

Pierwszy nowojorczyk „nasz” • Dodatek

Tygodnik Podlaski

www.kontak-tygodnik.com.pl

KONTAK

Nr 2 (1572)

9 stycznia 2011

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)



Usłyszmy



serc naszych granie

Łajdactwo

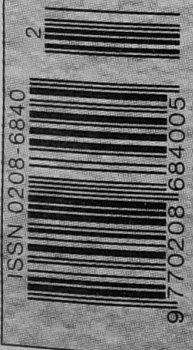
Pieniądze z odszkodowania
na leczenie i rehabilitację
schował do kieszeni!

Naj...

...dziwniejsze
...ciekawsze
...śmieszniejsze
w 2010 roku



ISSN 0208-6840
INDEKS 363286





Wigilię Bożego Narodzenia obchodzą według kalendarza juliańskiego, w czwartek (6 stycznia)

Prawosławne Boże Narodzenie

najliczniej w Polsce skupieni w Podlaskiem wyznawcy prawosławia.

W liście bożonarodzeniowym, który będzie odczytywany w świątyniach w czasie świąt, prawosławni hierarchowie piszą o znaczeniu Bożego Narodzenia, nazywając je „początkiem i fundamentem wszystkich świąt”. Duchowni przypomnieli ze smutkiem, że w katastrofie smoleńskiej zginął abp Miron Chodakowski, prawosław-

ny ordynariusz połowy WP i jeden z członków soboru biskupów Polskiej Cerkwi.

Rok 2010 był ważny dla wyznawców prawosławia ze względu na wizyty duszpasterskie, w tym przyjazd patriarchy Jerozolimy Teofila III oraz udział patriarchy ekumenicznego Konstantynopola Bartłomieja I w sierpniowych obchodach 300-lecia pierwszego cudu w sanktuarium na Grabarce.

W Polsce jest ok. 550 - 600 tys. prawosławnych, połowa mieszka w Podlaskiem (Białystok, Hajnówka, Bielsk Podlaski, Siemiatycze).



REKLAMA



Husqvarna

Szwedzka firma o ponad 300-letniej tradycji, światowy lider w produkcji maszyn i urządzeń do pielęgnacji lasu, parku i ogrodu,

nawiąże współpracę
z aktywnymi firmami pragnącymi
rozwijać się razem z nami.

Przyłącz się do dynamicznie rozwijającej się sieci punktów
handlowo-serwisowych firmy Husqvarna
zapewniającej naszym klientom profesjonalny serwis.



Poszukujemy firm z terenu:

KOLNA

Zainteresowani proszeni są o kontakt z przedstawicielem
regionalnym Stefanem Dmowskim
tel.: 0 502 669 578, e-mail: stefan.dmowski@husqvarna.com.pl

K+M+B



Janis Tisset. Trzej Królowie, 1894 r

Trzej królowie, trzej mędrcy ze Wschodu, trzej magowie w tradycji chrześcijańskiej po narodzinach Jezusa udali się do Betlejem, aby oddać mu pokłon. Miejsce narodzin ustalili na podstawie proroctwa, zapisanego w Księdze Micheasza. Dotarli do Dzieciątka, wiedzeni gwiazdą betlejemską. Weszli do stajni, w której przebywali Maria i Józef z Jezusem, ofiarowali mirrę, kadzidło i złoto. Opis pokłonu znajduje się tylko w Ewangelii Mateusza. Dopiero w VI w. chrześcijanie zaczęli mówić o nich jako o królach, a w XIX w. zaczęto nazywać Kacprem, Melchioriem i Baltazarem. W Kościele katolickim Trzej Królowie mają swoje święto 6 stycznia. Dzień ten kończy, trwające od Wigilii, obchody Bożego Narodzenia. Uroczystość Trzech Króli uznawana jest także jako dzień misyjny. Od zwyczaju obdarowywania dzieci podarunkami, nazywano święto szczodrym dniem. Na Trzech Króli

święci się od XV w. złoto i kadzidło, a od XVIII w. kredę. W XVII w. król Jan Kazimierz składał tego dnia na ołtarzu jako ofiarę wszystkie monety, bite w poprzednim roku.

Litery K+M+B, które, zgodnie z tradycją, pisze się tego dnia poświęconą kredą na drzwiach domów, nie odnoszą się jednak, wbrew obiegowej opinii, do imion trzech króli, lecz pochodzą od pierwszych liter łacińskiego zdania „Christus mansionem benedicat” (niech Chrystus błogosławi ten dom). Księża w tym dniu zaczynali obchód kołędowy.

W Polsce dzień Trzech Króli został skreślony z kalendarza świąt w roku 1960, za rządów Władysława Gomułki. Z jego tradycją walczone do końca PRL. Jednak zachowała się ona w pamięci kolejnych pokoleń Polaków. 6 stycznia 2011 roku po raz pierwszy, po 50 latach, znów jest świętem z czerwoną kartką w kalendarzu. (ANN)

KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego.

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

na www.kontakty-tygodnik.com.pl

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

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

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

Stale współpracują:

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

Mikołaj Tocki, ks. Jan Żelazny

Rysunki: Zdzisław Romanowski

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

Wydawca:

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

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

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

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

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

Skład: Maciej Ostasiewicz

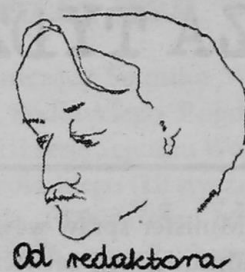
Druk: Drukarnia Prásowa Ignatki

Wersja www: Marek Łapiński (Łduszek)
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.

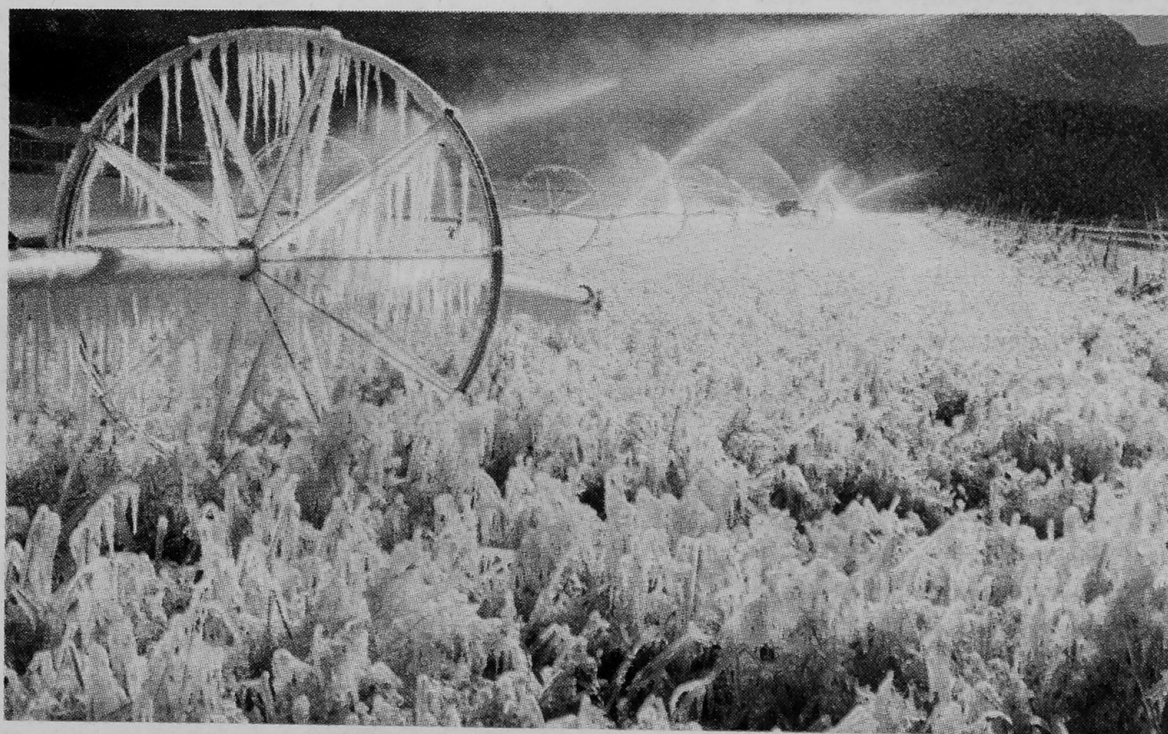
*Za kilka dni koniec świętowania. I do ro-
boty! A wówczas niech każde ruszenie gło-
wy, kiwnięcie palcem przynosi satysfakcję,
napętnia kieszenie, przybliży marzenia...*

*Ale najważniejsze, abyśmy ruszali głową,
kiwali palcem pogodnie. Wtedy spadnie na nas, jak mawiał
klasik wszystko, co nam potrzeba: 12 miesięcy zdrowia, 53
tygodni szczęścia, 8 760 godzin wytrwałości, 525 600 minut
pogody ducha i 31 536 000 sekund miłości*



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI



KOMUNIKAT

Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2010 roku Nr 102 poz. 651 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 3 stycznia 2011 roku do 24 stycznia 2011 roku) następujące wykazy:

- lokali mieszkalnych nr 60 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 49 C, nr 48 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 49 B i nr 42 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 46 w Zambrowie przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemców,
- nieruchomości oznaczonej działką nr 1785/115 o pow. 115 m² położonej w Zambrowie przy ul. Aleja Wojska Polskiego przeznaczonej do oddania w użytkowanie wieczyste w drodze bezprzetargowej,
- nieruchomości oznaczonej działką nr 399 o pow. 0,9800 ha położonej na terenie wsi Wola Zambrowska przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu nieograniczonego.

ZA TYDZIEŃ:

pomysł dla Łomży!

■ Minister spraw wewnętrznych i administracji zatwierdził stworzoną w województwie listę tzw. schetyńówek, czyli dróg lokalnych, które będą modernizowane i remontowane z udziałem rządowych dotacji. Jest na niej 40 odcinków dróg (ok. 150 km), na które rząd dołoży 54 mln zł.

■ Na 200 operacji serca powinno wystarczyć w tym roku pieniędzy klinice kardiochirurgii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego. Ministerstwo Zdrowia przyznało Szpitalowi, jedynemu w województwie, 6,4 mln zł, co pozwoli na szersze stosowanie innowacyjnych metod operacyjnych (np. wszczepianie zastawki przez tętnicę udową), gdy stan zdrowia pacjenta nie pozwala na standardowe leczenie.

■ Misjonarze z Łomży: na misjach w świecie przebywa wielu polskich misjonarzy, a wśród nich brat Franciszek Tołczyk z Łomży, który jest proboszczem w Essassa (Gabon, środkowa Afryka) i z innymi misjonarzami buduje szpital. Proboszczem w San Jacinto (Gwatemala) jest brat Zygmunt Prusiński z Drozdowa. W Rydze (Łotwa) pracuje brat Witold Wiśniewski z Wysokiego Mazowieckiego. Od wielu lat proboszczem Miżericzi (Białoruś) jest brat Jan Bońkowski z Łomży. Święto Trzech Króli jest zarazem dniem misyjnym.

■ O 1 proc. zmniejszyło się bezrobocie w Podlaskiem. Na początku 2010 roku stopa bezrobocia wynosiła 13,6 proc., a z końcem listopada zmniejszyła się do 12,5 proc., poinformował Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku. W rejestrach urzędów powiatowych figuruje 60 000 bezrobotnych. Na aktywne formy przeciwdziałania bezrobociu w Podlaskiem wydano w minionym roku rekordową kwotę 135 mln zł. Z pieniędzy tych skorzystało ponad

21 000 bezrobotnych.

■ Rolnicy po kasę! W biurach powiatowych Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Podlaskiem rolnicy składają wnioski o dotacje na modernizację produkcji mleczarskiej. Na największy zwrot kosztów modernizacji (70 proc.) mogą liczyć ci, którzy są przed czterdziestką i prowadzą produkcję na obszarach o niekorzystnych warunkach gospodarowania, a także na terenach chronionych. Agencja ma do rozdania 93 mln zł. Szacuje się, że pieniędzy wystarczy na do-



finansowanie 600-700 wniosków.

■ Specjalny program ochrony żubrów prowadzony będzie przez Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, która ma na to 20 mln zł (85 proc. z funduszy unijnych). Naukowcy sprawdzą czy możliwe będzie wprowadzanie żubrów na nowe tereny, bo ich dotychczasowe ostoje w Puszczy Białowieskiej i Boreckiej robią się za ciasne.

■ Prochy autorki „Roty”, wybitnej poetki Marii Kołopnickiej (1842-1910), spoczywające na Cmentarzu Łyczakowskim we Lwowie, być może zostaną przewiezione do Suwałk, jej rodzinnego miasta. Zabiega o to Stowarzyszenie Samorządna Suwalszczyzna, które poprosiło o pomoc prezydenta RP.

■ Honorowym konsulem Chorwacji w Polsce został białostocki

przedsiębiorca Wojciech Strzałkowski. Konsulat będzie działał w województwie podlaskim i lubelskim. Główne zadanie to opieka nad obywatelami Chorwacji oraz rozwijanie współpracy regionalnej obu krajów.

■ Ponad 305 l krwi dla publicznej służby zdrowia oddali honorowi dawcy z Łomży w 12 akcjach ph. „Oddaj krew z... Chystusem”, zorganizowanych przez Centrum Katolickie w Łomży. W niedzielę (2 stycznia) wszyscy spotkali się na opłatku w siedzibie Centrum.

■ Wigierski Park Narodowy przygotował dla narciarzy 8 kilometrów tras biegowych, które odpowiadają istniejącym latem ścieżkom edukacyjnym. Ustawione zostały znaki informacyjne i opisy, obowiązują

także ograniczenia ruchu drogowego, aby miłośnicy łączenia sportu z nauką mogli czuć się bezpiecznie.

■ Policja, Straż Pożarna i Straż Gminna gminy Grajewo dwie doby szukały zaginionego mieszkańca podgrajewskiej wsi Kacprowo (lat 74). Mieszkający samotnie w lesie mężczyzna ostatni raz był widziany w Wigilię. We wtorek (4 stycznia) policyjny pies tropiący doprowadził policjantów do zaginionego. Niestety, już nie żył. Ciało znalezione zostało nieopodal jego posesji. Prawdopodobnie przyczyną śmierci było wychłodzenie organizmu.

■ Mieszkaniec gminy Puńsk (lat 30) trafił do aresztu za znęcanie się nad matką i siostrą. Obie wyganiał z domu, bił i straszył. Sąd, na wniosek prokuratury, aresztował go na 3 miesiące. Za znęcanie się nad rodziną grozi 5 lat.

ZNAKI CZASU

■ „Mosty, a nie mury należy budować także w polityce wewnętrznej. Skuteczne rozwiązywanie naszych polskich problemów w dużej mierze zależy od tego, czy pójdziemy drogą współpracy, czy drogą nieufności i agresji”, powiedział w orędziu noworocznym prezydent Bronisław Komorowski, który z małżonką Anną witał Nowy Rok w Wiśle. Tu w wyborach prezydenckich uzyskał 84,95 proc. poparcia.

■ Biskupi polscy w liście pasterskim, odczytanym w niedzielę, 3 stycznia, w kościołach całej Polski, dziękowali parlamentowi i wszystkim, którzy wspierali pomysł ustanowienia święta Trzech Króli dniem wolnym od pracy. Dzień wolny 6 stycznia został zniesiony w 1960 roku.

■ Od 1 stycznia w Polsce przybyło pięć nowych miast. Prawa miejskie otrzymały: Czyżew (województwo podlaskie), Wolbórz, Nowe Brzesko, Pruchnik i Gościno. W sumie w Polsce jest obecnie 908 miast.

■ Nowy Rok powitało za granicą ponad 80 tys. Polaków, którzy wydali na ten cel 160 mln zł. Sylwestrowym hitem był Egipt, a po nim Paryż i Wiedeń. Kilka tysięcy Polaków sylwestrową noc spędziło w Kenii, Meksyku i Kubie.

■ Co trzeci ankietowany Polak twierdzi, że w 2010 roku zbiedniał.

■ Szacuje się, że w Polsce jest ok. 100 tys. wrózek i jasnowidzów, a Polacy mogą rocznie wydawać nawet 2 mld zł na ich usługi.

■ W sieci kwitnie handel punktami karnymi za wykroczenia drogowe; przejęcie punktu kosztuje 100-150 zł. Punkty „sprzedają” kierowcy, którzy nie chcą utracić prawa jazdy.

■ Cztery godziny i cztery minuty dziennie spędził przed telewizorem w ubiegłym roku przeciętny Polak. W tej statystyce w świecie wyprzedzają nas tylko Amerykanie.

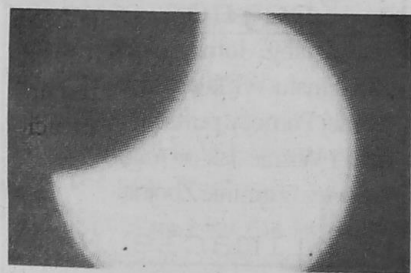
■ Przestępcy z Łodzi porwali i uwięzili kobietę w przyczepie campingowej. Za jej uwolnienie żądali 400 tys. zł. Kobieta uciekła, a porwacze jeszcze dwie doby negocjowali okup.

Rewolucja w oświacie

Rewolucyjne zmiany w oświacie zapowiada ministerstwo edukacji w 2011 roku. Zlikwidowane zostaną wojewódzkie kuratoria oświaty i oddziały terenowe. W ich miejsce powstaną wydziały oświaty w urzędach wojewódzkich. Obecnie podlaskie kuratorium w Białymstoku, Łomży i Suwałkach zatrudnia około 80 osób. Okręgowe Komisje Egzaminacyjne zastąpią Regionalne Ośrodki Jakości Edukacji. Będą (tak jak dotychczas) organizować egzaminy i nadzorować pracę szkół. Według nieoficjalnych informacji, Ośrodek Jakości w Łomży (utworzony w miejsce Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej) będzie obejmował województwo podlaskie, warmińsko-mazurskie i mazowieckie.

Ikea zatrudnia fachowców

Szwedzki koncern Ikea, który buduje zespół fabryk w gminie Orla (pow. Bielsk Podlaski), rozpoczął nabór pracowników. Znajdzie tam pracę ok. 2000 osób. Na razie na rozpoczętej w lipcu ubiegłego roku budowie pracuje około 100 osób. W maju, kiedy ma się zakończyć pierwszy etap budowy fabryki, pracę znajdzie kolejne 200. Teraz poszukiwani są operatorzy wózków widłowych, elektrycy oraz specjaliści od pozyskiwania funduszy unijnych. Jak twierdzi bielski Urząd Pracy, dla większości miejscowych bezrobotnych, to za wysokie wymagania.



Zaćmienie

We wtorek (4 stycznia) nad Polską w godz. 8.00 - 11.00 cień Księżyca zasłonił ponad 80 proc. powierzchni Słońca. Zaćmienie, niestety, nie było widoczne w Łomży i regionie ze względu na gęste chmury. Do zaćmienia dochodzi wtedy, gdy Słońce, Księżyc i Ziemia ustawiają się w jednej linii.

Zapraszamy Białorusinów

Za darmo od 1 stycznia obywatele Białorusi (z wyjątkiem „ludzi władzy”, aktywnych w tłumieniu ostatnich protestów, których lista powstaje) mogą przyjeżdżać do Polski, gdyż rząd zniósł opłaty za wizy, wynoszące 20 euro. To odpowiedź na represje, rozpętane przez Aleksandra Łukaszenkę po niedawnych wyborach prezydenckich. Jak uzasadnia MSZ, darmowe wizy mają zachęcić Białorusinów do częstszych przyjazdów do Polski i tym samym do otwierania się na Europę. Podlaski poseł Robert Tyszkiewicz (PO), wicepre-

wodniczący sejmowej Komisji Spraw Zagranicznych jest zdania, że będzie to korzystne także ze względów ekonomicznych. Tego samego zdania są białostoccy przedsiębiorcy, a zwłaszcza kupcy bazarowi, dla których oznacza to napływ klientów. Inny pomysł, to zapraszanie do Polski studentów, wyrzuconych z białoruskich uczelni. Inicjatywę minister Barbary Kudryckiej podjęło kilka szkół wyższych, w tym Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży i dwie prywatne uczelnie w Białymstoku.



Burmistrz pracownikom

100 000 zł z kasy miejskiej zamierza przekazać burmistrz Zambrowa na pomoc 140 pracownikom upadającego Zamteksu, którzy od kilku miesięcy nie otrzymują wypłat. Pieniądze mają być wypłacone w formie zasiłków, ale tylko tym rodzinom, które spełniają kryteria

otrzymania pomocy społecznej. Sąd Gospodarczy w Łomży rozpatruje wniosek prezesa Zamteksu o ogłoszenie upadłości firmy. Jeśli upadłość zostanie ogłoszona, pracownicy mogą otrzymać zaległe wypłaty z Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych. (ANN)

Koniec Domu Pracy Twórczej!

Zakończył działalność Dom Pracy Twórczej w Wigrach, jedyna w Podlaskiem państwowa jednostka kultury. Zatrudniała 40 osób, była organizatorem wielu imprez (głównie muzycznych i plastycznych) o zasięgu krajowym i międzynarodowym. Majątek do lipca przekazany zostanie Kurii Diecezjalnej w Elku. Kompletnie zniszczone w czasie wojny obiekty

klasztorne pieczołowicie wyremontowało państwo i dzierżawiło je od Kościoła. Wielomiesięczne negocjacje w sprawie przedłużenia dzierżawy zakończyły się fiaskiem.



Zaprosili nas

■ Przewodniczący Sejmiku Województwa Podlaskiego Bogdan Dyjuk – na III sesję Sejmiku Województwa Podlaskiego (10 stycznia 2011 r., godz. 10.00, Urząd Marszałkowski, ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 1, Białystok).

■ Burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski – na IV nadzwyczajną sesję Rady Miasta Zambrów (5 stycznia 2011 r., godz. 15.00, Urzędu Miasta, sala konferencyjna, ul. Fabryczna 3, Zambrów).

■ Rzecznik prasowy Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Witold Maziarz – na konferencję prasową i inaugurację programu „Efektywne wykorzystanie energii w przedsiębiorstwach”, który ogłosi minister środowiska Andrzej Kraszewski (10 stycznia 2011 r., godz. 10.30, siedziba NFOŚiGW, ul. Konstruktorskiej 3a, sala 102, Warszawa).

■ Fundacja „Ocalenie”, koordynator działań w Łomży Kamil Kamiński – na występ zespołu Kaukaz (9 stycznia 2011 r., godz. 20.30, pl. Niepodległości, Łomża).

■ Podlaski Kurator Oświaty Jerzy Kiszkiel – na konferencję promocyjno-informacyjną „A ja wolę przedszkole, czyli rzecz o edukacji małego dziecka” (11 stycznia 2011 r., godz. 10.00, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, pl. Kościuszki 2, Łomża).

■ Rzecznik prasowy marszałka województwa podlaskiego Jan Kwasowski – na podpisanie przez wojewodę podlaskiego Macieja Żywnę, prezydenta Białegostoku Tadeusza Truskolaskiego i marszałka województwa podlaskiego Jarosława Dworzańskiego wspólnego listu do premiera Donalda Tuska w sprawie dróg (5 stycznia 2011 r., godz. 12, Urząd Marszałkowski, ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 1, Białystok).

■ Ośrodek Edukacyjny FORUM Anna Hoffmann w Szczecinie – na szkolenie „Projektowanie i produkcja publikacji promocyjnej; optymalizacja i zagrożenia dla jakości” (27 stycznia 2011 r. godz. 9.30, Pałac Staszica, budynek PAN, ul. Nowy Świat 72, Warszawa).

Dziękujemy



ŁOMŻA

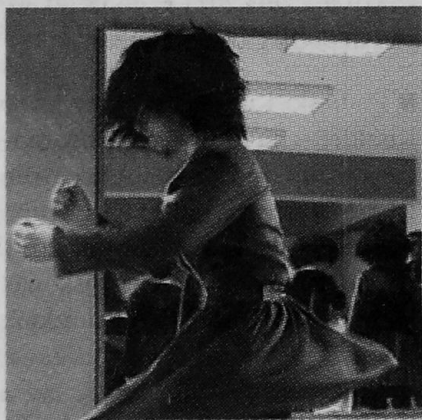
Zagrają!

100 kwestarzy z puszkami wyjdzie w niedzielę (9 stycznia) o godz. 9.00 na ulice Łomży, aby w XIX Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy Jurka Owsiaka zbierać pieniądze na zakup sprzętu medycznego do leczenia dzieci. Łomżyński Sztab WOŚP przygotował wiele atrakcji, które skupią się na pl. Niepodległości i przyległych ulicach. O 14.00 na ustawionej na placu estradzie zaczną występować zespoły rockowe z Łomży i Polski. Koncert potrwa do godz. 22.00. Na sąsiedniej ulicy kierowcy Automobilkłubu Łomżyńskiego będą uczyć, jak bezpiecznie jeździć zimą, a policjanci pokażą, jak się obezwładnia bandytów. Na muszli odbędzie się „zjeżdżanie na byle czym”.

Księżniczka na ... zimowisku!

W Sylwestra sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 5 w Łomży zaroila się od księżniczek, rycerzy oraz innych dziwacznie ubranych osobników. Tak bawiła się setka uczniów na zakończenie zimowiska. Zorganizowano je dzięki dotacji TKKF. Dzieci pięć dni brały udział w zajęciach sportowych i kulturalnych, w stołówce miały pyszne obiady. Pojechały do gospodarstwa agroturystycznego na kulig z ogniskiem.

