

Koperty wyznań • Epidemia • Przekręcanie

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 2 (1367)

14 stycznia 2007

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)

Pomóżmy rodzinie, której spłonęło wszystko



Fot. Maria Kaczyńska

Nieszczęście

str. 12

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



POŻYCZKI

od ręki wypłacamy...

Łomża

086 212 54 85
086 212 54 86

...konkurencję przepraszamy!

0 801 080 500



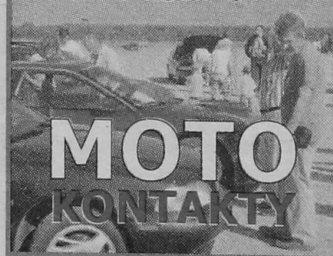
ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

PLEBISCYT
CZŁOWIEK
SUKCESU 2006



NOMINACJE

DZIS



**MOTO
KONTAKTY**

teraz
zdrowie
DZIS
W "KONTAKTACH"



Jestem
w ciąży...
Kiedy
ramię boli
HIV
Salatki
przystępne

KONKURS

Wójtowie, burmistrzowie, starostowie odpoczywają, wrócili do zawodu, rozglądają się za pracą, wyjeżdżają za granicę...

Kazimierz Dąbkowski, były wójt gminy Łomża, 44 lata pracy, w tym 34 na stanowisku naczelnika i wójta, nie startował w listopadowych wyborach: – Do emerytury zabrakło mi 13 miesięcy, jestem na zasiłku dla bezrobotnych i odrabiam wieloletnie zaległości na działce i przy domu. Nie miałem czasu, żeby się rozglądać za jakąś pracą, ale może jeszcze na kilka miesięcy ktoś mnie zatrudni.

Jan Olszewski, były wójt gminy Wizna: – Nic nie robię, korzystam z zaległego urlopu, a miałem 40 dni, odpoczywam i zastanawiam się, co dalej.

Wojciech Kubrak, były starosta łomżyński dwóch kadencji: – Od 1 grudnia wróciłem do swojego ulubionego zawodu, z którym nigdy nie zerwałem kontaktu. Jestem lekarzem rodzinnym, pracuję w ośrodku zdrowia w Piątnicy. Moja praca lekarza i starosty, to pomaganie ludziom. Nie zawsze jest to wypisanie recepty, bo czasami pomoże rozmowa i wysłuchanie drugiego człowieka.



Ryszard Kasperski, były wójt Klukowa, nie startował w wyborach ze względu na stan zdrowia, nigdzie nie pracuje.

Stanisław Łapiak, były burmistrz Ciechanowca, nie startował w wyborach, wyjechał z kraju.

Lech Marek Szablowski, były wójt Śniadowa, od 8 grudnia pełnił obowiązki kierownika Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego w Łomży, a następnie został kierownikiem.

„Byli”, jeśli nie mają tak konkretnych zawodów jak lekarz (były starosta łomżyński) albo pozwalających na otwarcie prywatnych firm, mają kłopoty ze znalezieniem pracy. Furtkę do zatrudnienia w gminie zamyka przed nimi ustawa o samorządzie. Jest w niej zapis, że wójt (burmistrz, prezydent) po skończonej kadencji nie może być zatrudniony u pracodawcy,

Co robiaą byli

Jerzy Wróblewski, były wójt Miastkowa: – Korzystam z trzymiesięcznej odprawy. Wcześniej prowadziłem prywatne biuro geodezyjne i wróć do geodezji.

Szczepan Zalewski, były burmistrz Nowogrodu, korzysta z zaległego urlopu i nie ma jeszcze sprecyzowanych planów, co będzie robił w najbliższej przyszłości (poinformowała żona).

Józef Dmochowski, wójt dwóch kadencji gminy Czyżew Osada: – Zamierzam powrócić do zawodu nauczyciela, jestem matematykiem. Szukam pracy.

Stanisław Krajewski, były starosta zambrowski: – Od powstania powiatu pracuję w

starostwie, najpierw na stanowisku naczelnika Wydziału Rolnictwa i Infrastruktury, potem starosty, teraz jestem wicestarostą. Znam dobrze problemy powiatu, a zmieniło się to, że do mojego gabinetu z sekretariatu nie wchodzi się na prawo (jak było wcześniej), tylko na lewo.

Mieczysław Śniadach, były burmistrz Kolna: – Pracowałem w Liceum Ogólnokształcącym w Kolnie, a na „czas pełnienia funkcji z wyboru” korzystałem z bezpłatnego urlopu. Od 11 grudnia uczę w Liceum historii i wiedzy o społeczeństwie, czyli powróciłem do zawodu.

Zygmunt Dziadziak, burmistrz Rajgrodu dwóch kadencji, wcześniej naczelnik: – Mam wyższe wykształcenie rolnicze, pracowałem też 10 lat w byłym pegeerze i 7 lat byłem dyrektorem biblioteki w Rajgrodzie. Od miesiąca pracuję jako bibliotekarz w bibliotece w Bełdzie, która jest filią Biblioteki Publicznej w Rajgrodzie. Mam też inne propozycje pracy, ale tego jeszcze nie chce zdradzać.

Stanisław Wiszowaty, były starosta kolneński, jest wicestarostą.

Henryk Duda, były wójt gminy Kolno, jest starostą kolneńskim.

wobec którego wydawał decyzje administracyjne. A przez cztery lata kadencji, w niektórych przypadkach więcej, nie ma w gminie pracodawcy, wobec którego wójt lub burmistrz nie wydał decyzji administracyjnej.

Drugie, bardzo poważne utrudnienie, jest natury politycznej. Dziś w urzędach od samej góry do sprzątaczk, wszystkie stanowiska są polityczne. Jeśli ktoś jest bezpartyjny lub z partii innej poza rządzącą PiS i jej sojusznikami (Liga Polskich Rodzin i Samoobrona), nie ma szans na pracę. Tu nikomu nie szkoda kwalifikacji i dużego doświadczenia w pracy samorządu.

MARIA TOCKA

KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980
Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego, Nowym Jorku, Chicago i Toronto

Adres:

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

Redaguje zespół:

Maria kaczyńska, tel. (086) 216- 33-29;
Alicja Niedzwiecka; Gabriela Szczesna,
tel. (086) 215-35-69; Maria Tocka,
tel. (086) 215-35-70; Władysław Tocki
(red. naczelny), tel. (086) 216-40-22

Oddział w Białymstoku:

ul. Lipowa 14, Białystok, Andrzej Koziara,
Janusz Niczyporowicz, Jan Oniszcuk,
tel. 602-383-682

Oddział w Suwałkach:

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

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Jacek Cholewicki, Adam Dobroński, Stanisław Kędzielski, Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Barbara Paszkowska (Szczuczyn), Michał Mincewicz (Orla).
Rysunki: Zdzisław Romanowski. Felieton: Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński.
Zdjęcia: Gabor Lorinczy, Sławomir Stempczyński, joemonster.org

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki. Adres: Al. Legionów 7, 18-400 Łomża, tel. (086) 216-42-43
Dyrektor Wydawnictwa: Stanisław Dobrowolski, tel. (086) 216-33-29, 606-74 20-33
Księgowość: Elżbieta Bączek (główna księgowa), tel. (086) 215-35-66
Kierownik sekretariatu: Alina Budrik, tel. (086) 216-42-43, tel/fax (086) 216-57-11
Kierownik Działu Reklamy: Marek Władysławski, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża, tel. (086) 215-35-71, 697-505-600.
Przedstawiciel: Artur Zylinski, tel. (086) 215-35-71.

