 - 18.00 (soboty, niedziele i święta godz. 10.00 - 14.00).

Znani łomżyńscy twórcy Grażyna i Stanisław Kędzielawscy zaprosili do wspólnej wystawy syna Macieja i synową Joannę Jeziorską. Ekspozycja ukazuje odmienne interpretacje odwiecznych motywów i tematów malarskich (portret, studium postaci, pejzaż) oraz technik plastycznych (akwarela, rysunek ołówkiem, pastel olejny, fotografia).

XV Młodzieżowe Konfrontacje Teatralne, Miejski Dom Kultury (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 86 - 216 - 32 - 26), piątek, 10 grudnia, godz. 10.30.

Ocenie jurorów poddadzą się najlepsze młodzieżowe grupy teatralne z Łomży i Łomżyńskiego.

„Zrób prezent na święta”, Pracownia Plastyczna MDK (ul. Dmowskiego 2c, tel. 86 - 216 - 67 - 91), sobota, 11 grudnia, godz. 11.00 - 13.00.

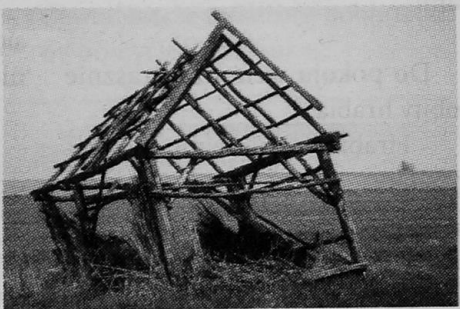
Anna Bureś z Pracowni Plastycznej MDK zaprasza na warsztaty świąteczne dla dorosłych, którzy chcieliby spróbować sił w twórczości plastycznej i własnoręcznie zrobić ładny i estetyczny prezent (lampion, wianek, choinkę z szyszek lub makaronu, serwetkę lub obrusik malowany techniką batikową).

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 9 grudnia (czwartek) - Mysi agenci, godz. 15.45; Harry Potter i insygnia śmierci cz. I, godz. 17.30 oraz Skrzydlate świni, godz. 20.15; 10 - 15 grudnia (piątek - środa) - Zaplątani, godz. 15.30, 17.30 oraz Zanim odejdą wody, godz. 19.30 (w sobotę i niedzielę o godz. 17.30 Śniadanie do łóżka zamiast filmu Zaplątani).

Kino „Relax” w Grajewie: 10 grudnia (piątek) - Zanim odejdą wody, godz. 19.00; 11 - 12 grudnia (sobota - niedziela) - Aż po grób, godz. 17.00 oraz Zanim odejdą wody, godz. 19.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 10 - 13 grudnia (piątek - poniedziałek) - Red, godz. 17.30.



HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III - 20 IV): nie ciesz się jak dawniej sympatyczne sytuacje, drobne sukcesy. Czy nie ma w Twoim pobliżu kogoś, kto mógłby wywierać na Ciebie negatywny wpływ? Rozejrzyj się i unikaj jego towarzystwa.

BYK (21 IV - 21 V): zawierz intuicji, włącz się w swój wewnętrzny głos. Znajdziesz odpowiedź na dręczące Cię pytania. Da Ci to wiele możliwości i przede wszystkim siły. Bierzesz na siebie chyba za dużo.

BLIŻNIĘTA (22 V - 20 VI): nie tłum w sobie emocji. Ich wybuch może nastąpić w najmniej oczekiwanym momencie, a skutki nieprzyjemne dla otaczających Cię ludzi. Wszystko jest w Tobie, odnajdź swe niemałe możliwości, a będzie możliwa realizacja wszystkiego, czego zapragniesz.

RAK (21 VI - 22 VII): początek czegoś nowego. Każdy sam jest odpowiedzialny za wybory, których dokonuje w życiu. Pojawi się stres. Może być związany z intensywnością wydarzeń. Postaraj się więc patrzeć na wszystko z większym optymizmem.

LEW (23 VII - 22 VIII): oczyść umysł z panującego w nim od pewnego czasu chaosu. Usiądź spokojnie i choć przez chwilę nie skupiaj się na problemach. Czy nie starasz się zbyt mocno kontrolować wszystkiego?

PANNA (23 VIII - 22 IX): pozornie zwyczajna codzienność może okazać się znacznie bardziej interesująca, niż Ci się do tej pory zdawało. Zobacz świat bez zasłony iluzji. Chwytaj każdą chwilę i staraj się dostrzec w niej coś niezwykłego.

WAGA (23 IX - 23 X): znajdź moment, w którym „pobędziesz z sobą”, wsłuchaj się w siebie, a możesz znaleźć odpowiedź, co dla Ciebie teraz najlepsze. Nie zamykaj się przy tym na głos innych zwłaszcza, że potrafisz odróż-

nić ziarno od plew. Pamiętaj, że uśmiech jest najsilniejszą bronią na chwile zwątpienia i zsyła poczucie bezradności niezyciowym.

SKORPION (24 X - 21 XI): wiele okazji do radości, jeśli doświadczenia potraktujesz jako cenne lekcje. Zmiana podejścia do życiowej sytuacji może otworzyć możliwości spełnienia tego, co dotąd mogło się zdawać nie



do spełnienia.

STRZELEC (22 XI - 21 XII): wydarzenia, które się pojawiają, mają swój sens i cel. Postaraj się go odnaleźć i zrozumieć. Przyda Ci się cierpliwość. Pamiętaj, że wszystko ma swój czas i miejsce, nic nie dzieje się bez powodu i do czegoś prowadzi.

KOZIOROŻEC (22 XII - 19 I): przyjrzyj się uważnie sprawom i ludziom w Twoim otoczeniu. Jest koło Ciebie ktoś, kto bez wahania podałyby pomocną dłoń, gdy będzie potrzeba. Skorzystaj z tej szansy, pamiętając jednocześnie, że wiele zależy od Ciebie. Także to, czy ktoś, na kim Ci zależy, da długo oczekiwany sygnał.

WODNIK (20 I - 18 II): będzie możliwość współpracy w sympatycznym gronie. Spełni się jedno z Twoich marzeń. To, czego pragniesz jest blisko Ciebie, wystarczy tylko pochwycić. Przypomnij sobie o tym i ciesz się chwilą.

RYBY (19 II - 20 III): głębokie i szczere przeżywania własnych emocji i uczuć... Kiedy tak u Ciebie było? Teraz budzić się zacznie uśpiona spontaniczność. Przywróci dawny optymizm, z którym uporasz się z problemami, które Cie dręczyły.

GRES gat. 1 od **9,99 zł/m²**



MARKET BUDOWLANY

wszystko
do remontu
domu

Przy zakupie płytek do łazienki
projekt i klej gratis!

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



od **2.389,-***

MS 260

Moc: 3,5 KM



*sugerowana cena detaliczna

Białystok - I Armii Woj. Polskiego 8C, tel. 85/664 71 12, Dworzec PKS, paw. 17, tel. 85/745 14 02, K. Ciołkowskiego 99, tel. 85/746 16 13, Zwycięstwa 10, tel. 85/651 49 65; **Brańsk** - Witosa 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**



Trener Krzysztof Rychter z zawodnikami

Debiutanci na podium

Najmłodszy zawodnik UKS „Olimpijczyk” Łomża Dominik Wiśniewski oraz Aleksander Wołkiewicz zajęli trzecie miejsce na XIII Międzynarodowych Mistrzostwach Warszawy w Taekwondo Olimpijskim. Ich klubowi koledzy Franciszek Przybylski, Jakub Biaduń, Rafał Czajkowski, Michał Czajkowski i Dariusz Chojnowski

uplasowali się w pierwszej dziesiątce w kategoriach wiekowych 9 i 10 lat. W zawodach startowało ponad 300 zawodników z Rosji, Ukrainy, Białorusi, Węgier i Polski. UKS „Olimpijczyk” działa przy Publicznym Gimnazjum nr 9 w Łomży im. Rodzin Lutosławskich. Opiekunem i trenerem zawodników jest Krzysztof Rychter. (ANN)

Mikołajkowy szczypiorniak

XIV Ogólnopolski Turniej Mikołajkowy w piłce ręcznej dziewcząt rocznika 1995 i młodszych został rozegrany w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży.

Wystartowały drużyny z Łukowa, Giżycka, Reszla, Mławy, Turośni Kościelnej oraz GUKS Dwójka Łomża. W meczu finałowym spotkały się gospodynie z drużyną z Łukowa. Po zaciętej walce łomżanka uległa 12:14. Mecz był

bardzo ciekawy i trzymał do ostatniego gwizdka w wielkim napięciu. Mimo porażki z bojowej postawy swoich podopiecznych zadowolony był trener i organizator turnieju Stanisław Niedbała. Piłkarki z Reszla w walce o trzecie miejsce pokonały 17:13 zespół z Mławy. Najwięcej bramek (25) zdobyła Joanna Zawadzka z Mławy. Najlepszą zawodniczką turnieju była łomżanka Dagmara Nocuć.

Śledztwo w sprawie ŁKS

Prokuratura Rejonowa w Łomży zawiesiła śledztwo w sprawie wyrządzenia znacznej szkody majątkowej w latach 2007 – 2008 ŁKS Łomża przez jego ówczesne władze do czasu przeprowadzenia w Klubie kontroli podatkowej przez Urząd Kontroli Skarbowej Białystok. Prokurator zlecił kontrolę już kilka miesięcy temu, jednak UKS nie może jej przeprowadzić, bo w Klubie nie ma prawomocnych władz. Po ostatnim Walnym Stowarzyszeniu zaprzestano działalności, gdyż nie wybrano władz, nie powołano także kuratora,

który formalnie przejąłby rolę władz Klubu. Powstał natomiast nowy ŁKS 1926, który przejął piłkarzy i zastąpił „stary” ŁKS w piłkarskich rozgrywkach ligowych

Sprostowanie

W tekście „300 punktów Prefbetu”, podsumowującym dokonania największego klubu lekkoatletycznego Łomży w minionym sezonie, omyłkowo podaliśmy („Kontakty” nr 49/2010), że Prefbet zdobył w 2010 roku o 14 punktów więcej, niż w 2009, gdy w rzeczywistości jego punktowy dorobek większy jest o 29 punktów. Za pomyłkę przepraszamy.