POWIAT ŁOMŻYŃSKI



„Kaukaz” zagra z Orkiestrą

Czeczeński dziecięcy Zespół Tańeczny „Kaukaz” (na zdjęciu) wystąpi w czasie finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Łomży (scena na pl. Niepodległości, godz. 20.30). Zespół powstał w Łomży w 2009 roku, prowadzi go czeczeński choreograf Abdul-Gani Malsagov. Występy młodzieży czeczeńskiej budzą duże zainteresowanie. „Kaukaz” występował w łomżyńskich szkołach, na Starym Rynku w Łomży, wyjeżdżał też do Kętrzyna na Jarmark Średniowieczny. Największym jego sukcesem był pokaz przed walką pochodzącego z Czeczenii Mameda Khalidova, który obejrzało w telewizji 6 mln widzów.



Prezydent Mieczysław Czerniawski (pierwszy z prawej), Marszałek Jarosław Dworżański i wicemarszałek Jacek Piorunek po podpisaniu porozumienia o dofinansowaniu budowy bulwarów, która ruszy wiosną

Kasa na bulwary!

Ponad 14 mln zł dofinansowania unijnego otrzyma Łomża na budowę bulwarów nad Narwią. W czwartek przed Sylwestrem porozumienie w tej sprawie podpisał marszałek Ja-

rosław Dworżański z prezydentem Łomży Mieczysławem Czerniawskim. Bulwary będą kosztowały 27 mln zł. Latem 2010 Urząd Marszałkowski przyznał wsparcie w wysokości 9 mln zapowiadając, że przekaże na bulwary wszystkie oszczędności. I słowa dotrzymał. Przygotowana i dopięta przez ekipę Brzezińskiego budowa bulwarów nad Narwią z nowoczesnym portem rzeczonym ruszy wiosną. Właśnie został rozstrzygnięty przetarg na wykonawstwo. (MK)

Oświadczenie zamiast ping-ponga

Zbigniew Sepczyński z Niewodowa (gm. Piątnica) rok temu wniósł do sądu pozew o separację i alimenty na dzieci od byłej żony. Na czas postępowania sądowego, sąd przyznał mu prawo do opieki nad dwójką małych dzieci. Jego żona nie mieszka z nim i nie łoży na dzieci. Zbigniew Sepczyński zwrócił się do Ośrodka Pomocy Społecznej w Piątnicy o przyznanie zasiłku rodzinnego na dzieci. I tu pojawił się problem. Jak twierdzi kierowniczka Ośrodka Elżbieta Surawska, Ośrodek nie może wydać decyzji do czasu, aż sąd wyda prawomocne orzeczenie odnośnie separacji i rozstrzygnię o opiece nad dziećmi.

„To może trwać jeszcze rok albo dłużej. Dlatego moje dzieci „

pozbawione tej pomocy?”, żali się ojciec.

„Zgodnie z Ustawą, na wnioskodawcy ciąży obowiązek wykazania stanu cywilnego i składu rodziny. W tej chwili nie jest on w stanie dostarczyć dowodu, potwierdzającego aktualny stan cywilny, choć we wniosku napisał, że jest żonaty. Nie jest też samotnym ojcem”, uważa Elżbieta Surawska. „Dopóki sąd nie orzeknie separacji, jestem żonaty, to logiczne. Co mam udawać?”, denerwuje się Zbigniew Sepczyński. Może zamiast wzajemnej nerwowki i ping-ponga wystarczyłoby (do czasu sądowego rozstrzygnięcia) oświadczenie ojca o faktycznym stanie rodzinnym? Sejm niedawno uchwalił, że oświadczenia mogą zastąpić zaświadczenia. (MK)



Awaria w ciepłowni

Od 16.00 w Nowy Rok do 8.00 w niedzielę (2 stycznia) do mieszkań w Łomży nie dopływało ciepło centralnego ogrzewania. Przyczyną była awaria głównego zaworu w ciepłowni miejskiej. Aby ją usunąć, trzeba było wygasić wszystkie kotły.



Oszczędności

Modernizacja czterech głównych ulic i zakup 22 autobusów dla MPK, to dwa największe zadania inwestycyjne Łomży, które miały kosztować ok. 82 mln zł (dotacja unijna 46 mln zł). W przetargach na wykonawstwo cena spadła i koszty obu zadań będą niższe o 3,5 mln zł. Na wniosek prezydenta, radni przed Sylwestrem zmniejszyli o kwotę oszczędności kredyty inwestycyjne, zaciągnięte na ten cel.

W kolejce do reje-stru

Codziennie rano przed Powiatowym Urzędem Pracy przy ul. Nowogrodzkiej w Łomży czeka kolejka po numerki do rejestracji na bezrobotnego. Wydawanych jest 30 – 35 numerków. W listopadzie zarejestrowano 850 bezrobotnych, w grudniu 900, a w styczniu może być nawet 1 000.

Orkiestra w Jedwabnem, Wiźnie i Zbójnej

„Sztaby” łomżyńskiego Sztabu XIX Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy powstały w Jedwabnem i Wiźnie. Jak co roku, Orkiestra zagra też w gminie Zbójna.

O klimacie w powiecie

Powiat łomżyński jako jeden z ośmiu w Polsce przystąpił do unijnego projektu „Dobry klimat dla powiatów”. W ramach projektu zostanie opracowany m.in. Powiatowy Pakiet Klimatyczny, czyli lokalny przewodnik ochrony klimatu z wyliczeniem ilości gazów cieplarnianych, wyemitowanych w związku z bezpośrednią i pośrednią działalnością człowieka.

Ofiary wypadku drogowego z Łomży wysądziły odszkodowanie za utracone zdrowie, ale pieniądze przechwycił ... ich adwokat!

Wypadek

14 czerwca 2008 roku Alicja wracała z dwiema koleżankami i kolegą samochodem z Białegostoku do Łomży po zajęciach na uczelni (wszyscy studiowali rehabilitację). Niedaleko Piątnicy volkswagen golf uderzył w przydrożne drzewo. Zginęli kolega, który kierował golfem i jedna z koleżanek. Alicja i Monika z ciężkimi obrażeniami zostały przewiezione do łomżyńskiego szpitala. Dziś obie są inwalidkami. Alicja ma niesprawne ręce i uszkodzony kręgosłup. Nie może pracować jako masażystka. Monika, która dwa miesiące leżała w śpiączce, omal nie straciła lewej ręki z powodu uszkodzonych nerwów. Nadal walczy o jej uratowanie. Przechodzi kolejny zabieg w klinice w Poznaniu.

Pełnomocnik

W lipcu 2008 roku wystąpiły do sądu o odszkodowanie. „W szpitalu pacjentka z sąsiedniego łóżka poleciła mi prawnika Zbigniewa P. Mówiła, że jest dobry. Przyszedł do domu, zaoferował poprowadzenie sprawy za 15 proc. wysądzanego odszkodowania. Podpisałam mu pełnomocnictwo. Monika też podpisała”, opowiada Alicja. Proces toczył się około roku. Sąd Okręgowy w Łomży zasądził od ubezpieczyciela samochodu około 100 000 zł odszkodowania i rentę 300 zł miesięcznie dla Alicji i około 150 000 zł odszkodowania i rentę około 1 000 zł dla Moniki. Wyrok uprawomocnił się w grudniu 2009 roku. Alicja i Monika dowiedziały się o tym wiele miesięcy później.

„Nie otrzymywałyśmy wezwań na rozprawy, bo nasz pełnomocnik zapewniał nas, że wszystko załatwi. Gdy dzwoniłam do niego na komórkę, nie odbierał. W końcu zaczęliśmy się niepokoić. Poszłyśmy z koleżanką do sądu. <To pani ma pełnomocnika i nie wie? Sprawa dawno zakończona, wyrok prawomocny>, poinformowano nas w sekretariacie Wydziału Cywilnego. Zadzwoniła

do firmy ubezpieczeniowej. Powiedzieli jej, że odszkodowania zostały przebrane na konto adwokata, zgodnie z okazanym pełnomocnictwem. Do niego trafiły też renty za okres od wypadku do uprawomocnienia się wyroku. Alicja nie przypomina sobie, by podczas zawierania umowy ze Zbigniewem P. rozmawiali o tym, że pieniądze z odszkodowania wpłyną na jego konto. Dopiero po wnikliwym przeczytaniu udzielonego mu pełnomocnictwa zrozumiała, że podpisała zgodę na „odbiór przyznanych i zasądzonych przez sąd kwot”. Bardzo zdenerwowane wiele tygodni bezskutecznie „polowały” na pełnomocnika. Latem, po kolejnej serii telefonów, napisał sms: „Jestem na urlopie nad morzem, jak wrócę, to się rozliczymy”.

Oszustwo

„Minął lipiec, sierpień i wrzesień, a on się nie odezwał. Uświadomiłyśmy sobie, że nas oszukał i zagarnął pieniądze. Dowiedziałyśmy się, gdzie mieszka i poszłyśmy do domu. Był bardzo zdziwiony. <Tyle spraw mam na głowie, że zapomniałem! Przepraszam. W poniedziałek się rozliczymy>. Ale w poniedziałek nie przyszedł na spotkanie. Potem ustalaliśmy jeszcze 10 innych terminów. Za kolejnym razem prosił o numery kont bankowych. Ale pieniędzy nie przelał. Gdy znów się upominalyśmy, upokarzał nas swoim lekceważeniem, pominał nami. W końcu wypłacił nam po jednej czwartej zagarniętej kwoty i przyznał, że więcej nie ma. Jak stwierdził, zainwestował nasze pieniądze, ale interes nie wypalił. <Jak będę miał, to oddam>, powiedział”.

Alicja i Monika złożyły na Zbigniewa P. skargi do prokuratury oraz Okręgowej Izby Radców Prawnych w Białymstoku. Łomżyńska prokuratura wyłączyła się ze względu na żonę Zbigniewa P., która pracuje w wymiarze sprawiedliwości. Sprawą zajmuje się Prokuratura Rejonowa w Grajewie. Rzecznik Dyscypli-



Alicja: - Odszkodowanie na leczenie i rehabilitację zagarnął mój ... prawnik!

narny OIRP Barbara Kruszewska wezwała Zbigniewa P. do złożenia wyjaśnień. Gdy nie odpowiedział na wezwanie, wszczęła postępowanie dyscyplinarne, które jest w toku. „Pan pełnomocnik bardzo był oburzony na nas. <Przez was pójde siedzieć!> krzyczał. Ale pieniędzy jak nie oddawał, tak nie oddaje”, relacjonuje Alicja.

Krzywdza

Alicja i Monika walczą o odzyskanie od pełnomocnika wysądzanego odszkodowania, które powinno być przeznaczone na leczenie i rehabilitację. Alicja ma przed sobą operację złamanego w wypadku kręgosłupa. Monika musiała płacić po 1000 zł za wynajęcie transportu do Poznania na wizyty w klinice. „Pieniądze są dla nas ogromnym problemem. Mój mąż niewiele za-

rabia. Mamy dwoje dzieci. Gdyby nie oszustwo pełnomocnika, stan mojego zdrowia dzięki wysądzonemu odszkodowaniu byłby znacznie lepszy”, żali się Alicja.

Nie tylko walczą ze skutkami urazów, doznanych w wyniku wypadku drogowego. Zaczęły leczyć się w poradni zdrowia psychicznego, by nie załamać się nerwowo z powodu, jak mówią, jawnego łajdactwa człowieka, który krzywdząc je w ten sposób, kompromituje zawód zaufania publicznego, jakim jest zawód radcy prawnego.

...

Z radcą Zbigniewem P. nie udało nam się porozmawiać. Do sprawy wrócimy.

...

(Imiona ofiar wypadku zostały zmienione).

KAROL ZARĘBA

Łajdactwo

— POWIAT GRAJEWSKI —

Średnio podwyżki wynoszą 500 proc., rekordowe 1 400 proc! Przysolili za „wieczyste”

W Grajewie wysoko wzrastają opłaty roczne za wieczyste użytkowanie gruntów. To efekt przeszacowania po 13 latach ich wartości i dostosowania do aktualnych cen rynkowych. W tym czasie ceny nieruchomości poszły niebotycznie w górę. Od rynkowej wartości nieruchomości nalicza się roczną opłatę dzierżawną, dlatego podwyżki są w wielu przypadkach szokujące. Na przykład, jedna z grajewskich wspólnot mieszkaniowych dotychczas płaciła niecałe 40 zł za mkw. zajmowanej

pod blok działki, a za 2011 rok zapłaci około 570 zł, czyli 14 razy więcej (podwyżka 1 400 proc!)? Średnio podwyżki wynoszą 500 proc. Władze miejskie tłumaczą, że trzynastoletnie zaniechanie dokonywania aktualizacji wartości nieruchomości miejskich, oddanych w wieczyste użytkowanie, spowodowane było ... brakiem pieniędzy na opłacenie rzeczoznawców! Liczą, że wzrost opłat dzierżawnych powinien skłonić dzierżawców do wykupu nieruchomości na własność.

Debiut licealisty

Fotograficzne portrety grajewskiego licealisty Kamila Poniatowskiego (uczy się w LO im. S. Żeromskiego w Elku) oglądać można na wystawie w Miejskim Domu Kultury w Grajewie (ul. Wojska Polskiego 20). Jak wyznaje młody fotografik, fascynują go ludzkie twarze, lecz nie ma jeszcze doświadczenia we współpracy z modelami. Jest wielbicielem staroświeckich klisz i aparatów marki Zenith. Swoją przyszłość zawodową wiąże z fotografią.



Takie przepiękne pawie (na zdjęciu, fot. radzilow.net) podziwiać mogli mieszkańcy Radziłowa w żywej stajence betlejemejskiej. Staraniem proboszcza parafii św. Anny ks. Jacka Schneidera, czwarty raz parafianie pomogli zbudować stajenkę i wypełnić ją „lokatorami”. Obok oglądanych z radością przez dzieci koników, kóz, osiołka, królików i innych zwierząt, tym razem powitał je ... krzyk pawi! Wszystkie zwierzęta i ptaki przetrzymały w stajence od Wigilii do 3 stycznia w dobrej kondycji dzięki trosce parafian, którzy z poświęceniem je karmili.

— POWIAT KOLNEŃSKI —



Zima w lesie

Myśliwi „Szaraka” dokarmiają zwierzynę

„Ciężka zima dla zwierzyny. Wysoki śnieg w lesie utrudnia dotarcie do pańników, a przymarznięta skorupa śniegu rani nogi sarenek”, mówi łowczy Koła Łowieckiego

„Szarak” w Koźle Ryszard Piwoński.

„Szarak” obejmuje trzy obwody (ponad 18 000 ha, w tym ok. 5 000 ha lasów). Dla zwierzyny zgroma-

dził 5 ton kukurydzy, 10 ton marchwi i siano. Karma rozwożona jest w całym obwodzie.

„Stażysta Piotr Sarnacki, bardzo zaangażowany w sprawy łowieckie, przywozi z hurtowni w Piszku kapustę, banany i inne warzywa, które już nie nadają się do przekazania sklepom. To także rozwożymy w lesie”, dodaje łowczy.

Z obwodów zarządzanych przez „Szaraka” najniebezpieczniej jest w okolicach wsi Zimna (obwód nr 103). Tam grasują bezpańskie psy, które ganiają sarenki. Uciekająca sarna nie tylko rani sobie kończyny o ostrą, przymarzniętą skorupę śniegu, ale z wysiłku poci się, co przy minusowej temperaturze jest bardzo groźne dla jej zdrowia i życia.

„Cały sprzęt na drogach. Pracują pługi siedmiu jednostek OSP oraz 9 pługów i 4 piaskarki Powiatowego Zarządu Dróg”, powiedział „Kontaktom” przed Sylwestrem starszy sekcyjny Sylwester Duda z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Kolnie.

W Nowy Rok znów sypnęło śniegiem i rano (ok. godz. 9.00) nieprzejezdna była droga między Kolnem a Czerwonym (na zdjęciu nadesłanym przez naszego Czytelnika Łukasza). Silny i porywisty wiatr naniósł śnieg z pól. Dzięki pomocy rolnika, który ciągnikiem porozpychał zalegający na jezdni śnieg, mogły wyjechać uwięzione w zaspach samochody.



W Grajewie, Wąsoszu i Szczuczynie

58 kwestarzy w Grajewie, 14 w Wąsoszu, 8 w Szczuczynie będzie 9 stycznia (niedziela) zbierać pieniądze na leczenie dzieci chorych na schorzenia urologiczne i nefrologiczne w ramach XIX Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. O godz. 16.00 w sali widowiskowej Miejskiego Domu Kultury w Grajewie rozpocznie się finałowy koncert, podczas którego odbędzie się licytacja gadżetów WOŚP oraz fantów przekazanych przez mieszkańców.

Hej, koleda!

Koncert kolęd w wykonaniu zespołów Miejskiego Domu Kultury i gości odbędzie się w piątek, 7 stycznia, w sali widowiskowej MDK w Grajewie. Początek godz. 17.00.

Ro- dza się chłopcy

Pierwsze tegoroczne porody w Szpitalu Ogólnym w Kolnie nastąpiły 2 stycznia. O 1.10 urodził się chłopiec (waga 4,6 kg) z gminy Stawiski, o 15.10 drugi chłopiec (waga 3,1 kg) z gminy Mały Płock.

Opłatek

Spotkanie opłatkowe Duszpasterstwa nauczycieli i katechetów w Kolnie odbędzie się 12 stycznia (godz. 16.30) w parafii pw. św. Anny.

Konkurs kolęd

V Powiatowy Konkurs Kolęd i Pastoralek organizuje 6 stycznia (godz. 10.00) Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu.

Zagra Orkiestra

9 stycznia Kolno „zagra” w XIX Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy; sztab Orkiestry w Ośrodku Kultury (ul. Konopnickiej 4).



Lech trafia na gniazdo białego orla...

Nie z tej Ziemi

Lechowych następców był Wierzimierz, który według legendy stworzył wspianą flotę i gromił na morzu Duńczyków.

Potem miał rządzić Krakus, wojować z Gallami, zbudować miasto od krakania kruków (albo od jego imienia) nazwane Krakowem. Dwaj synowie Krakusa, Krakus młodszy i Lech, stoczyli walkę bratobójczą, a siostra ich Wanda, co nie chciała Niemca i skoczyła do Wisły, stała się bohaterką baśni polskich.

Wielki polski historyk Joachim Lelewel, który z miłością te legendy zbierał i zapisywał, taką je opatrzył uwagą: „Są to wszystko powiastki, ale po-

Kto rządził przed Mieszkiem?

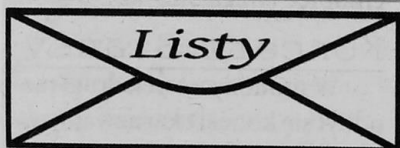
Miał kiedyś przybyć nad jezioro Gopło dzielny młodzieniec imieniem Lech. Miał odnaleźć w lesie gniazdo białych orłów i zacząć tu właśnie budowę swego państwa. Zostawił synów i wnuków, którzy objęli mądre i sprawiedliwe panowanie nad narodem Lechitów, czyli Polaków. Najwspanialszym z

wiastki wiek za wiekiem w narodzie naszym rozwijane, upiększane i pomnażane. Trzeba je znać koniecznie. Są one może wielkie i olbrzymie w swych skutkach... Były one pobudką nie do jednego wielkiego czynu”.

Opracował:
ks. dr JAN ŻELAZNY



Legenda o Wandzie była „pobudką” usypiania na jej cześć kopca w Krakowie



Podoba mi się w Łomży!

Byłam w Łomży na święta. Wszędzie śnieg, nawet główną ulicą nie tak łatwo się jechało, ale to nie takie ważne! Pierwszy raz od lat wyjechałam z myślą, że podoba mi się w Łomży, gdy dowiedziałam się, jak doszło do przejęcia władzy przez nowego prezydenta. Najpierw, jak zwykle, gdy jestem u rodziców, sięgnęłam po „Kontakty”. Czytam, że nowy prezydent podziękował poprzednikowi za pracę dla miasta, poprzednik wprowadził nowego do prezydenckiego gabinetu, były prezydent będzie doradzał obecnemu.

Pełna kultura, zupełnie coś innego, niż dzieje się na szczytach władzy w Polsce. Od razu zrobiło mi się ciepło. Jeszcze cieplej po rodzinnej dyskusji (nie wypieram się, że nie przy kieliszeczku) na ten temat. Wszyscy, a zebrała się cała rodzina, bardzo dobrze to oceniali. Klótni, waśni, złośliwości, upakarzania się mamy naprawdę dość.

Przy okazji wypowiem się o pomysłach „Kontaktów”, by zburzyć halę targową na Starym Rynku i w jej miejsce pobudować identyczne kamieniczki, jak po przeciwnej stronie. Ja jestem za, choć od razu dodam, że w mojej rodzinie nie wszyscy. Tato myśli tak jak ja. Mama wspomina, że w piwnicach hali była kawiarnia (ja już jej nie pamiętam), do której zapraszał ją tata i byłoby jej hali żal.

Anna M. Karlikowska
Gdańsk

Bohater „New York Post”: Kacper Kozłowski, syn Marty z Zambrowa, pierwszy nowojorczyk 2011 roku Pierwszy nowojorczyk „nasz”!

Pierwszym chłopcem, który urodził się w 2011 roku w Nowym Jorku jest Kacper Kozłowski: przyszedł na świat w 57 sekundzie nowego roku! Przed nim w Nowym Jorku urodziły się dwie dziewczynki.

Rodzice Kacperka są Polakami, mieszkają w Queens. Mama Marta Kozłowska ma 29 lat, jest nauczycielką. Urodziła się w Zambrowie i do USA wyjechała z rodzicami jako dziecko. Tam poznała Jacka (32 lata)

spod Suwałk, który jest kierowcą. Marta i Jacek wzięli ślub w kościele św. Krzyża w Maspeth. Kacperek jest ich pierwszym dzieckiem. Zostanie ochrzczony w kościele, w którym brali ślub.

„Kacperek urodził się w przewidzianym terminie. Jest zdrowym, pięknym dzieckiem, a rodzice miłą parą”, powiedział gazecie „New York Post” dr Donald Matheson, który odbierał poród.



Nieprzejezdna dla autobusów ul. Czarnieckiego w Wiźnie

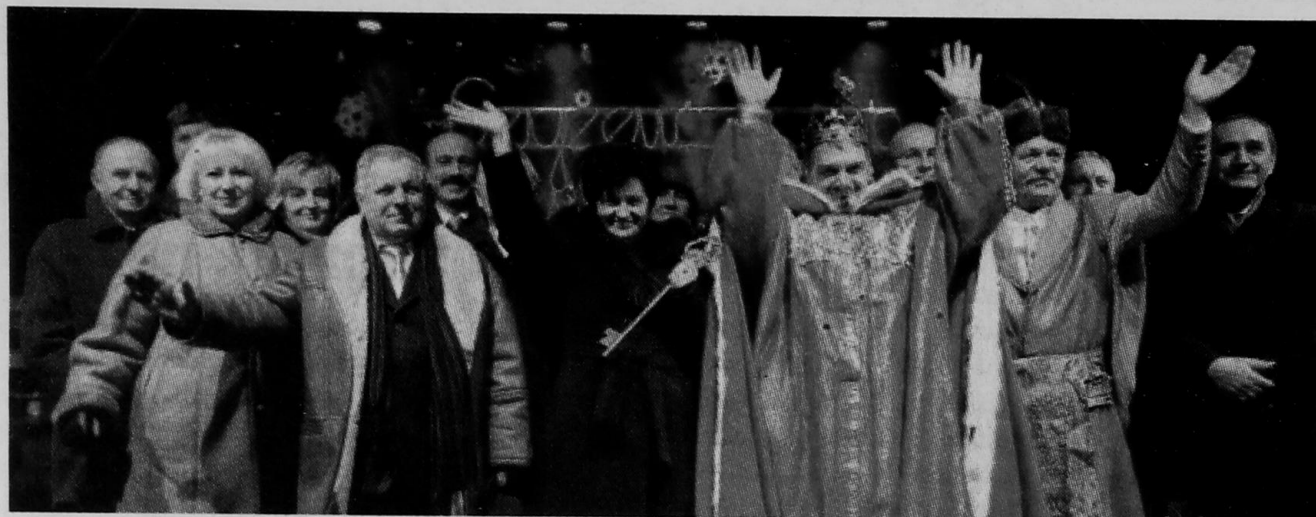
Tony lodu blokują ul. Czarnieckiego, główną arterię komunikacyjną w Wiźnie. Tędy jeżdżą autobusy PKS na przystanek na pl. Raginisa. Od poniedziałku nie za jeżdżają do Wizny, gdyż nie mogą pokonać ul. Czarnieckiego. Lód zalega na około 100 metrach. To skutek naturalnego spływu wody z terenów wyżej położonych.

„Jest tragedia. Załatwiłem więźniów z Zakładu Karnego w Grądach Wonięcku, żeby skuwali lód przynajmniej na tyle, by woda się nie zatrzymywała i nie zamarała”, mówi wójt Wizny Zbigniew Sokołowski.