Biura Ogłoszeń:

Kolno, Kolneński Dom Kultury, tel. (086) 278 22-21;
Ostrołęka, MW-REKLAMA, tel. (029) 764-33-99, 697-505-600, mw-reklama@neostrada.pl, Agencja „INFORMEDIA”, ul. 11 Listopada 5 a, tel./fax (029) 760-91-92; **Ostrów Mazowiecka:** „BORAM” Aldona Mierzejewska, ul. Broniewskiego 56 a, tel. (029) 745-34-12; **Suwałki:** „LOCUM” s. c., ul. Utrata 2 b, tel. (087) 566-35-12; **Zambrów:** Agencja „Globtour”, al. Wojska Polskiego 22, tel. (086) 271-25-25.

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

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

Skład: „e-Print” Michał Żeleznikowicz

Druk: DRUKARNIA PRASOWA, Ignatki

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

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

„Nim kur zapieje, po trzykroć mnie się zaprasz”. „Nie, Panie!” „Czy znasz tego człowieka?” „Nie znam”. „Ty jesteś opoka i na tej opoce zbuduje kościół swój”.

Kto wypowiedział te słowa?

To Jezus po ostatniej wieczerzy powiedział uczniowi swemu Piotrowi, że będzie zaprzańcem. To Piotr gorąco zaprzeczył. To dowódca straży, która ujęła Jezusa, trzy razy zapytał Piotra, czy Go zna. To Piotr po trzykroć odrzekł: nie! To po zaprzaństwie Piotra, Jezus powiedział mu, że właśnie on zbuduje Jego kościół.

To Jezus wcześniej stanął między jawnogrzesznicą, czyli prostytutką Magdaleną a oprawcami i rzekł: „Kto z was jest bez winy, niech pierwszy rzuci kamieniem”.

To Paweł tropił i prześladował pierwszych chrześcijan.

Uliczna dziwka Magdalena otarła chustą zbroczone oblicze Jezusa, na której odbiła się Jego twarz. Na zawsze porzuciła plugawie zajęcie i żyła tak, że jest świętą.

Zaprzaniec Piotr zbudował Kościół, płacąc za to życiem na krzyżu przy drodze do Rzymu. Jest najświętszym spośród świętych.

Paweł, po śmierci Piotra, rozszerzył Kościół poza granice Rzymu. Kościół modli się dziś do niego, jako wielkiego świętego.

Skąd to wszystko wiemy?

Z Ewangelii, listów św. Pawła i wyrosłej z nich nauki Kościoła.

W ostatnich dniach objawili się prorocy, głoszący nową „ewangelię”. Zemsty, nienawiści, zniszczenia. Chcą nią zastąpić „starą”: miłosierdzia, przebaczenia, tworzenia. Walczą, nie jak Jezus, z ludzkimi słabościami, ułomnościami, niegodnymi postępkami, ale z człowiekiem.

Arcybiskup Stanisław Wielgus więcej może niż po trzykroć okazał ułomność i słabość. Ale też ci, którzy najdotkliwiej rzucają w niego i od wielu miesięcy w innych kamieniami, sami mają szare sumienia.

„Gdyby do ingresu doszło dramat, który przeżywa Kościół, byłby jeszcze ostrzejszy”, rzucił Jarosław Kaczyński. Więc pytam: dlaczego ja i miliony Polaków mamy wierzyć, że esbacka teczka tego „proroka” została sfalszowana? Dlatego ta, i może na setki tysięcy, tylko ta, bo tak rzekł prorok? Mniejsze mam podstawy, by mu wierzyć, niż „zaprzańcowi” Wilgusowi.

Miał rację prymas Józef Glemp, że Instytut Pamięci Narodowej jest niewiarygodny. To szef Instytutu Janusz Kurtyka, nie pod presją komuny, ale dla stołka, dopuścił do fałszywego donosu na konkurenta, powszechnie szanowanego Andrzeja Przewoźnika. To „prorocy”, wiedząc o tym, uczynili donosiciela strażnikiem tajemnic esbeckich donosicieli. I dziś tajemnice te wypływają nie w imię prawdy, moralności w życiu publicznym, ale na polityczne potrzeby „proroków”.

„Prorokom” nie chodzi ani o mniej, ani bardziej ważnego kapusia. Nie chodziło o Wałęsę, Kuronia, Wielgusa. Bo nie chodzi im o prawdę. Chcą doprowadzić do splugawienia wszelkich autorytetów, by na ich gruzach został i błyszczał tylko ich. Na chwilę może się to im nawet udać. Na szczęście, historia zawsze odejmuje szczudła. Czy jednak nie za duże koszty ponosimy, by czekać na ocenę historii?

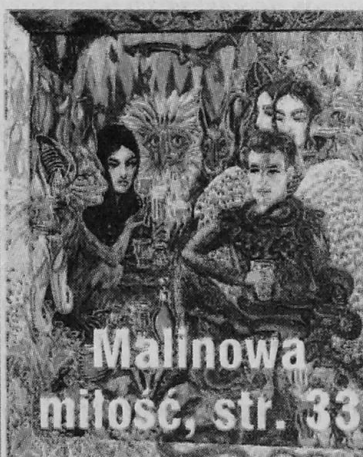
WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



We mgle,
str. 18



Malinowa
miłość, str. 33



Pasje,
str. 13



Święty wieczór, str. 22

Ponadto:

■ „Władza i arytmetyka”, czyli ciąg dalszy walki o stołki, str. 6

■ „Tu warto być”, czyli gdzie się wybrać w sobotę lub niedzielę, str. 31

■ „Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy”, czyli gdzie pomogą dzieciom z cukrzycą i po wypadkach, str. 38

■ „Gdzie jest drużyna ŁKS”, czyli nie ma komu grać, str. 39

ZA TYDZIEŃ: Moc za miliony

■ Prawie 1,7 miliarda euro do 2015 roku otrzyma Podlaskie z Unii Europejskiej, przede wszystkim na remonty dróg. Tak rząd podzielił prawie 36 miliardów euro, przeznaczonych przez UE na ochronę środowiska i tzw. infrastrukturę.

■ Wyznawcy prawosławia, mieszkający w Podlaskiem, 7 i 8 stycznia obchodzili święta Bożego Narodzenia.

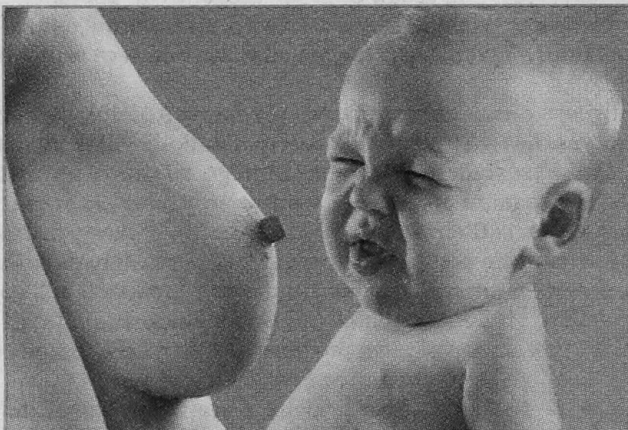
■ Z zaskoczeniem i rozczarowaniem przyjęły środowiska prawosławne decyzję podlaskiej kurator oświaty Jadwigi Szczypiń o konieczności odpracowania w szkołach poniedziałku, 8 stycznia, kiedy świętowały drugi dzień świąt Bożego Narodzenia. Każdy z poprzednich szefów administracji oświatowej w regionie, z lewicy czy prawicy, respektował praktykę, że w szkołach, w których jest co najmniej 30 proc. uczniów prawosławnych, ten dzień jest wolny od nauki.