WYJĄTKOWE CENY DLA WYJĄTKOWYCH KLIENTÓW

Teraz tylko
6,22 zł
Cena brutto za 1 szt

2 4X 24 X 60 TLMA
Luzem
**BETON
KOMÓRKOWY**



Teraz tylko
14 zł/opak.
Cena brutto

**ZIMOWA
ZAPRAWA
KLEJOWA
ASPOL BZ 40
szary
25kg**



Teraz tylko
2,92 zł
Cena brutto za 1 szt

14 X 24 X 38

BLOCZEK BETONOWY B6



Teraz tylko
17,50 zł/szt
Cena brutto

Rigips 260 x 120

**PŁYTA
KARTONOWO-
GIPSOWA**



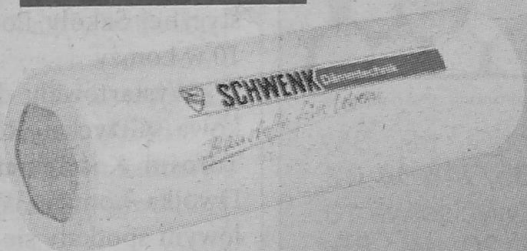
Teraz tylko
21 zł/opak.
Cena brutto

**KLEJ
DO PŁYT
GIPSOWO-
KARTONOWYCH
ASPOL AL-40**

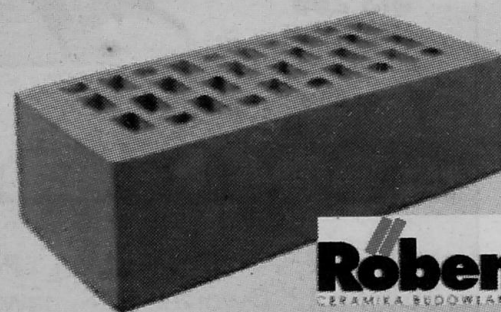
Opakowanie: 25 kg;

Teraz tylko
4,27 zł/m²
Cena brutto

**WEŁNA
MINERALNA**



Wełna mineralna SCHWENK
grubość 50 mm

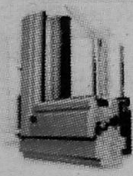


**CEGLA
KLINKIEROWA
RÖBEN NFNN 16**

Teraz tylko
1,79 zł/szt
Cena brutto



SOKÓŁKA
OKNA I DRZWI



**OKNA DREWNIANE
SOKÓŁKA**

Rabat do
15 %



**SKRZYDŁA DRZWIOWE
SOKÓŁKA**

SOKÓŁKA
OKNA I DRZWI

Rabat do
15 %

Serdecznie
zapraszamy

Zamieszczone zdjęcia produktów mają charakter poglądowy

PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI BETONÓW
Śniadowo, ul. Kolejowa 17, tel. 86 217 62 95, fax 86 217 61 29
Łomża, Al. Legionów 147, tel. 86 218 06 72

www.prefbet.pl

nr 12 (173)
grudzień 2010

Kontakty - nr 50/2010

ISSN 1425-5375

teraz zdrowie

**Choroba
wrzodowa**

**Zadbaj
o wątrobę**

**Przepisy
Czytelników**

olerogi z grzybami i kapustą
ciasto z kremem z białej czekolady

Zapach świąt

rozmowa z Marianem Murawskim

**Ryby na
świątecznym
stole**

KONKURSY

foto: Dreamstime

Głos

Powiatowa
www.GAZETA-info.pl

nasz glos

WIEŚCI

WIEŚCI

GAZETA

GAZETA

7 DNI

Tygodnik

KONTAKTY

powiatowa

tygodnik
nowy

tygodnik
SIEDLECKI

tygodnik
ŁOWICZANIN

tygodnik
Łobeski

Gazeta

PRZEGŁĄD

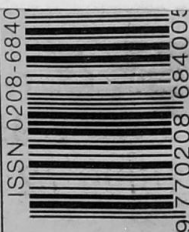
tygodnik
ŁÓDŹ

WIEŚCI

fakty

Panorama

tygodnik



**WYRÓB PIECZĄTKI I SZKOLENIE
GRATIS!**

OFFICE
CENTER

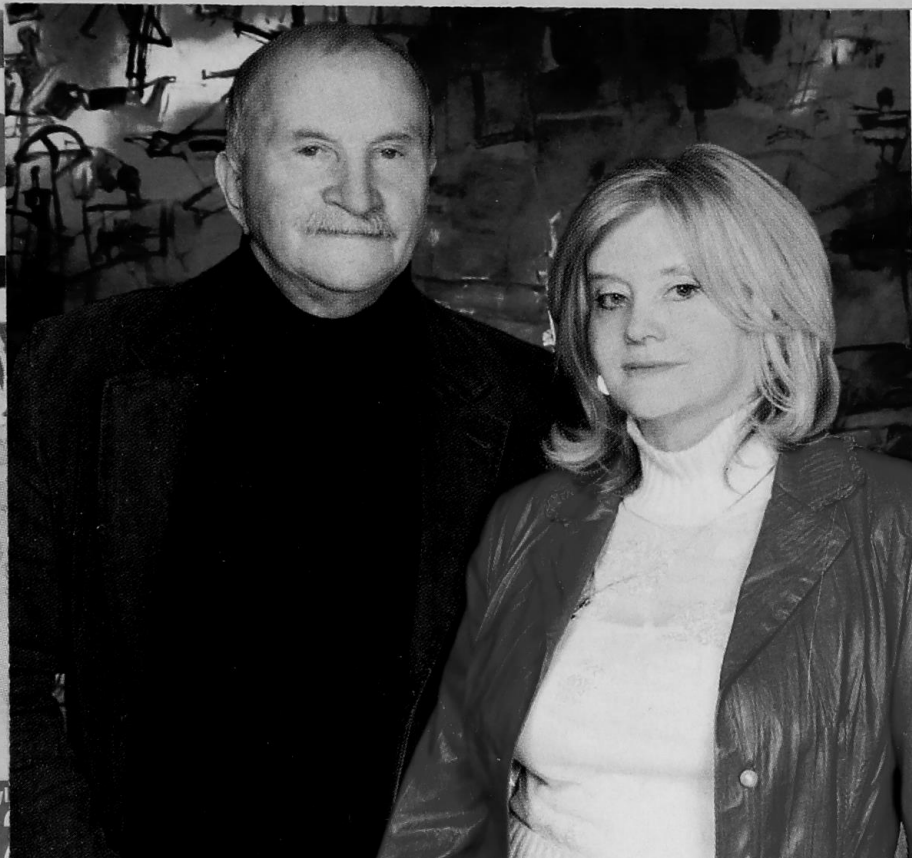
Łomża, Al. Legionów 30
tel. 86 2-190-350

Stacja paliw czynna 24 h w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Wesoła 2, 18-400 Łomża,
tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25



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

Wydawca:

Agencja Wydawnicza i Reklamowa „EiM”
Marian Murawski
ul. Akademicka 3 m 50/51
02-038 Warszawa

Redaktor prowadzący:

Krystyna Sochoń
e-mail: krystyna.sochon@terazzdrowie.com

Stale współpracują:

lek.med. Maciej Chylak
dr n.med. Agnieszka A.Pawlik
Ola Borgosz
Zofia Borowska
Katarzyna Gładkowska
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.: (22) 633 80 41 wew. 124
e-mail: terazzdrowie@terazzdrowie.com

Projekt graficzny:

Marek Kwiatkowski

Reklama:

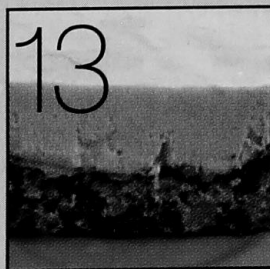
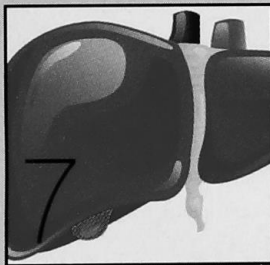
tel.: (22) 633 80 41 wew. 124
fax: (22) 633 94 17

e-mail: reklama@terazzdrowie.com

Druk:

Nelker Sp. z o.o.
tel.: (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

- pionierski projekt
- skutki nadciśnienia u dzieci
- test w Internecie

Dlaczego boli głowa?

powiązania z innymi dolegliwościami

Warto wiedzieć

zasady stosowania leków sterydowych

Polka w wielkim mieście

o rzeczywistych przyczynach infekcji intymnych

Ryby na świątecznym stole

rozmowa z Justyną Marszałkowską, dietetyczką z Centrum Dietetycznego ProLinea

Zadbaj o wątrobę

nie jedz tłusto i pokochaj warzywa

Warto wiedzieć

do czego nam niacyna?

Zablokować ból

jakie znieczulenie wybrać?

KONKURS – MILTON

Choroba wrzodowa

pozbadź się *Helicobacter pylori*

Zapach świąt

rozmowa z Marianem Murawskim, artystą malarzem

Sylwestrowy makijaż

ubierz oko w sztuczne rzęsy

Świąteczne przepisy

- pierogi z grzybami i kapustą
- ciasto z kremem z białej czekolady

Prześlij przepis!

kupon konkursowy

Ekspert radzi

na listy Czytelników odpowiada
lek.med. Maciej Chylak, specjalista chorób wewnętrznych