Ulica Czarnieckiego jest drogą powiatową. W należytym stanie powinien ją utrzymywać Zarząd Dróg Powiatowych w Łomży. „W Wigilię nasz sprzęt usunął lód, ale woda płynie bez przerwy. To

zaniedbanie gminy, która powinna zadbać o odwodnienie terenu”, uważa dyrektor ZDP Jan Olszewski. Wójt pamięta jednak, że gdy kilka lat temu dyrektor ZDP Jan Olszewski był ... wójtem w Wiźnie, wybudował na ul. Czarnieckiego kanalizację sanitarną, a zapomniał o deszczowej! Po drugie, gdyby sprzęt ZDP popracował w Wigilię dłużej kilka godzin i porządnie usunął lód, dziś problemu by nie było. „Czekamy, że wreszcie to zrobią. Obiecują, że przysła koparkę. Ale kiedy?”, pyta wójt.

Jan Olszewski i Zbigniew Sokołowski w listopadzie ponownie walczyli o stołek wójta Wizny. Wygrał Zbigniew Sokołowski: „Chcę normalnej współpracy z Zarządem Dróg Powiatowych, ale druga strona też powinna chcieć”. Do sprawy wrócimy. (MK)



Burmistrz z orszakiem królewskim, radnymi, posłem Jackiem Boguckim i starostą wysokomazowieckim

W mieście Czyżew!

Oj, działo się, działo w przełomową noc z 31 grudnia 2010 roku na 1 stycznia 2011 roku. Do ostatniej minuty starego roku na scenie wisiała nazwa „Czyżew Osada”. I oto nagle przeistoczyła się w miasto Czyżew!

O północy dotychczasową wójt Annę Bogucką nawiedził orszak królewski z królem Augustem III Sasem i Wielkim Klucznikiem

Koronnym, w którego wcielił się przewodniczący Rady Gminy V kadencji Jerzy Sienicki. Klucznik wręczył akt nadania praw miejskich i symboliczny klucz do bram miasta pierwszemu burmistrzowi Czyżewa Annie Boguckiej. Przy wystrzałach szampanów na scenie pojawił się dumny napis „Czyżew Miasto”.

W historycznej chwili uczest-

niczyli radni, poseł Jacek Bogucki, starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński, wielu mieszkańców Czyżewa i gminy.

Czyżew stał się miastem ponownie po 140 latach. Z jego powstaniem zniknęły z mapy trzy miejscowości: Czyżew-Osada, Czyżew Stacja i Czyżew Złote Jabłko.

Pierwsi mężczyźni

W Szpitalu

Ogólnym w Wysockim Mazowieckim pierwszym dzieckiem, które urodziło się w tym roku jest chłopiec. Przyszedł na świat 2 stycznia o 19.45, ważył 3,9 kg, jest z Wysockiego Mazowieckiego. 3 stycznia o 6.20 urodził się drugi chłopiec (ważył 4 kg) z Ostrołęki, a trzeci (ważył 4,1 kg) o 8.40 z Ciechanowca.

News z Mlekowity

„Menu B”, czyli białkowe menu to najnowsze propozycje Mlekowity. W nowej serii bogate w witaminę B i odtłuszczone mleko, jogurty, twaróg, serki homogenizowane. Powiększyła się także rodzina produktów linii „Wypasione” o mleczka smakowe i śmietankę.

Żywa szopka

W Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu do 16 stycznia można oglądać Świętą Rodzinę, Trzech Króli i pastuszków w otoczeniu żywych osiołków, kóz i owiec.

Zaginiony w Święta

W świąteczną noc z wyszedł z domu i nie powrócił Tadeusz Suproniak (lat 62) z Rutek. Mieszkał z rodziną bratanicy. Cierpi na zaniki pamięci. Bezskutecznie poszukiwała go rodzina, mieszkańcy Rutek, strażacy i policja.

Tadeusz Suproniak jest krępej budowy, ma ok. 170 cm wzrostu, włosy krótkie, siwe, z łysiną czołową. Znakiem szczególnym jest niewielkie rozcięcie na prawym uchu.

W dniu zaginięcia ubrany był w zimową kurtkę w szaro-brązową kratę, ciemnoszare spodnie, czarne kozaki, czarną czapkę z daszkiem. Wyszedł bez dokumentów, pieniędzy, telefonu komórkowego.

Ktokolwiek mógłby udzielić informacji o Tadeuszu Suproniak lub go widział po 27 grudnia, proszony jest o kontakt z Komendą Powiatową Policji w Zambrowie (tel. 997 lub z aparatu komórkowego 112) albo z najbliższą jednostką policji.

Petycją w ministra o węzeł!

Mieszkańcy gminy Rutki skierowali petycję do ministra infrastruktury w sprawie lokalizacji węzła drogowego „Mężenin” na trasie szybkiego ruchu S8. W projektach węzeł jest na końcu obwodnicy Mężenina. Mieszkańcy chcą, aby był w miejscu obecnego skrzyżowania drogi krajowej nr 8 i dwóch dróg powiatowych.

„Takie rozwiązanie pozwoli na rozwój naszej gminy, potencjalnych inwestorów zachęci do budowy magazynów, zakładów przy strategicznej drodze, a mieszkań-

com umożliwi łatwy dojazd do pracy, szkół, wyższych uczelni i urzędów. Obecny projekt jest nie do zaakceptowania. Już teraz wywołuje napięcia i konflikty, które mogą doprowadzić do blokady drogi krajowej nr 8. Mieszkańców bulwersuje fakt, iż w tak ważnej dla nas sprawie nie przeprowadzono żadnych konsultacji społecznych, na które powołuje się Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad”, napisali w petycji do ministra infrastruktury Cezarego Grabarczyka.

Polowanie na Żubry

Do końca stycznia można zgłaszać kandydatów do dorocznej nagrody Burmistrza Miasta „Zambrowskie Żubry 2010”. Nagrodą honorowani są mieszkańcy miasta, którzy swoimi osiągnięciami przyczyniają się do jego promocji w 7 kategoriach: twórczość i upowszechnianie kultury, inwestycja roku, upowszechnianie kultury fizycznej, działalność społeczna i charytatywna, najlepszy uczeń (w kategorii szkoły podstawowe, gimnazjum i szkoły średnie), najlepszy sportowiec oraz sponsor roku. Wnioski, kierowane do Komisji Kultury i Oświaty Rady Miasta Zambrów, należy składać w Urzędzie Miasta (pokój nr 235).



Ro- dzą się chłopcy

1 stycznia 2011 roku o 1.55 w Szpitalu Powiatowym w Zambrowie urodził się chłopczyk (waga 3,2 kg) i 2 stycznia o 14.23 także chłopiec (waga 3,29 kg).

Koncert Szansy

W miniony wtorek drugi raz odbył się koncert karnawałowy, zorganizowany przez Stowarzyszenie „Szansa” w Zambrowie. W koncercie uczestniczyli podopieczni „Szansy” oraz członkowie Warsztatów Terapii Zajęciowej w Szumowie, Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Związku Niewidomych, Zespół Laskowianki i Kapela Eli.

Stroi się Orkiestra

Sztab XIX Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy został zarejestrowany w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze (czwarty raz) oraz, jak co roku, w Miejskim Gimnazjum nr 1 w Zambrowie. Orkiestra zagra 9 Stycznia 2011 roku.

Sam wyłudził 1 000 000 na fikcyjne faktury, czy był „słupem” mafii, robiącej przekręty na handlu metalami kolorowymi?

Krećli się tu jacyś kilka lat temu. Wynajęli opuszczone gospodarstwo. Wydaje mi się, że jeździli po terenie i coś zwozili, ale pewny nie jestem. Nie miałem z nimi do czynienia”, opowiada Jan Konopka, sołtys wsi Łętowo Dąb (gm. Kołaki Kościelne).

Mieszkaniec Inowrocławia Marek Ż. (lat 48) we wrześniu 2005 roku zarejestrował w Urzędzie Gminy w Kołakach Kościelnych (pow. Zambrów) firmę, która miała zajmować się sprzedażą hurtową odpadów i złomu. Jej siedzibą była wieś Łętowo Dąb.

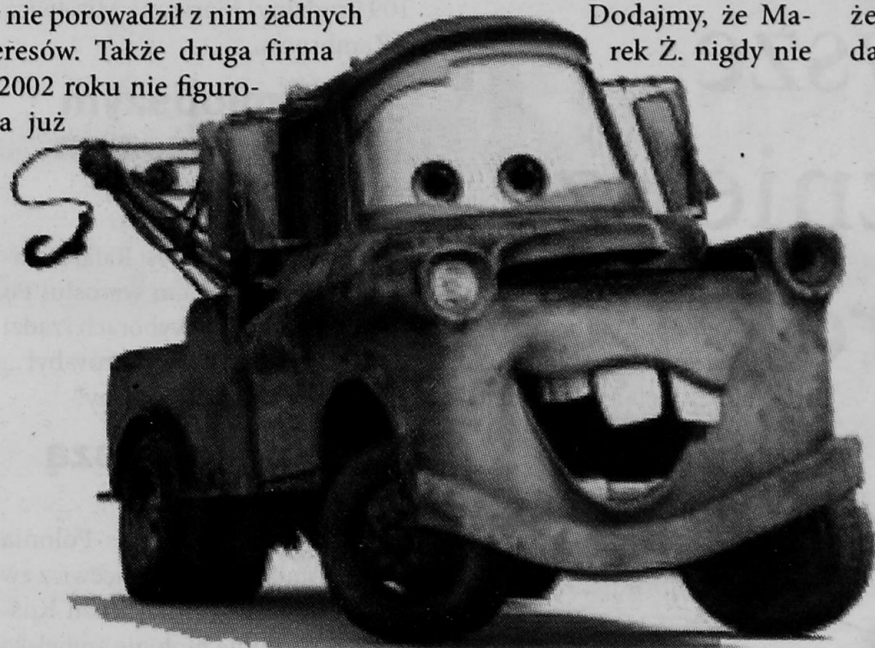
Firma zaczęła wykazywać obrót handlowy już od października 2005 roku, dokonując zakupu i sprzedaży złomu oraz metali kolorowych. Głównymi dostawcami były dwie firmy z Inowrocławia. Z jednej o nazwie Stalmet w roku 2005 pochodziło 44 proc. dostaw, rok później 73 proc, a dwa lata później już 99,6 proc. Właściciel Stalmetu Leszek D. wystawił Markowi Ż. w 2005 roku faktury na 145 000 zł, w 2006 na 537 000 zł, a w 2007 aż na 3 215 000 zł. Marek Ż.

000 zł nienależnego zwrotu podatku VAT! Okazało się, że wszystkie faktury i podpisy osób, które je rzekomo wystawiły, były fałszywe. Śledczy ustalili, że firma Stalmet zakończyła działalność w Inowrocławiu w 2002 roku, gdy jej właściciel Leszek D. trafił na trzy lata do więzienia. Leszek D. zeznał w śledztwie, że nie zna Marka Ż. i nigdy nie poroceedził z nim żadnych interesów. Także druga firma od 2002 roku nie figurowała już

Twierdzi, że sam padł ofiarą przestępstwa, którego sprawcami, według niego, było dwóch, znanych mu tylko z imion, mężczyzn. To jego linia obrony, czy rzeczywiście był tylko „słupem” w mafijnym łańcuchu „złomowych” przekrętów? Za przestępstwa, o które jest oskarżony, grozi wysoka grzywna albo kara pozbawienia wolności.

Dodajmy, że Marek Ż. nigdy nie

Łętowo Dąb to jedna z najmniejszych wsi w gminie Kołaki Kościelne. Teraz są tu tylko 4 gospodarstwa, drugie tyle opuszczonych. Każdy gospodarz pilnuje własnych spraw, do drugiego się nie wtrąca. Im mniej się wie, tym lepiej, to dewiza sołtysa. „Różni złomiarze tu bez przerwy zajeżdżają, namawiają, żeby im coś sprzedać. Jak mi ktoś



w rejestrze działalności

„Złomiarz”

deklarował je w Urzędzie Skarbowym w Zambrowie jako podstawę zwrotu podatku VAT.

Złomu za tak wielkie pieniądze w Łętowie nikt nie widział. Żadnych ciężarówek, żadnych hałd z żelastwem. Co najwyżej zwozili coś z okolicy niewielkim samochodem, twierdzi sołtys. Czy to były śmieci? Też nie wie. „Tego by jeszcze brakowało, żeby naszą wieś zamienili w śmietnik!”, oburza się na samą myśl o takiej ewentualności. Z Urzędu Gminy nie uzyskał żadnej informacji, że „złomiarze” zarejestrowali również „hurtową sprzedaż odpadów”.

Trzy lata później Urząd Kontroli Skarbowej w Białymstoku dostrzegł, że Marek Ż. kombinuje na podatku VAT. Białostoccy policjanci do ścigania przestępstw gospodarczych pod nadzorem Prokuratury Okręgowej w Łomży wszczęli śledztwo, w wyniku którego Marek Ż. usłyszał zarzut wyłudzenia od Skarbu Państwa 1 000

gospodarczej gminy Inowrocław.

Akt oskarżenia przeciwko Markowi Ż. łomżyńska Prokuratura Okręgowa przed Sylwestrem skierowała do Sądu Rejonowego w Zambrowie. Marek Ż. nie przyznaje się do winy.

uzyskał zezwolenia Starostwa Powiatowego w Zambrowie na magazynowanie i transport odpadów, choć uzyskanie takiego zezwolenia wynika z Ustawy o odpadach.

ukradł obciążnik do ciągnika, to wszystkich gonię z podwórka. Jeśli mam coś do sprzedania, wolę wieźć do skupu”, dodaje Jan Konopka.

ANNA DYLEWSKA

Prawo jazdy na „zdawacza”

Przed Sylwestrem Prokuratura Okręgowa skierowała do Sądu Rejonowego w Łomży akt oskarżenia przeciwko siedmiu mieszkańcom Łomży i okolic, którym zarzuca, że w latach 2005 - 2009 brali udział w uzyskiwaniu praw jazdy za łapówki oraz w wyniku poświadczania nieprawdy i fałszowania dokumentów. Właściciel szkoły jazdy z Podgórza (gm. Łomża) Henryk Ś. i jego syn Robert oraz Benedykt K. z Ciechanowca „załatwiali” prawka za około 4 000 - 5 000 zł „na zdawacza” albo przez skorumpowanego głównego specjalistę w Wydziale Komunikacji łomżyńskiego Starostwa Adama W. „Zdawacze” za 500 - 1 500 zł zdawali za uczniów nauki jazdy egzaminy w ośrodkach ruchu drogowego, posługując się ich dowodami osobistymi, komputerowo sfałszowanymi przez oskarżonego w tej

samej sprawie Marka K. Pracownik Starostwa Adam W. za 2 000 - 2 500 zł sporządzał wniosek do Wytwórni Papierów Wartościowych w Warszawie o wydrukowanie prawa jazdy na podane nazwisko. Lekarka Elżbieta M. wystawiała lipne zaświadczenia o braku przeciwwskazań do prowadzenia pojazdów za 40 zł od sztuki.

Co ciekawe, skorumpowany pracownik Wydziału Komunikacji Adam W. nagrywał wszystkie rozmowy „w interesach”. W śledztwie przyznał się do wszystkiego i przekazał nagrania organom ścigania. Także pozostali oskarżeni przyznali się do winy. Wszyscy złożyli wnioski o dobrowolne poddanie się karze. Za łapówki grozi do 8 lat pozbawienia wolności, za fałszowanie dokumentów do 5 lat pozbawienia wolności. W sprawie tej około 10 osób wcześniej poddało się już karze. (MK)

Naj...

...dziwniejsze
...ciekawsze
...śmieszniejsze
w 2010 roku



Najwyższego bałwana ...

... w Polsce ulepił Konrad (12 lat) i Daniel (13 lat) Kossakowscy z wujem Wiesławem przed domem w Kupiskach Starych (gm. Łomża). Miał 5 m 40 cm wysokości (na zdjęciu). Lepienie trwało dwa tygodnie!

Najcudacznější kierunek ...

... studiów otworzył Instytut Socjologii Uniwersytetu w Białymstoku. Oficjalna nazwa to Pracownia Badań i Dokumentacji Zjawisk Mirakularnych i zajmuje się badaniami społecznych konsekwencji ... cudów!

Najprzedwcześniejszą śmierć...

... polityczną ogłoszono Mieczysławowi Czerniawskiemu, ongiś znaczącemu politykowi i posłowi SLD. Po kilku latach wycofania się z życia publicznego, z marszu wygrał wybory na prezydenta Łomży.

Najstarszą kobietą...

... w Podlaskiem i Polsce była i jest (26 stycznia obchodzić będzie 109 urodziny) Marianna Misiewicz z Zambrowa.

Najmłodszym i najwyższym wójtem...

... w Podlaskiem jest Rafał Demby. Ma 26 lat, 200 cm wzrostu! Po październikowych wyborach rządzi gminą Przytuły. Do wyborów był ... stażystą w Urzędzie Gminy!

Najpiękniejszą Polką...

... w konkursie Miss Polonia 2010 została Rozalia Mancewicz z wsi Pomigacze (gm. Turośń Kościelna). Studiuje filologię angielską na Uniwersytecie w Białymstoku.

Najdziwniejszy ptak...

... ukazał się w Goniądzu: 1311 ludzi o „ptasich” nazwiskach (jak Wróblewski, Krukowski, Sikora itp.) utworzyło największego na świecie bociana!

Najohydniejszym tatusiem...

... w Polsce okazał się mieszkanie Grodziska pod Siemiatyczami. Kilka lat gwałcił swoją córkę, z którą miał dwoje dzieci. Zmusił ją, by zostawiła je po porodach w szpitalu. Został za to skazany prawomocnym wyrokiem na 12 lat więzienia.

Najdroższą marką...

... w Podlaskiem okazała się „Mlekovita” z Wysokiego Mazowieckiego, zajmując zarazem 11 miejsce w kraju, według rankingu „Rzeczpospolitej”.

Najgłupszy rzeźmieszek...

... mieszkaniec Goniądza, po pijanemu wlał do cudzej stodoły, rozpałił w niej ... ognisko, by się

ogrzać, na koniec ukradł jakieś niepotrzebne rzeczy i zostawił ... telefon komórkowy, żeby policja nie miała kłopotu z namierzeniem!

Najjadowitszym językiem...

... schlał przedwyborczo kandydata na burmistrza, zarazem burmistrza Zambrowa kandydat na radnego PiS, pisząc „widać bolszewicką szkołę, jaką skończył >nasz wódz<”. W sumie własny język mógł kosztować go 7 500 zł na Caritas i 360 zł kosztów sądowych, nie wspominając konieczność zamieszczenia sprostowania. Na szczęście, wybrnął w apelacji.

Najstraszliwszy wypadek...

... drogowy wydarzył się w Radulach (Białystok – Warszawa). W zderzeniu dwóch białoruskich busów i tira, zginęło na miejscu 5 osób, a 5 zostało rannych, w tym 3 bardzo ciężko.

Najosobliwszym donosicielem...

... był sołtys wsi Grochy Łętownica (gm. Zambrów). Gdy mieszkańcy parafii zrobili zbiórkę dla pogorzalców, którym spłonął dom, zameldował gdzie trzeba, że zbiórka była nielegalna. Mieszkańcy „zameldowali” więc wójtowi, że nie chcą takiego sołtysa i szurnęli go demokratycznie z funkcji.

Najśmieszniejszym posłem...

... podlaskim był poseł PiS Lech Kołakowski. Gdy nakręcił awanturkę wokół Czechenów, spotkał się z nimi i by pokazać swe otwarte serce, w świetle jupiterów dał małemu uchodźcy sto złociszy na słodczy.

Najjajeczniejsze jaja...

... zobaczyć można tylko w Podlaskiem. Na targowiskach i bazarach występują i kupić je można wyłącznie na pary!



Pamięć ze strasznej listy

„Aleksander Biedrzycki był rodzonym bratem mojego ojca Fabiana. Ich rodzice Józef i Paulina Biedrzyccy przed wojną zamieszkali we wsi Przestrzele (gm. Jedwabne). Aleksander poszedł na wojnę. Do dziś nie znamy dokładnie okoliczności jego śmierci”, mówi Jadwiga Pikulińska z Kolna.



Nazwisko jej stryja nie figuruje w publikowanej w 2009 i 2010 roku w „Kontaktach” „Liście zamordowanych, zabitych, zaginionych w 1939 – 1945 r. w powiecie łomżyńskim”, opracowanej przez Leszka Koconia. Jadwiga urodziła się w 1939 roku. Pamięta, że mogła mieć pięć lat, gdy do Przestrzeli przyjechał wuj Aleksander.

„Był blondynem, przystojny i bardzo wysoki. W domu od pieca szła rura, która ogrzewała mieszkanie. Ta rura nikomu nie przeszkadzała, bo była u góry. Zapamiętałam, że tylko wuj musiał się pod nią schylać, żeby nie uderzyć głową”, opowiada.

Ojciec Jadwigi urodził się w 1910 r. i był najstarszym z dzieci

Biedrzyckich. Po nim urodziły się trzy córki Helena, Regina i Maria, potem jeszcze Aleksander, Józef i Piotr.

Jadwiga z najmłodszym bratem ojca Piotrem Biedrzyckim, który dziś mieszka w Olsztynie, ustaliła z fragmentów informacji, że Aleksander przed wojną uczył się w Łomży, a w wojnę należał do polskiego podziemia. Znał język niemiecki i został skierowany jako polski agent do rozpracowania Niemców. W 1944 roku był w Szepietowie, gdzie Niemcy zorganizowali obóz.

„Podobno stryj jechał na jakąś akcję do Łomży. Za Zambrowem była zasadzka. Wuj został postrzelony. Ktoś opowiadał, że leżał na drodze, a potem ktoś inny jego ciało zsunął do rowu. W Zbrzeźnicy była mogiła z dwiema literami „NN”, czyli nazwisko nieznane”, opowiada Jadwiga. Kiedyś z ojcem (zmarł w 1958 roku) przyjechała pod tę mogiłę. „Czy jeszcze jest? Czy ktoś może coś więcej powiedzieć o tamtych tragicznych wydarzeniach?”, pyta Jadwiga Pikulińska.

NBP

Narodowy Bank Polski



Konkurs Fortuna dla Czytelników

Na nasze łamy niebawem powróci aspirant Fortuna, który ostatnie dwa lata udzielał porad, co mamy robić, aby mieć więcej pieniędzy. Teraz chciałby sprawdzić, czy jego rady na coś się przydały.

Do wygrania mamy atrakcyjne nagrody rzeczowe, które można wykorzystać, by sobie dorobić - od wiertarki, po zestaw do produkcji biżuterii. Do nagród są dołączone instrukcje obsługi i biznesplan, dzięki któremu każda z nagród może przynieść nawet do kilku tysięcy złotych miesięcznie dodatkowych przychodów.

Co zrobić, żeby wygrać?

Wystarczy odpowiedzieć na poniższe pytanie i wysłać odpowiedź e-mailem na adres: konkurs@fortunaradzi.pl

Pytanie: wymień 5 największych, Twoim zdaniem, „pożeraczy pieniędzy” oraz 5 najprostszych sposobów na poprawę sytuacji finansowej Twojej rodziny i krótko uzasadnij swój wybór. Spróbuj oszacować, ile pieniędzy miesięcznie w Twojej rodzinie wydajecie na niepotrzebne rzeczy, a ile oszczędzacie?

Przykładowi „pożeracze” pieniędzy: impulsowe zakupy przekąsek np. chipsów, batoników; kupowanie na bieżąco za dużo żywności, której nadmiar się marnuje; kupowanie niepotrzebnych rzeczy do wyposażenia domu, za-

kupy modnych gadżetów; uleganie tak zwanym promocjom; rozmowy telefoniczne; impulsowe kupowanie ubrań i obuwia ponad potrzeby bieżące; zakup leków, których nie używa się do końca albo „na zapas”; kupowanie jedzenia w barach typu fast food; koszty kredytów na zakup towarów konsumpcyjnych, hazard, używki, kupowanie droższych rzeczy, choć dostępne są ich tańsze substytuty podobnej jakości.

Przykładowe sposoby na oszczędzanie i pozyskiwanie dodatkowych pieniędzy: prysznic zamiast kąpiele w wannie, wyłączanie światła w pomieszczeniach, w których się nie przebywa; systematyczne oszczędzanie, choćby niewielkich kwot, założenie lokaty z konkretnym celem; termomodernizacja (szczelne okna, dogrzewanie pomieszczeń naturalnymi paliwami) drewnem, trocinami; zakup papierów wartościowych; inwestowanie w nieruchomości; dodatkowa praca; handel począwszy od sprzedawania niepotrzebnych rzeczy na Allegro, zbieractwo (złom, butelki, makulatura), zbiór i sprzedaż runa leśnego itp.

Piszcie do nas! Nagrody czekają! Odpowiedzi do 17 stycznia 2011 roku. Więcej na www.fortunaradzi.pl

Projekt „Fortuna radzi” dofinansowany jest z funduszy Narodowego Banku Polskiego

Wszystkie ogłoszenia drobne SMS-em!