■ Ocenę pracy wojewodów przygotowuje Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. W województwie podlaskim sytuacja jest o tyle ciekawa, że jednym z głównych oceniających wojewodę Jana Dobrzyńskiego będzie poseł z Suwałk Jarosław Zieliński. Wiadomo od dawna, że choć obaj są działaczami Prawa i Sprawiedliwości, nie należą do tej samej „paczki”.

■ Zamiar sprzedaży ponad 34 proc. akcji Podlaskich Zakładów Zbożowych w Białymstoku zapowiedziało Ministerstwo Skarbu. Część mają dostać pracownicy. Największy obecnie udziałowiec, firma Agrocenrum z Kolna i załoga twierdzą, że czas wybrany przez Ministerstwo jest bardzo

niekorzystny wobec trudnej sytuacji branży zbożowej (ze względu na słabe zbiory w ubiegłym roku).

■ Mleko „Łaciate” z grajewskiego Mlekpola utrzymało pozycję najchętniej kupowanego na krajowym rynku. Z zakładów Spółdzielni pochodzi co czwarty litr, trafiający do konsumentów. Drugie miejsce w kraju ma w tej klasyfikacji Mlekovita w Wysokiem Mazowieckiem.



Ponad 2 tysiące mieszkańców straciła Łomża od 2001 roku. Obecnie jest ich około 62300. Każdego roku przychodzi na świat coraz mniej dzieci, ale na wyludnianie się bardzo duży wpływ mają wyjazdy do większych ośrodków i za granicę.

■ Nieomylni w Grajewie i Augustowie, pracownicy i wydajni w Wysokiem Mazowieckiem, Zambrowie, Bielsku Podlaskim, Sokółce, Hajnówce, Łomży. W Białymstoku i Suwałkach przyjaźnie traktujący klientów. Tak oceniła urzędy skarbowe w województwie (zajął czołowe miejsca w kraju) w niektórych dziedzinach działalności „Gazeta Bankowa”.

■ Ekspertyzę, dotyczącą powiatów zamówił rząd u fachowców z różnych dziedzin. Przedstawiciele samorządów tego szczebla odebrali to jako powrót do dyskusji, czy powiaty są w ogóle potrzebne. Według ustalonych kiedyś kryteriów, że w powiecie powinno mieszkać minimum 50 tysięcy osób, do najbardziej zagrożonych likwidacją w Podlaskiem należą powiaty sejneński, moniecki, hajnowski, kolneński, zambrowski.

■ Trzeźwe poranki, czyli masowe kontrole trzeźwości kierowców, zamierza organizować Komenda Miejska Policji w Łomży. Podczas pierwszej w tym roku akcji zatrzymali pięciu „wczorajszych” kierujących. Kolejne zapowiadane są po dniach świąt, popularnych imienin, „długich weekendów”.

■ Tylko budowy tras ekspresowych Warszawa – Białystok – Kuźnica Białostocka oraz Budzisko – Suwałki – Białystok – Lublin – Rzeszów znalazły się w planach inwestycji drogowych, przyjętych przez rząd na lata 2007 – 13. Według wyjaśnień przedstawicieli Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, hasło „Via Baltica” w projektach się nie znalazło, ponieważ nie został jeszcze przesądzony przebieg tego szlaku.

■ Ponad 90 wadliwych pomp infuzyjnych (sprzęt do precyzyjnego dawkowania leków) wycofanych zostało z użytkowania w szpitalach Podlaskiego. Najwięcej było ich (37) w Szpitalu Wojewódzkim w Suwałkach. Kłopoty z pompami ujawnione zostały kilka dni temu w Krakowie. Niewłaściwie podające leki urządzenia mogły stanowić zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia pacjentów.

■ Po 17 latach przestanie istnieć w Hajnówce sławny w kraju „Bar u Wołodzi” Wojciecha Rynarzewskiego. Zalegał z opłatami czynszu i nie miał koncesji na sprzedaż piwa.

■ Pierwsze miejsce I LO w Białymstoku, drugie I LO w Suwałkach, trzecie I LO w Łomży. To najlepsze w Podlaskiem ogólniaki według dziewiątego ogólnopolskiego rankingu szkół ponadgimnazjalnych, ogłoszonego przez „Perspektywy” i „Rzeczpospolitą”. Głównym kryterium była ilość uczniów, uczestniczących w finałach olimpiad przedmiotowych. W kraju po raz czwarty zwyciężyło XIII LO w Szczecinie.

ZNAKI CZASU

■ Ks. arcybiskupowi Stanisławowi Wielgusowi, który miał być nowym metropolitą warszawskim, zarzucono publiczne, że ponad 20 lat był świadomym współpracownikiem bezpieki. Arcybiskup zrezygnował w dniu ingresu. Wystąpienie ks. prymasa Józefa Glempa było obroną Wielgusa.

■ Od niedzielnej nocy nie płynie do Polski ropa rurociągiem „Przyjaźń”. Polskie Ministerstwo Gospodarki uspokaja, że „nie ma powodów do paniki”.

■ „Różnica między mną a panem Skrzypkiem jest taka, że ja byłem nieznana, ale kompetentna. On jest znany, ale niekompetentny”, powiedziała była prezes NBP (1992 – 2000) Hanna Gronkiewicz-Waltz o prezydenckim kandydacie na szefa NBP.

■ Zarekwirowanych przez celników kilkaset par butów i ubrań zostanie spalonych, bo światowe koncerny, chroniąc swoją markę, nie zgadzają się na przekazanie produktów do domów dziecka.

■ Sejmowa Komisja Samorządu Terytorialnego, której przewodniczy Dawid Jackiewicz (PiS) pracuje nad programem zmian w administracji. W efekcie ilość powiatów może zmniejszyć się o jedną trzecią.

■ „Czas skończyć z fikcją uczelni wojskowych”, powiedział minister obrony narodowej Radosław Sikorski, który chce zlikwidować kształcenie cywilnych studentów i utworzyć Uniwersytet Obrony Narodowej. Pomysł popiera minister nauki i szkolnictwa wyższego.

■ Korpus oficerów wychowawczych (600) będzie uczył żołnierzy, czym jest patriotyzm i jak walczyć z narkomanią; nauka kosztować będzie ok. 8 mln zł.

■ Coraz więcej firm wymaga od polskich pracowników znajomości języka rosyjskiego. W ubiegłym roku warszawska księgarnia „Książka Rosyjska” sprzedawała trzy razy więcej książek, niż w latach poprzednich.

Bezpłatnie dla kobiet

Do bezpłatnych badań profilaktycznych zachęca Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży.

Kobiety w wieku 25 – 59 lat (ubezpieczone w Narodowym Funduszu Zdrowia), które w ostatnich 3 latach nie wykonały badania cytologicznego szyjki macicy mogą, zarejestrować się w Poradni Ginekologiczno-Położniczej Szpitala (al. Piłsudskiego 11, parter, pokój nr 59): w godz. 10.00 – 14.00 w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki oraz w godz. 10.00 – 18.00 w środy. Rejestracja telefoniczna, (086) 473 33 61. Należy zgłosić się z dowodem ubezpieczenia i numerem PESEL.