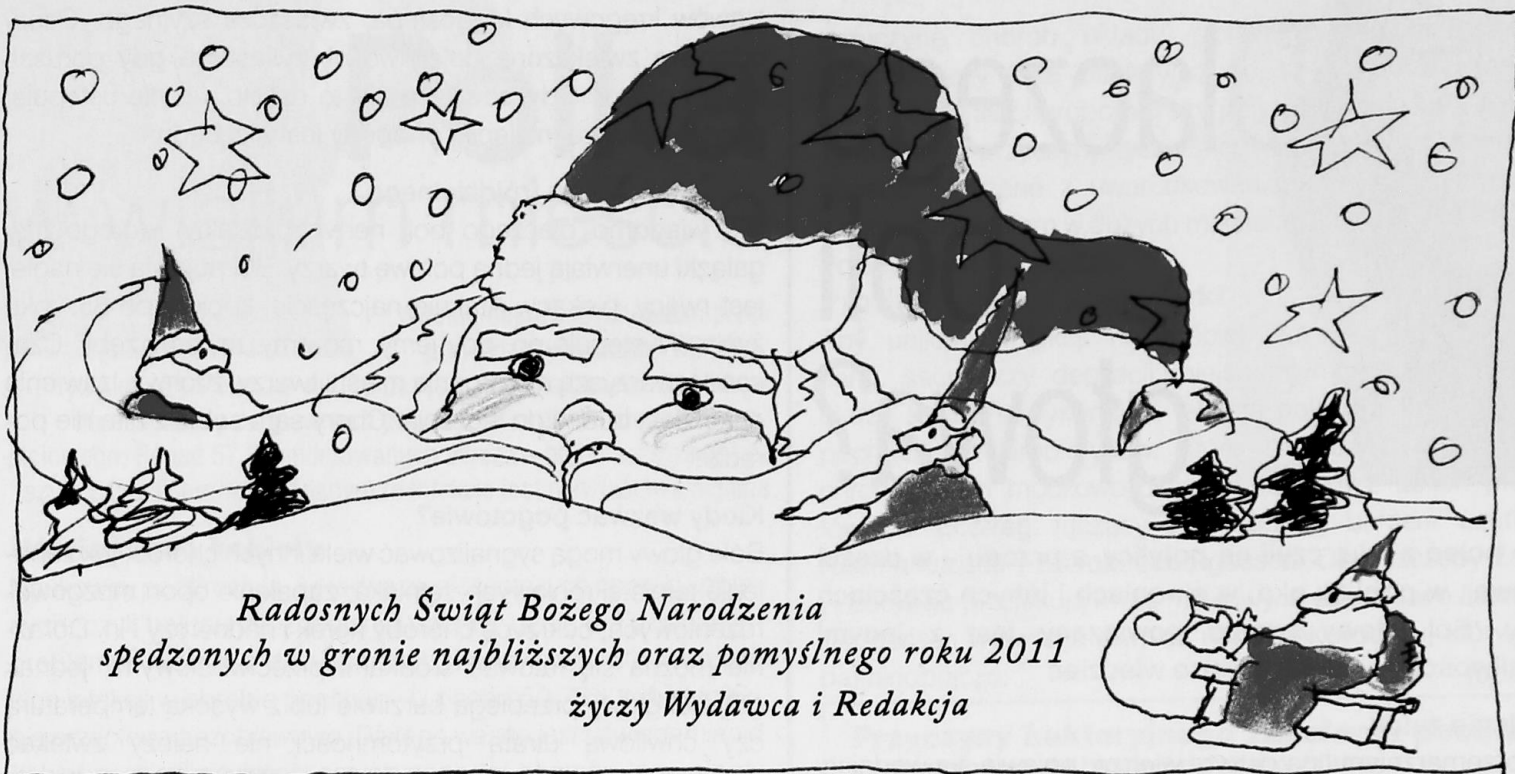
Warto czytać

- starożytna mądrość chińska w sentencjach
- 50 teorii psychologii

KONKURS – PWN

Rozwiązanie konkursów z nr 10 (171)/2010

Krzyżówka z nagrodami



*Radosnych Świąt Bożego Narodzenia
spędzonych w gronie najbliższych oraz pomyślnego roku 2011
życzy Wydawca i Redakcja*

ilustracja: Elżbieta Murawska

Pionierski projekt

Prawie 80% uczniów poznańskich szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych doświadczyło już dolegliwości bólowych kręgosłupa, przy czym u 63% miały one charakter nawracający – wynika z badań pilotażowych, przeprowadzonych przez prof. dr. hab. Jacka Lewandowskiego, dziekana Wydziału Wychowania Fizycznego na Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Badania przeprowadzono na wybranej losowo grupie liczącej 2468 osób. Ich celem jest utworzenie mapy epidemiologicznej bólów kręgosłupa populacji dzieci i młodzieży Polski. Pionierskim projektem prof. Lewandowskiego zainteresowanych jest wiele ośrodków. Wstępnie prowadzone są badania województw: zachodniopomorskiego, kujawsko-pomorskiego i lubuskiego.



Skutki nadciśnienia u dzieci

Dzieci z nadciśnieniem cztery razy częściej mają problemy ze sprawnością intelektualną. Ponad dwa razy częściej występuje też u nich nadpobudliwość psychoruchowa (ADHD), podało pismo „Pediatrics”. Badania, na podstawie których postawiono te tezy, przeprowadzili naukowcy University of Rochester Medical Center (URMC). Przebadali oni 201 dzieci w wieku od 10 do 18 lat, u których podejrzewano nadciśnienie. Wśród dzieci, u których badania nie potwierdziły nadciśnienia, trudności z nauką doświadczało ok. 9%, natomiast wśród dzieci cierpiących na to schorzenie – aż 28%.

Przyczyną podwyższonego ciśnienia tętniczego mogą być na przykład choroby nerek i układu moczowego, choroby naczyń krwionośnych, zaburzenia hormonalne i neurologiczne czy działania niepożądane niektórych leków. Sprzyja mu także nieprawidłowa dieta i nadwaga.

Test w Internecie

Na stronie internetowej MedOnet.pl trwa Narodowy Test Zdrowia Polaków, opracowany przez pracowników naukowych Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, pod kierownictwem prof. Zbigniewa Gacionga. Ma on dostarczyć rzetelnych i ważnych informacji na temat profilaktyki zdrowotnej. Użytkownik po wypełnieniu testu otrzymuje indywidualne wskazania w postaci „Recepty na zdrowe życie”. Efektem akcji będzie „Raport na temat zdrowia Polaków”, który pokaże największe zagrożenia zdrowotne w Polsce.

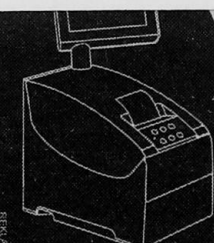
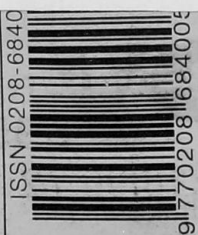
Polski mężczyzna żyje średnio pięć lat krócej niż przeciętny Europejczyk, zaś Polka dwa lata krócej niż przeciętna Europejka. Długość naszego życia zależy w 48% od odziedziczonych genów, w 20% od medycyny. Pozostałe 40% to styl życia. Aby więc żyć długo, musimy przede wszystkim sami zadbać o swoje zdrowie.



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

teraz
zdrowie

3



**WYRÓB PIECZĄTKI I SZKOLENIE
GRATIS!**

OFFICE
CENTER

Łomża, Al. Legionów 30
tel. 86 2-190-350

biurowe wsparcie w działaniu

Stacja paliw czynna 24 h w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: **biuro@mobilx.pl**

Wygoda, ul. Wesola 2, 18-400 Łomża,

tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

S...

VAT 7%)

erniawski

O. O.

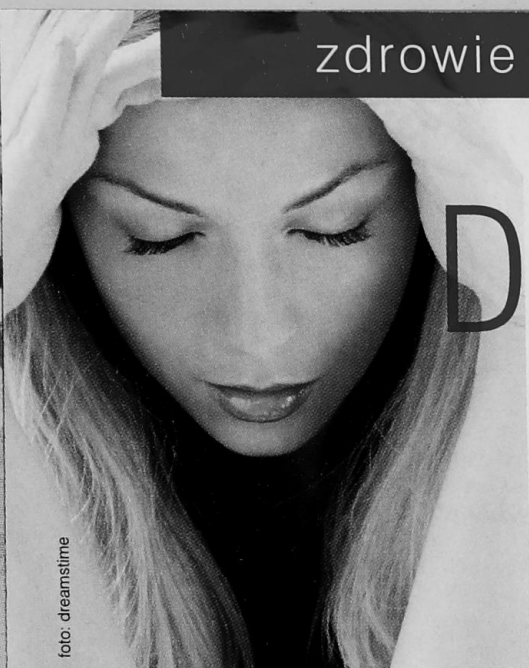


foto: dreamstime

Dlaczego boli głowa?

Może boleć z tyłu, czyli na potylicy, z przodu – w części czołowej, w pobliżu oka, w skroniach i innych częściach głowy. Ból głowy często powiązany jest z innymi dolegliwościami, a jakimi? – warto wiedzieć

Zapalenie zatok

Gdy przemarzniemy na ostrym wietrze, pojawia się wodnisty katar i ból głowy pośrodku czoła lub w okolicach policzków. To bolą zatoki. Po kilku dniach katar staje się gęsty, a ból głowy nie ustępuje. Nasila się rano, szczególnie przy schylaniu się lub dzwiganiu. Popołudniami słabnie. Wskaza jest wizyta u lekarza, najlepiej laryngologa – nie ma co czekać na ostry stan zapalny zatok.

Nadciśnienie tętnicze

Gdy głowa boli z tyłu, a w dodatku szumi lub dzwoni w uszach, warto zmierzyć ciśnienie tętnicze, gdyż jest prawdopodobne, że jego wartość nagle się podwyższyła. W takiej sytuacji trzeba ciśnienie obniżyć za pomocą leków, a jeśli się ich nie ma w domu – wybrać się do lekarza pierwszego kontaktu na konsultację.

Zwyrodnienie kręgosłupa

Bóle głowy w potylicy mogą świadczyć o zwyrodnieniu

stawów kręgowych kręgosłupa, zwłaszcza szyjnego. Chory odczuwa zwiększone dolegliwości, zwłaszcza gdy porusza szyją i głową. Gdy powtarza się to często lub nie ustępuje, wizyta u lekarza, najlepiej ortopedy jest niezbędna.

Neuralgia nerwu trójdzielnego

Nie wiadomo dlaczego boli nerw trójdzielny, którego trzy gałązki unerwiają jedną połowę twarzy. Ból pojawia się nagle, jest rwący, piekący. Atakuje najczęściej kobiety po 35. roku życia. Występuje np. gdy jemy, mówimy, myjemy zęby. Czasami towarzyszą mu drgania mięśni twarzy, zuchwy, łzawienie oczu. Jest trudny do leczenia. Chory sam sobie z nim nie poradzi.

Kiedy wezwać pogotowie?

Bóle głowy mogą sygnalizować wiele innych chorób, jak zapalenie tętnic skroniowych, tętniaka, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, cukrzycę choroby nerek i nadnerczy i in. Doraźnie można się ratować środkami przeciwbólowymi, jednak gdy ból głowy przebiega burzliwie lub z wysoką temperaturą czy chwilową utratą przytomności nie należy zwlekać z poradą u lekarza. Niekiedy należy wezwać pogotowie ratunkowe, zwłaszcza gdy pojawia się nagły, rozpierający ból głowy w potylicy i karku, nasilający się podczas ruchu, co może wskazywać na pęknięcie tętniaka.

autor: Magda Jarosz



Choinka

To historycznie najmłodsza ozdoba domu w czasie Bożego Narodzenia. Przywędrowała do Polski na przełomie XVII i XIX w. wraz z niemieckimi protestantami. Najpierw „przyjęła” się w miastach, dużo później na wsi.

(oprac.map)

Alpan – SZWAJCARSKI BALSAM Z SADŁA ŚWISTAKA
pomoc w walce z bólem oraz stanami zapalnymi mięśni i stawów



foto: mat. prasowe

Przynosi ulgę w bólach reumatycznych oraz tych związanych ze zwyrodnieniami stawów. Polecany przy zwalczaniu bólów mięśniowo-stawowych, towarzyszących stanom grypowym. Swoje właściwości rozgrzewające, przeciwbólowe i przeciwzapalne balsam zawdzięcza bogactwu substancji czynnych, takich jak: kortykosterydy, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) oraz olejki eteryczne. Łatwo się rozprowadza, dostarczając kojącego ciepła. Dostępny bez recepty.

Cena: ok. 19 zł (op. 50 g).

Warto wiedzieć

Kortykosterydy – to najsilniejsze znane środki przeciwzapalne, należące do grupy sterydów. Przy ich długotrwałym stosowaniu należy zachować szczególną ostrożność, ze względu na możliwość wystąpienia skutków ubocznych.

Używając kremów kortykosterydowych wato pamiętać o kilku zasadach:

1. przestrzegaj ściśle zaleceń lekarza dotyczących stosowania
2. nie stosuj ich dłużej niż 2 do 6 tygodni
3. używaj ich „punktowo”. Nie rozsmarowuj na dużych powierzchniach.
4. nie stosuj na skórze twarzy ani na błonach śluzowych (okolice oczu, ust, narządów płciowych).