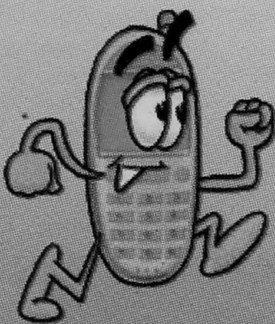
Na początku wpisz **TYG**, a dalej treść ogłoszenia, np. TYG Sprzedam dom, tel... i wyślij na numer:

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

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

* usługa nie dotyczy ogłoszeń towarzyskich

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



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

BUDOWNICTWO

**Siatki ogrodzeniowe, bramy,
przęsła. Promocja (86)216-22-
27, 608-332-905.**

(fak.1457-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-oo-i)

Atrakcyjne pożyczki dla firm bez zaświadczeń, uproszczone procedury; 150 tys. rata 931,60. Infolinia: 608-921-608.

(fak.2074-oo-i)

**Szybkie pożyczki gotówkowe,
Ostrów Mazowiecka, 668-367-
119**

(fak./ostr.-oo)

KUPIĘ

Kupię las – Serwatki, Baliki, 602-516-199

(fak.1798-oo)

LOKALE

Lokale handlowe, Łomża, 604-40-20-41.

(fak.1699-oo-i)

Stacja, 472-12-75

(fak.1707-oo)

Wynajmę budynek handlowo-usługowy 220 m2, z parkingiem, przy głównej ulicy Łomży, 600-419-481

(fak.08)

Lokal do wynajęcia przy dworcu, 506-604-879

(fak.09)

Lokal do wynajęcia, I piętro, ul. Długa, (86)216-69-23

(fak.10)

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)

Biopsję, USG, Doppler – specjalista radiolog Agnieszka Sobocińska – Zaremba, ul. Kazańska 26/II; tel. 509-957-927.

(fak.1711-oo)

Centrum Leczenia Niepłodności „GAMETA” w Łodzi Punkt Konsultacyjny w Łomży, ul. Reymonta 1A. Lek. Zbigniew Nizik. Rejestracja, tel. 602-156-882

(fak.1806-o)

MOTORYZACJA

Volvo V40 1.9 TD (1997r.), ABS, klimatyzacja, centralny zamek, półskóra, sprowadzony, cena 10 000 zł, VW Polo 1.4 benzyna (1996 r.), cena 5 800 zł, tel. 663-250-150.

(fak.sms)

Z głębokim żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Ś. P. Jana Bargielskiego
wieloletniego członka
Łomżyńskiej Rady FSNT NOT
Rodzinie i Bliskim
wyrazy głębokiego współczucia
składa

Łomżyńska Rada FSNT NOT
w Łomży

fak.13

Sprzedam Mercedesa Vito
(2003r.), 20000 zł, z Niemiec, 500-737-151

(fak.01)

Sprzedam minikoparkę (1999 r.)
Hinova, 500-737-151

(fak.01)

VW LT-45 (1991 rok), 87 KW, długi
4,80, na bliźniakach. Pilnie, 600-064-730

(fak.11)

NAUKA

Matematyka – korepetycje uczniom i studentom. Przygotowanie do matury, 603-84-74-63.

(fak.1503-o)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak.1714-oo-i)

Sprzedam nowe mieszkanie 45 m2, 175000 zł; 694-298-201

(fak.1803)

Sprzedam M-3, I piętro, w Łomży, (86)218-55-78 po 19.00

(fak.1820-o)

PRACA

Zwrot podatku z pracy, urlopowe, rodzinne – Niemcy, Anglia, Irlandia, Holandia, Dania, Norwegia, Europa, USA, (71)385-20-18, 601-75-97-97

(fak.1753-o)

Zatrudnimy kierowców z kategorią C+E na trasy międzynarodowe z możliwością przyuczenia. Kontakt, 504-298-090 (doświadczenie mile widziane).

(fak. 1105-o-i)

Zatrudnię doświadczoną fryzjerkę. Wynajmę lokal kosmetyczny, 515-197-324

(fak.1793-o)

RÓŻNE

Videofilmowanie Demo: YOU TUBE pawelas72, tel. 660-711-557

(fak.1732-o-i)

ROLNICTWO

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

(fak.1540-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.1734-o)

Zetor 8011 + tur 21 tys.; 502-572-231.

(fak.1733-oo)

Sprzedam słomę 30 bel i siano w kostkach 7 ton, 602-868-584.

(fak.sms)

Kupię każde zboże tulin, rzepak, grykę, min. 23 t, zapewniam transport oraz 100 % przedpłaty, tel. 501-459-374.

(fak.sms)

Sprzedam wycinak do kiszzonek BVL, cena 3 000 zł, tel. 600-064-730.

(fak.sms)

**Sprzedam prasę kostkującą Sip-
ma, 100% sprawna, cena 8 000
zł, 508-601-321.**

(fak.sms)

**Sprzedam jałowice mleczne
użytkowe i spod oceny, 692-411-
362, 525-627-637.**

(fak.sms)

**Sprzedam kwotę mleczną,
(86)279-16-62**

(fak.06)

Zetor 7211, tel. 512-807-562

(fak.07)

**Sprzedam bele sianokiszonki,
gm. Stawiski, 506-375-237**

(fak.12)

RTV - AGD



ANTENY CYFROWE.

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

(fak.1889-o-i)

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

(fak.924-o-i)

CYFRA +, anteny, sprzedaż i ser-
wis RTV-SAT, Łomża, Al. Legionów
39, (86) 216-22-44

(fak.678-o)

CENTRUM

CYFRA + HD

Łomża,
Stary Rynek 4
(86) 215 04 00

Centrum zamówień
tel. 797 171 711
**ZAPRASZAMY DO JEDYNEGO
LOKALNEGO BIURA OBSŁUGI
CYFRY +
Wejdz na
www.centrumcyfraplus.pl
i wybierz najlepszą promocję!**

(fak. 1295)

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-oo-i)

Brykiety torfowe, 507-830-796

(fak.1784-o)

TŁUMACZ

Tłumacz przysięgły języka rosyj-
skiego, 517-649-145

(fak.04)

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)

URODA

Opalenie natryskowe. - Depila-
cja laserowa. 19 styczeń. Salon
Kosmetyczny „NICOLE”, Polowa
15/80; (86)473-07-89,
507-132-427.

www.nicole.4lomza.pl

(fak.05-i)

USŁUGI

**Usługi remontowe,
885-804-182.**

(fak.1717-oo-i)

Tapicer, 608-742-950.

(fak.1736-o)

Podłogi: - układanie, - cyklinowanie
bezpylowe. Tanio, 506-19-19-47

(fak.02-o)

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam części do VW Passata
B4, cena 50 zł, tel. 889-003-085

(k/b)

Chrysler Neon 2001 2.0 benzyna,
130KM, cena 8500 zł, tel. 509-189-
006

(k/b)

Peugeot 206 SW 1,4 HDI niebieski,
18.500 zł, salonowy, bezwypadko-
wy, serwisowany w ASO, 664-382-
237

(k/b)

Fiat punto II 1.2 benz/gaz bezwy-
padkowe idealne, rok 2001, cena
5700 zł, tel. 519-425-543

(k/b)

Volkswagen Passat kombi (2004r)
Cena: 26.000 zł Telefon: 798-722-
931

(k/b)

Audi A4 1.90 kombi, diesel, rok
2002, sprowadzony, bezwypadko-
wy, stan bardzo dobry, cena 28500
zł, tel. 512-175-670

(k/b)

VW GOLF 4 1.9 TDI (110KM) 2000r,
cena 17000 zł, tel. 600-234-278

(k/b)

Opel Astra kombi, silnik 1.6 ben-
zyna, po wymianie oleju i filtrów,
w pełni sprawne, (1997 rok), cena
3000 zł, tel. 514-187-090

(k/b)

Renault Laguna 1.80 hatchback,
pierwszy właściciel, kupione w
salonie, bezwypadkowy, książka
serwisowa, rok prod. 2001, cena
11950 zł, tel. 501-083-603

(k/b)

Golfa III Combii (1994 r.) 1.9 TDi.
Cena 6500 zł, tel. 603-840-235

(k/b)

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

(k/b)

Hondę Accord 2,0 (1993 r.), instala-
cja gazowa sekwencyjna, 131 KM,
welura tapicerka, elektryczny
szyberdach i szyby, autolarm, cen-
tralny zamek, radio CD Blaupunkt,
Cena: 4.400 zł tel. 502-755-823

(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, klimatronic, 4
poduszki pow.,radio-cd, ESP, abs,
elektryczne szyby i światła, koła15,
aktualne oc i badania, garażowany.
Cena: 23.000zł, tel. 663-057-792.

(k/b)

Renault Laguna 2.2 DCI Privilage,
klima, skóra, II, 2003, kombi, cena
19 900 zł, tel. 794-242-382.

(k/b)

Volkswagen Passat B5 (1999
r.) 1.8B sedan, bezwypadkowy,
książka serwisowa. Cena 4 800 zł,
693-400-202.

(k/b)

Sprzedam tanio VW Polo 1.3 poj.
stan dobry, rok 1992, OC opłaco-
ne, przegląd ważny, cena 1 000 zł,
tel. 504-429-834.

(k/b)

Sprzedam Audi 80 B4 kombi 2.0 B
+ gaz, rok prod. 1994, wspomaga-
nie, centralny zamek, szyberdach,
welurowa tapicerka, el. szyby.
Cena 7 000 zł, tel. 511 989 409.

(k/b)

Alfa Romeo 156 2.0TS, (1998/99),
srebrny metalik, 200 000 km,
skóra, klima, 2 poduszki, 6500 zł,
609-934-507

(k/b)

Volvo 850 2.5 GLT 144 km (1997r.)
automat benzyna gaz w stanie
idealnym. Bardzo bogate wyposa-
żenie. Przebieg 247000 km, 12.300
zł, 514-921-124

(k/b)

Sprzedam Opla Vectrę (2001 r.),
przebieg 216 tys, srebrny metalik,
stan bardzo dobry, cena 15 000 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 1994
r., wspomaganie abs, el. Szyby,
zimowe opony. sedan, cena 7 500
zł, tel. 664206248.

(k/b)

Sprzedam Golf IV z grudnia 1997 r.
1.6 16V benzyna, bez gazu, srebrny
metalik, cena 9 800 zł, tel. 511-223-
357.

(k/b)



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

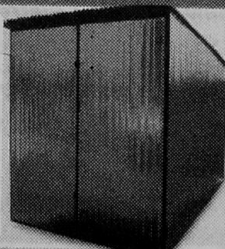


**GARAŻE BLASZANE
BRAMY GARAŻOWE**

- ✓ Zapewniamy
transport i
montaż GRATIS

- ✓ Sprzedaż
RATALNA

- ✓ Działamy na
terenie całego
kraj



www.konstal-garaze.pl

tel. 29 842 34 61, 89 741 38 75,
85 66 72 106, 503 073 111

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

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatrzy E.A.Choroszucha

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

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

DYSKRECJA

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

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, 550.000 zł, **MER – 431 (OKA-ZJA -duża obniżka ceny !)**
- **DOM** – ul. Głogowa, w zabudowie szeregowej,wykończony, zadbane, pow. 160/ 210 m², 369.000 zł, **MER – 458**
- **DOM**- Szumowo, piętrowy, dwurodzinny, stan do zamieszkania, pow. 200m²/594 m², 350.000 zł, **MER- 445**
- **DOM** – Mazury, Kopijki (3 km jez. Krzywe) z bala, wysoki standard, pow. 130/3.000 m², 450.000 zł, **MER – 386**
- **DOM** – Bronowo, letniskowy, ładnie wykończony z kominem, pow. 85m²/1,13 ha, 290.000 zł, **MER – 370**
- **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. Kupiski Stare, możliwość uzyskania warunków zabudowy, pow. 897 m², 92.000 zł, **MER-420**
- **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 (OKAZJA - niska cena !)**
- **LOKALE** – ul. Sienkiewicza, komfortowa kamienica z windą, 55 m², 75 m², 110 m², lp, llp, llp, IV p. 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** – Al. Legionów 7, biurowy, I piętro, pow. 51 m², wynajem 20 zł/m² + VAT, **MER – 400 (OKAZJA – obniżka ceny !)**
- **MIESZKANIE**- ul. Ks.Anny, pow. 60,53 m², III p., 3 pokoje, wynajem 600 zł + czynsz i opłaty, **MER- 466**

PEŁNA OFERTA NA STRONIE

www.nieruchomosci.hi.pl

(fak 652)

Nowe mieszkania na sprzedaż w centrum Łomży

od 2950 zł/m²

rok założenia 1989

tel. (86) 216 62 26

tel. 604 051 082

TYTAN
NIERUCHOMOŚCI
Łomża, ul. Polowa 45, budynek NOT

MIESZKANIA W ŁOMŻY

- **SUPER OBNIŻKA CENY !!! Centrum** - pow. 30,05m², I piętro - 90 000zł tel. 797486114
- **Ks. Anny** - pow. 35,9m², 2 pokoje - 135 000zł tel. 797486114
- **Centrum** - pow. 50,15m², II piętro, 2 pokoje, salon połączony z kuchnią, stan deweloperski - 155 500 zł tel. 604051082
- **Centrum ul. Polowa** - pow. 56,25m², 3 pokoje - 135 000zł tel. 604051082
- **Ks. Anny** - pow. 60,58m², 3 pokoje, wykończone - 180 000zł tel. 604051082
- **Centrum Al. Legionów** - pow.63,5m², 3 pokoje, II piętro, rok. budowy 1991 - 210 000zł tel. 604051082
- **Poznańska** - pow. 65,6m², 3 pokoje, I piętro, wykończone - 198 000 zł tel. 797486114
- **Osiedle Konstytucji** - pow. 72.6m², IV piętro, 4 pokoje, po remoncie - 230 000zł tel. 797486114

DOMY

- **SUPER OBNIŻKA CENY !!! Łomża, ul. Wesołowskiego** - pow. 280m², pow. działki 1234m², wolnostojący, podpiwniczony, parterowy z poddaszem użytkowym, wykończony - 590000zł tel.604227658 (PROWIZJĘ POKRYWA TYLKO SPRZEDAJĄCY!!!)
- **Łomża, ul. Kwadratowa** - pow. 110m², pow. działki 361m², do zamieszkania - 320 000zł tel. 604051082
- **SUPER OBNIŻKA CENY !!! Stara Łomża** – pow. domu 87 m², pow. działki 600 m² - 215000 zł tel.662262962
- **Zambrów ul. Białostocka** - pow. uż. 255m², pow. działki 12 arów, stan surowy zamknięty - 410 000 zł tel. 797486114
- **Czyżew Osada, ul. Słoneczna** - usługowo-mieszkalny (dwulokalowy), pow. całkowita 376m², pow. lokalu usługowego 108m² - 420 000zł, tel. 604051082
- **SUPER OBNIŻKA CENY !!! Tarnowo gm. Miastkowo** - pow. uż. domu 110m², pow. działki 7600m², budynki gospodarcze murowane - 175 000zł tel. 604051082
- **Turośl** - pow. 164m², pow. działki 1142m², parterowy z poddaszem użytkowym w stanie surowym zamkniętym - 190 000 zł tel. 797486114

DZIAŁKI

- **Kolno ul. Grajewskiego** - pow. 2425m², działka narożna, decyzja o warunkach zabudowy budynkiem handlowo-usługowym do 1000m² - 340 000zł tel. 604051082
- **Kisielnica gm. Piątnica** - pow. 3005m² - 75 125 zł (tylko 25 zł/m²) tel. 604227658
- **Piątnica ul. Jedwabieńska** - 1211m², położona w bezpośrednim sąsiedztwie zabudowy mieszkaniowej - 100 000zł tel. 604051082
- **Krzewo gn. Piątnica** - pow. 1015m², przeznaczona pod zabudowę letniskową - 32 000zł tel. 604227658 (PROWIZJĘ POKRYWA TYLKO SPRZEDAJĄCY!!!)
- **Kupiski Stare** - pow. 2000m², rolne z możliwością zabudowy - 123 800zł tel. 662262962
- **Łomża ul. Nowogrodzka** - pow. 0,36 ha, przeznaczona pod zabudowę budynkiem mieszkalnym - 230 000zł tel. 604051082
- **Łomża, Szosa do Mężenina** - pow. 15 arów, decyzja o warunkach zabudowy budynkiem handlowo-usługowym z częścią mieszkalną - 220 000zł tel. 604227658
- **Stara Łomża** - pow. 966m², decyzja o warunkach zabudowy budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym - 134 000 zł tel. 662262962
- **Stara Łomża** - pow. 1127m², prawomocne pozwolenie na budowę budynku mieszkalnego jednorodzinnego - 150 000zł tel. 604051082
- **Nowogród** - pow. 1678m², przeznaczona pod zabudowę mieszkaniową z towarzystwem usług - 84 000zł tel. 604227658 (PROWIZJĘ POKRYWA TYLKO SPRZEDAJĄCY!!!)

LOKALE DO WYNAJĘCIA W ŁOMŻY

- **Centrum, Stary Rynek** - pow. 193m², parterowy pawilon handlowo - usługowy - 40 zł / m² / miesiąc tel. 604051082
- **Al. Legionów** - pow. 125m², I piętro, winda, wysoki standard - 25 zł / m² / miesiąc tel. 604051082
- **Centrum** - pow. 20m², samodzielny pawilon handlowo - usługowy - 2500zł / miesiąc tel. 604051082
- **Ks. Anny** - pow. 48m², parter - 1300 zł / miesiąc tel. 797486114

www.lomza.nieruchomosci.pl



Kikity



dom rekreacyjny

powierzchnia: 120 m²

cena: 350 000 zł

www.wsn.pl numer: 24144

Konarzyce



dom jednorodzinny

powierzchnia: 420 m²

cena: 900 000 zł

www.wsn.pl numer: 24131

Łomża



budynek magazynowy

powierzchnia: 1080 m²

cena: 9 300 zł

www.wsn.pl numer: 24126

Ostrołęka



dom jednorodzinny

powierzchnia: 225 m²

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: 24020

Łomża



dom jednorodzinny

powierzchnia: 445 m²

cena: 518 000 zł

www.wsn.pl numer: 23978

Łomża



mieszkanie 3-pokojowe

powierzchnia: 60,5 m²

cena: 193 000 zł

www.wsn.pl numer: 23636

Łuby Kurki



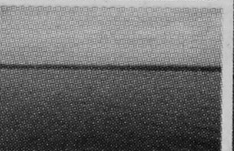
działka komercyjna

powierzchnia działki: 29,7 ha

cena: 880 000 zł

www.wsn.pl numer: 24020

Kwik



działka rekreacyjna

powierzchnia działki: 1500 m²

cena: 104 500 zł

www.wsn.pl numer: 23964

Łomża



mieszkanie 3-pokojowe

powierzchnia: 60 m²

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 m²

cena: 132 000 zł

www.wsn.pl numer: 23604

Nowogród



dom jednorodzinny

powierzchnia gruntu: 124 m²

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 biur!

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



ul. Dworna 10

18-400 Łomża

lomza@polnoc.pl

Tel. 086 216-40-00

Fax. 086 216-21-63

Notowane na GPW



RYNEK AKCJI GPW

Tylko wybrane oferty!!!

MIESZKANIA

1-pokojowe

• Łomża – 39,06 m², I piętro, cena 120 000 zł LOM-454 (stan deweloperski)

2 - pokojowe

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

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

• Południe – 45,30 m², II piętro, cena 230 000 zł LOM-434

• Łomża – 36,60 m², II piętro, cena 166 000 zł LOM-444

• Łomża – 42,90 m², III piętro, cena 145 000 zł LOM-449

• Łomża – 53,36 m², parter, cena 160 000 zł LOM-453 (stan deweloperski)

3 - pokojowe

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

• 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

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

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

• Łomża – 61,8 m², I piętro, cena 193 000 zł LOM-115

• Ks. Anny – 60,60 m², IV piętro, cena 186 000 zł LOM-274

• Wojska Polskiego – 57,46 m², III piętro, cena 165 000 zł LOM-267 OBNIŻKA!

• Broniewskiego – 60,40 m², IV piętro, cena 217 000 zł LOM-308

• Poznańska – 65,60 m², I piętro, cena 200 000 zł LOM-332 OBNIŻKA!

• Łomża – 60,78 m², parter, cena 225 000 zł LOM-420

• 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

• Południe – 60,70 m², cena 186 000 zł LOM-448

• Południe – 60,50 m², I piętro, cena 190 000 zł LOM-456

• Przykoszarowa – 67,40 m², II piętro, cena 245 000 zł LOM-457

• Armii Krajowej – 60,50 m², I piętro, cena 187 000 zł LOM-458

• Mazowiecka – 64,50 m², IV piętro, cena 220 000 zł LOM-461

TYLKO U NAS!!

4 - pokojowe

• 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 310 000 zł LOM-409

Poszukujemy
domów i mieszkań!
www.polnoc.pl

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z-56, cena 20 tys. zł; tel. 518-508-812	Pszennyto, cena 800 zł/t, tel. 503-394-673, (86)270-30-29	Sprzedam rozrutnik obornika dwuosowy na resorach, stan bardzo dobry, (86)279-13-83	Prasa belująca Deutz Fahr GP 2.30, stan idealny. Cena: 19.600 zł Telefon: 602-347-456
(k/b)	(k/b)	(k/b)	(k/b)
Dobłą marchew paszową sprzedam, 0,30 gr/kg; (86)219-20-85	Sprzedam jałówkę 5-tygodniową, biało-czarna od dobrej krowy mlecznej, cena 600 zł, tel. 500-485-559	Sprzedam Bizon Z0-56 (1983 r.) stan bdb, cena 21000 zł, tel. 505-801-828, (86)473-80-03	Sprzedam oś z kołami 205/75R 16C, cena 350 zł; tel. 511-960-958
(k/b)	(k/b)	(k/b)	(k/b)
C-360 (1980), 100% sprawny, zarejestrowany, Cena: 14.000 zł Telefon: 695-986-067	Jałówka wysoko-cielna, wycielenie 10.01.2011, cena: 3 500 zł do uzgodnienia, tel. (86) 477-11-13	Sprzedam kwotę mleczną 32000 kg po 0,10 zł, tel. 600-399-584	Sprzedam przewracarkę do siana Fahr, cztery gwiazdy, szer. 3,80 m ciągnana plus wałek, cena 1200 zł, tel. 511-960-958
(k/b)	(k/b)	(k/b)	(k/b)
Sprzedam bele sianokiszonki 1 i 2-gi pokos. 80 zł/szt. Tel. 514-151-909	Pszemica jara 6 t, cena 900 zł, tel. (86) 477-11-13	Sprzedam wycinak szczękowy, stan bdb. Cena: 4.500 zł Telefon: 692-543-484	Sprzedam przyczepkę do ciągnika, wymiary: 2,50 x 1,50m, cena 900 zł, tel. 511-960-958
(k/b)	(k/b)	(k/b)	(k/b)
Sprzedam krowę wysokocielną 5-letnią wycielenie luty waga ok. 600 kg, cena 3500 zł, tel. 515-395-992	Sprzedam bele sianokiszonki, 80 zł, tel. 86 271-02-00	Sprzedam kosiarkę dyskową, pełna hydraulika, szerokość 2,40, z rozdrabniaczem pokosów, 6200 do negocjacji zł, tel. 504664481	Sprzedam Bizon Z-056 (1983 r.) stan bardzo dobry, cena 2200 zł, tel. 505-801-828, (86)473-80-03
(k/b)	(k/b)	(k/b)	(k/b)
Byczek 2 tygodniowy, cena 400 zł, tel. 500-158-784	Sprzedam Ursus C-355, cena 14000, opielacz do kukurydzy Gaspardo, cena 4000 zł, wał łukowy, 2200 zł, tel. 692-200-774	Cyklop duży z kabiną, stan bdb, widły i łyżka. Cena: 5.900 zł Telefon: 509-628-118 (86)272-54-85	Sprzedam ciągnik T25A, (rok prod. 1986), cena 8000 zł, tel. (86)274-52-91
(k/b)	(k/b)	(k/b)	(k/b)
Koniczyna czerwona, zbiór 2010 rok, cena 8 zł/kg do uzgodnienia, tel. 500-805-221	Sprzedam beczkowóz ocynkowany na szerokich balonach ręcznie otwierany możliwość przerobienia na hydraulikę. Cena 6000 do negocjacji, tel. 504-664-481	Sprzedam zbiornik do mleka 500 litry, cena 3500 zł, tel. 502-569-120	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)	(k/b)	(k/b)	(k/b)
Sprzedam kultywator 14 niepotamany i niespawany lub zamiana na trzepaczkę karuzelową kosiarkę osę inne, cena 650 zł, tel. 886-631-860	Ciągnik C-330 (1978 r.), cena 15500 zł, stan b. dobry; 667-246-306	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	C-360 po kapitalnym remoncie (1978 r.) cena 12000 zł lub zamienię na agregat uprawowo-siewny, tel. 507-495-224
(k/b)	(k/b)	(k/b)	(k/b)
Klacz MŁP, gniada, 4,5 roku, ujeżdżona, rajdy, cena 6 000 zł do uzgodnienia, telefon 600-280-752	Plugi 2-skbowe ciągnikowe, cena 400 zł, tel. 504-062-729	Schładzalnik do mleka Alfa Laval 500l, 800l. Cena: 3.500 zł szt Telefon: 602-506-682 (0-86)273-50-96	Sprzedam wycinak do kiszonki piłowy Vicon, cena 3600 zł; tel. 513-65-66-54
(k/b)	(k/b)	(k/b)	(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**
(4,92 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



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



Niepoczytalny gwałcieciel

Zgwałcił 5 bardzo młodych dziewcząt (15 – 16 lat), próbował zgwałcić 3. Napadał na nie w nocy na białostockich ulicach lub na klatkach schodowych, terroryzował nożem, jednej zrabował pieniądze i telefon. Krzysztof J (25 lat) pierwszy raz zaatakował w czerwcu 2009 roku, zatrzymany został nieco ponad rok później. Prokuratura właśnie skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko gwałciecielowi. Grozi mu 15 lat więzienia, chociaż biegli stwierdzili, że gwałcił, mając znacznie ograniczoną poczytalność.