Kobiety w wieku 50 – 69 lat (ubezpieczone w Podlaskim Oddziale Narodowego Funduszu

Zdrowia), które w ostatnich 2 latach nie zrobiły badania mammograficznego, mogą zarejestrować się w Zakładzie Diagnostyki Obrazowej Szpitala (al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel. 086 473 35 98). Konieczny jest aktualny dowód ubezpieczenia, numer PESEL i wyniki dotychczasowych badań mammograficznych.

Bezpłatne badania można wykonać także w Poradni Chorób Płuc i Gruźlicy (ul. Marii Skłodowskiej – Curie 1) od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 15.00, w środy od 8.00 do 18.00.

Łomża na monecie

Łomża znajdzie się w kolekcjonerskiej serii monet „Historyczne miasta w Polsce”, emitowanej od ponad roku przez Narodowy Bank Polski. Seria składa się z 32 monet o nominale 2 zł, wybitych ze stopu Nordic Gold.

Wyboru miast, które są w ten sposób honorowane, dokonała komisja historyków pod przewodnictwem prof. Henryka Samsonowicza. Głównym kryterium był wiek miasta i tradycji posiadania samorządu miejskiego, minimum 500 lat. Brane były też pod uwagę znaczenie miasta w dziejach Polski, wkład w dziedzictwo kulturalne i rola w strukturach administracyjnych kraju.

Monety wchodzi do obiegu co miesiąc. Dotychczas ukazało się 15. Na Łomżę, zgodnie z harmonogramem NBP, przyjdzie kolej w marcu. „Łomżyńska” ukaże się w nakładzie 1 mln egzemplarzy. Każdy będzie ją mógł nabyć po cenie nominalnej, czyli za 2 zł, we wszystkich Urzędach Poczтовых w Łomży. (MK)

Wybory w Izbach

Krajowa Rada Izb Rolniczych zarządziła wybory do rad powiatowych 4 lutego 2007 r. (niedziela) w godz. 8.00 – 18.00. Siedziby okręgowych komisji wyborczych znajdują się w urzędach miast lub gmin.

Komisje okręgowe przyjmują zgłoszenia kandydatów i dokonują ich rejestracji do 16 stycznia, do godz. 15.00. Zgłoszenie musi być poparte co najmniej 50 podpisami

osób, które posiadają prawo wyborcze. Do zgłoszenia należy dołączyć pisemne oświadczenie kandydata ze zgodą na kandydowanie lub pisemne upoważnienie do dokonania zgłoszenia (jeśli dokonuje go osoba upoważniona przez kandydata). Bierne i czynne prawo wyborcze mają płatnicy podatku rolnego. Spisy wyborców wyłożone będą do publicznego wglądu 22–26 stycznia w urzędach gmin. (MK)

„Projekt” z gwałtem i włamaniem

Wychowujący się w rodzinie w gminie Wiżajny Niemiec Denis R. (lat 19) został zatrzymany za zniszczenie dwóch samo-

chodów i włamanie do sklepu. Jest to kolejny w ostatnich miesiącach przypadek konfliktu z prawem podopiecznego Ośrodka „Dziecięcy projekt”, realizowanego w gminie Wiżajny. Ma on polegać na resocjalizacji „trudnej młodzieży” z Niemiec. Kilka miesięcy temu innych chłopak, jeszcze nieletni, został zatrzymany pod zarzutem zgwałcenia staruszki (80 lat). Prokuratura bada działalność Ośrodka.



Wracają!

Po wielkich jesiennych podróżach na południe, zaczynają się wielkie powroty na północ. Na pokonanie tysięcy kilometrów potrzeba czasu. Aby w porę spotkać się z wiosną, ptaki dokładnie trzymają się powietrznego „rozkładu jazdy”, wyznaczonego przez naturę. I w drogę!

Z początkiem stycznia wyruszyły do Europy bociany, które zimują w Prowincji Natal Republiki Południowej Afryki, czyli najdalej stąd. Mają przed sobą około 10 tysięcy kilometrów! Pierwsze nad Narwią, Biebrzą, Wisłą pojawiają się z początkiem marca (o ile nic nie stanie na przeszkodzie). Pozostałe, zgodnie z naszym ludowym porzekadłem, dotrą do nas około 24 marca, byśmy mogli zawołać: „Na Zwiastowanie witaj bocianie!”.

Bocianie gniazdo w Pęzie (gm. Piątnica, pow. łomżyński)

Bezpłatne szkolenia dla rolników

Jeden krok

Bezpłatne szkolenia dla rolników z powiatów kolneńskiego, łomżyńskiego i wysokomazowieckiego umożliwia projekt pt. „Jeden krok po nowy zawód”. Obejmuje rachunkowość rolną, gastronomiczną obsługę imprez okolicznościowych i sztukę zakładania ogrodów. Formularz zgłoszenia można otrzymać w

oddziałach Podlaskiej Izby Rolniczej: Kolno, ul. 11 Listopada 1, pokój nr 219, tel. 086 278 48 93; Łomża, ul. Nowa 2, pokój nr 20, tel. 086 219 06 65; Wysokie Mazowieckie, ul. Mickiewicza 1, pokój nr 10, tel. 086 275 01 81.

Organizatorzy szkolenia zapewniają zwrot kosztów dojazdu i wyżywienie.

ZAPROSILI NAS

■ **Instytut Globalizacji w Warszawie** – na cykliczne „Śniadania” Instytutu pt. „Gry losowe online: państwowy monopol czy wolna konkurencja?”.

■ **Spółka KIGCP w Warszawie** – na pierwszą prezentację polskiego przemysłu w Kazachstanie.

■ **Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Bogutach Piankach** – na Święty Wieczór w uroczystość Trzech Króli.

■ **Zespół Prasowy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Białymstoku** – na konferencję prasową, poświęconą rozpoczęciu pierwszej w tym roku rekrutacji do służby w policji.

■ **Galeria „Arsenal” w Białymstoku** – na otwarcie wystawy pt. „Znaki czasu. Śląska Kolekcja Sztuki Współczesnej”.

Dziękujemy.

Polityczny klincz w Sejmiku grozi „zaduszeniem”. Sejmik, zamiast podejmować decyzje niezbędne dla województwa, a Zarząd je wykonywać, walczy o stołki

Jeszcze dwa tygodnie musi leżeć w szpitalu w Łomży radny Samoobrony i przewodniczący Sejmiku Sławomir Gromadzki z Gromadźna koło Kolna. Jego niedyspozycja utrwaliła pat w Sejmiku na tle wyboru Zarządu Województwa. Żadna ze stron nawet nie udaje, że dąży do porozumienia.

29 grudnia, na wznowionej po raz trzeci sesji Sejmiku w Białymstoku, miała odbyć się kolejna próba wyłonienia Zarządu. Lecz się nie odbyła i ma to związek z faktem, że tydzień wcześniej radny Gromadzki omal nie zginął na drodze powiatowej w powiecie łomżyńskim, między Dobrymlasem a Zbójną. Stało się tak, gdy jako zastępca wójta gminy Mały

radny zostały błyskawicznie zamknięte, bo marszałek elekt Bogusław Dębski zrezygnował ze zgłoszenia kolejny raz na wice-marszałka kandydatury Krzysztofa Tołwińskiego, „zdrajcy” z PSL. Przy stracie jednego głosu Tołwiński tym bardziej nie miał szans na wybór. W kolejnym terminie, 9 stycznia, sytuacja się powtórzyła, ale tym razem wybór Zarządu został zdjęty z porządku obrad.