Ogólna zasada używania leków sterydowych mówi o coraz rzadszym ich stosowaniu w coraz mniejszych dawkach oraz zaleca stopniowe ich odstawianie.

(oprac.ap)

Polka w wielkim mieście

Według najnowszych badań przeprowadzonych przez PBS DGA, tylko ok. 9% Polaków wie, że uczęszczanie na basen i do klubów fitness należy do głównych przyczyn chorób układu moczowo-płciowego. Ponad 57% ankietowanych uważa – błędnie, że najczęstszym czynnikiem wywołującym te infekcje jest niewłaściwa higiena

Uświadomić kobiety

Naukowcy podkreślają, że jedna z najczęstszych chorób kobiecych, czyli bakteryjne zapalenie pochwy, stała się poważnym problemem kobiet z dużych miast. Stanowi ono 60% wszystkich infekcji w obrębie pochwy. - U ponad 50-75% kobiet infekcja przebiega bezobjawowo. Dlatego ważne jest uświadamianie kobiet o cywilizacyjnych przyczynach tej choroby, aby mogły zapobiegać jej powstawaniu i ewentualnym powikłaniom – mówi dr Tomasz Zaręba z Narodowego Instytutu Leków.

Chorobotwórcza cywilizacja

Tylko niecałe 20% respondentów wymieniło koronkową bieliznę i zbyt ciasne ubrania ze sztucznych materiałów, jako

przyczynę chorób układu płciowego. Antybiotykoterapia, która niszczy florę bakteryjną pochwy, została uznana za istotny czynnik chorobotwórczy jedynie przez 16,4% Polaków. Tymczasem przyczyny tych dolegliwości są w nierozdzielny sposób związane z uwarunkowaniami cywilizacyjnymi oraz z aktywnym życiem w dużych miastach. Jak pokazały badania, Polacy o tym nie wiedzą.

Profilaktycznie probiotyki

Aby uniknąć infekcji najprościej jest zrezygnować z basenu, sauny czy depilacji miejsc intymnych. Jeżeli jednak okaże się to niewykonalne, lekarze polecają stosowanie dopochwowych probiotyków, które skutecznie i długotrwale chronią układ moczowo-płciowy. Jednym z takich preparatów jest **Ecovag**, łączący dwa szczepy bakterii: *Lactobacillus rhamnosus* i *Lactobacillus gasseri*. Oba szczepy zawarte w Ecovagu produkują kwas mlekowy, a dodatkowo *Lactobacillus gasseri* wytwarza również nadtlenek wodoru, który działa bakteriobójczo. (oprac. jk)

Przyczyny bakteryjnego zapalenia pochwy:

- uczęszczanie na basen i do klubów fitness
- stosowanie wkładek higienicznych
- depilacja miejsc intymnych
- niebawełniana bielizna
- używanie kosmetyków o zasadowym odczynie
- antybiotykoterapia
- stosowanie środków dopochwowych.

Ogólnopolski Program na Rzecz Dwubakteryjnej Ochrony Kobiet „Ecovag. Opieka w wielkim mieście”, skierowany jest do kobiet z dużych miast, które ze względu na cywilizacyjne uwarunkowania narażone są na bakteryjne zapalenie pochwy. Celem Programu jest edukowanie aktywnych kobiet na temat właściwych zasad ochrony i leczenia tej choroby. Organizatorem Programu jest firma Krotex-Poland Sp. z o.o., www.krotex.pl.

z antybiotykiem

zawsze

ecovag®

probiotyk dopochwowy

lek
dla Pań

lecniczo

- po antybiotykoterapii

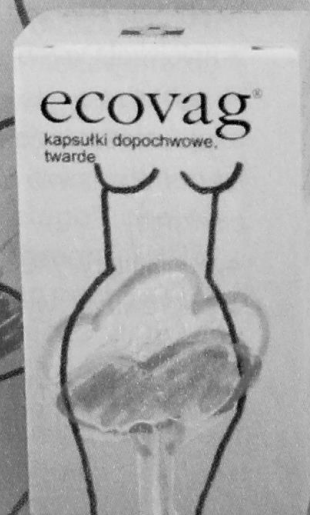
profilaktycznie

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

Skuteczność ecovagu potwierdzona badaniem klinicznym

Wskazania: stosować w celu utrzymania lub przywrócenia prawidłowej flory bakteryjnej pochwy u kobiet w wieku 18 lat i starszych. **Dawkowanie i sposób podania:** Profilaktycznie, niezawodnie po miesiączce, 1 kaps. na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 4-6 dni. **Lecznictwo:** po antybiotykoterapii, 1 kaps. na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 6-8 dni. 1 kapsułka zawiera pałeczki *Lactobacillus gasseri* DSM 14869 nie mniej niż 10⁹ CFU, pałeczki *Lactobacillus rhamnosus* DSM 14870 nie mniej niż 10⁹ CFU (CFU – jednostka tworząca kolonie). **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego. **Podmiot odpowiedzialny:** Bifodon A/S

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



**WYRÓB PIECZĄTKI I SZKOLENIE
GRATIS!**

**OFFICE
CENTER**

Łomża, Al. Legionów 30
tel. 86 2-190-350

biurowe wsparcie w działaniu

Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni
w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Wesoła 2, 18-400 Łomża,
tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

S...

VAT 7%)

erniawski

O. O.

Ryby na świątecznym stole

rozmowa z Justyną Marszałkowską, dietetyczką z Centrum Dietetycznego ProLinea w Warszawie

Polacy niewiele jedzą ryb, ale zawsze pojawiają się one na wigilijnym stole. Przypomnijmy, jaką wartość mają i czy warto więcej ich jeść w ciągu roku?

Wartość odżywcza ryb jest ogromna. Szkoda, że jemy ich tak mało, bo rocznie zaledwie 13 kg na mieszkańca, podczas gdy Hiszpanie, Francuzi czy Portugalczycy spożywają ich około 50 kg w ciągu roku. Ryby dostarczają nam wysokowartościowego białka, którego organizm nie potrafi sam wytworzyć. A jest ono potrzebne do budowy nowych i odnowienia „zużytych” tkanek.

Mówi się, że tłuszcz, którego dużo zawierają niektóre gatunki ryb jest nam bardzo potrzebny. Dlaczego?

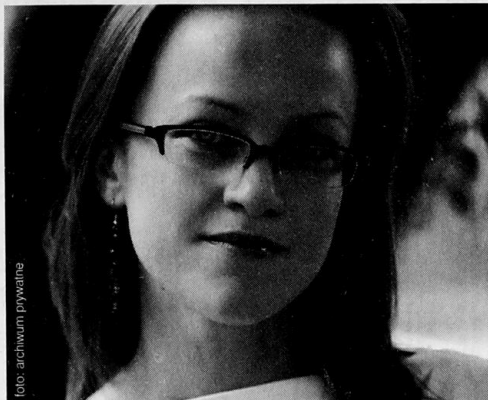
Szczególnie cenne są pod tym względem ryby morskie, które mają znacznie więcej tłuszczu od słodkowodnych. Jest to korzystne dlatego, gdyż zawierają one niezbędne dla zdrowia kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3. Kwasów tych nie możemy znaleźć w innych produktach.

Jak organizm pożytkuje kwasy z rodziny omega-3?

Korzyści jest bardzo dużo.

A więc kwasy omega-3:

- wpływają korzystnie na układ krążenia, gdyż nie dopuszczają do powstawania blaszki miażdżycowej,
- chronią przed zawałem serca, zmniejszają krzepliwość krwi,
- pobudzają do wytwarzania tlenu azotu, rozszerzającego naczynia krwionośne, co ułatwia przepływ krwi i obniża ciśnienie,
- obniżają ryzyko nowotworów,
- poprawiają wygląd skóry, włosów, paznokci,
- działają przeciwzapalnie, co jest ważne dla osób chorujących na stawy,
- są niezbędne do prawidłowej pracy



układu nerwowego i odpornościowego,

- sprzyjają zwiększeniu produkcji serotoniny – hormonu dobrego nastroju.

Które ryby zawierają najwięcej kwasów tłuszczowych?

Należą do nich, począwszy od tych, które mają najwięcej kwasów: łososie, sardynki, makrele, tuńczyki, halibuty, dorsze, małże, ostrygi, krewetki, pangi i tilapie.

Czy ryby są dobrym źródłem witamin i pierwiastków mineralnych?

Nie wszystkich, ale zawierają np. rzadko spotykane w żywności selen, fosfor oraz witaminę D₃. Dlatego też odgrywają istotną rolę w profilaktyce osteoporozy. Zawierają też jod, konieczny do prawidłowej pracy tarczycy. Drobne rybki, jak sardynki, sardele, które zjada się w całości są dobrym źródłem wapnia. Natomiast karp, pstrąg i inne słodkowodne dostarczają dużo witaminy A, potrzebnej do dobrej kondycji naszej skóry i cery. Ryby, w których jest dużo dobrze przyswajalnych witamin A i D to: śledzie, sardynki, węgorze, łososie i makrele. Witaminy z grupy B – zwłaszcza B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP – których sporo zawierają, poprawiają koncentrację uwagi, są też potrzebne układowi nerwowemu.

Jak przyrządzać ryby, aby mieć z nich jak najwięcej pożytku?

Najmniej zdrowe jest smażenie ryb panierowanych. Najzdrowszym sposo-

bem ich przyrządzania jest gotowanie w wywarze lub na parze, a także pieczenie w folii (w temperaturze do 200°C), na elektrycznym grillu lub duszenie. Przyprawione świeżymi lub suszonymi ziołami są wspaniałymi daniami na obiad czy kolację. Ryby doskonale smakują też na zimno – pyszne są w galarecie i jako składnik sałatek. Aromatyczny wywar rybny świetnie nadaje się nie tylko jako podstawa galarety do ryb, ale także do przyrządzenia wielu sosów i zup.

Wiele osób nie lubi charakterystycznego zapachu ryb.

Jak się go pozbyć?

Surowe mięso ryby należy skropić obficie sokiem z cytryny i pozostawić w lodówce na jedną, dwie godziny. Pamiętać należy o tym, że ryby są nietrwałym produktem. Świeże trzeba szybko przyrządzić i zjeść. Natomiast tych, które uległy rozmrożeniu nie wolno ponownie zamrażać, gdyż zjedzenie ich grozi ciężkim zatruciem.

Czy tłuste ryby tuczą?