Wypadki

■ W okolicach Śniadowa, na drodze Ostrów Mazowiecka – Łomża, zjeżdżający do boku tir, by ustąpić miejsca na jezdni pojazdowi jadącemu w przeciwną stronę, przechylił się i naczącą uderzył w przejeżdżające obok bmw. Trzy osoby z bmw zostały ranne i trafiły do szpitala.

■ Na drodze krajowej w rejonie wsi Świdry (gm. Grabowo) kierowca fiata (lat 29) wpadł w poślizg, zjechał na przeciwny pas ruchu i zderzył się ze skodą. Gdy uszkodzone pojazdy uprzętnięto z jezdni, w tym samym miejscu kierujący ciężarowym mercedesem nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu podczas włączania się do ruchu i uderzył w ciężarowe volvo. Na szczęście, nikomu nic się nie stało. Sprawcy kolizji zostali ukarani mandatami.

■ W Sokółce na ul. Wasilkowskiej w Sylwestra kilka osób odpalało fajerwerki. Przechodzący obok piętnastolatek został uderzony racą w twarz. Z poparzeniami został przewieziony do Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku. Policjanci ustalają odpowiedzialnych za niebezpieczne odpalanie petard.

Pijani na drodze i nie tylko

■ Ulicą Warszawską w Wysokim Mazowieckiem ciężarówka z pługiem śnieżnym jechała całą szerokością jezdni tak, że inne pojazdy musiały przed nią



Policjanci z Grajewa ratują przed zamarznięciem leżącego w śniegu, pijanego mieszkańca Wąsosza

uciekać na pobocza. Kierowca pług (lat 44) był pod wpływem ponad 1,5 promila.

■ W poniedziałek (3 stycznia) rano policjanci ze wszystkich komend miejskich i powiatowych w Podlaskiem od 6.00 do 8.00 kontrolowali trzeźwość kierowców. Sprawdzili prawie 2 200 pojazdów. 6 kierowców było pod wpływem alkoholu. Zatrzymany przez funkcjonariuszy z Hajnówki mieszkaniec tego miasta (lat 50) pod wpływem ponad 0,8 promila jechał autobusem szkolnym po dzieci. W Siemiatyczach traktorzysta (lat 34) ciągnikiem rolniczym z pługiem odsłaniał ulice pod wpływem 0,5 promila. Białostoccy policjanci na drodze krajowej numer 8 przy wylocie z miasta w kierunku Augustowa zatrzymali fiata, którego kierowca (lat 58) był pod wpływem ponad 1,2 promila.

■ W Bielsku Podlaskim na stacji paliw pod dystrybutor podszedł mężczyzna, wylał na ziemię około

litra paliwa i ... zapalniczką próbował podpalić! Pracownicy wyłączyli pompę paliwową i wezwali policję. „Podpalacz” (mieszkaniec Mężenina, lat 28) był pod wpływem ponad 2 promili. Na szczęście, rozlał olej napędowy, a nie benzynę, dzięki czemu stacja nie wyleciała w powietrze. Stanie przed sądem pod zarzutem spowodowania zdarzenia zagrażającego życiu i zdrowiu wielu osób, za co grozi do 10 lat pozbawienia wolności.

Uratowani

■ W Sylwestra policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Grajewie trzykrotnie ratowali pijanych do nieprzytomności mężczyzn od zamarznięcia. W śniegu na os. Broniewskiego leżeli mieszkańcy Grajewa (lat 35, ponad 4,8 promila oraz lat 23, ponad 2 promile). W Wąsoszu z chodnika na ul. Mazowieckiej zabrali trzydziestotrzylatkę (ponad 2 promile).



Uwaga na łosie!

Zimą wzrasta ilość wypadków i kolizji z udziałem łosi, przestrzegają leśnicy. Zwierzęta schodzą z bagien biebrzańskich w poszukiwaniu pożywienia. Wędrując, wychodzą na drogi i tory, gdzie wpadają pod samochody i pociągi. Do kolizji dochodzi codziennie. W ostatnich dniach tylko w Nadleśnictwie Knyszyn doszło do kilku wypadków, w których zginął człowiek i kilka łosi. Zwierzęta przeważnie stoją po zmroku na poboczach dróg, skąd łatwo im sięgać do zwisających gałęzi drzew. W Podlaskiem żyje ok. 700 łosi. Jeden musi w ciągu doby zjeść 15 kg igliwia

Pożar

■ We wsi Łacha (gm. Turośl) w nocy zapalił się murowany budynek gospodarczy. Spalił się dach oraz samochód opel vectra. Strażacy uratowali stojącą obok stodołę ze znajdującymi się wewnątrz maszynami. Straty oszacowano na 50 000 zł, uratowano dobytek za 100 000 zł.

Runął supermarket

■ W Nowy Rok zawalił się dach pawilonu handlowego z lat 70 na białostockim osiedlu Bojary. Zalegający na dachu śnieg nie był główną i bezpośrednią przyczyną katastrofy, ocenił rzeczoznawca. Na szczęście, sklep był zamknięty i nikt w nim nie przebywał.

Przemyt

■ Gdy funkcjonariusze Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej w Ostróźnie (gm. Szumowo) chcieli zatrzymać do kontroli audi, kierowca dodał gazu. Po kilkunastu kilometrach porzucił auto i uciekał dalej pieszo. Został zatrzymany przy pomocy policji. To Tomasz D. (lat 21), mieszkaniec Wyszki. W samochodzie przewoził 265 000 sztuk papierosów z przemytu o szacunkowej wartości 105 000 zł.

Wzbierają rzeki

■ Po zagrożeniu kilku miejscowości nad Pisą, stan alarmowy przekroczył Bug w pobliżu Frankopola. Poziom ostrzegawczy osiągnęły na niektórych odcinkach Narew i Biebrza. Woda w dolinach rzek podnosi się, gdyż topnieje śnieg, a jej spływ utrudnia lód i kry. W naszym regionie nie dysponujemy lodołamaczem.



Paulina Grabowska ze wsi Truskolasy Lachy, uczennica kl. II Gimnazjum w Sokołach

Dobre maniery Przynieść trunek na przyjęcie?

Karnawał to czas towarzyskich spotkań. Dziś raczej odchodzi się od hucznych imprez, częściej spotykamy się na domowych przyjęciach. I tu pojawia się problem. Czy zaproszony powinien przynieść alkohol, a gospodarz zaszerwować to, co otrzymał? Niewątpliwie, w dobrym tonie jest podarować gospodarzowi butelkę dobrego alkoholu. Savoir vivre nie określa jednoznacznie, czy obdarowany musi postawić trunek na stole, czy odłożyć go

na inną okazję. Jednak grzecznie byłoby, by zapytał, czy nie mamy nic przeciwko, aby postawił go na stole. Drugi rodzaj przyjęć domowych nie stwarza takich dylematów. Z angielska nazywa się boyb („bring your own bottle” - przynieś swoją butelkę). W tym przypadku gospodarz prosi o przyniesienie swojego alkoholu. Wówczas bez skrupowania raczymy się własnym trunkiem oraz częstujemy nim innych.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Róże karnawałowe

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 3 żółtka
- 4 łyżki śmietany
- powidła (kofitury)
- 1 łyżka wody
- sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżka cukru pudru
- szczypta soli

Składniki (oprócz powideł lub konfitur i cukru pudru) wymieszać i dokładnie wyrobić. Ciasto dobrze zbić wałkiem i odstawić na 20 minut. Następnie cienko roz-

wałkować, wyciąć kółka w 3 lub 4 rozmiarach, na brzegach zrobić po 5 nacięć. Środek każdego kółka (oprócz najmniejszych) posmarować białkiem, nakładać jedno na drugie (od największego do najmniejszego) i zlepiać, przyciskając na środku. Smażyć w gorącym tłuszczu (najpierw „płatkami” do dołu) na rumiano. Wykładać na papierowy ręcznik, by się osączyły, na środek każdej „róży” nakłóżyć odrobinę powideł lub konfitur, posypać cukrem pudrem.

Pytanie intymne

Mam dziewczynę, widujemy się dość rzadko, bo mam taką pracę, że sporo jeżdżę po kraju. Kiedy jesteśmy, jest nam dobrze. Ale kiedy jej nie ma, nie potrafię sobie poradzić. Najpierw mocno działały na mnie rozebrane dziewczyny, które jednym kliknięciem miałem na ekranie komputera. Odruchowo rozpinałem spodnie i zaczynałem się onanizować. Od paru miesięcy wchodzę na chat. Nie szukam znajomości na real. Jest wiele dziewczyn i nawet dojrziałych kobiet chętnych na seks przez telefon. Wystarczy czasem parę zdań, numer telefonu i już można się „kochać”. Ona opowiada, co robi z moim członkiem, ja jej, jak ją pieścę. Jednocześnie sami się masturbujemy. Strasznie mnie to podnieca i szybko, po trzech, czterech minutach mam wytrysk. Czasem robię to jednego wieczoru z dwiema, trzema kobietami. Mam dwie stałe. Jedna jest urzędniczką i bardzo lubi, gdy dzwonię, jak jest w pracy. Opowiadam jej wtedy, jak pieścę językiem jej cipkę. Ona w tym czasie pieści się palcami. Mówi, że jest super, bo w pokoju siedzi z dwoma facetami i to ją szczególnie rajuje. Niedawno jedna po paru telefonicznych „stosunkach” zaproponowała, żebyśmy „kochali” się przez kamerkę. Okazało się, że ma około

pięćdziesiątki, czyli jest starsza ode mnie ponad 20 lat. Ma świetne ciało, jest zadbana, zawsze w eleganckiej bieliźnie zanim ją zdejmnie. Teraz „kochamy” się na odległość, patrząc jak się onanizujemy, prawie co wieczór. Wszystko byłoby ok, gdyby nie to, że od tego czasu prawie nie mam ochoty kochać się naprawdę ze swoją dziewczyną. Ostatnio doszło do tego, że zmyśliłem, iż chyba się czymś zatrulen, żeby wrócić przed mój komputer i kamerkę. Gdy tylko uruchomiłem kamerkę było mi i jej znowu bardzo dobrze, ale przestraszyłem się, czy nie jestem już uzależniony od wirtualnego seksu.

Jarek

Większość ludzi, a dotyczy to kobiet i mężczyzn, onanizuje się i w ten sposób rozładowuje erotyczne emocje. Są okresy, że robią to częściej, kiedy indziej rzadziej. Przestają, kiedy prowadzą regularne życie seksualne. I to jest normalne. Jednak opisana sytuacja może budzić poważny niepokój, bo onanizowanie się przed ekranem jest nie tylko zbyt częste, ale wypiera prawdziwe stosunki seksualne. A to już normalne nie jest. Odzwyczajenie się od samozaspokajania przez telefon lub kamerkę będzie tak samo trudne jak od każdego nałogu. Z pewnością w zerwaniu z uzależnieniem pomógłby dłuższy wspólny wyjazd, uniemożliwiający sięganie po kamerkę i częste kontakty z dziewczyną. Aby seks z nią był tak samo mocny jak wirtualny, zadbaj o urozmaicenie współżycia. Jeśli to się nie uda i pragnienia samozaspokajania będą natrętnie powracały, konieczny będzie kontakt z lekarzem.



Pod paragrafem

W lutym urodzę dziecko. Czy mogę dziecku nadać obce imię ze względu na męża, który jest cudzoziemcem oraz dodać polskie imiona? Czy imię można zmieniać?

Natalia

Rodzice mogą wybrać dla swego dziecka imię, jakie chcą. Poza zastrzeżeniami ustawy „Prawo o aktach stanu cywilnego”, która mówi, że nie mogą to być imiona ośmie-

szające, nieprzyzwoite, w formie zdrobniałej oraz nie pozwalające odróżnić płci. Nie można też nadać dziecku więcej niż dwa imiona.

Zmiany imienia dziecka mogą dokonać rodzice, wymagana jest zgoda obojga. Gdy dziecko skończy 14 lat także ono musi wyrazić zgodę na zmianę. Pełnoletnie dziecko samo może zdecydować o zmianie swego imienia. Wniosek o zmianę imienia (można zmieniać także nazwisko) musi być uzasadniony ważnymi względami.

Psychotest

Czy ludzie Cię lubią?

1. Czy starasz się zwracać na siebie uwagę?

- a) tak - 5; b) nie - 1
c) nie staram się, ale i tak wszyscy zwracają na mnie uwagę - 3

2. Co robisz podczas przyjęcia towarzyskiego?

- a) bawię się, tańczę - 1
b) zastanawiam się, jak się wy-
mknąć - 3
c) piję alkohol - 5

3. Czy zdarza się, że opowiadasz
zasłyszane historie, jako własne
przeżycia lub znacznie koloryzu-
jesz własne przeżycia?

- a) czasami - 3; b) nigdy - 1; c) czę-
sto - 5

4. Które z poniższych określeń
mogłoby do Ciebie pasować?

- a) mruk - 5; b) wesołek - 1; c) prze-
ciętniak - 3

5. Czy zaśmiewasz się z dowcipów,
które sam opowiedziałeś?

- a) nie opowiadam dowcipów - 5
b) tak - 1
c) staram się zachować powagę,
niech inni się śmieją - 3

6. Czy podczas rozmowy wchodzisz
w zdanie innym?

- a) nie - 1; b) tak - 5; c) czasami - 3

7. Co robisz, gdy nie masz co robić?

- a) zawsze mam co robić - 1
b) nudzę się - 5
c) szukam ciekawego zajęcia - 3

8. Czy bywasz samotny?

- a) czasami - 3; b) tak - 5; c) nie - 1

9. Czy potrafisz uczyć się na włas-
nych błędach?

- a) tak - 1; b) nie - 5; c) trudno po-
wiedzieć - 3

10. Czy jesteś gadułą?

- a) tak - 3; b) w miarę - 1; c) raczej
milczkiem - 5

Masz 10 - 22 punkty

Dajesz się lubić i ludzie Cię lubią!
Chyba najważniejsze jest to, że
umiesz wywierać tak zwane dobre
wrażenie, szczególnie przy pierw-
szym spotkaniu. Mówią o Tobie, że
jesteś i do tańca i do różańca.

Masz 23 - 37 punktów

Masz pogodną naturę i dlatego bar-
dzo często ludzie Cię lubią. Bywa
jednak, że ukrywasz prawdziwą
twarz. Po co? Bądź sobą, nie udawaj,
a to wystarczy, by Cię w pełni lubić.

Masz 38 - 50 punktów

Robisz wszystko, aby ludzie nie
wchodzili z Tobą w przyjacielskie
relacje i aby nikt przypadkiem nie
pomyślał, że można się z Tobą spou-
falić. Zdecydowanie wolisz, aby czuli
wobec Ciebie respekt, niż Cię lubili.

Na kolędzie ksiądz zauważył,
że nie ma na stole wody święconej,
więc mówi szeptem:

- Poproszę wodę.
- A może soku pomarańczo-
wego? - pyta grzecznie gospodyni.

Polska baza w Afganistanie.
Przyjeżdża generalicja z kraju i pyta:

- Jeść co macie?
- Mamy!
- Pić co macie?
- Mamy!
- A te tam sprawy?
- Mamy!

- Żarcie wam dowozimy, picie
wam dowozimy, ale skąd seks? -
dziwi się generał.

- Tam za rogiem stoi wielbłą-
dzica, panie generale - wyjaśnia
szeregowy.

Generał poszedł za róg, po ja-
kimś czasie wraca zapinając rozpo-
rek i mówi:

- Hm ... trochę stara ta wiel-
błądzica.

- Stara, bo
stara, ale do
burdelu można
jeszcze na niej
pojechać.

- A więc nie
zaprzecza pani,
że zastrzeliła
męża podczas
transmisji me-
czu piłkarskie-
go? - pyta sąd.

- Nie, nie
zaprzeczam.

- A jakie
były jego ostat-
nie słowa?

- Oj, strzelaj,
prędzej, strzelaj!

- Widzisz
synu, tutaj kiedyś stała cukiernia... -
mówi ojciec i głaszcze go po głowie.
- Widzisz synu, a tutaj kiedyś
stała elektrownia z Czarnobyli - do-
daje i głaszcze go po drugiej głowie.

Babcia zaczyna opowiadać
wnukowi bajkę:

- Za siedmioma górami, za
siedmioma lasami stał piękny zam-
mek, a w nim same dziwy...

- Babciu, babciu, to pewnie nie
był zamek, tylko burdel! - przerywa
wnuczek.

Za siedmioma górami, za
siedmioma lasami, za siedmioma
rzekami stoi sobie wielki zamek. W



zamku w wielkim fotelu siedzi sobie
królowna i myśli: „Jak ja mam, k...,
wszędzie daleko!”

- Co robi blondynka, gdy kupi
komputer?

- Robi dwa szpagaty.
- Dlaczego?
- Bo w instrukcji napisali, że
należy kliknąć dwa razy myszką.

- Pójdziemy dzisiaj do cyrku?
- pyta ojca synek.

- Jestem zmęczony, pójdziemy

Trzech ojców, mających do-
rastające córki, dzieli się doświad-
czeniami.

- Wiecie co znalazłem za łóż-
kiem mojej córki? Papierosy! Nie
wiedziałem, że pali! - mówi pierw-
szy.

- To nic! Ja znalazłem za łóż-
kiem mojej córki butelkę. Nie wie-
działem, że pije!

- To wyobraźcie sobie, że ja za
łóżkiem mojej córki znalazłem pre-
zerwatywę!

Nie wiedziałem, że ma penis!

- Na przystanku autobusowym
stoją mądra blondynka, superman i
zwykły mężczyzna. Nagle zauważa-
ją leżący na ziemi banknot 10 złoto-
wy. Kto podniesie banknot?

- Zwykły mężczyzna, bo reszta
to postacie fikcyjne.

Podchodzi facet do prostytutki
i pyta:

- Co mogę zrobić za 20 złotych?

- Wsadzić i
wyciągnąć - od-
powiada ze śmie-
chem.

Facet się zga-
dza, wsadził, mija
minuta, dwie,
trzy, w końcu
zdenerwowana
prostyutka pyta:

- Dlaczego
nie wyjmujesz?

- Bo mam
tylko 10 złotych.

W aptece
stoi nieśmiały
młody chłopak.
Gdy wszyscy
wyszli, aptekarz
pyta:

- Co, pewnie

pierwsza randka?

- Tak. I pierwsza wizyta u mojej
dziewczyny.

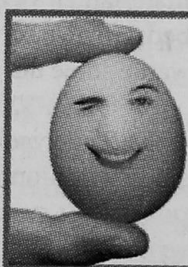
- Rozumiem, masz tu prezer-
watywę. - mówi aptekarz.

- Może dwie... Bo jej mama
podobno też fajna d...a - mówi
ośmielony chłopak.

Po wizycie dziewczyna mówi z
wyrzutem:

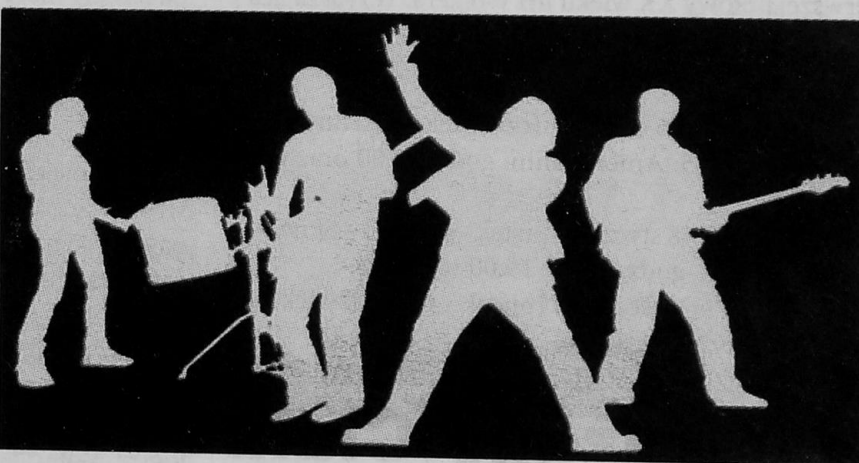
- Gdybym wiedziała, że ty taki
niewychowany, cały wieczór nic
nie powiesz, tylko będziesz się ga-
pił w podłogę, nigdy bym cię nie
zaprosiła.

- A gdybym ja wiedział, że twój
ojciec jest aptekarzem, nigdy bym
do was nie przyszedł!



Myśl tygodnia:

Ludzie nie planują przegrywać.
Przegrywają, bo nie planują



kiedy indziej.

- Ale tato, tam będą klauni i
akrobaci.

- Nie dzisiaj.

- A Tomek mówił, że goła pani
jeździ na tygrysie...

- No, dobrze, niech ci będzie,
pójdziemy.

- Też dawno, tatusiu, nie widzia-
łem tygrysa?

- Małżeństwo to spotkanie
dwóch statków na morzu życia... -
mówi ksiądz na kazaniu.

- Wreczcie rozumiem! Trafiłem
na okręt wojenny! - pomyślał pa-
rafianin.

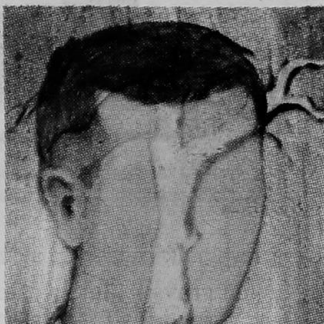
Tu warto być Białystok

„Mazowsze” w Filharmonii Podlaskiej (ul. Podleśna 2, tel. 85 - 732 - 00 - 66), sobota, 8 stycznia, godz. 18.00.

Największy polski zespół artystyczny zaśpiewa najpiękniejsze polskie kolędy i pastorałki.

„Hutarka”, Galeria Arsenał (ul. Mickiewicza 2, tel. 85 - 742 - 03 - 53), czynna do 9 stycznia w godz. 10.00 - 18.00.

Najnowsze obrazy niezwykle utalentowanej młodej białostockiej malarki Aleksandry Czerniawskiej (na zdjęciu), absolwentki warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych, w której studiowała malarstwo pod kierunkiem prof. Leona Tarasewicza.



„Królowa Śniegu”, Białostocki Teatr Lalek (ul. Kalinowskiego 1, tel. 85 - 742 - 50 - 31), piątek 7 - niedziela 9 stycznia, godz. 10.00 (w sobotę godz. 13.00).

Najnowsza, grudniowa premiera białostockiej sceny. Przedstawienie w reżyserii Bułgara Iwana Rajkova na motywach znanej baśni Hansa Christiana Andersena. Opowieść o Gerdzie, która w imię miłości do Kaja wyrusza w podróż do krainy złej Królowej Śniegu.



Łomża

„Kominiarczyk”, Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 - 473 - 55 - 67), niedziela, 9 grudnia, godz. 16.00.

Twórcami spektaklu są reżyser Jarosław Antoniuk, scenograf Jarosław Perszko i kompozytor Bogdan Szczepański. Kanwą przedstawienia, w którym tytułową rolę gra Tomasz Rynkowski jest baśń czeskiego pisarza i poety z pierwszej połowy XX wieku Jiri Wolker. Wzruszająca opowieść o znajdzie, który szuka szczęścia...

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 6 stycznia (czwartek) - Artur i Minimki 3: Dwa światy, godz. 16.45; Amerykanin, godz. 18.00 oraz Pogrzebany, godz. 20.00.

Kino „Relax” w Grajewie: 7 - 8 stycznia (piątek - sobota) - Skrzydlate świni, godz. 20.00 w piątek, godz. 17.00, 19.00 w sobotę.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 7 - 10 stycznia (piątek - poniedziałek) - Artur i Minimki 3: Dwa światy, godz. 17.00.

Poeta od Bożego Ciała

„Niech me decyzje będą spójne/ Z odwieczną świętą Twoją wolą/ Niechaj ojcowskie Twe natchnienia/ Wybierać dobro mi pozwolą!”. To cytat z wiersza, a jednocześnie motyw przewodni twórczości poety i kapłana, proboszcza parafii Bożego Ciała w Łomży ks. Ferdynanda Gryszko. Całe życie pisał „do szuflady”. Do wydobywania poezji na światło dzienne namówił go Witold Długozima, opiekun Teatrzyku Żywego Słowa Logos. „To żadne arcydzieła. Poezja moja jest przede wszystkim modlitwą”, uważa skromnie ks. Ferdynand Gryszko. Niedawno



tomik pod tytułem „Zapiski kapłański” ukazał się drukiem. Witold Długozima i Teatrzyk Żywego Słowa „Logos” zapraszają na jego promocję w sobotę, 22 stycznia, do Klubu Garnizonowego (al. Legionów 133). Początek, godz. 12.00. (MK)

HOROSKOP na 2011

BARAN (21 III - 20 IV): siłę do życia przynieść może tylko wewnętrzne rozluźnienie. Czyli, nic na siłę w żadnej dziedzinie. Pomiń dobre rady pseudoprzyjaciół. Znakomita finansowo druga połowa roku. W uczuciach bez eksplozji, ale stabilnie.