– Fakt, że leżę w szpitalu, nie zmienia mojej oceny sytuacji. Uważam, że koalicja Samoobro-

ny z PiS jest słuszna i ten kierunek się utrzyma. A że nie ma większości? Dobra większość rodzi się długo. Moim zdaniem, zagrożenia przedterminowymi wyborami nie ma. Uważam, że Zarząd zostanie wyłoniony do końca stycznia.

Radnemu Gromadzkemu jest wszystko jedno, czy koalicję wzmocni któryś z opozycyjnych klubów (PO, PSL), czy na wzór Krzysztofa Tołwińskiego z PSL, barwy zmienia pojedynczy radni. Każda z tych dróg, w jego przekonaniu, jest dobra, bo prowadzi do celu, czyli większości mogącej objąć władzę i rządzić cztery lata.

Tymczasem po ostatniej (9 stycznia) odsłonie politycznych

igrzysk, sejmikowa opozycja postanowiła złożyć wniosek o odwołanie... marszałka elekta Bogusława Dębskiego! Poinformował o tym przewodniczący klubu PO Cezary Cieślukowski. To wspólna inicjatywa PO, PSL i Lewicy i Demokratów. Widzą w tym sposób na przyspieszenie negocjacji w sprawie „stabilnej większości”. Wniosek opozycji o odwołanie marszałka elekta głosowany może być za miesiąc. W tym czasie PO i PSL także prowadzić będą rozmowy w sprawie nowej koalicji. Również z Lewicą i Samoobroną. Dążą do kompromisowego podziału stanowisk w Zarządzie pomiędzy wszystkie kluby i zakończenia patowej sytuacji.

Władza i arytmetyka

Płock, jechał służbowo do Zbójnej.

– Droga jest kręta, wąska i dziurawa – opowiada radny leżąc na łożu boleści w szpitalu w Łomży. – Nagle wyskoczył pies. Gwałtownie odbiłem i wpadłem w poślizg. Z naprzeciwka nadjeżdżał samochód i zderzyliśmy się.

Samochód, w który uderzył radny chroniąc przebiegającego psa, prowadził właściciel stacji paliw z Kisielnicy Henryk Brzóska. Choć poturbowany, wykazał niezwykle refleks i zimną krew. W porę ocenił, że auto radnego może się zapalić. W ostatniej chwili wyciągnął z wraka zakleszczonego, na pół przytomnego sprawcę wypadku. Samochód Gromadzkiego stanął w płomieniach.

Radny leży w szpitalu z nogą na wyciągu i poleży jeszcze do końca stycznia. Jego nieobecność na sesji Sejmiku dodatkowo osłabiła i tak cierpiącą na brak przewagi koalicję PiS – Samoobrona, aspirującą do objęcia pełni władzy. Ob-



Nie zgadza się na to oczywiście PiS, co wskazuje, że „wielka koalicja” to częste gadanie, a tak naprawdę PiS, nauczony przykładem Tołwińskiego, liczy na „wyrywanie” opozycji pojedynczych radnych, wabiąc ich stanowiskami w Zarządzie. Bogusław Dębski poinformował, że jego ugrupowanie proponuje „wielką koalicję”, ale z wyłączeniem SLD. 3 miejsca w Zarządzie przypadłyby PiS i Samoobronie, 2 pozostałe Platformie i ludowcom. PO i PSL na to nie idą...

Podlaskie jest ostatnim województwem w Polsce, które nie ma nowego Zarządu. Jeżeli do 27 lutego radni nie zdołają się porozumieć, czekają mieszkańców ponowne wybory do Sejmiku.

JOANNA WOLSKA

Rys. Zdzisław Romanowski



Łomża

Zapomniana Wiosenna

Szłam do szkoły lewą stroną. Zobaczyłam nadjeżdżający bus i zesłam z betonowych płyt na pobocze. Gdy mnie miały, poczułam straszne uderzenie i ból. Samochód lekko przyhamował, a potem odjechał. Odrzuciło mnie, ale utrzymałam się na nogach. Ze strachu i bólu zaczęłam płakać. Zadzwoiłam do mamy. Zabrało mnie pogotowie – opowiada Milena Dąbkowska (18 lat).

Było to 27 października 2006 roku przed południem na ul. Wiosennej, łączącej ul. Przykoszarową z peryferyjnym osiedlem Zawady. Policja wszczęła śledztwo. Sprawca potrącenia Mileny został ujęty. Ale w ubiegłym tygodniu z Prokuratury Rejonowej w Łomży nadeszło postanowienie o umorzeniu śledztwa „wobec braku danych dostatecznie uzasadniających podejrzenie popełnienia czynu”. Milena i jej rodzice są zbulwersowani. Wniosą zażalenie. Na skutek uderzenia lusterkiem przejeżdżającego busa, Milena doznała stłuczenia głowy, barku, karku. Cztery dni leżała w szpi-

tału, miesiąc chodziła w kołnierzu ortopedycznym. Do dziś odczuwa bóle kręgosłupa.

– Gdy się sprowadziliśmy 12 lat temu, była droga gruntowa. Milena chodząc do zerówki w Szkole Podstawowej nr 10, gubiła w błocie buty. Mieszkańcy zaczęli upominać się o lepszą ulicę i zostały położone betonowe płyty. Ale osiedle się rozrosło, natężenie ruchu jest ogromne i ulica jest strasznie niebezpieczna – mówi matka Mileny. – Na betonowych płytach jest tak wąsko, że z biedą wymijają się dwa pojazdy. Dla pieszych nie ma miejsca. A tą drogą chodzą codziennie małe dzieci do „Dziesiątki”!

Sobota, 6 stycznia. Na ul. Wiosennej ruch jak w centrum Łomży. To jedyne połączenie dużego osiedla z miastem. Z obydwu kierunków jadą bez przerwy sznury pojazdów. Poboczami przemykają rowerzyści i mnóstwo pieszych. Kobiety z siatkami zakupów. Matki z wózkami dziecięcymi. Małe i większe dzieci bez opieki rodziców. W nielicznych chwilach, gdy jezdnia jest pusta, piesi wchodzi z błotnistego pobocza na skraj betonowych płyt. Za chwilę, gdy nadjeżdżają pojazdy, z powrotem uciekają na pobocze. Piesi na ul. Wiosennej nie mają żadnych praw.

– Tak było również 28 października – mówi Milena. – Szłam skrajem płyt. Zobaczyłam nadjeżdżający bus i zesłam na pobocze. Do głowy mi nie przyszło, że mnie nie ominie Kierowcy na tej ulicy na ogół jeżdżą uważnie i zwracają uwagę na pieszych. Ten, który mnie potrącił, z daleka mnie zaniepokoił. Jechał, jakby był sam na ulicy.