Osoby ze skłonnościami do nadwagi powinny wybierać odpowiednie gatunki ryb. I tak należy zrezygnować z tłustego węgorza, łososia, śledzia. Sięgać raczej po tilapię, dorsza, mintaja, morszczukę, flądrę, a także po ryby słodkowodne, jak szczupak czy okoń. Kaloryczność ryb morskich waha się od 70 do 200 kcal na 100g mięsa.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Magdalena Jarosz

Justyna Marszałkowska

Centrum Dietetyczne ProLinea

ul. Schroegera 82 pok. 6a

01-828 Warszawa

email: biuro@e-prolinea.pl

tel. 0 600 376 913

Święta sprzyjają zbyt obfitemu jedzeniu i piciu alkoholu. A jeśli dodamy do tego brak ruchu, a jedynie przesiadanie się od stołu do telewizora – to dolegliwości gastryczne w tym wątrobowe są gwarantowane, nawet u zdrowych osób

Zadbaj o wątrobę

Warto pamiętać o tym, że wątroba jest jakby fabryką chemiczną, w której wiele substancji podlega rozkładowi, syntezie, przemianie i odtruciu. Jest też olbrzymim magazynem. Przechowuje witaminy (A, D, E, K, B₁₂), żelazo, a także glikogen – zapasowy cukier, który chroni nas przed groźnym niedocukrzeniem. Oprócz tego produkuje żółć, potrzebną do trawienia pokarmów, kieruje przemianą tłuszczów, węglowodanów i białek. Odrzuwa z toksyn, które docierają do nas nie tylko drogą doustną. Uczestniczy w odtwierdzeniu krwi, bo produkuje ważne czynniki układu krzepnięcia. Ma więc ogrom zadań, dlatego nie można jej przeciążać. Przeciwnie – trzeba o nią dbać. Jak?

Alkohol twój wróg

Nie chodzi o to, aby zdrowy człowiek zrezygnował w ogóle z przyjemności wypicia lampki wina czy szklanki piwa. Natomiast codzienne picie nawet „tylko” piwa po pewnym czasie musi odbić się na kondycji wątroby, a konkretnie może doprowadzić do jej marskości. A to już bardzo poważna choroba, często śmiertelna. Dlatego alkohol pij

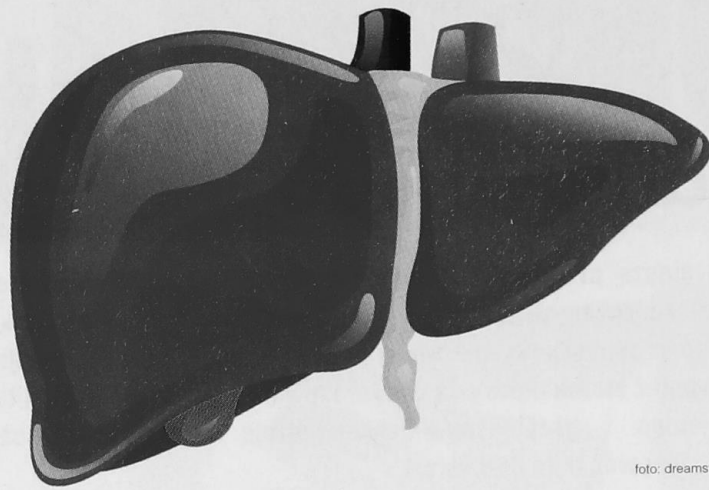


foto: dreamstime

tylko od czasu do czasu i to w umiarkowanych ilościach.

Nie jedz tłusto

Tłuste jedzenie zmusza wątrobę do bardzo intensywnej pracy, szczególnie, gdy w grę wchodzi tłuszcz zwierzęcy. Dlatego potrawy smażone, a także tłuste wędliny i mięsa nie powinny często gościć na naszych stołach. Najkorzystniejsze dla wątroby są tłuszcze roślinne, jak olej roślinny czy oliwa, ale też w umiarkowanych ilościach.

Pokochaj warzywa

Bardzo wskazane są te jarzyny, które zawierają sporo witamin z grupy B i to najlepiej gotowane. Z surowymi nie należy przesadzać. Najlepiej jest działać metodą prób i błędów – eliminować te, które nam nie służą.

Spróbuj ziół

Ochronnie na komórki wątroby działają zioła ostropestu plamistego i karczochów. W aptekach można dostać bez recepty preparaty zawierające wyciągi z tych ziół np. Silimarol, Cynarex i in. Warto o nich pamiętać.

autor: Zofia Borowska

Floradix KINDERVITAL

bogaty w wapń i witaminy

Ziołowy tonik dla dzieci zawierający witaminy: A, C, D, E oraz z grupy B (w tym niacynę). Bogaty także w wapń – podstawowy składnik budulcowy kości, zębów, mięśni i nerwów. W skład toniku wchodzi też ekstrakty z anyżu, kolendry i rumianku, które pobudzają apetyt i poprawiają trawienie. Nie zawiera drożdży, glutenu, laktozy i orzechów, a zatem jest bezpieczny dla dzieci uczulonych na te substancje. Nie zawiera też alkoholu, syntetycznych barwników ani konserwantów chemicznych.

Dystrybutor: hurtownia farmaceutyczna ZIOŁO-PIAST. Dostępny bez recepty.

Cena: ok. 33 zł/250 ml.



foto: mat. prasowe

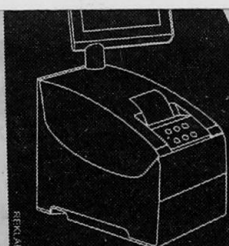
Warto wiedzieć

Niacyna – to inaczej kwas nikotynowy lub witamina B₃ (lub PP). Po jej wchłonięciu w organizmie powstaje amid kwasu nikotynowego, który reguluje metabolizm węglowodanów, kwasów tłuszczowych i aminokwasów. Dlatego niacyna jest niezbędna do prawidłowej pracy mięśni, obwodowego i ośrodkowego układu nerwowego oraz skóry. Pobudza też wydzielanie soku żołądkowego oraz wzmacnia perystaltykę jelit. Obniża poziom „złego” cholesterolu (LDL) i podnosi poziom „dobrego” (HDL), zapobiegając miażdżycy. Normalizując poziom cholesterolu i lipidów we krwi niacyna może wpływać korzystnie na bilans hormonów płciowych. Podczas dłuższego stosowania, wskazana jest kontrola czynności wątroby.

(oprac. ap)

teraz
zdrowie

7



WYRÓB PIECZĄTKI I SZKOLENIE GRATIS!

OFFICE
CENTER

Łomża, Al. Legionów 30
tel. 86 2-190-350

biurowe wsparcie w działaniu

Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni
w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Wesola 2, 18-400 Łomża,

tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

S...

VAT 7%)

erniawski

O. O.

zdrowie

Zablokować ból

foto: dreamstime

Najczęstszą przyczyną niechęci do wizyty u stomatologa jest w Polsce wciąż strach przed bólem. Zapominamy, że nie tylko postęp w medycynie, ale także rosnąca konkurencja sprawiają, że również stomatolodzy są zainteresowani, aby wizyta była miła, przyjemna i bezbolesna. Jakiego rodzaju znieczulenia może zaproponować nam dentysta?

Znieczulenie miejscowe

To najpopularniejsza forma znieczulenia. Znosi ono odczucie bólu poprzez wpływ środka znieczulającego na zakończenia włókien nerwowych. Pacjent jest świadomy wykonywanych czynności, czuje dotyk, ale nie czuje bólu. Środki podawane są w postaci zastrzyku. Im cieńsza igła, wolniejsze podawanie środka oraz „lżejsza ręka” stomatologa, tym znieczulenie jest mniej przykre dla pacjenta.

Sposób podania

Miejsce wkłucia igły można dodatkowo znieczulić żelem (dla dzieci nawet o smaku owocowym) lub aerozolem, by zredukować maksymalnie ból przy podaniu samego znieczulenia. Stosowane są także specjalne systemy (w niektórych gabinetach zwane „komputerowymi”). Specjalne urządzenie samo decyduje o szybkości podawania znieczulenia, tak by pacjent nie czuł rozpierania tkanek przez podawany lek.

Uczulenie i zapalenie

Przed podaniem po raz pierwszy znieczulenia miejscowe-

go warto wcześniej wykonać próbę uczuleniową, bo pacjent może być uczulony na składniki leku znieczulającego. Co prawda zdarza się to bardzo rzadko, ale warto mieć tego świadomość. Warto też wiedzieć, że wszystkie znieczulenia miejscowe działają dużo słabiej w miejscu, w którym trwa proces zapalny. Jeśli więc do gabinetu przychodzi pacjent z obrzękiem, ropniem lub bólem trwającym kilka dni, powinien wiedzieć, że zwlekanie z wizytą spowodowało zmianę pH w tkankach wokół zęba, co utrudni prawidłową ich reakcję na środek znieczulający.

Znieczulenia ogólne

W ostatnich latach stosuje się coraz częściej znieczulenia ogólne. Znoszą one całkowicie świadomość pacjenta. Nie powinno się ich jednak stosować z powodu strachu przed bólem, szczególnie jeśli zabieg odbywa się w gabinecie, a nie na oddziale szpitalnym. Podawać je można u osób uczulonych na znieczulenia miejscowe, u małych dzieci, osób z upośledzeniem umysłowym oraz przy rozległych zabiegach chirurgicznych. Dużo bezpieczniejszą alternatywą jest zastosowanie helu (tzw. gazu rozweselającego).

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

Oplatki

Zwyczaj dzielenia się oplatkiem rozpowszechnił się u nas już w XVIII w. W XIX w. pojawiły się, znane tylko w Polsce, ozdoby wykonane z oplatków. Zawieszano je pod sufitem nad stołem wigilijnym. W Wigilię gospodarze domu dzielili się z gośćmi i dziećmi oplatkiem. Każdy, biorąc go powtarzał słowa: „Bodajbyśmy na przyszły rok łamali go ze sobą”. Oplatkiem dzielono się też ze zwierzętami.

(oprac. map)



KONKURS – MILTON

Wśród osób, które przysłały prawidłową odpowiedź na pytanie konkursowe, rozlosowane zostaną następujące 3 nagrody, służące do oświetlenia pokoju dziecięcego: Lampki AquaLights, Lampkę Spot-on, Lampki Imageo Princess. Nagrody ufundowała firma Krotex-Poland Sp. z o.o., dystrybutor produktów do dezynfekcji Milton. www.krotex.pl.

Na czym polega metoda sterylizacji Milton?

- A.** na gotowaniu
- B.** na sterylizacji parowej
- C.** na sterylizacji na zimno



Lampki Imageo Princess



Lampki AquaLights



Lampka Spot-on

Poprawną odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem konkursowym wyślij do **15 stycznia 2010 r.** 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 MILTON
NR 12/2010

PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI BETONÓW
Śniadowo, ul. Kolejowa 17, tel. 86 217 62 95, fax 86 217 61 29
Łomża, Al. Legionów 147, tel. 86 218 06 72

www.prefbet.pl

Większość wrzodów żołądka i dwunastnicy powoduje bakteria *Helicobacter pylori*, której można się pozbyć w kilkunastodniowej kuracji antybiotykami. Chodzi jednak o to, aby zapobiec nawrotom choroby. Jak to zrobić?