BYK (21 IV - 21 V): nie chowaj się przed ludźmi w poszukiwaniu oddechu, bo izolacja może odnieść przeciwny skutek. Kieruj się pierwszą myślą, która zawsze jest najlepsza. W finansach doskonała koniunktura w połowie roku. W uczuciach otrzymasz tyle, ile zaoferujesz...

BLIŹNIĘTA (22 V - 20 VI): gdy nie będzie czasami zbyt różowo, postaraj się skryć niezadowolenie, częściej się uśmiechaj. Przełożyć się to może nawet na poprawę sytuacji materialnej! W miłości niezbędne będzie większe wzajemne okazywanie sobie uczuć.

RAK (21 VI - 22 VII): jak najszybciej uporządkuj niedokończone sprawy minionego roku. Tylko to pozwoli Ci ruszyć z kopyta z nowymi pomysłami. Uważaj przy tym na plotki i rozgrywki w otoczeniu. W uczuciach nieodzowne konsekwencja i zdecydowanie.

LEW (23 VII - 22 VIII): już od teraz spójrz na życie szerzej. Poprawi to Twoje relacje z ludźmi, przywróci więź z przyjaciółmi. Szansa na odzyskanie przywódczej siły, ale w finansach i uczuciach huśtawka.

PANNA (23 VIII - 22 IX): nie możesz poddać się nieuzasadnionym smutom, lękowi o przyszłość. Zawierz intuicji i sercu bardziej, niż logice. Materialnie bez zagrożeń, a w drugiej połowie roku wręcz zadowolenie. Gdy zabraknie wzajemnej troski, w miłości wszystko może się powyracać do góry nogami...

WAGA (23 IX - 23 X): erupcja emocji, związana przede wszystkim z ludźmi z otoczenia. Musisz zapa-

nować nad sobą, bo możesz zepsuć to, na czym najbardziej Ci zależy, a co najmniej wyhodować nieufność. Los będzie wymagał od Ciebie jasnych i przemyślanych ruchów.

SKORPION (24 X - 21 XI): więcej uwagi musisz poświęcić temu, co mówisz, bo słowa nie giną w próżni. Oddziel sprawy błahe od najważniejszych i na nich się skup. Odróżniaj przyjaciół od pseudożyjących. Pod względem materialnym wiele będzie zależeć od Ciebie. W zawirowaniach emocjonalnych prawda zacznie wpływać na wierzch.

STRZELEC (22 XI - 21 XII): poczucie przyływu siły i energii nich skłonią Cię do dużej aktywności w każdej dziedzinie życia. Strzeż się jednak wywyższania i ataku nieżyczliwych. W uczuciach zrozumienie i serdeczne wsparcie w każdej sytuacji.

KOZIOROŻEC (22 XII - 19 I): musisz nabrać większej pewności siebie, zwłaszcza że ludzie i czas będą Ci sprzyjać. Stać Cię będzie na wiele, gdy uwierzysz w siebie. W uczuciach ciepłe gesty, ale też potrzeba Twojej inicjatywy, by zapanować nad nieoczekiwanymi wydarzeniami.

WODNIK (20 I - 18 II): pierwsza połowa jakby w oderwaniu od rzeczywistości z ogromnego zadowolenia z siebie, zakochania lub upojenia czymś równie ekscytującym. Ale różowe okulary w miłości nie zawsze pozwolą zobaczyć prawdę. Otrzeźwienie w drugiej połowie roku przyniesie wiele pozytywnych zmian.

RYBY (19 II - 20 III): jeśli dasz się wchłoniąć analizie tego, co minione i poddasz w wątpliwość zbyt dużo spraw, na długo zaburzysz swój wewnętrzny spokój. Słowem: mniej przeszłości, więcej myślenia o przyszłości. Materialna stabilizacja z perspektywą na stopniową,

ale systematyczną poprawę. W miłości zawalcz o siebie i swoje potrzeby.

Nasza wróżka odkryje przed Tobą karty przyszłości

wyślij SMS-a na numer 7235 o treści: TKW

Koszt SMS-a: 2 zł + VAT (2,44 zł VAT)

Zjeżdżanie na byle czym!

Odkurzacz, antena satelitarna, a nawet fotel przynosili ze sobą łomżanie do amfiteatru na ul. Zjazd na organizowane przez Grupę Militarną Speed ASG z Łomży zawody w zjeżdżaniu na byle czym. „Ćwiczymy się w strzelectwie sportowym, wspinaczce, a także udzielaniu pierwszej pomocy ofiarom wypadków. Propozycją dla wszystkich mieszkańców Łomży na zimę jest zjeżdżanie na byle czym z korony amfiteatru”, mówi przedstawiciel Grupy Speed i pomysłodawca zabawy Adrian Wądołowski. Uwaga, ostatnia tej zimy okazja! W niedzielę, 9 stycznia, „zjazd” w godz. 12.00 – 14.30 w ramach XIX Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Aby wygrać, nie wystarczy zaliczyć wyznaczoną przez organizatorów trasę! Liczy się przede wszystkim pomysł na „zjeżdżadło”! Im śmieszniejsze i zaskakujące, tym lepiej!

„Ełkaesiacy” na sprzedaż

Byli kapitan drugoligowego ŁKS obrońca Paweł Galiński (lat 25) oraz były napastnik ŁKS Tomasz Bzdęga (lat 25) zostali przez wysokomazowiecki Ruch (dawniej Freskovita) wystawieni na listę transferową. Jesienią Tomasz Bzdęga zagrał 12 spotkań, lecz strzelił zaledwie jednego gola! Paweł Galiński tylko 6 razy był powoływany do pierwszego składu. Drugoligowy Ruch Wysokie Mazowieckie pod wodzą znanego w Łomży trenera Sławomira Kopczewskiego zakończył rundę jesienną na 15 pozycji w grupie wschodniej, lecz nadal marzy o awansie do I ligi!

Wicelider I ligi gra w Łomży

Tenisistki stołowe AZS PWSiP „Wałkuscy” Łomża, wicelider I ligi kobiet (grupa północna) w najbliższą sobotę (8 stycznia) rozpoczynają rundę rewanżową od spotkania w Łomży z drużyną MDK Chełmno. „Wcześniej z tym zespołem zremisowaliśmy u nich, zatem czekają nas emocjonujące chwile w czasie rewanżu”, mówi trener Wacław Tarnacki. Mecz zostanie rozegrany w Hali Sportowej SP nr 9 w Łomży. Początek, godz. 16.00.

Sukces 2010: sporty walki, tenis, ciężary



Anna Kaczyńska (z lewej) w zwycięskiej walce z Agnieszką Sypień w finale Moistrzostw Europy

Styczeń

■ Anna Kaczyńska, wychowanka Łomżyńskiego Klubu Karate, startująca w barwach Zambrowskiego Klubu Karate, wywalczyła srebro w Otwartych Mistrzostwach USA w karate kyokushin w Los Angeles.

Marzec

■ Dominik Seroka (MUKS Dragon Kolno, uczeń II LO w Łomży), został podwójnym brązowym medalistą Mistrzostw Świata w karate fudokan w Belgradzie.

Kwiecień

■ Anna Kaczyńska wywalczyła

wicemistrzostwo świata w kategorii ciężkiej seniorek w Tokio.

Maj

■ Arkadiusz Przychodzeń (UKS Olimpijczyk Łomża) został młodzieżowym Mistrzem Polski w taekwondo olimpijskim w Puławach.

■ Drużyna tenisa stołowego AZS PWSiP w składzie: Monika Narolewska, Edyta Szablowska i Weronika Łuba wywalczyła brąz w V Mistrzostwach Polski Juniorów w Lidzbarku Warmińskim.

Czerwiec

■ Adam Karwowski (UKS Return

Łomża) został mistrzem Podlaskiego w tenisie w Białymstoku.

Wrzesień

■ Zigniew Turowski, wychowawca w Bursie Szkolnej nr 2 w Łomży zdobył złoty medal Mistrzostw Świata w Trójboju Siłowym w Trnavie (Słowacja). Ze złotem wrócił też uczeń Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 Mateusz Kalinowski (w grupie młodzików do lat 17).

Listopad

■ Anna Kaczyńska zdobyła tytuł mistrzyni Europy (open) w Gorzowie Wielkopolskim. Na tych samych zawodach Karolina Chaberek zdobyła brązowy medal w kategorii ciężkiej juniorek.

■ Dominik Seroka, który trenuje w klubie przy Szkole Podstawowej w Konarzycach (gm. Łomża) wywalczył dwa brązowe medale w karate fudokan w Mistrzostwach Europy na Cyprze.

■ Wicemistrzyni świata juniorek z 2009 roku Aleksandra Zajkowska (ŁKK) wywalczyła dwa złote medale i tytuł najlepszej zawodniczki na Mistrzostwach Polski Juniorów w Krakowie.

■ Młodzicy i juniorzy Łomżyńskiego Klubu Karate zdobyli złoty medal drużynowo i Puchar Polski w Legnicy. (MK)

Kibice dzieciom

Kibice Łomżyńskiego Klubu Sportowego zorganizowali po raz drugi halowy turniej piłkarski w hali sportowej przy SP nr 9 w Łomży pod hasłem „Kibice dzieciom”. Zagrały drużyny ŁKS (IV liga), Młody ŁKS, Nadzieja, MOSiR, MOPS, Kibice ŁKS, Fan Cluby ŁKS oraz Dom Dziecka. Pokaz ratownictwa medycznego zaprezentowała działająca przy parafii Krzyża św. grupa Nadzieja. Najlepsi okazali się grający w IV lidze seniorzy łomżyńskiego klubu, którzy w finale 3:2 pokonali młodszych kolegów z Młodego ŁKS.

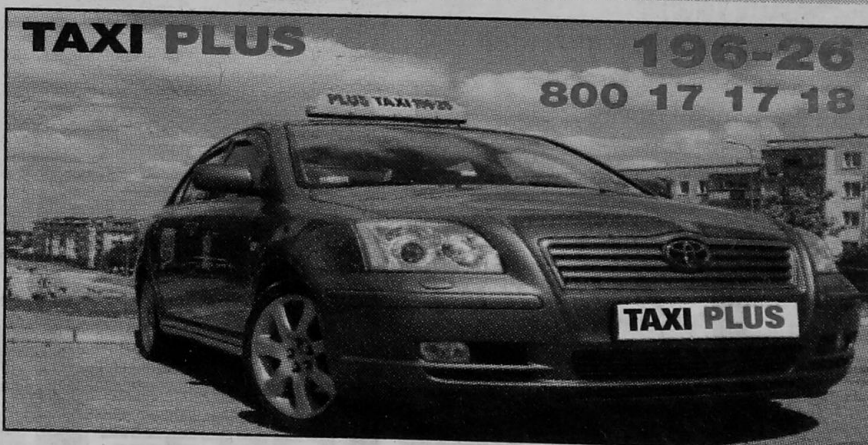
Nie wynik był najważniejszy, lecz sprawienie radości wychowankom łomżyńskiego Domu Dziecka. Po zakończeniu ostatniego meczu organizatorzy turnieju, podobnie jak rok temu, przekazali prezenty świąteczne wszystkim dzieciom z Domu.

Lotnicze Orły wylądowały

W piątek, 31 grudnia, 2010 roku zakończyło się głosowanie w Plebiscycie Lotnicze Orły portalu lotniczapolska.pl

Redakcja Tygodnika „Kontakty” serdecznie dziękuje za wszystkie oddane na nas głosy. Sam fakt zgłoszenia nas do Plebiscytu jest ogromnym wyróżnieniem, a oddane przez Czytelników głosy (zwyciężyła firma Panas Trans-

port) to dla nas znak, że to, co robimy dla popularyzacji sportów lotniczych, Łomży i ziemi łomżyńskiej, robimy dobrze. Cieszymy się z wyniku przy tak renomowanych finałowych konkurentach, jak Coca-Cola, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa i Panas Transport. Dziękujemy, że docenili Państwo naszą pracę i zapewniamy, że nie spoczniemy na laurach.



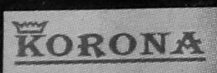


**XI Mikrolotowe
Mistrzostwa Podlaskiego
„Kontakty” 2010 • Łomża
24-26 września**

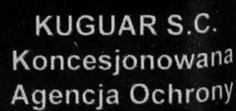
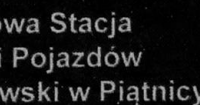
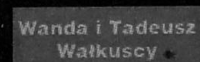
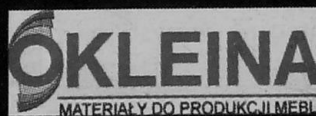
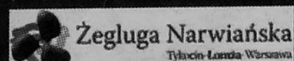
Sponsorzy:



Bank Spółdzielczy
w Piątnicy
Rok założenia 1968



GROMADA



Patronat:



PARTNER AGD-RTV

P.H.U.T. „Kulikowski” Sp. z o.o.

Okręgowa Stacja
Kontroli Pojazdów
Andrzej Zalewski w Piątnicy

Dodatek meble "Rodzin" • Kruszyńska Owsiaka

nr 1 (174)
styczeń 2011

Kontakty - nr 2/2011

ISSN 1425-5375

teraz zdrowie

Dieta Dukana

okiem dietetyka

Na narty

przygotuj się do wyjazdu

Przepisy Czytelników

ciasto orzechowe
placek meksykański

Zamiary na siły

rozmowa z Janiną Ochojską

Zadbane i chore

KONKURS

Głos

Powiatowa
www.GAZETA-info.pl

nasz
głos

WIEŚCI
Wielkopolskie

WIEŚCI
Wielkopolskie

GAZETA
NOWORUDZKA

GAZETA
KŁODZKA

7 DNI

Tygodnik
dziejowski

KONTAKTY
TYGODNIK POŁAŃSKI

powiatowa

tygodnik
nowy

tygodnik
SIEDLECKI

1/4
ŁOWICZANIN
TYGODNIK ZIMNY

NOWY
tygodnik
fobeski

Gazeta
Starachowicka

PRZEGŁĄD
Łochowski

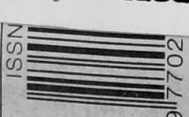
tygodnik
PŁOCKI

WIEŚCI
Z GŁÓWNA I STRYKOWA

fakty
WIECKIE

Panorama
Złotowska

TYGODNIK
Podhalanski



917702

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

MARKET BUDOWLANI

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



na zdjęciu: artysta malarz 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 Patryń
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.

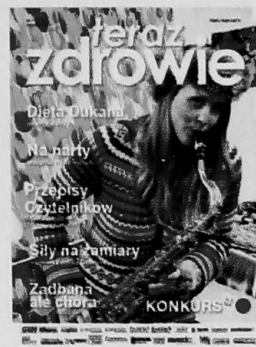
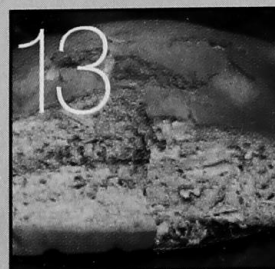
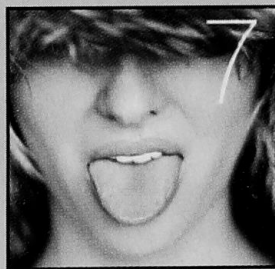


foto: Beata Murawska,
na zdj.: Melania Śmigielska,
w tle obrazy mamy – Beaty Murawskiej

w numerze:

Aktualności

- sprawdź poziom cukru
- pierwszy da Vinci w Polsce
- lek przeciwzapalny z rozgwieżdzy
- dobre oceny a zdrowie
- ostrożnie ze środkami biobójczymi

Leczenie światłem

na co pomaga fototerapia?

Uwaga na waciki

pozornie czyszczą ucho

Zadbane i chore

z czego nie zrezygnują Polki?

Narty? Tak, ale...

rozmowa z Hanną Głowińską,
lek. med. rehabilitacji, kierownikiem Poradni
Rehabilitacyjnej w Warszawie

Masz czkawkę – pokaż język!

sposoby na pokonanie czkawki

Warto czytać

Fitoestrogeny. Łagodny suplement
na okres przekwitania

Sucho w ustach

do czego nam ślina?

Warto wiedzieć

różyczka dorosłych

Anemia

choroba krwi

Dieta Dukana

dieta proteinowa oczami dietetyka

KONKURS – CHITININ EXTRA

Zamiary na siły

rozmowa z Janiną Ochojską

Spierzchnięte usta

jak sobie pomóc zimą?

Czytelnicy gotują

- ciasto orzechowe
- placek meksykański

Przyślij przepis!

kupon konkursowy

Ekspert radzi

na listy Czytelników odpowiada
lek.med. Jarosław Kawka, ginekolog

KONKURS – www.forumzdrowia.pl

Rozwiązanie konkursu z nr 11 (172)/2010

Krzyżówka z nagrodami

Sponso



Bank Spółdzielczy
w Piątnicy
Rok założenia 1964

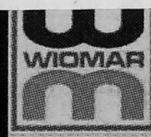
KORONA

TEN

PARTNER AGD RTV

P.H.U.T. „Kulikowski” Sp. z o.o.

Okręgowa Stacja
Kontroli Pojazdów
Andrzej Zalewski w Piątnicy



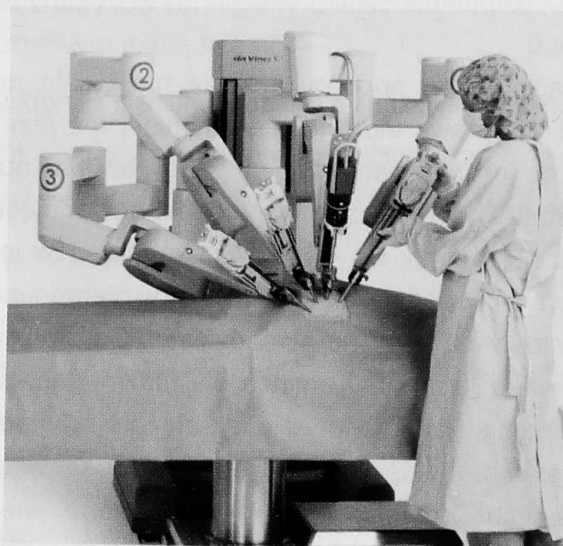
KUGUAR S.C.
Koncesjonowana
Agencja Ochrony

Sprawdź poziom cukru

Jak pokazuje raport pt. „Społeczny obraz cukrzycy” – przeprowadzony przez TNS OBOP na zlecenie Koalicji na Rzecz Walki z Cukrzycą, co piąty Polak nigdy nie wykonał badania sprawdzającego stężenie glukozy we krwi, a co dwudziesta osoba sądzi, że cukrzycę można się zarazić. Badania pokazały, że statystyczny chory na cukrzycę w naszym kraju to osoba między 50. a 70. rokiem życia, posiadająca wykształcenie średnie, będąca rencistą lub emerytem, mieszkająca w małym mieście (do 50 tys. mieszkańców). Częściej jest to kobieta niż mężczyzna. W większości wypadków rozpoznanie cukrzycy było przypadkowe, np. podczas kontrolnej wizyty u lekarza (36%) lub pobytu w szpitalu związanego z inną dolegliwością (21%). Szacuje się, że liczba chorych w Polsce na cukrzycę wynosi 2,5 miliona, czyli ponad 6% populacji. Prawdopodobnie u ponad 30% z nich choroba wciąż pozostaje nierozpoznana, co oznacza, że ponad 750 tys. osób choruje na cukrzycę nie wiedząc o tym.



zł (z VAT 8%)



Pierwszy da Vinci w Polsce

W grudniu ubiegłego roku zespół chirurgów z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego Ośrodka Badawczo – Rozwojowego we Wrocławiu pod kierownictwem prof. dr hab. Wojciecha Witkiewicza przeprowadził pierwsze operacje przy wsparciu robota chirurgicznego da Vinci.

„Robot ten umożliwia precyzyjne operacje, szczególnie w trudno dostępnych miejscach w ciele pacjenta. Charakteryzują się one minimalnym urazem operacyjnym, małą utratą krwi i bardzo szybką rekonwalescencją. Robot umożliwia bezpieczny dostęp do takich miejsc organizmu, do których do tej pory wgląd w sposób tradycyjny był bardzo trudny np. zmiany nowotworowe w miednicy małej (macica z przydatkami, odbytnica, prostata), czy guzy w okolicy podstawy czaszki. Warto podkreślić, że jest to kolejne narzędzie, które intuicyjnie przedłuża możliwość pracy rąk chirurga” – mówi prof. dr hab. Wojciech Witkiewicz.

Obecnie na świecie pracuje 1662 robotów: w Stanach Zjednoczonych – 1228, we Włoszech – 50, w Niemczech – 43, we Francji – 39, w Hiszpanii – 22 w Szwecji – 13, w Czechach – 9, w Rumunii – 8 i pierwszy w Polsce.

Lek przeciwzapalny z rozgwiezdzy

Naukowcy z londyńskiego King's College pracują nad lekiem o działaniu przeciwzapalnym z rozgwiezdzy. Osiągająca ponad 35 cm średnicy rozgwiezda (z łac. *Marthasterias glacialis*) żyje u wybrzeży Szkocji. Nie osiedlają się na niej żadne morskie mikroorganizmy, chętnie pokrywające np. wraki statków. Przed bakteriami, larwami i wirusami rozgwiezdę chroni wydzielany przez nią śluz o silnych właściwościach przeciwzapalnych.

Dziś najczęściej stosowane leki przeciwzapalne (takie jak steroidy) mają wiele skutków ubocznych.



Dobre oceny a zdrowie

Naukowcy z University of Wisconsin-Madison dowiedli, że dobre wyniki w nauce w szkole średniej mają wpływ na zdrowie człowieka w całym jego dorosłym życiu. Przebadali oni 10 tys. uczniów z liceum w Wisconsin z roku 1953. Niestety nie znaleziono przyczyny tej widocznej zależności. Być może znaczenie ma na przykład to, jaka wiedza była wpajana uczniom w danej szkole. Na konkretne wnioski trzeba jednak jeszcze poczekać.



Ostrożnie ze środkami biobójczymi

Nieuważne obchodzenie się ze środkami biobójczymi bywa przyczyną poważnych zatruc – ostrzegają eksperci. Lansowana w reklamach sterylność łazienek jest nieosiągalna i niepotrzebna, a próby jej osiągnięcia mogą być szkodliwe. Na przykład mieszanie środków zawierających podchloryny z preparatami o kwaśnym odczynie prowadzi do uwalniania drażniącego, trującego chloru. Dlatego zawsze trzeba przeczytać etykietę bądź ulotkę stosowanego preparatu. Nie wolno dopuszczać do kontaktu z produktami biobójczymi dzieci. W razie niepokojących objawów trzeba natychmiast zgłosić się do lekarza.

(oprac. jk) źródło: TNS OBOP, PAP – Nauka w Polsce, foto: dreamstime, mat. prasowe

teraz
zdrowie

3



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

MARKET BUDOWLANI

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

zdrowie

Leczenie światłem

Już starożytni wierzyli w lecznicze właściwości światła. W Danii pod koniec XIX w. powstał Instytut Światła, w którym zajmowano się leczeniem gruźlicy. Niels R. Finssen – założyciel instytutu za swoje dokonania otrzymał w 1903 r. Nagrodę Nobla

Rozkwit badań nad wpływem światła na organizm człowieka rozpoczął się w latach 80-tych ub. wieku. Dziś jest to uznany, wspomagający standardowe terapie sposób leczenia niektórych dolegliwości w wielu krajach. W Niemczech i w Skandynawii fototerapię stosuje się powszechnie od wielu lat. Również w Polsce, we Wrocławiu w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym, znajduje się specjalny gabinet do światłoterapii lampą Solaris. Podobne lampy można znaleźć w gabinetach medycyny naturalnej i w ośrodkach odnowy biologicznej w naszym kraju. Jednorazowe (30-60 minut) naświetlanie kosztuje 35-65 zł.

Na co pomaga?

Światłoterapia przynosi dobre rezultaty w leczeniu depresji zimowych, stanów napięcia przedmiesiączkowego, bulimii, łuszczycy i krzywicy u dzieci. Wykorzystuje się ją też na oddziałach położniczych u dzieci, które cierpią na żółtaczkę fizjologiczną. W takich przypadkach specjalne niebieskie światło, którym naświetla się noworodki, znacznie ogranicza ryzyko powikłań. Światłem leczy się też zaburzenia snu i rytmu biologicznego. Fototerapia zalecana jest też ludziom przebywającym przez większość dnia w zamkniętych pomieszczeniach oraz cierpiącym na zapalenia stawów.