Mieszkańcy osiedla od lat domagają się od władz miejskich budowy ulicy, a przynajmniej chodnika dla pieszych. Od lat bez skutku. Betonowe płyty zostały ułożone 10 lat temu dzięki mieszkającemu na osiedlu przedsiębiorcy budowlanemu Witoldowi Chłudzińskiemu, który „wydeptał” je w ratuszu i pomógł ułożyć. (MK)



W tym miejscu Milena Dąbkowska została potrącona przez samochód

Podwyżki

O 10 gr na metrze kwadratowym prawdopodobnie wzrośnie tzw. opłata eksploatacyjna, jeden ze składników czynszu w Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Według wiceprezesa ŁSM Jerzego Brodziuka, nowe przepisy zabraniają Spółdzielni „dokładania” do opłaty eksploatacyjnej z pożytków uzyskiwanych z majątku spółdzielni, stąd pilna potrzeba podwyżki. Podrożeć ma także wywóz nieczystości. Firmy wywożące śmieci od kilku lat nie otrzymały podwyżki i domagają się wzrostu opłat. Prowadzone są negocjacje w sprawie jej wysokości.

Wirtualna mapa

1 stycznia 2007 roku Wydział Geodezji Starostwa Powiatowego zaprzestał prowadzenia dla Łomży mapy zasadniczej, czyli podstawowego opracowania geodezyjno – kartograficznego w formie analogowej (papierowej). Obecnie mapa zasadnicza Łomży jest prowadzona tylko w formie elektronicznej.

Ilu na emeryturę?

Wydział Oświaty Urzędu Miejskiego jeszcze nie wie, ilu nauczycieli odejdzie w tym roku na wcześniejszą emeryturę (po 30 latach pracy) w związku ze zniesieniem tego przywileju od roku 2008. Szacunki mówią o 30 do 100 (na prawie 1000 pracujących w szkołach miejskich). Nauczyciele mogą podejmować decyzje do końca roku szkolnego lub kalendarzowego. (MK)

Czy radny Lipski straci mandat?

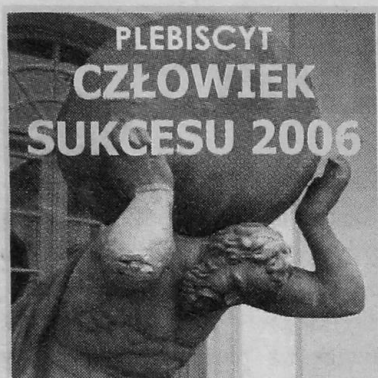
Jawność pokpiona

Radny Zbigniew Lipski (na zdjęciu), jak w poprzednich latach, w oświadczeniu majątkowym na otwarcie nowej kadencji Rady Miejskiej nie podał, ile zarabia jako prezes Spółdzielni Mieszkaniowej Perspektywa.

Punkt VIII oświadczenia majątkowego brzmi: „Inne dochody osiągnięte z tytułu zatrudnienia lub innej działalności zarobkowej lub zajęć, z podaniem kwoty uzyskiwanej z każdego tytułu”. Radny Lipski (rozpoczął trzecią kadencję w Radzie Miejskiej, oświadczenia majątkowe składał już pięć razy), podał dochód z tytułu pobierania diety radnego (7913 zł) i pracy w organie samorządowym Towarzystwa Ubezpieczeniowego „Filar” (1710 zł). Natomiast w kwestii wysokości wynagrodzenia, uzyskiwanego w spółdzielni, odesłał wyborców do... zeznania podatkowego PIT!



Zeznanie podatkowe prezesa nie jest dokumentem jawnym i żaden wyborca nie ma do niego wglądu. Zbigniew Lipski o tym doskonale wie. Czyli kpi z przepisów antykorupcyjnych i wyborców. Dotychczas radny, który nie ujawnił dochodów, był karany utratą prawa do pobierania diet za pracę w samorządzie. Od tej kadencji traci mandat. Radny Lipski, który w poprzednich latach pomijał podawanie swoich zarobków w spółdzielni, żadnych sankcji nie ponosił, o czym świadczy informacja w najnowszym oświadczeniu, że w ubiegłym roku pobierał diety. Naczelnik Urzędu Skarbowego w Łomży odsyłał co roku przewodniczącemu Rady Miejskiej jego oświadczenie majątkowe z adnotacją: „Nie podał dochodu ze stosunku pracy” i na tym się kończyło. Czyli radny Lipski był ponad prawem. Czy będzie dalej? (ANN)



Organizatorzy V edycji Plebiscytu „Człowiek Sukcesu 2006” Tygodnik Podlaski „Kontakty” i Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży kolejny raz uhonorują osobiste sukcesy i niezwykle osiągnięcia mieszkańców Podlaskiego lub związanych z regionem, uznane w wojództwie, kraju, za granicą w dziedzinach: kultura, nauka, sport, biznes.

Kandydatów zgłaszali Czytelnicy „Kontaktów”, organizacje społeczne, instytucje kultury, samorządy. Kto zostanie uhonorowany zaszczytnym tytułem „Człowiek sukcesu 2006”, zależy od wyników głosowania Czytelników „Kontaktów”.

Każdy z Państwa może z listy zgłoszonych nominować, zasługujących na wyróżnienie i uhonorowanie i na nich oddać głos. Głosować można do 10 lutego tylko na oryginalnych kuponach z tygodnika.

Z każdej kategorii nominowanych będzie po 5 kandyda-

tów z największą ilością głosów. Spośród nich Kapituła Plebiscytu, składająca się z dotychczasowych laureatów, przedstawicieli organizatorów pod przewodnictwem redaktora naczelnego „Kontaktów” Władysława Tockiego, wskaże zwycięzców.

Uroczysta gala, połączona z wielkim Balem Ludzi Sukcesu, odbędzie się w ostatnią sobotę karnawału, 17 lutego 2007 r., w Wyższej Szkole Agrobiznesu. Wówczas ogłoszone zostaną wyniki Plebiscytu i wręczone będą statuetki „Człowieka sukcesu 2006”. W programie także aukcja prac plastycznych, z której dochód przeznaczony będzie na stypendia naukowe dla najbardziej zdolniejszych uczniów i studentów. O szczegółach pisać będziemy w każdym wydaniu „Kontaktów”.

Partnerem w naszych działaniach jest Łomżyńska Izba Przemysłowo-Handlowa. Patronem honorowym Konfederacja Pracodawców Polskich. Patronami medialnymi V edycji Plebiscytu „Człowiek sukcesu 2006” są Polskie Radio Białystok oraz Telewizja Białystok TVP3.

Wkrótce: wielka gala i Bal Ludzi Sukcesu

Wybieramy nieprzeciętnych

Kandydaci w kategoriach:

Biznes

1. Dariusz Sapiński (Wysokie Mazowieckie)
2. Zbigniew Kalinowski (Piątnica)
3. Kazimierz Dąbrowski (Zambrów)
4. Elżbieta Gadowska (Łomża)
5. Waldemar Gromek (Zambrów)
6. Irena Dobrakowska (Łomża)
7. Kamil Borkowski (Łomża)
8. Danuta i Marek Mackiewicz (Łomża)
9. Justyna Frankowska (Łomża)
10. Wanda Wałkuska (Łomża)
11. Maciej Zajkowski (Łomża)
12. Bernard Szymański (Łomża)
13. Aleksander Plona (Łomża)
14. Mariusz Trawiński (Łomża)
15. Piotr Laskowski (Białystok)
16. Artur Laskowski (Białystok)
17. Edmund Borawski (Grajewo)
18. Stanisław Pietruszyński (Kolno)
19. Krzysztof Wnorowski (Wysokie Mazowieckie)
20. Grzegorz Maciorowski (Grajewo)
21. Tadeusz Jankowski (Grajewo)
22. Adam Kulikowski (Grajewo)
23. Emil Borys (Wysokie Mazowieckie)