Choroba wrzodowa

Kiedy do lekarza

Wówczas, gdy występuje któryś z następujących objawów: pieczenie i ból w nadbrzuszu, uporczywe nudności, smoliste, czarne stolce, wymioty krwią, tzw. fusowate, bardzo silny ból, który może świadczyć o perforacji wrzodu, co nawet zagraża życiu. W takich sytuacjach szybka pomoc lekarska jest bezwzględnie potrzebna.

Pozbądź się *Helicobacter pylori*

Jeżeli badania wykryły tę bakterię, trzeba przejść kurację, mającą na celu zniszczenie *Helicobacter pylori*. Leczenie trwa krótko – kilkanaście dni i polega na równoczesnym podawaniu trzech leków – dwóch antybiotyków i jednego omeprazolu (np. Losec, Controloc, Prazol i in.). Są to nowoczesne leki, zmniejszające ilość kwasu solnego w soku żołądkowym i hamujące nawroty choroby nawet przez kilka lat. Skuteczność owej kuracji podnoszą probiotyki, jak np. **Trilac**, zawierające żywe kultury bakterii kwasu mlekowego, czyli tzw. dobre bakterie.

Zapobiegaj nawrotom

Skuteczną metodą, chociaż wymagającą długiego stosowania, jest powlekanie błon śluzowych żołądka i dwunastnicy gęstym, lepkiem śluzem. W tym celu można przeżuwać i połykać tyżeczkę siemienia lnianego lub pić herbatkę z kory wiązki czerwonej (tyżeczkę kory zalać szklanką gorącej wody – wypijać 2 szklanki dziennie). Herbatki z innych ziół wskazane do picia to z nagietka i rumianku.

Ananasy i miód

Innym sposobem jest picie soku z surowej kapusty, jedzenie ananasów i miodu, który ogranicza wzrost bakterii *Helicobacter pylori*. Miodem można np. słodzić ziołowe herbatki. Dobrze jest zażywać niektóre witaminy, a szczególnie wit. A. Osoby, które ją systematycznie przyjmują są mniej narażone na wrzody dwunastnicy. Natomiast wit. C (zażywać 2 razy dziennie po 500 mg) może spowolnić wzrost *Helicobacter pylori*.

A oto 3 ważne zalecenia dotyczące „wrzodowców”:

- Unikaj alkoholu, kawy i papierosów.
- Jak najrzadziej stosuj preparaty przeciwbólowe i przeciwzapalne (np. aspirynę i ibuprofen).
- Postaraj się zmniejszyć wpływ stresu na twoje życie.

autor: Magdalena Próchnicka

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 bieguncie 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 substancję czynną 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.



**WYRÓB PIECZĄTKI I SZKOLENIE
GRATIS!**

**OFFICE
CENTER**
biurowe wsparcie w działaniu

Łomża, Al. Legionów 30
tel. 86 2-190-350

Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni
w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Wesoła 2, 18-400 Łomża,
tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

Czy dzisiejsze święta różnią się od tych sprzed 50-ciu lat?

Kiedyś święta były bardziej kameralne, bardziej swojskie. Może przez ten śnieg, którego zawsze było pod dostatkiem. Obchodzono je w starych domach, ogrzewanych ciepłem z pieców. Ten zapach palonego drewna kojarzył mi się zawsze z zimą i Bożym Narodzeniem.

W jaki sposób przygotowywano się do świąt?

Podobnie jak dziś robiono zakupy na targowisku, które zwykle znajdowało się w centrum miasta. Był to kwadrat zabudowany sklepikami i kramami, gdzie wszyscy przynosili to, co kto złowił i wyhodował. Ryby były główną specjalnością Żydów. U mnie w domu przygotowywano wiele świątecznych potraw. Zajmowała się tym głównie matka, choć czasem pomagały jej służące. Zużywano kopy jaj, a piece były rozpalone przez cały przedświąteczny tydzień.

rozmowa **Zapach** z Marianem Murawskim, **świąt** artystą malarzem

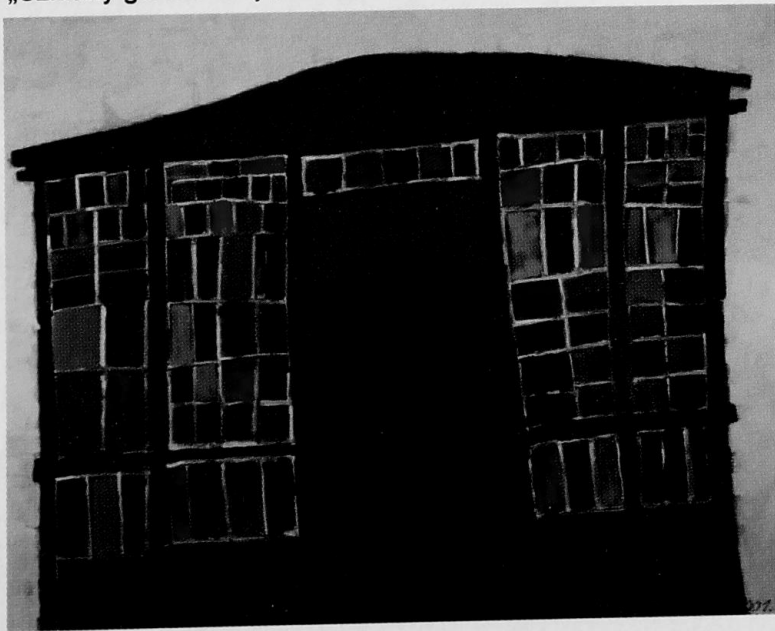
Jakie potrawy przygotowywano?

Obowiązkowo na wigilijnym stole musiały pojawić się ryby. Był szczupak po żydowsku, faszerowany, a także stynka – malutka ryba smażona na oleju. Było wiele potraw mącznych: kutia, łazanki z makiem, a także łamańce – rumiane kruche ciastka jedzone z masą makową słodzoną miodem lub cukrem. Nie mogło też zabraknąć kisielu żurawinowego.

Wigilijnych potraw było 12?

Było ich znacznie więcej, ale wszystkie postne. Post obowiązywał też przez cały Adwent. Nie jedzono wtedy mięsa, a główną potrawą były śledzie z sosem, kluski i ziemniaki. W samą Wigilię popijano tylko herbatkę. Głównym posiłkiem była dopiero wigilijna kolacja. Kiedy cała rodzina i przyjaciele gromadzili się wokół dużego stołu, wszystkim dopisywały

„Szkłany ganek” acryl, 250x200 cm, 2001 r.



apetyty. W dzień Wigilii przynoszono też do domu świeżo ściętą choinkę, która pięknie pachniała. Na Suwalszczyźnie były to świerki.

Jak ubierano choinkę?

Wieszano duże jabłka, przepiękne łańcuchy i zabawki z papieru, bombki, a na czubku gwiazdę. Były też czekoladki i cukierki. Na gałązkach umieszczano duże świece, które utrzymywały się w świecznikach. Ówczesne choinki były chyba mocniejsze od tych dzisiejszych. Ja zawsze pomagałem w ubieraniu drzewka, ponieważ miałem wyczuć kompozycji.



„Buda ruska” acryl, 190x160 cm, 2008 r.

Kto robił te ozdoby?

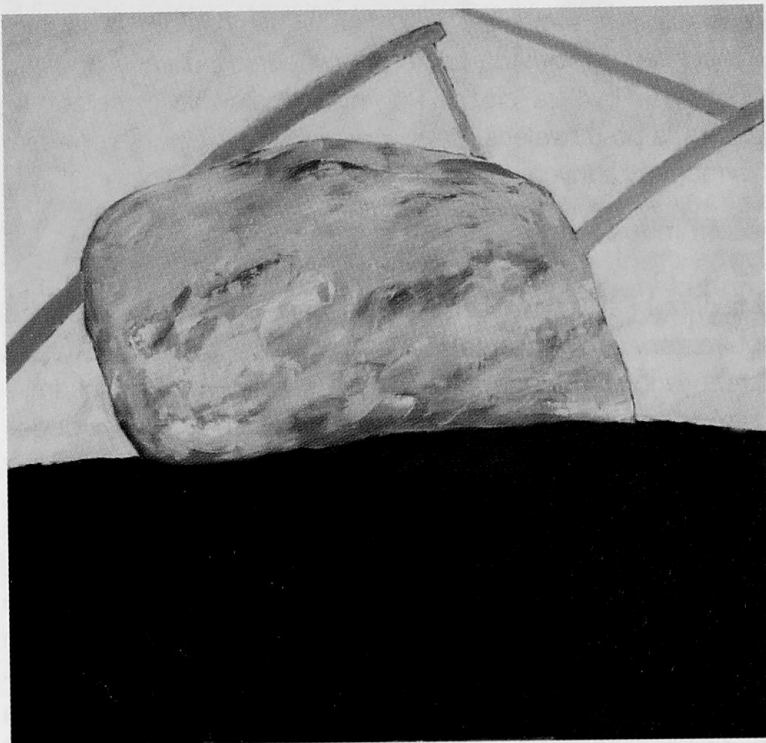
Przygotowywano je w czasie długich zimowych wieczorów. Matka z siostrami tworzyły tzw. pająki czyli pokolorowane kwadraciki lub prostokąty, z których zwisały nanizane na nitki koraliki. Te koraliki zbierało się do pudełka przez cały rok, a potem wyciągało przed Wigilią, aby wykorzystać do stworzenia choinowych zabawek. Wycinało się też kolorowe pawie oka, które zwisały potem z choinki niczym pióra z rozłożonego pawiego ogona. Najładniejszymi ozdobami były te mamine.

Co można było znaleźć pod choinką?

Kładziono tam świąteczne dekoracje zakupione u przedziwnie ubranych wędrownych sprzedawców przychodzących nie wiadomo skąd. Pamiętam żłóbek betlejemski z postaciami Świętej Rodziny wycięty w dykcie i inny – umieszczony w dużych, kilkilitrowych butelkach. To były rzeczy przepiękne, prawdziwy majstersztyk, wymagające wiele pracy i precyzji wykonania. Do dziś proces tworzenia takich butelek jest dla mnie zagadką.

Prezenty też można było znaleźć pod choinką?

Nie. Przynosił je Mikołaj. Był nim najczęściej ktoś z rodziny



„Kukle” acryl, 190x180 cm, 2005r.

albo z sąsiadów. Ale wyglądał inaczej niż ten dzisiejszy, w czerwonym płaszczu. Nasz Mikołaj nosił długi kozuch barani nałożony na drugą stronę – wełną do góry. Do baranicy miał zwykle przyczepioną gwiazdę. I oczywiście rozdawał podarki. Moje siostry dostawały często lalki i domki do zabawy.

Pamięta pan jakiś swój wymarzony prezent z tamtych lat?

Przykręcane do butów łyżwy. Można było na nich jeździć po zamarzniętej rzece.

To chyba nie było bezpieczne?

Nie było. Tym bardziej, że najlepszą zabawą była jazda po świeżym lodzie, który nazywaliśmy z kolegami uginaczem. Ten lód w czasie jazdy ugiął się pod nami i falował. Po zabawie wszyscy bali się iść do domu, żeby nie dostać lania. Ubranie zamarało od rozpryskującej się wody, stawało się sztywne, więc mamy od razu poznawały, gdzie spędzali czas ich synowie.