Nie dla każdego

Warto pamiętać, że ten sposób leczenia nie działa na każdego. Jest to sprawa indywidualna. Istnieją też przeciwwskazania do jej stosowania. Nie mogą jej zażywać np. osoby z chorobami oczu lub zażywające leki powodujące nadwrażliwość na światło. Do wykonywania zabiegów leczenia światłem uprawnieni są lekarze i fizykoterapeuci. Można ją też stosować w domu samodzielnie. Co prawda dostępne na rynku lampy nie emitują światła mogącego wywołać poparzenie (tak jak np. solaria), ale ich używanie może wiązać się np. z pojawieniem się nudności, mrowienia w kończynach, bólami głowy i oczu. Warto więc przygotować się na tego typu niespodzianki i przeprowadzić wcześniejszą konsultację z lekarzem.

tekst: Agata Piotrowska

Uwaga na waciki



Amerykańska Akademia Otolaryngologii opublikowała szczegółowe zalecenia dotyczące usuwania wosku z uszu za pomocą wacików. Okazuje się, że ich używanie znacząco przyczynia się do uszkodzeń narządu słuchu. Jak pokazują statystyki co roku aż 12 milionów Amerykanów (czyli ok. 4% populacji) potrzebuje opieki medycznej właśnie z tego powodu

Wosk uszny, zwany też woskowiną jest mieszaniną wody, substancji tłuszczowych oraz resztek martwych włosów i naskórka. Jego główne zadanie polega na usuwaniu ciał obcych oraz obumarłych komórek z zewnętrznej części przewodu słuchowego. Waciki, którymi usuwamy woskowinę dają

tylko pozorne uczucie oczyszczenia ucha. W rzeczywistości, w trakcie takiego „czyszczenia” dochodzi do upychania woskowiny, co może doprowadzić do upośledzenia słyszenia i do rozwoju zakażeń. W takim wypadku niezbędna staje się interwencja lekarza, który usunie złoży wosku usznego. W jaki sposób więc myć uszy? Jak podają lekarze: wodą na tyle głęboko, na ile można swobodnie dosięgnąć bez używania przyrządów. Resztą zajmie się sam organizm.

(oprac. jk)

Test słuchu

Jeżeli zauważysz, że chociaż jedna z poniższych sytuacji jest prawdziwa, może to sygnalizować początek kłopotów ze słuchem:

- wydaje Ci się, że większość osób z którymi rozmawiasz, mówi niewyraźnie
- nie potrafisz ustalić skąd pochodzi słyszany dźwięk
- w większej, hałaśliwej grupie osób nie udaje Ci się usłyszeć rozmówcy stojącego obok Ciebie

Sponso



Bank Spółdzielczy
w Piątnicy
Rok założenia 1960

KORONA



PARTNER AGD-RTV

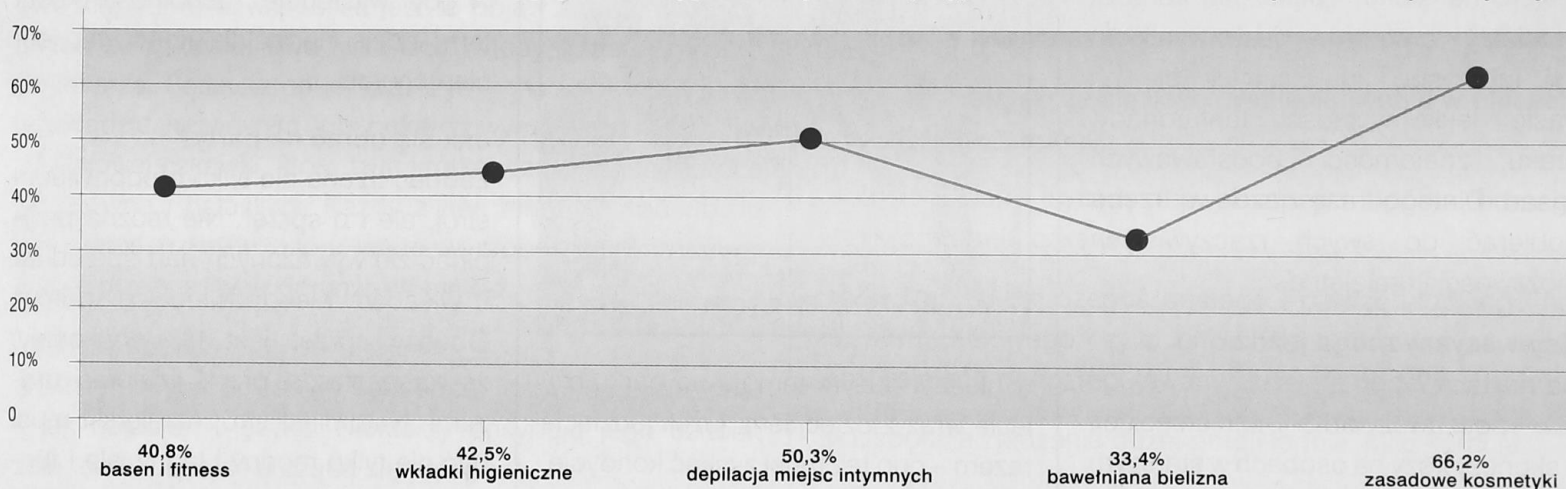


Większość Polaków (ponad 57%) mylnie uważa, że najczęstszą przyczyną chorób układu moczowo-płciowego jest brak higieny. Do rzeczywistych przyczyn powstawania tych dolegliwości należą: uczęszczanie na basen i do klubów fitness, stosowanie wkładek higienicznych, depilacja miejsc intymnych, niebawełniana bielizna, używanie kosmetyków o zasadowym odczynie i antybiotykoterapia

Zadbane i chore

Mimo to, jak pokazały najnowsze badania przeprowadzone przez PBS DGA, aż 40,8% kobiet w przypadku zachorowania na zapalenie miejsc intymnych, nie zrezygnowałoby z uczęszczania na basen i do fitness, 42,5% pań nie przestałoby używać wkładek higienicznych, ponad 50% z nas nie zaprzestałoby depilacji, a 66,2% – stosowania zapachowych (zasadowych) kosmetyków do higieny miejsc intymnych. Jak widać chęć podobania się i bycia atrakcyjną wśród Polek bierze górę nad zdrowym rozsądkiem.

Z których elementów dbania o atrakcyjny wygląd nie zrezygnowałaby Pani w przypadku zachorowania na zapalenie miejsc intymnych?



Badanie przeprowadził PBS DGA w dniach 15-17.10.2010 r. na reprezentatywnej, losowej próbie n=1079 Polek w wieku 18 lat i więcej. Odpowiadający: kobiety, które obecnie stosują wszystkie podane w ankiecie sposoby dbania o swój atrakcyjny wygląd.

(oprac.ap)

Czy wiesz, że...

- Aby skutecznie wyleczyć zapalenie pęcherza moczowego lekarz zazwyczaj przepisuje antybiotyk. Chory powinien przyjmować dużo płynów, aby jednocześnie wypłukiwać bakterie z moczu. Zalecane jest też picie soku z żurawin. Aby zapobiec nawracającym zapaleniom pęcherza, można stosować np. suplement diety **uretin żurawina** (dostępny bez recepty).
- Zapalenie pęcherza moczowego nie należy do chorób przenoszonych drogą płciową, ale stosunek może je czasami spowodować (dotyczy to przede wszystkim kobiet). Dzieje się tak, ponieważ cewka moczowa pań jest krótka, bakterie mają więc ułatwioną drogę do pęcherza moczowego.

uretin żurawina

suplement diety

teraz w blisterach!

Suplement diety **uretin żurawina**, kompozycja żurawiny amerykańskiej i oleju z nasion dyni.
Skład: ekstrakt z żurawin (*Vaccinium macrocarpon*), olej z nasion dyni (*Pumpkin seed oil*).

Działanie: żurawina wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego.

Olej z nasion dyni wykazuje działanie tonizujące na pęcherz moczowy.

Porcja produktu przeznaczona do spożycia w ciągu dnia: 1-2 kapsułki dziennie.

Dostępne opakowania: 30 kapsulek (ok. 21 zł), 60 kapsulek (ok. 28 zł).

Pytaj o nowy uretin żurawina w blisterach!



foto: mat. prasowe



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

MARKET BUDOWELANT

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

Narty? Tak, ale...

Rozmowa z Hanną Głowińską, lek. med. rehabilitacji,
kierownikiem Poradni Rehabilitacyjnej w Warszawie

**Zima jest rajem dla narciarzy.
Jak należy ten sport uprawiać,
aby był on bezpieczny?**

Narciarstwo jest sportem, który trzeba dostosować do własnych umiejętności, kondycji i wieku. Pamiętajmy o tym, że nawet najwięksi sportowcy ponoszą śmierć na stoku. Większość kontuzji narciarzy amatorów jest wynikiem ich lub osób znajdujących się na trasie, lekkomyślności, fanfaronady, braku znajomości podstawowych zasad. Dlatego trasę zjazdową trzeba dobierać do swych rzeczywistych możliwości i umiejętności.

**Czy wszyscy mogą jeździć
na nartach?**

Tak – począwszy od 3-4-letnich dzieci, a skończywszy na osobach w starszym wieku. Natomiast nie powinno się jeździć na nartach – okresowo – gdy:

- cierpi się na chorobę infekcyjną np. grypę, przebiegającą z gorączką;
- ma się przewlekłą chorobę skóry w stanie zaostrzenia;
- choruje się na astmę oskrzelową – zasięgnąć trzeba opinii lekarza;
- jest się po zawale serca, ma się chorobę wieńcową lub nadciśnienie – konsultacja z lekarzem jest niezbędna;
- ma się zaawansowana osteoporozę.

Natomiast osoby, które przebyły duże operacje ortopedyczne np. stawów biodrowych (endoprotezy) mogą uprawiać narciarstwo.

**Jak przygotować się
do wyjazdu na narty?**

Nie należy jechać na narty prosto z „siedzącej” pracy. O kondycję trzeba zadbać 2-3 tygodnie przed wyjazdem. Należy stosować ćwiczenia, które wzmocnią mięśnie nóg i bioder, instrukcje na ten temat można uzyskać w siłowniach. Wskazane jest bieganie



w niezbyt dużym tempie po parku czy lesie wraz z dzieckiem, jeżeli jedziecie razem – ono też musi zyskać kondycję.

**Co może się stać, jeśli pojedzie się
na narty bez przygotowania?**

Pierwsze dwa dni będą dobre, a trzeciego dnia wystąpią duże bóle. Jeśli się je przełamie i znowu wyjdzie na stok, można w niewinnej ewolucji uszkodzić np. ścięgno Achillesa. A to jest ciężka kontuzja, kończąca się operacją.

**Czy dzieci podobnie reagują
na przeciążenie?**

Najczęściej nie wytrzymuje u nich układ krążenia, co objawia się zmęczeniem. Dziecko siada na stoku, płacze, mówi, że nie lubi śniegu itp. Warto się wtedy zastanowić, czy nie lepsze dla dziecka byłoby sanki – mniej męczące i na ogół bezpieczne.

**Jak bezpiecznie upadać podczas
jazdy na nartach?**

Moim pacjentom zawsze radzę, aby padali na bok w maksymalnie skulonej postaci – może uda się uniknąć kontuzji. Upadki do przodu czy do tyłu bywają niebezpieczne.

Kiedy można – po upadku –

podejrzewać złamanie?

- gdy nie można posługiwać się ręką lub nogą;
- gdy kończyna gwałtownie spuchnie i pojawia się ból przy poruszaniu nią lub nie można poruszać palcami stopy lub dłoni;
- gdy występuje ruchomość kości tam, gdzie normalnie kończyna jest nieruchoma.

Jak się ubrać na narty?

Zadbać trzeba nie tylko o odpowiedni strój, ale i o sprzęt. Nie można przypinać źle wyważonych nart sprzed lat i wkładać nieodpowiednich butów. Obecny sprzęt jest tak doskonały, że zabezpiecza przed wieloma urazami. Natomiast strój narciarski musi być nie tylko modny i ładny, ale i funkcjonalny. Powinien składać się z kilku warstw – dobrze utrzymują ciepło – z naturalnych włókien. Godna polecenia jest też bielizna termodynamiczna. Wierzchni strój – kombinezon – powinien być uszyty z materiału, który nie ślizga się po śniegu.

**Jaką uwagę można skierować do
wszystkich narciarzy, bez względu
na wiek?**

Nie bądź piratem narciarskim, stary się jeździć kulturalnie – ty i inni narciarze unikną dzięki temu niepotrzebnych kontuzji!

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

dr Hanna Głowińska
przyjmuje pacjentów
w Poradni Rehabilitacyjnej
w Warszawie,
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. nr 12
tel. (22) 895 25 35

Czkawka łapie nas najczęściej w sposób nieoczekiwany i – nie wiadomo dlaczego – jest przez otoczenie traktowana jako wyraz złego zachowania

Masz czkawkę - pokaż język!

Może dlatego, że często przydarza się po wypiciu zbyt dużej ilości alkoholu. Ale nie tylko wtedy. Właściwie nie wiadomo, jakie są jej przyczyny. Wiadomo natomiast, co się wtedy w naszym organizmie dzieje. Otóż przepona zaczyna gwałtownie kurczyć się i rozkurczać, wydając przy okazji owe kłopotliwe dźwięki. Nie jest to objaw żadnej choroby, chyba że czkawka trwa kilka dni i wtedy trzeba udać się do lekarza. Poszuka on jej przyczyn – mogą one tkwić np. w układzie nerwowym lub pokarmowym. Wróćmy jednak do typowej czkawki, która trwa krótko, czasami jest bardzo intensywna i hulaśliwa. Każdy z nas ma swój sposób na pokonanie czkawki, który warto wypróbować. Spróbujmy zrobić przegląd tych domowych metod.

Palce w uszach

- Starym wypróbowanym sposobem jest wysunięcie z ust – jak najdalej – języka. Niektórzy posypują jego czubek solą, co uspokaja kurczącą się przeponę.
- Mało znanym sposobem jest wkładanie palców do obu uszu na około pół minuty. Chodzi o uciśnięcie nerwu błędnego, który dochodzi do okolic przepony i ma na nią wpływ.
- Przez chwilę można oddychać powietrzem gromadzącym się w papierowej torbie, którą uprzednio zasłania się usta.



Dzięki temu zwiększa się ilość dwutlenku węgla w płucach, co rozluźnia przeponę.

- Żucie plastra cytryny lub kiszzonego ogórka pomaga w zlikwidowaniu czkawki.
- Zjedzenie tyżki czegoś gęstego i bardzo słodkiego np. dżemu morelowego czy z innych słodkich owoców działa uspokajająco na rozregulowany czkawką oddech.
- Uspokaja zjedzenie dużej porcji lodów. Miła kuracja!
- Zwolnienie tempa zjadanych posiłków. Szybkie jedzenie powoduje, że połyka się dużo powietrza, co odbija się nie tylko tzw. bekaniem lecz i czkawką.
- Osoby skłonne do czkawki, nie powinny zbyt często pić napojów silnie gazowanych i piwa. Zawarte w tych napojach „bąbelki” mogą podrażnić przeponę.

tekst: Zofia Borowska

Jak przejść przez przekwitanie?

W czasie klimakterium, kiedy to następuje spadek poziomu estrogenów w organizmie kobiety, jeśli nie zdecydujemy się z różnych względów na kurację hormonalną, można zastosować kurację naturalną, zawierającą fitoestrogeny. Są to związki pochodzenia roślinnego, które działają na organizm ludzki na podobieństwo żeńskich hormonów płciowych – estrogenów.

Kuracja ta polega m.in. na właściwym odżywianiu, łagodzącym klasyczne objawy gorąca, charakterystyczne przy menopauzie. Odpowiednie odżywianie na początku klimakterium, jak i w trakcie, może zapobiec także osteoporozie, miażdżycy, a także zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka piersi. Naturalnym i podstawowym środkiem spożywczym, bogatym w fitoestrogeny jest soja, produkty sojowe, jak również świeże ryby, czy niektóre warzywa. W książce zamieszczone są różnorodne przepisy kulinarne łączące smaki Europy i Azji w smakowite kompozycje, dostarczające cennych fitoestrogenów. Wszystko po to, aby podczas klimakterium zachować zdrowie, urodę i dobre samopoczucie.

recenzowała: Bożena Rytel

WARTO CZYTAĆ

Fitoestrogeny, łagodny suplement na okres przekwitania

Bernd Kleine-Gunk

cena: 28,35 zł

tel. do księgarni

wysyłkowej:

(22) 831 42 83

Wydawnictwo

Lekarskie PZWL

www.forumzdrowia.pl



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

MARKET BUDOWELANT

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

Wysuszenie błony śluzowej jamy ustnej to niestety coraz częstszy problem. Dotyczy on jednej na cztery dorosłe osoby, częściej kobiet, szczególnie po 50. roku życia. Liczba osób cierpiących na tę dolegliwość, niezależnie od płci, wzrasta z wiekiem



Skutek uboczny

Najczęstszym powodem tej dolegliwości są skutki uboczne przyjmowanych leków. Mogą to być leki neurologiczne, uspakajające, nasenne, przeciwdepresyjne, przeciw chorobie Parkinsona, obniżające ciśnienie, przeciwalergiczne. Na świecie zarejestrowanych jest ponad 1.800 leków, które wpływają na obniżenie produkcji śliny przez gruczoły ślinowe. Również niektóre terapie mają destrukcyjny wpływ na te gruczoły. Naświetlanie promieniami rtg guzów okolicy twarzo- i mózgowic oraz szyi w sposób definitywny potrafi uszkodzić duże gruczoły ślinowe. Również chemioterapia nie pozostaje bez negatywnego wpływu na produkcję śliny.

Stres i papierosy

Wysuszenie jamy ustnej towarzyszy także stresowi (któż nie pamięta zaschniętych ust podczas egzaminu). Istnieje też pewna grupa osób, które odczuwają suchość w ustach, mimo że praca gruczołów jest prawidłowa, a w badaniu błona śluzowa jest wystarczająco nawilżona. Przyczyną jest tzw. pozorna suchość, która ma charakter emocjonalny. Warto pamiętać, że palenie papierosów również wysusza błonę śluzową jamy ustnej.

Grożne powikłania

Osoby, które mają mniej śliny są narażone na zaostrzenie wszystkich stanów zapalnych w jamie ustnej (szczególnie zagrożone są dziąsła). Wszelkie zmiany (afte, rany po usunięciu zębów, odleżyny pod protezami) goją się trudniej. Pojawia się też ryzyko odwapnienia zębów i powstania nowych, licznych ubytków próchnicznych oraz problemy z mówieniem, żuciem, prawidłowym uformowaniem kęsa pokarmowego i z odczuwaniem smaku.

Jak sobie radzić z problemem?

Gruczoły ślinowe można sprowokować do wydzielania większej ilości śliny poprzez żucie bezcukrowych gum do żucia, ssanie skórki z cytryny (cały plasterek jest absolutnie zabroniony!), suszonych śliwek, mrożonych plasterków świeżego ogórka lub świeżego ananasa. Dodatkowo można płukać jamę ustną roztworem soli kuchennej (¼ łyżeczki na szklankę wody). Dietę warto uzupełnić w witaminy z grupy B (pomocą mogą służyć np. tabletki drożdżowe). Jeśli jednak część gruczołów została zniszczona przez radioterapię, lub mimo stymulacji, śliny jest wciąż mało, pozostają preparaty ślinozastępcze (tzw. sztuczna ślina) dostępne w aptekach bez recepty. Przy tej dolegliwości konieczne jest też bezwzględne przestrzeganie zasad higieny.

Pędzlowanie i leki

Zdarza się, że stomatolog, jeśli nie ma przeciwwskazań, a chory np. pali papierosy, zleci pędzlowanie śluzówki witaminą A w płynie. Używanie środków farmakologicznych stymulujących wydzielanie śliny stosuje się bardzo rzadko, ze względu na skutki uboczne takiej terapii.

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

Do czego nam ślina?

Ślina gwarantuje zachowanie równowagi środowiska jamy ustnej. W jej skład wchodzi związek neutralizujący kwasy powodujące próchnicę, związki przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne – chroniące błonę śluzową, dziąsła i zęby.

Warto wiedzieć

Wszyscy znamy typowe choroby wieku dziecięcego, takie jak różyczka czy świnka. Układ odpornościowy dziecka zazwyczaj świetnie sobie radzi z tymi dolegliwościami. Sytuacja może się skomplikować, gdy przytrafią się one osobom dorosłym, szczególnie kobietom w ciąży

Najgroźniejsza jest różyczka. Objawia się drobną, różową wysypką, czasami swędzącą oraz powiększonymi węzłami

chłonnymi w okolicy karku. Jedno na troje dzieci, których matka chorowała na różyczkę w ciąży, rodzi się wadami wzroku, serca lub z uszkodzonym słuchem. Przed różyczką można się jednak zaszczepić (najlepiej na 3 miesiące przed planowaną ciążą). Dostępnych jest kilka różnych szczepionek (cena ok. 60 zł). Chronią one też przed świnką i odrą. Osobom, które nie przeszły różyczki i nie były szczepione, podaje się dwie dawki w odstępie 4-6 tygodni. Szczepionki te nie są refundowane przez NFZ.

(oprac. jk)

Ciągle czujesz się zmęczona – jesteś blada, masz bóle i zawroty głowy, łamią ci się paznokcie, wypadają włosy, robią się zajady w kącikach ust. Sprawdź, czy powodem nie jest anemia

Anemia

Niedokrwistość, czyli anemia występuje wtedy, kiedy stężenie hemoglobiny i liczba krwinek czerwonych we krwi spadają poniżej wartości optymalnych w organizmie. Hemoglobina jest zawarta w krwinkach czerwonych i przenosi do nich tlen. Do jej wytworzenia potrzebne jest żelazo. Jeśli jest jej zbyt mało, występuje niedotlenienie tkanek, co się odbija na pracy różnych narządów wewnętrznych, a zwłaszcza na mózgu i sercu.

Dlaczego tak mało?

Przyczyną niedokrwistości są najczęściej choroby innych narządów niż układ krwiotwórczy. Dlatego nie należy leczyć samej niedokrwistości, lecz poszukać jej przyczyny i usunąć je. Najczęściej spotykane przyczyny to:

- przewlekłe choroby;
- niedobór żelaza, spowodowany np. znaczną utratą krwi, złą dietą, brakiem witamin B₁₂, C i kwasu foliowego;
- zaburzenia we wchłanianiu pokarmów na skutek chorób jelit, wątroby, trzustki, w alkoholizmie;
- ciąża i okres karmienia, okres dojrzewania, zwłaszcza u dziewcząt;
- przewlekłe stany zapalne, nowotwory;
- podeszły wiek.

Uzupełniaj żelazo

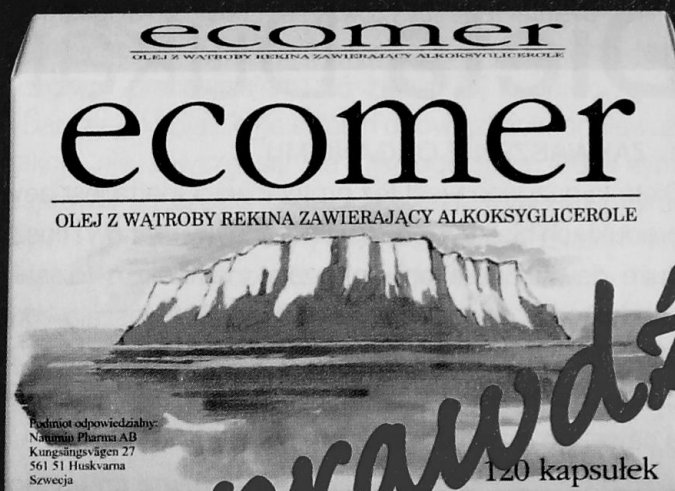
Anemia z powodu niedoboru żelaza jest częstym stanem chorobowym. Dlatego warto zadbać o to, aby taki niedobór nie powstał. Podstawowe znaczenie ma tu dieta. Produkty zawierające żelazo to: chude mięso czerwone, ryby i wątroba, czyli pokarmy zawierające hemoglobinę oraz żółtko jaj. Najlepszym źródłem żelaza pochodzenia roślinnego są rośliny zielone oraz fasola i soja. Wchłanianie żelaza przyspiesza witamina C w owocach surowych i sokach owocowych.

Jak wykryć anemię?

Niezbędna jest wizyta u lekarza, który zleci stosowne badania. Podstawowym jest morfologia krwi, w której jest określona jakość i liczba składników krwi w tym poziom ciałek czerwonych i hemoglobiny. O sposobie leczenia lub dalszych badaniach decyduje lekarz. Jeżeli np. jest to anemia z powodu niedoboru żelaza kuracja polega na podawaniu preparatów żelaza doustnie oraz witamin B₂ i B₆ poprawiających jego wykorzystanie. Leczenie trwa długo – wiele tygodni lub nawet miesięcy.

tekst: Zofia Borowska

ODPORNOŚĆ dla nieodpornych



twoja broń przeciw grypie
infekcjom wirusowym i bakteryjnym

•

pomocniczo w czasie radioterapii i chemioterapii choroby nowotworowej

Wskazania do stosowania: pomocniczo w stanach obniżonej odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe, w ostrych i przewlekłych chorobach infekcyjnych, profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na grype 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.



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

MARKET BUDOWLANI

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

Reklamowana jest jako rewelacyjna francuska dieta odchudzająca. Tysiące ludzi na całym świecie chudnie i poleca najbliższym ten sposób na utratę kilogramów. Zanim jednak zastosujesz tę dietę, przeczytaj co wiąże się z jej wprowadzeniem

Dieta Dukana

1. ZAKWASZENIE ORGANIZMU

Dieta ta nazywana jest też proteinową. Oparta jest bowiem na produktach białkowych kosztem węglowodanów i tłuszczu. Tak duże dawki białka przyspieszają metabolizm (dzięki czemu chudniemy), jednocześnie jednak zakwaszają organizm. Może to doprowadzić do złego samopoczucia, a z biegiem czasu do problemów z funkcjonowaniem nerek, wątroby, a nawet do rozwoju osteoporozy.