15. Urszula Kuczyńska (Łomża)
16. Elżbieta Bagińska (Zambrów)
17. Krzysztof Witkowski (Zambrów)
18. Ryszard Matuszewski (Łomża)
19. Dorota Łapiak (Ciechanowiec)
20. Barbara Boraczewska (Zambrów)
21. Roman Świerzewski (Boguty)
22. Zygmunt Zdanowicz (Łomża)
23. Teatr Wierszalin (Supraśl)
24. Ignacy Karpowicz (Warszawa)
25. Zespół Crazy Twisting Group (Łomża)

Nauka

1. Prof. Adam Dobroński (Białystok)
2. Dr Ewa Glińska (Zambrów)
3. Sylwia Jabłońska (Łomża)
4. Prof. Mirosław Kleczkowski (Łomża)
5. Izabela Jamiołkowska (Wysokie Mazowieckie)
6. Prof. Henryk Skarzyński (Warszawa)
7. Prof. Kazimierz Pieńkowski (Łomża)
8. Barbara Kuczałek (Łomża)

Sport

1. Piotr Skawski (Zambrów)
2. Wanda i Tadeusz Wałkusczy (Łomża)
3. Andrzej Korytkowski (Śniadowo)
4. Jerzy Engel (Łomża)
5. Marzena Banach (Nowa Ruda)
6. Artur Zaczek (Łomża)
7. Łukasz Gutowski (Łomża)
8. Ariel Jabłoński (Podgórze)
9. Piotr Stachelek (Kolno)
10. Marek Twardowski (Augustów)
11. Mariusz Marczak (Łomża)
12. Przemysław Kołtąj (Grajewo)
13. Kamila Augustyn (Suwałki)
14. Nadia Kostiuczyk (Suwałki)
15. Marta Przeździecka (Andrzejewo)
16. Jolanta Matejczuk (Białystok)
17. Monika Narolewska (Łomża)
18. Maciej Zaczniuk (Białystok)

Kultura

1. Teresa Adamowska (Łomża)
2. Jadwiga Solińska (Wąsosz)
3. Jacek Szymański (Gdańsk)
4. Ks. Marian Mieczkowski (Łomża)
5. Ks. Jarosław Stefaniak (Niedźwiadna)
6. ZPiT "Laskowianki" (Laskowiec)
7. Teatr Form Różnych (Zambrów)
8. Mariola Zalewska (Zambrów)
9. Teresa Pardo (Łomża)
10. Jan Miłosz Zarzycki (Łomża)
11. Jarosław Choromański (Grądy)
12. Wojciech Rusiecki (Zambrów)
13. Jarosław Strenkowski (Zambrów)
14. Jan Dobkowski (Warszawa)

KONTAKTY	PLEBISCYT	KONTAKTY
CZŁOWIEK SUKCESU 2006 - NOMINACJE		
DO TYTUŁU "CZŁOWIEK SUKCESU 2006" NOMINUJE:		
Wpisz nazwisko kandydata z listy obok:		
Twoje nazwisko i imię:		
Adres:		
Telefon lub adres e-mail:		
Wypełnione kupony należy wysłać na adres: Tygodnik Podlaski "Kontakty", al. Legionów 7, 18-400 Łomża, z dopiskiem: "Człowiek sukcesu" w terminie do 10 lutego 2007 r. (decyduje data stempla pocztowego). Kupony można dostarczyć osobiście do redakcji "Kontaktów" w Łomży. Aktualny ranking w bieżących wydaniach "Kontaktów" i na stronie: www.kontakty-tygodnik.com.pl		
PATRON MEDIALNY PLEBISCYTU		



Będzie problem

Radni Jedwabnego muszą zmierzyć się z problemem dwóch najmniejszych szkół w gminie: podstawówki w Orlikowie i podstawówki w Karwowie. Burmistrz Krzysztof Moenke rozpoczyna spotkania z rodzicami. W przypadku likwidacji, budynek w Orlikowie zostałby zaadaptowany na stację wodociągową i świetlicę, a pomieszczenia szkolne w Karwowie (znajdują się w remizie OSP), służyłyby mieszkańcom jako miejsce wiejskich zebrań.

Na bieżąco

„Zwodociągowanie” gminy Jedwabne wynosi zaledwie 11 proc. Gotowe są projekty na budowę wodociągów dla około 30 proc. miejscowości.

Staw w staw

36 przydomowych oczyszczalni roślinno-stawowych zbudowanych zostało w roku 2006 w gminie Przytuły. Przybędą następne, bo takie są przepisy Unii Europejskiej. Koszt budowy oczyszczalni wynosi średnio około 2000 złotych. Urząd Gminy zapewnia bezpłatnie projekt i doradztwo.

Dżins kontra mundurki

Nad pomysłem wicepremiera i ministra edukacji Romana Giertycha, dotyczącego „umundurowania” szkół, dyskutowali rodzice i uczniowie Szkoły Podstawowej im. Papieża Jana Pawła II w Przytułach. Dorośli opowiedzieli się za mundurkami, dzieci za ubraniami dżinsowymi. Na razie każdy nosi się tak, jak chce.

Bez sekretarza

Na wniosek nowego wójta Andrzeja Zaremby, Rada Gminy Śniadowo odwołała z funkcji sekretarza gminy Tomasza Tyszkę. Kto będzie jego następcą, jeszcze nie wiadomo.

Nowoczesny ratunek

Nowy samochód dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Wiźnie czeka na odbiór. Kosztował 380 tysięcy złotych. Połowę zapłaciła gmina, resztę dał Zarząd Główny Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej w Warszawie oraz Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Białymstoku. OSP w Wiźnie należy do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego.

Rachunki w zagrodzie

Bezpłatne szkolenia dla rolników z rachunkowości rolnej, zakładania przydomowych ogrodów i organizowania usług gastronomicznych, organizuje gmina Zbójna. Zapisy przyjmowane są do końca lutego w Urzędzie Gminy, tel. 086 214 00 29, 086 214 00 60.

Obiad z rekordem świata

Nowy budynek gimnazjum w Jedwabnem jest okazały i estetyczny. Estetyczna i doskonale wyposażona jest także szkolna kuchnia i stołówka. Problem w tym, że stołówka „pęka w szwach”, a urządzenia są eksploatowane ponad „normę”.

Kuchnia projektowana była na przygotowanie 70 posiłków. Tymczasem wydaje 381! Uczniowie podstawówki i gimnazjaliści jedzą na trzy zmiany.

– Bardzo dobrze, że tylu uczniów może zjeść w szkole posiłek, ale nie wiem, jak długo będziemy w stanie stołówkę utrzymać – martwi się burmistrz Krzysztof Moenke.

Obiad kosztuje 2,80 zł. Chyba najmniej w powiecie, a może i w całym województwie. Niektórzy mówią, że to „rekord świata”. W związku z koniecznością przygotowania prawie 400 posiłków, gmina musiała zatrudnić więcej personelu, co zwiększyło koszty. Wzrosły opłaty za wodę, energię, środki czystości. Rocznie z budżetu gminy trzeba dopłacić do stołówki 200 tysięcy złotych! Problem staje się coraz poważniejszy.



Kierownik szkolnej stołówki Ewa Borawska

Rzeczywista wartość jednego posiłku wynosi 6 – 7 złotych. Na 381 przygotowywanych w stołówce obiadów 239, za pośrednictwem ośrodka pomocy społecznej, finansuje budżet państwa.