Organizowano także kuligi dla starszej młodzieży. Wszyscy siadali wtedy gęsiego na sankach. Konie zaprzęgano do głównych sań i gnano. Ale to też była niebezpieczna zabawa, bo sanie czasem wpadały w poślizg na zakrętach. Zdarzały się nawet wypadki śmiertelne, na szczęście bardzo rzadko.

Jakie inne obyczaje pamięta pan z tamtych czasów?

Herody czyli przedstawienia wigilijne. Rozpoczynały się wraz z pierwszym dniem Bożego Narodzenia i trwały aż do Trzech Króli. Niektóre rodziny przez pokolenia specjali-

zowały się w przygotowywaniu tych przedstawień. Bardzo chętnie ich przyjmowano. Szczególnie podczas okupacji, bo wtedy można było śpiewać pieśni na co dzień zabronione.

Jak wyglądali aktorzy tych przedstawień?

Zwykle była to grupa co najmniej 9 osób. Był tam Herod, który najczęściej przypominał któregoś z królów Polski – w czerwonej pelerynie i białym, udającym sobolowe, futerku z królików. Był adiutant Heroda – w czapce i z szablą oraz dwóch huzarów. Był też Żyd i Cygan, który zawsze zbierał pieniądze. Była też Śmierć – wysoki, pochylony człowiek w białym stroju i Diabeł – zwykle czarny, kosmaty, w strasznej masce, ze skrzydłami nietoperza. Wszystkie stroje były kolorowe i pięknie wykonane. Aktorzy recytowali wymyślone przez siebie teksty, śpiewali. Sam nawet kiedyś brałem udział w tych śpiewach, grając w przebraniu anioła na akordeonie. Herody stanowiły ogromną atrakcję, szczególnie dla dzieci.

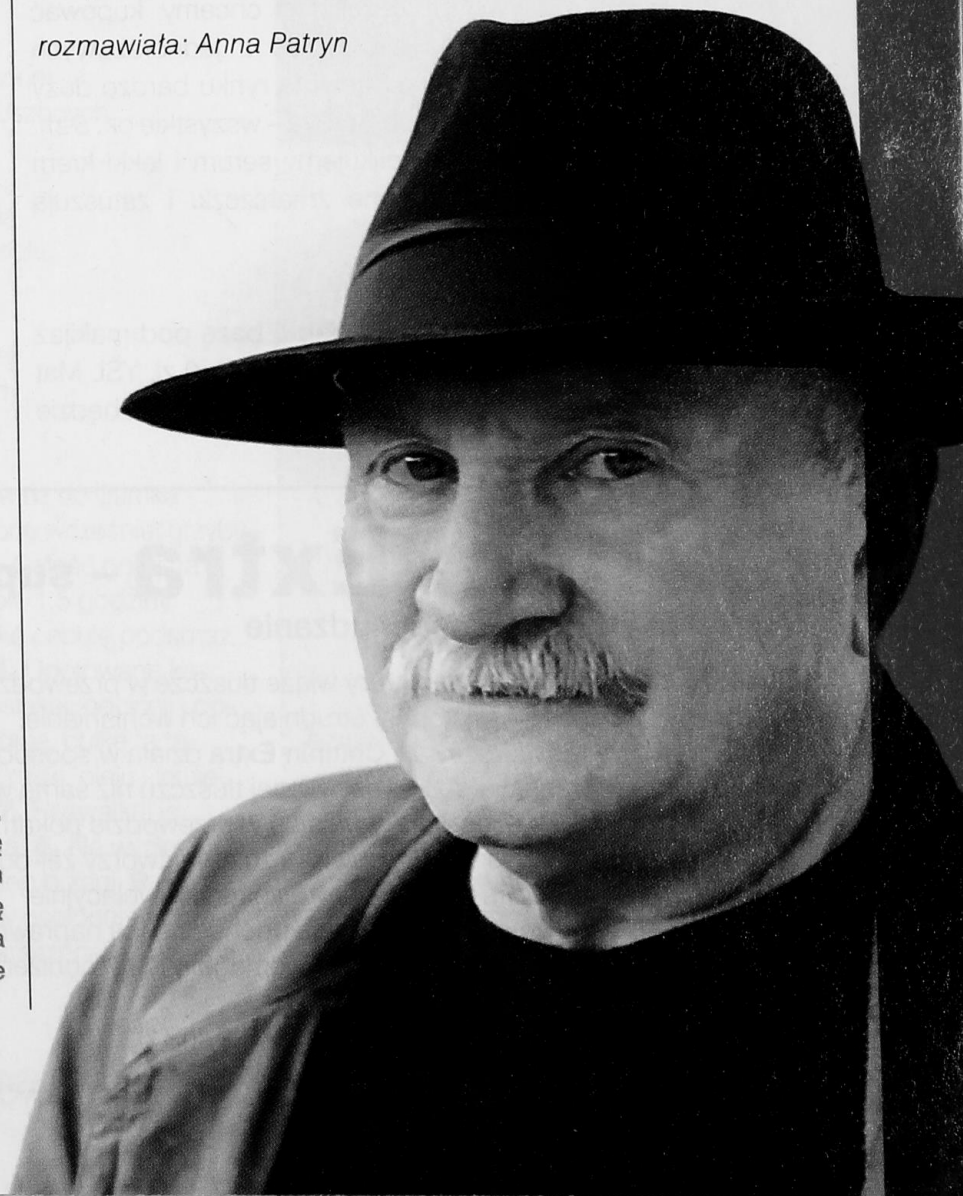
Jak był obchodzony Nowy Rok?

Sylwestra świętowano podobnie jak dziś – na zabawach. W Suwałkach oficerowie tamtejszego pułku organizowali zwykle bale, z których moja siostra przynosiła kolorowe balony. Pamiętam je do dziś – wiszące przy lampie. W okresie karnawału organizowano też często wielodniowe wesela hucznie obchodzone.

Czego dziś w przededniu Świąt Bożego Narodzenia chciałby pan życzyć naszym czytelnikom?

Życzę spokoju, życia bez zadrzań i niepokojów, życzę miłości i pieniędzy. I aby każdemu z nas udało się spełnić swoje marzenia w Nowym Roku.

rozmawiała: Anna Patryn



Marian Murawski – urodzony w 1932r. Pochodzi z okolic Suwałk, do których żywi ogromny sentyment. Ukończył Akademię Sztuk Pięknych w Warszawie. Autor wielu wystaw organizowanych zarówno w Polsce, jak i za granicą. Uprawia malarstwo, grafikę książkową, ilustrację, projektuje plakaty. Jego prace znane są na całym świecie. W wielu z nich pojawiają się motywy nawiązujące do okresu dzieciństwa spędzonego w rodzimym Podleszczewie.



WYRÓB PIECZĄTKI I SZKOLENIE GRATIS!

OFFICE CENTER
biurowe wsparcie w działaniu

Łomża, Al. Legionów 30
tel. 86 2-190-350

Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni
w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Wesoła 2, 18-400 Łomża,

tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

O. O.



uroda

Sylwestrowy makijaż

Mówi się, że przyszły rok będzie taki, jaka była ostatnia noc starego roku. Warto więc postarać się, aby Sylwester był niezapomniany. Na pewno pomoże w tym wyjątkowa kreacja, makijaż i fryzura

Zacznij od peelingu i maseczki

Makijaż warto rozpocząć od delikatnego peelingu enzymatycznego (np. Dermika – ok. 60 zł, YSL Instant Pure Natural Action Exfoliator Granule-Free 75 ml – ok. 175 zł). Po peelingu nałożmy maseczkę odpowiednią do naszej cery (matującą, nawilżającą lub odżywczą). Jeżeli nie chcemy kupować całego opakowania, można skorzystać z jednorazowych maseczek w saszetkach, których jest na rynku bardzo duży wybór (np. Dermika, Bielenda lub Soraya – wszystkie ok. 5 zł). Na tak przygotowaną skórę, aplikujemy serum i lekki krem pod oczy. Wygładzą one drobne zmarszczki i zatuszują oznaki zmęczenia.

Baza i podkład

Następnie warto zatroszczyć się o dobrą bazę pod makijaż (np. Shiseido Pre makeup Cream 30ml – ok. 170 zł, YSL Mat Touch Oil-Free 30 ml – ok. 160 zł). Sprawi ona, że cera będzie

nieskazitelna, a makijaż wytrzyma w idealnej formie do rana. Za sukces odpowiada także odpowiednio dobrany podkład. Nie może być za ciężki. Powinien dostownie „stapiać” się z cerą, a po utrwaleniu transparentnym pudrem, nie powinien wymagać żadnych poprawek (np. Even Better Clinique 30 ml – ok. 120 zł, Velvet Touch Isadora 30 ml – ok. 70 zł).

Złoto, srebro i czern

Makijaż oka w tym sezonie daje nam ogromne możliwości puszczenia wodzy fantazji i uaktywnienia naszych pokładów kreatywności. Modne są cienie ze świetlistymi drobinkami – zarówno w żywych kolorach, jak i w klasycznej czerni, z dodatkiem srebra lub złota.

Ubierz oko w sztuczne rzęsy

Aby w pełni nadać wyrazu i oryginalności naszej sylwestrowej stylizacji – skusmy się na sztuczne rzęsy. Wiele firm oferuje ogromny wybór sztucznych rzęs począwszy od delikatnych kępek różnej długości poprzez te z brylancikami, cyrkoniami, brokatem, opalizującymi nitkami, aż do tych z dodatkiem sztucznych piór we wszystkich wariacjach kolorystycznych. Mogą one stanowić cały makijaż, gdyż wyjątkowo „ubierają” oko lub być tylko dodatkiem, który aplikujemy na umalowane wcześniej oko.

Delikatne usta

Przy oczach przyozdobionych w wyraziste sztuczne rzęsy lub przy mocnym makijażu usta powinny być raczej delikatnie podkreślone błyszczkiem w naturalnym kolorze. Dla odważniejszych kobiet polecam pełne kobiece, zmysłowe usta w intensywnej, połyskującej barwie. Stylizacji dopełni spray z opalizującymi drobinkami na dekolcie i ramiona (np. Shimmering Spray Powder Body&Hair – ok. 90 zł) oraz kilka kropel ulubionych perfum.

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

Szopki krakowskie

Pojawiły się w połowie XIX w. Ich twórcami byli cieśle i murarze z Krakowa i okolicznych wsi. Wzorem były zabytkowe budowle miasta: Wawel, kościół Mariacki, Sukiennice, Barbakan. Tradycja przetrwała do dziś. Co roku w Krakowie w grudniu odbywa się konkurs szopek.