2. BRAK WĘGLOWODANÓW

Stosując dietę pewnie chcesz spalić nadmiar tłuszczu? Warto wiedzieć, że „tłuszcz spala się w ogniu węglowodanów”. W diecie Dukana w początkowych etapach węglowodany są całkowicie zabronione. Spalenie tłuszczu staje się więc niemożliwe. Inne, dość szybko zauważalne skutki braku węglowodanów to zawroty głowy i problemy z koncentracją.

3. NIEDOŻYWIENIE

Eliminując (szczególnie w pierwszym etapie diety) z jadłospisu tak cenne produkty, jak np. pełnoziarniste pieczywo, kasze, warzywa, owoce – nie dostarczamy odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych. Grozi to wieloma skutkami ubocznymi, z których najmniej groźne to wypadanie włosów czy problemy z cerą.

4. BRAK UROZMAIENIA

Tylko wtedy, gdy dieta jest urozmaicona i obfituje w produkty ze wszystkich grup spożywczych mamy pewność,



że dostarczymy wszystkich składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dieta Dukana opiera się natomiast na monotonnym jadłospisie.

5. BRAK PRAWDŁOWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

Jeszcze przed rozpoczęciem jakiejkolwiek diety warto sobie uświadomić, że żadna dieta nie powinna być ukierunkowana tylko i wyłącznie na spadek masy ciała. Dieta to styl życia. Powinna więc przede wszystkim uczyć prawidłowych nawyków żywieniowych i dostarczać wszystkich składników niezbędnych do funkcjonowania organizmu. Redukcja masy ciała to często jedynie „efekt uboczny” stosowania zdrowej diety. Jako błąd żywieniowy należy też potraktować zalecenie powrotu do „normalnego” odżywiania po zakończeniu diety proteinowej. W wyniku stosowania zdrowej diety powinniśmy się nauczyć prawidłowych nawyków żywieniowych, tak aby pozostały one z nami już na zawsze.

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

Chitinin Extra

– suplement diety

skutecznie wspomaga odchudzanie

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

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

KONKURS - CHITININ EXTRA

Do wygrania: 3 zestawy zawierające 2 opakowania suplementu diety wspomagającego odchudzanie **CHITININ EXTRA**.

Nagrody ufundowała firma Krotex-Poland Sp. z o.o. www.chitinin.pl



Podaj ilość witaminy C zawartą w preparacie **Chitinin Extra**.

A. 10 mg B. 30 mg C. 100 mg

Poprawną odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem konkursowym wyślij do 15 lutego 2011r. na adres redakcji: **TERAZ ZDROWIE**, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa.

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

Odpowiedź: Tel. kontaktowy:

Imię i nazwisko: Wiek:

Adres:

..... Podpis:

Kupon CHITININ EXTRA
NR 1/2011

Sponso

Bank Spółdzielczy
w Piątnicy
Rok założenia 1984

KORONA

TEN

PARTNER AGD-RTV

P.H.U.T. „Kulikowski” Sp. z o.o.

Okręgowa Stacja
Kontroli Pojazdów
Andrzej Zalewski w Piątnicy



KUGUAR S.C.
Koncesjonowana
Agencja Ochrony

Dbanie o zdrowie było dla pani zawsze ważną kwestią.. Życie nauczyło mnie racjonalnego używania swoich sił, a także tego, że nie warto lekceważyć sygnałów wysyłanych przez organizm. Z natury jestem pracowolikiem, ale np. nauczyłam się już, że gdy tylko poczuje się przeziębiona, od razu idę do łóżka. Wiem, że jeśli tego nie zrobię, to potem czeka mnie dwa lub trzy tygodnie choroby, na którą nie mogę sobie pozwolić. Kiedyś, gdy byłam młodsza, potrafiłam skakać z kulami po trzy schodki na raz bo mi się spieszyło. Na pewno nie wpłynęło to pozytywnie na moje barki, biodra i kolana. Dziś staram się mierzyć zamiary na siły. Nie rezygnuję z aktywności, ale organizuję życie w taki sposób, by nie obciążać układu kostnego i nerwowego, np. poruszam się po domu na wózku. Staram się używać swoich sił bardziej świadomie. I bardzo polecam takie myślenie o sobie, zwłaszcza młodym niepełnosprawnym.

rozmowa **Zamiary** **z Janiną** **Ochojską** **na siły**

Jak wygląda pani dieta?

Bardzo dbam o wagę, ponieważ całe moje ciało noszę na rękach. Moje barki pełnią rolę bioder. W związku z tym muszę pilnować, by ich nie przeciążać. Od lat uważam na to, co jem. Spożywam dużo warzyw i owoców. Lubię mięso, ale jem go mało. Nie jadam fast-foodów, a coca-colę piję tylko w Afganistanie i Sudanie, bo tam jest to napój łatwo dostępny i gaszący pragnienie, a poza tym niszczy bakterie.

Skąd w pani tyle siły i energii?

Wydaje mi się, że zależy to od tego na jakich ludzi się trafia w okresie dojrzewania. Miałam m. in. to szczęście, że jako nastolatka wychowywałam się w ośrodku dla młodzieży niepełnosprawnej w Świebodzinie. Założyciel tego ośrodka – dr Lech Wierusz nie traktował niepełnosprawności jako dopustu bożego. Mówił nam, że coś nam dano, a nie odebrano. Że mamy więcej, a nie mniej. Pokazywał, że niepełnosprawność może być darem, tylko musimy nauczyć się go akceptować.

Znak zodiaku: Ryby

Ulubiony napój: woda i chciałabym, żeby dla wszystkich była ona dostępna

Ulubiona pora roku: każda z wyjątkiem zimy, kiedy jest ślisko

Ulubiony sposób spędzania wolnego czasu: czytanie książek, słuchanie muzyki

Gdybym nie była tym kim jestem, to byłabym: astronomem

Janina Ochojska (ur. w 1955 r.) – od dzieciństwa zmagająca się z chorobą Heinego-Medina, która nie przeszkodziła jej jednak w ukończeniu studiów astronomicznych oraz w pracy naukowej. W 1994 r. założyła Polską Akcję Humanitarną niosącą pomoc ludziom na całym świecie. Inicjuje i koordynuje misje w Afganistanie, Sudanie, Palestynie, a także program dożywiania dzieci w polskich szkołach – „Pajacyk” oraz wiele projektów skierowanych do ludzi najbardziej potrzebujących – ofiar katastrof, repatriantów, uchodźców. Nagrodzona licznymi wyróżnieniami. **Wejdź na stronę www.pah.org.pl i sprawdź, jak możesz wspierać działania Polskiej Akcji Humanitarnej.**

Jednak życie z niepełnosprawnością nie jest łatwe.

Nawet w pełni zdrowi ludzie mają problem

z odnalezieniem swojego miejsca...

Oczywiście, że nie jest łatwe. Bariery architektoniczne, uprzedzenia do niepełnosprawnych, traktowanie ich jako kogoś gorszego... z tym nie łatwo żyć. Ale istnieją także badania mówiące o tym, że osoba niepełnosprawna jest bardzo dobrym pracownikiem, bo zależy jej na pracy, jest solidna i bardziej skupia się na swoich obowiązkach, ponieważ inne atrakcje nie zawsze są dla niej dostępne. Poza tym niepełnosprawni są często osobami dobrze wykształconymi i wrażliwymi, bo same przeżyły ból i cierpienie. Natomiast często największym problemem niepełnosprawnych jest to, że czekamy, aż ktoś do nas przyjdzie, aż ktoś coś zrobi. A zacząć trzeba od chęci zrobienia czegoś dla innych. Wtedy dostaniemy wszystko to, co będzie nam potrzebne. To samo przyjdzie.

Skąd pomysł na stworzenie

Polskiej Akcji Humanitarnej?

To splot różnych wydarzeń. Chciałam być astronomem. Skończyłam studia na wydziale astronomii na UMK w Toruniu i kiedy dostałam się do pracowni astrofizyki PAN, myślałam, że znalazłam swoje miejsce w życiu. W 1992r. z ciekawości pojechałam do Sarajewa z konwojem humanitarnym organizowanym przez francuską organizację EquiLibre. Zobaczyłam wtedy, czym jest wojna i jakie są jej skutki. Pomyślałam, że my – Polacy też powinniśmy coś zrobić dla Sarajewa. Wróciłam do Polski i w ciągu miesiąca zorganizowałam pierwszy konwój z pomocą, który wyjechał 26 grudnia 92r. – 12 ciężarówek z pomocą! Myślałam, że wysłę jeden konwój, potem trzeba było wysłać drugi, trzeci.... Wszystko się rozrosło, pojawiły się nowe potrzeby i możliwości. Jak robi się pierwszy krok, to trzeba zrobić drugi, a potem robi się następne. I nie żałuję. Mam wiele planów i marzeń, które chciałabym zrealizować.

Jakie to marzenia?

Pierwsze – żeby każde dziecko w Polsce jadło ciepły posiłek dziennie. Drugie – żeby nadszedł taki dzień, kiedy żaden człowiek na świecie nie umrze z głodu. Dziś codziennie umiera z głodu 26 tys. ludzi, w tym 15 tys. dzieci. Bardzo bym też chciała, by każdy człowiek na ziemi miał prawo do rozwoju, dostęp do edukacji, a także wody i do ochrony zdrowia. Wtedy na pewno byłoby nam łatwiej żyć, a świat byłby sprawiedliwszy.

rozmawiała: Anna Patryn

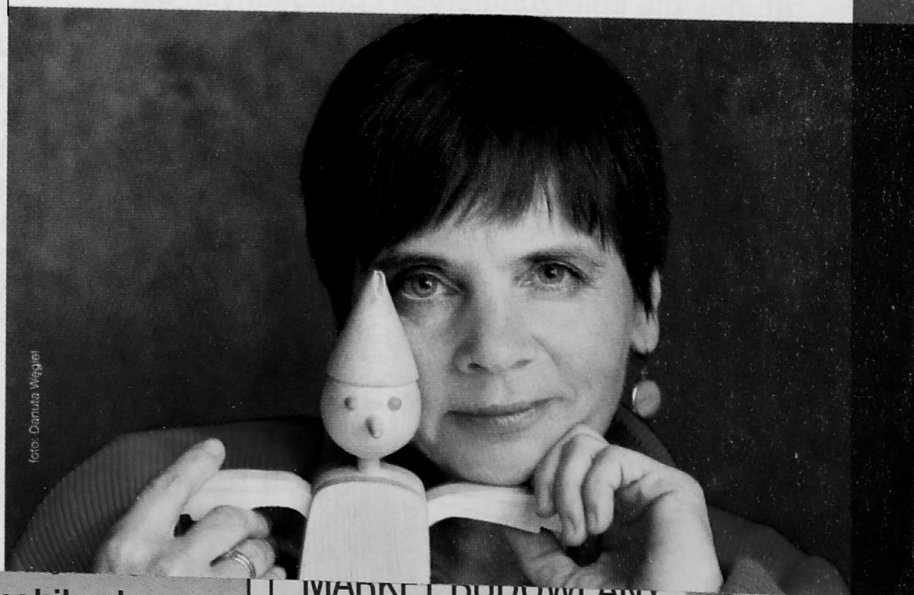


foto: Danuta Wygoda

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

MARKET BUDOWLANY

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



uroda

Spierzchnięte usta

foto: dreamstime

Nasze usta powinny być miękkie i wilgotne, jakby gotowe do pocałunku. Niestety, często bywają suche, podrażnione i popękane. Dzieje się tak dlatego, bo nie mają gruczołów łojowych, które chroniłyby je przed swędzeniem, pierzchnięciem i pękaniem

Usta nie lubią ani zbytniego słońca, ani silnego wiatru i zimna, ani wysokiej gorączki. Jeśli czujemy, że są zbyt suche – często je oblizujemy, a to też im szkodzi. Ulgę odczuwamy tylko przez chwilę, a potem ślina wysycha i usta stają się jeszcze bardziej suche, chropowate, nieprzyjemne. Dzieje się tak dlatego, bo w ślinie znajdują się enzymy trawienne wysuszające tkanki.

Jak sobie pomóc?

Najprostsza metoda, od dawna stosowana, to smarowanie ust wazeliną. Jako środek zapobiegający pękaniu warg można również używać wosku pszczelego. Są osoby, które

smarują usta oliwą. Jest to sposób na ich nawilżenie i zmiękczenie. Podobnie działa witamina E wyciśnięta z kapsułki na wargi. I wreszcie najbardziej popularna metoda to smarowanie ust specjalną szminką, kupioną w aptece lub dobrej drogerii. Sprawdzić trzeba jej skład, gdyż kamfora i fenol działają silnie wysuszająco. Takich szminek czy kremów do ust nie należy kupować. Natomiast godne polecenia są pomadki zawierające filtr UV. Chronią one przed promieniowaniem słonecznym zarówno w lecie, jak i np. na nasłonecznionym stoku narciarskim w zimie.

A co z dietą?

Osoby skłonne do wysuszenia i pierzchnięcia warg powinny zadbać o dostarczenie organizmowi sporej dawki witamin z grupy B. Dlatego trzeba jeść mięso, zwłaszcza czerwone, ryby, orzechy i zielone warzywa. Natomiast ograniczyć należy „wysuszacze”, takie jak duże ilości kawy, napoje gazowane, a także unikać bardzo słonych potraw i bardzo kwaśnych napojów, a przede wszystkim nie palić papierosów.

A może jednak do lekarza?

Jeżeli wszelkie domowe sposoby okażą się po kilku tygodniach nieskuteczne i skóra na ustach pęka i łuszczy się, warto pójść do lekarza. Trzeba bowiem podejrzewać, że zaatakowała nas drożdżyca lub jest się uczulonym na któryś z używanych kosmetyków np. na szminkę do ust, czy pastę do zębów. Chodzi zwłaszcza o pasty zawierające SLS, która to substancja bardzo źle działa na śluzówki. Wybór środków do czyszczenia zębów jest ogromny, a więc łatwo można dobrać sobie coś odpowiedniego.

tekst: Magda Jarosz

Warto wiedzieć

Wazelina powstaje w procesie destylacji ropy naftowej. Nie ma zapachu, nie wysycha, nie rozpuszcza się w wodzie. Może mieć kolor od białego poprzez żółty do brązowego, przy czym pozostaje zawsze przezroczysta. Nie wchłania się poprzez skórę ani błony śluzowe, i nie podrażnia, stąd jej szerokie zastosowanie w kosmetyce i w maściach leczniczych. Dzięki swoim właściwościom doskonale zabezpiecza, np. metale przed korozją, wyroby ze skóry i tworzyw sztucznych przeciw brudzeniu się czy zamarzaniu.

Dwufazowy balsam do ust Emolium

ratunek dla spierzchniętych i popękanych ust

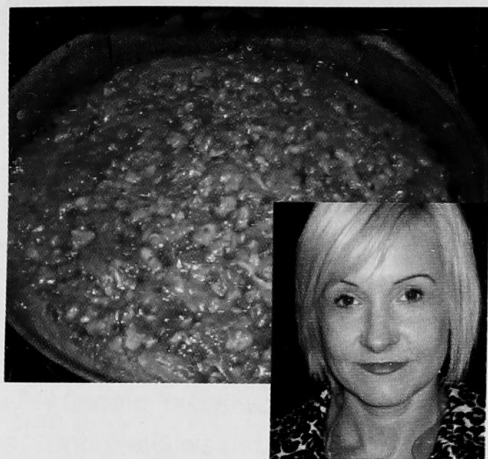
Marka **Emolium** wzbogaciła się o nowy produkt – dwufazowy balsam do ust. Preparat jest przeznaczony do pielęgnacji ust, wysuszonych i spękanych po ekspozycji na niekorzystne działanie wiatru czy mrozu. Balsam **Emolium** jest również polecany jako uzupełnienie leczenia schorzeń, takich jak AZS czy łuszczyca, których skutkiem ubocznym jest suchość warg. Receptura preparatu, stworzona we współpracy z dermatologami, została oparta o działanie dwóch wzajemnie uzupełniających się faz: regeneracji (długotrwale odżywia i regeneruje naskórek) i okluzji (zabezpiecza przed ponownym wystąpieniem zmian i negatywnym wpływem środowiska zewnętrznego). Jest to pierwszy na polskim rynku dwufazowy preparat, zapewniający kompleksową pielęgnację wysuszonych, popękanych i spierzchniętych ust.

Dostępny wyłącznie w aptekach, bez recepty.

Cena: 30 zł (2x7ml). Producent: Nepentes S.A.



foto: mat. prasowe



„Przesyłam przepis na przepyszne ciasto. Smacznego!”

Przepis przysłała Elżbieta N.

Ciasto orzechowe

masa orzechowa:

- 20 dkg** orzechów laskowych lub włoskich
- 10 dkg** cukru pudru
- 125 g** margaryny
- 2** łyżki miodu

ciasto:

- 50 dkg** mąki pszennej
- 2** jajka
- 15 dkg** masła
- 15 dkg** cukru pudru
- 2** łyżki miodu
- 2** łyżki mleka
- 1** łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli

krem karparkowy:

- budyń śmietankowy
- 1/2 litra** mleka
- 1 1/2** kostki masła lub margaryny
- 2** żółtka
- 1** szklanka cukru pudru

1. Wszystkie składniki na ciasto połącz i dokładnie wyrób. Całość podziel na dwie równe części. **2.** Jedną wyłóż na blachę i piecz ok. 20 minut w temperaturze 170°C, aż się zarumieni. **3.** Składniki na masę orzechową wymieszaj i podsmaż na patelni. **4.** Drugą część ciasta wyłóż na blachę. Rozsmaruj na niej masę orzechową. **5.** Piecz ok. 20 minut w temperaturze 170°C, aż się zarumieni. **6.** Obydwa upieczone placki wystudź. **7.** Przelóż je kremem karparkowym (można kupić gotowy) lub zrobić samemu: ugotowany i ostudzony budyń śmietankowy utrzyj z masłem, żółtkami i cukrem pudrem.

Czytelnicy gotują

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. Tym razem zachęcamy do nadsyłania przepisów na nalewki. Czekamy na listy i maile!



„Niedawno piekłam ciasto bakaliowe, nazywane meksykańskim plackiem. Jego smak i aromat znają już wszyscy z mojej rodziny, a także znajomi i koleżanki z pracy. Przedstawiam prosty przepis na to ciasto. Zapewniam, że zawsze się udaje. Jeżeli ktoś lubi, można je udekorować polewą czekoladową.”

Przepis przysłała Janina P. z Oławy

Placek meksykański

- 8** jajek
- szklanka cukru
- szklanka oleju
- 2** szklanki mąki pszennej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- aromat migdałowy
- łyżeczka cynamonu
- łyżeczka kawy
- 10 dkg** orzechów
- 10 dkg** rodzynek lub śliwek suszonych
- 2** banany
- 4** jabłka

1. Ubij mikserem jajka ze szklanką cukru na kogel-mogel. **2.** Dodawaj stopniowo wciąż ubijając: olej, mąkę z proszkiem do pieczenia, aromat, łyżeczkę cynamonu i kawy. **3.** W drugiej misce wymieszaj pokrojone w plasterki: jabłka, banany, posiekane orzechy i rodzynek. **4.** Połącz zawartość obu misek, delikatnie mieszając. **5.** Całość wylej na posmarowaną tłuszczem i oprószoną mąką blachę (polecam tortownicę). **6.** Włóż do piekarnika nagrzanego do 180-200°C. Piecz ok. 45 minut.

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

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

MARKET BUDOWLANI

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

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.

Mieszkam w akademiku. Bardzo często mam infekcje intymne. Czy jest na to jakaś rada?

Joasia K. z Warszawy

Przyczyny dolegliwości związanych z okolicami intymnymi mogą być różne i niekoniecznie związane z infekcjami. Konieczna jest wizyta u ginekologa, który stwierdzi czy rzeczywiście istnieje zakażenie. W takiej sytuacji zaleci odpowiednie leczenie. Przy nawracających infekcjach, stosowanie probiotyków dopochwowo (czyli pałeczek kwasu mlekowego) po leczeniu może zmniejszyć częstość nawrotów. W przypadku innych przyczyn dolegliwości, np. podrażnień związanych ze stosowanymi proszkami do prania, mydłami czy kosmetykami, stosowanie probiotyków może zmniejszyć dolegliwości.

Bardzo dużo słyszy się o probiotykach przeznaczonych do miejsc intymnych. Który probiotyk dla kobiet jest



**Na listy
Czytelników
odpowiada
lek.med**

Jarosław Kawka
– ginekolog

lepszy, ten stosowany doustnie czy dopochwowo?

Zosia S. z Łukowa

Probiotyki stosowane w ginekologii zawierają pałeczki kwasu mlekowego, które są bakteriami stanowiącymi właściwą florę bakteryjną pochwy u kobiet w wieku rozrodczym. Bakterie te produkują kwas mlekowy i nadtlenek wodoru, zapobiegając w ten sposób rozwojowi infekcji bakteryjnych i grzybiczych. Zarówno probiotyki stosowane

doustnie jak i dopochwowo wykazują działanie korzystne na florę bakteryjną pochwy. Za stosowaniem probiotyków dopochwowo przemawiają poniższe fakty:

- 1.) podane bezpośrednio w miejscu docelowego działania powodują szybsze pojawienie się efektów leczniczych
- 2.) nie wszystkie szczepy pałeczek kwasu mlekowego przetrwają pasaż przez przewód pokarmowy i dlatego różny jest skład preparatów doustnych i dopochwowych
- 3.) preparaty doustne zaleca się stosować dłużej (10-30 dni) niż preparaty dopochwowe (6-8 dni). Ponadto większość preparatów doustnych (także część dopochwowych) wymaga trzymania ich w lodówce. Ale są też preparaty dopochwowe, takie jak **ecovag**, który można przechowywać w temperaturze pokojowej, dzięki czemu można go mieć zawsze przy sobie, np. w podróży, mając pewność, że nie straci on swoich właściwości.

ecovag®

lek dla Pań



Przyjmujesz antybiotyki, stosujesz tampony, chodzisz na basen... Pamiętaj o ecovagu! Każda kuracja antybiotykowa, miesiączka, stosowanie tamponów, korzystanie z basenu – wszystkie te czynniki mogą zaburzać prawidłową florę bakteryjną pochwy.

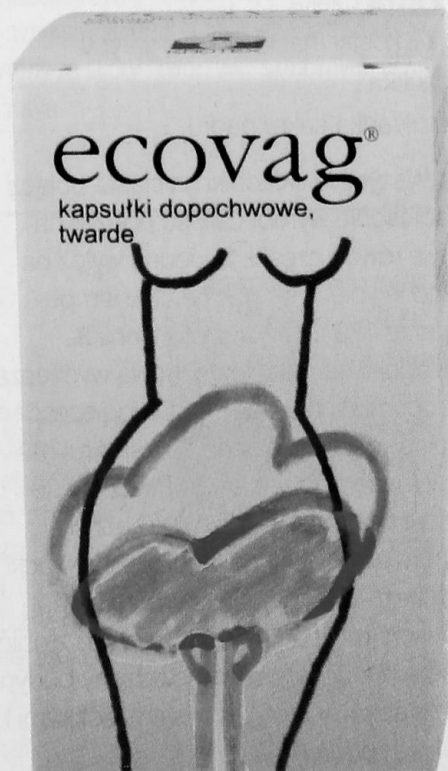
Ecovag to probiotyk dopochwowy, który wpływa korzystnie na utrzymanie lub przywrócenie prawidłowego środowiska pochwy.

Dwa szczepy bakterii kwasu mlekowego zawarte w **ecovagu** zakwaszają środowisko pochwy, zapobiegając rozwojowi patogenów. Dodatkowo jeden ze szczepów dzięki produkcji nadtlenku wodoru działa bakteriobójczo na mikroflorę chorobotwórczą.

Wystarczy jedna kapsułka dziennie, przez okres 4-6 dni, aby zachować równowagę w pochwie i zapobiegać dolegliwościom miejsc intymnych, takich jak: pieczenie, świąd, nieprzyjemny zapach.

Opakowanie: 10 kapsulek, **Cena:** 25 zł. **Lek dostępny bez recepty.**

Dystrybutor: Krotex Poland, www.krotex.pl.



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

Milton®

COMPLETE PROTECTION

Stop bakteriom i wirusom

Metoda Milтона to bezpieczna dezynfekcja na zimno

Dla kogo jest Milton?

- Dla niemowląt
(sterylizacja akcesoriów do karmienia, smoczków, mat do przewijania)
- Dla dzieci w przedszkolu
(higiena rąk, dezynfekcja zabawek, toalet)
- Dla rodziny
(sterylizacja blatów kuchennych, łazienek, lodówek, podłóg)
- Dla aktywnych
(w podróży, na zakupach, w miejscach publicznych)



Dystrybutor: Krotex - Poland Sp. z o.o., tel.: 22 669 14 19, www.metoda.miltona.pl

Sponso

Bank Spółdzielczy
w Piatnicy
Rok założenia 1984

KORONA

TEN

PARTNER AGO-RTV

P.H.U.T. „Kulikowski” Sp. z o.o.

Okręgowa Stacja
Kontroli Pojazdów
Andrzej Zalewski w Piatnicy



KUGUAR S.C.
Koncesjonowana
Agencja Ochrony