(oprac. map)

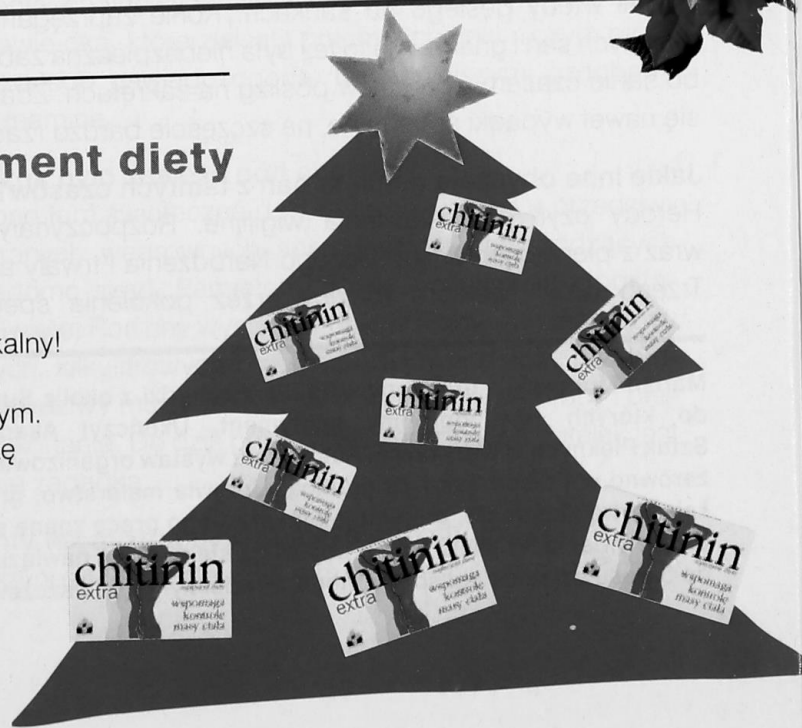
Chitinin Extra – suplement diety

skutecznie wspomaga odchudzanie

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

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

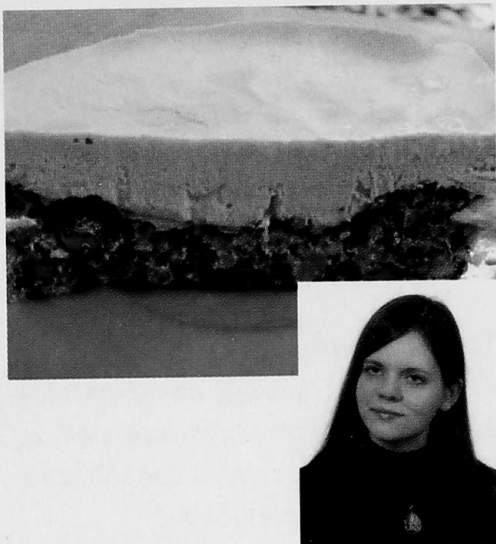
foto: mat.prasowe



PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI BETONÓW
Śniadowo, ul. Kolejowa 17, tel. 86 217 62 95, fax 86 217 61 29
Łomża, Al. Legionów 147, tel. 86 218 06 72

www.prefbet.pl

Świąteczne przysmaki



Przepis przysłała Zuzanna Ł.

Ciasto z kremem z białej czekolady

ciasto:

150 g orzechów laskowych
100 g czekolady gorzkiej lub mlecznej
4 białka
150 g cukru

krem:

200 g białej czekolady
4 żółtka
400 ml śmietany 30%

do dekoracji:

listki mięty (albo melisy) lub **25 g** startej czekolady

1. Orzechy laskowe upraż na patelni teflonowej, owiń je ściereczką i obierz ze skórki. **2.** Obrane orzechy i czekoladę posiekaj na większe kawałki. **3.** Białka ubij na sztywną pianę. Dodaj cukier, wciąż ubijając. **4.** Całość wymieszaj z posiekaną czekoladą i orzechami. **5.** Masę wlej do formy (użyłam 2 keksówek) i piecz ok. 40 minut w temperaturze 175°C. Pozostaw do ostygnięcia. **6.** Rozpuść w kąpieli wodnej białą czekoladę i ubij ją z żółtkami. **7.** Pozostaw masę do ostygnięcia, ale nie dopuść, by całkowicie zastygła. **8.** Ubij śmietankę i wymieszaj ją z ostudzoną masą czekoladową. **9.** Powstałym kremem zalej upieczony placek. Ciasto wstaw do zamrażalnika na ok. 3 godziny. Wyjmij 10 minut przed podaniem i udekoruj startą czekoladą, listkami mięty lub melisy.

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



„Lepienie pierogów to dla mnie przyjemność. Przygotowuję je nie tylko na Wigilię. Odsmażone na drugi dzień są jeszcze lepsze. Życzę smacznego!”

Przepis przysłała Marzena P. z Warszawy

Pierogi z grzybami i kapustą

farsz:

1,5 kg kapusty kiszzonej
2 garście grzybów suszonych
2 cebule
4 łyżki bulki tartej
3 łyżki oleju lub masła
pieprz i Vegeta do smaku

ciasto:

1 kg mąki pszennej
2 szklanki letniej wody
1,5 łyżki oleju

1. Kapustę oplucz i włóż do garnka z wodą. **2.** Namoczone wcześniej grzyby dodaj do kapusty. **3.** Całość gotuj na małym ogniu przez ok. 1,5 godziny. **4.** Pokrojoną w kostkę cebulę podsmaż na maśle lub oleju. **5.** Ugotowaną kapustę z grzybami posiekaj, odciśnij i dodaj podsmażoną cebulę, bulkę tartą, Vegetę i pieprz. **6.** Z mąki, oleju i letniej wody wyrób ciasto. **7.** Rozwałkuj je i wytnij szklanką kółka. **8.** Na wycięte ciasto nałóż farsz i złep brzegi. **9.** Pierogi gotuj przez 5 minut w osolonej wodzie. Najlepiej smakują okraszone usmażoną cebulką.

Przyslij przepis!

Chcemy zamieszczać w naszym piśmie sprawdzone, ciekawe przepisy.

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

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

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

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

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

Kupon

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

Imię i nazwisko:

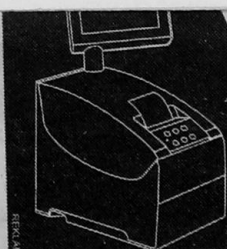
Tel. kontaktowy:

Adres:

Wiek:

Podpis:

teraz
zdrowie



WYRÓB PIECZĄTKI I SZKOLENIE GRATIS!

OFFICE CENTER
biurowe wsparcie w działaniu

Łomża, Al. Legionów 30
tel. 86 2-190-350

Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni
w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Wesoła 2, 18-400 Łomża,

tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

Napisz! Nasz ekspert odpowie!

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

Niedociśnienie tętnicze

Mam 35 lat. Od jakiegoś roku jestem osłabiona, mam zawroty głowy i mroczki przed oczami. Lekarz podejrzewa hipotonię. Czy to jest wyleczalna choroba? I czy będę musiała brać leki do końca życia?

Krystyna K. z Zakopanego

Niskie ciśnienie krwi znane jest również pod nazwą hipotonia lub podciśnienie. Dolegliwość ta dotyka około 1-2% dorosłych ludzi. O ile powszechnie wiadomo, że podwyższone ciśnienie jest szkodliwe, o tyle niskie ciśnienie tętnicze utrzymujące się stale, i nie będące skutkiem jakiejś choroby, raczej nie wymaga leczenia. O hipotonii, którą należy leczyć mówi się wtedy, gdy ciśnienie krwi spada nagle. Prowadzi to zawsze do gor-



**Na listy
Czytelników
odpowiada
lek.med.
Maciej Chylak**

– specjalista chorób wewnętrznych

szego ukrwienia mózgu i zwykle do zasłabnięcia lub utraty przytomności. Może być wynikiem np. odwodnienia, stresu i wielu innych mniej lub bardziej poważnych dolegliwości. Pyta pani, czy hipotonia jest wyleczalna? Trudno traktować samo niskie ciśnienie jak chorobę. Ponieważ rzeczywiście niektórzy czują się z nim źle, lekarz może przepisać leki je podwyższające.

Dokuczliwe hemoroidy

Od wielu lat cierpię na hemoroidy. Maści z apteki nie przynoszą większej poprawy. Czy jest jakiś sposób, żeby się ich skutecznie pozbyć?

Tomasz K. z Piły

Hemoroidy są częstą, przewlekłą i dokuczliwą dolegliwością. Jeżeli lekarz nie zdecyduje o leczeniu operacyjnym należy stosować dostępne, czasem nawet bez recepty, środki w postaci maści lub czopków. Należy szczególnie mocno dbać o higienę i regularne wypróżnienia. Zalecane są też tzw. niasiadówki w wannie (co kilka godzin po 20 minut) np. z korą dębu lub z mydlinami. Przy pracy siedzącej, trzeba robić przerwy. Poleca się codzienną gimnastykę. Warto też zastosować dietę bogatą w błonnik (owoce, ziarna, itp.).

Starożytna mądrość chińska w sentencjach

Sentencje wywodzące się z kultury Dalekiego Wschodu inspirowały od wieków. Dziś nadal stanowią cenną wskazówkę, jak postępować, aby osiągnąć sukces. I jak pisze prof. Bralczyk „pomagają w zrozumieniu świata, (...) umożliwiają refleksję, która pozwala i na cieszenie się życiem, i na znoszenie przeciwności losu”. Książka opatrzona licznymi zdjęciami i ilustracjami jest nie tylko mądrym, ale i pięknym prezentem.

Piotr Plebaniak
**Starożytna
mądrość chińska
w sentencjach**
Cena: 81 zł.



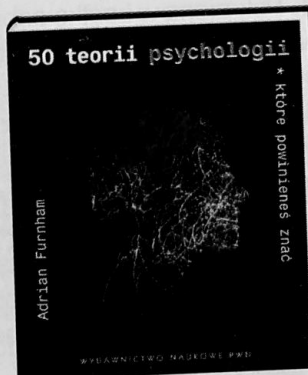
50 teorii psychologii

Czy coś takiego jak altruizm w ogóle istnieje? Co sprawia, że jesteśmy podatni na uzależnienia?

Psychologia dotyka niemal każdej sfery życia społecznego. Autor książki, bazując na najnowszych badaniach kluczowych myślicieli, w 50 esejach prezentuje główne zagadnienia z fascynującej dziedziny wiedzy, jaką jest psychologia.

Adrian Furnham
**50 teorii
psychologii,
które
powinieneś
znać**
Cena: 38 zł

(oprac. ap)



WARTO CZYTAĆ

**Wydawnictwo
Naukowe PWN**

www.ksiegarnia.pwn.pl

Infolinia:

0 801 33 33 88

tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

ODPORNOŚĆ na grypę i inne infekcje ecomer

w okresie podwyższonej
zachorowalności
na grypę i inne infekcje

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.

PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI BETONÓW
Śniadowo, ul. Kolejowa 17, tel. 86 217 62 95, fax 86 217 61 29
Łomża, Al. Legionów 147, tel. 86 218 06 72

www.prefbet.pl