– Chcemy, żeby jedli wszyscy chętni, ale obawiam się, że ci, którzy teraz płacą za obiady 2,80 zł, będą musieli zapłacić więcej, co na pewno nie zostanie dobrze przyjęte – mówi burmistrz Krzysztof Moenke.

– Robimy, co możemy, aby wszystko było smaczne i przygotowane na czas – zapewnia kierownik stołówki Ewa Borawska. – Mam nadzieję, że pieniądze na utrzymanie stołówki będą.

Śladem druha Szarego

XIV Zlot Druha Szarego – Drozdowo 2007 organizuje 2 – 4 marca Poczta Harcerska 101 Łomża, wspierana przez Hufiec Ziemi Łomżyńskiej i sponsorów. Zgłoszenia do końca stycznia: e-mail ph.zhp101lomza@onet.eu, tel. 693 182 997 (sms-y), Henryk Karwowski P. O. box 78 18-400 Łomża 1.

Druh Szary to Kazimierz Lutosławski (1880 – 1924) ze sławnego drozdowskiego rodu; ksiądz, doktor medycyny i teologii, poseł na Sejm, pedagog i publicysta, wybitny współtwórca polskiego harcerstwa, autor projektu Krzyża Harcerskiego. Powiedział: „Harcerstwo to nie jest coś, co się umie, ale to jest coś, czym się jest”.

Uczestnikami Zlotu są harcerze z całej Polski, ale nie tylko młodzi: od lat dołączają do nich seniorzy.

– Tak czcimy kolejną rocznicę urodzin patrona, poznajemy naszą piękną ziemię, integrujemy wszystkie środowiska harcerskie, kontynuujemy bogate tradycje harcerstwa łomżyńskiego – mówi komendant Zlotów i naczelnik Poczty Harcerskiej Łomża 101 harcmistrz Henryk Karwowski. – W tym roku również czeka wszystkich wiele atrakcji i niezapomnianych przygód. Mam nadzieję, że będzie nas jeszcze więcej!

Sala z poślizgiem

Budowa sali sportowej (18 na 13 metrów) w Przytułach rozpoczęła się latem 2005 roku. Niespodziewanie pojawił się problem braku pracowników. W roku właściciel firmy został bez 8 ludzi, którzy wyjechali za granicę. Konieczna okazała się także przebudowa klatki schodowej, łączącej budynek szkoły z salą, co również miało wpływ na przeciągnięcie się terminu zakończenia.

– Wszystko wskazuje na to, że po feriach zimowych lekcje wuefu będą w sali – mówi wójt gminy Przytuły Krzysztof Polkowski. – Żadnych przeszkód już się nie spodziewam.



Wójt gminy Przytuły Krzysztof Polkowski z salą sportową w tle

Za bramę za gadanie

– Czy ja nie mam prawa powiedzieć, co myślę? – pyta Jacek Karwowski, były dyżurny ruchu na dworcu w Łomży, zwolniony dyscyplinarnie z pracy. – Mam wątpliwości, dotyczące prywatyzacji naszej firmy. Za to, że zadawałem pytania, uznany zostałem za „wichrzyciela” i oszczercę.

Były dyspozytor cieszył się opinią wzorowego pracownika. Zwolniony został „za gadanie na prywatyzację”. Zarządca Bernard Aleksiejczuk ostrzegł, że każdy, komu udowodni „rzucanie oszczerstw i przekręcanie informacji”, dotyczących prywatyzacji, znajdzie się za bramą. Twierdzi, że miał uzasadnione powody, aby wypowiedzieć słowa ostrzeżenia. Pojawiły się bowiem absurdalne plotki, na przykład, że chce „sprzedać” firmę „pekaesowi” z Grodziska Mazowieckiego, że przekupił członków Grupy Inicjatywnej itp. Jacek Karwowski rzekomo „przekręcił” jego wypowiedź i zaczął rozgłaszać, że zarządca „każdego, kto jest przeciw prywatyzacji, wyrzuci za bramę”. A to mogło, według Aleksiejczuka, wywołać wzburzenie, czyli było działaniem na szkodę firmy.

Jacek Karwowski uważa, że było inaczej: – Zarządca powiedział: „Każdemu, kto będzie sięł ferment, mówił nieprawdę, będę wręczał dyscyplinarki i wyrzucał za bramę”. Ja, nawiązując do jego wypowiedzi, powiedziałem: „Mam nadzieję, że nie będzie pan nikogo zwalniał za poglądy i przekonania”.

Wojewodzie na zielone sukno

W czerwcu 2006 roku pracownicy PKS Łomża w referendum opowiedzieli się za utworzeniem spółki pracowniczej do przejęcia firmy. „Za” było 78 proc. załogi, czyli prawie 200 z 240 zatrudnionych.

Powstała Grupa Inicjatywna, która przygotowała już projekt umowy spółki. Pracownicy muszą zgromadzić 1,3 mln zł kapitału założycielskiego. Cena udziału została ustalona najpierw na 5 tys. zł, potem zmniejszona do 1000 zł. Według Bernarda Aleksiejczuka, kiedy we wrześniu w wypadku zginął przewodniczący



Przekręcanie

NSZZ „Solidarność” Henryk Jurkowski, zaczęły się niesnaski między działaczami trzech związków i „podburzanie” przeciwko prywatyzacji.

– Wątpliwości były cały czas, nawet przed referendum. Ale byliśmy pod presją sprzedaży naszej firmy spółce Connex. Przeciwko przejściu przez Connex strajkowaliśmy w 2005 roku. Co nie znaczy, że chcieliśmy spółki pracowniczej. Ludzie wątpią, że to się uda, że spółkę będzie stać na spłatę majątku – mówi pragnący zachować anonimowość działacz związkowy. – Nasza firma jest „na plusie” i po komercjalizacji, od 1 lipca, możemy spokojnie egzystować jako spółka państwowa. Zamiast wkładać swoje pieniądze w wątpliwy interes, jeszcze otrzymamy za darmo 15 proc. akcji.

Na czele tak myślących stanęli przewodniczący Związków Zawodowych Kierowców Bogusław Łukaszewski i „Solidarność 80” Ireneusz Łaszcz. Oba Związki zażądały nowego referendum. Szef NSZZ „Solidarność” Eugeniusz Kalski, następca Jurkowskiego uważa, że należy respektować referendum z czerwca 2006 roku.

12 grudnia, podczas spotkania załogi PKS z wojewodą podlaskim Janem Dobrzyńskim, do je-

Co się stanie z PKS Łomża?

go stolika podszedł przewodniczący ZZ Kierowców Bogusław Łukaszewski i położył na zielone sukno, którym był przykryty, 130 oświadczeń pracowników, wycofujących deklaracje przystąpienia do spółki. Czyli zdecydowanej większości.

Atak na „zdrajcę”

– To było nielegalne. Takiej decyzji nie podejmuje się, zbierając pokątnie podpisy. Były wymuszane lub zdobyte podstępnie. Część pracowników wycofała się z oświadczeń – mówi Krzysztof Walendziewski, wiceprzewodniczący ZZ Kierowców.

Według Łukaszewskiego, to Walendziewski przyczynił się do odwołania od prywatyzacji. Jako członek Rady Nadzorczej i Grupy Inicjatywnej, „zdradził” załogę.

– Powstały niepokój, bo nie mamy informacji, co się tam dzieje i to jest jego wina. Przeszedł na drugą stronę. Nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Dlatego wystąpiliśmy o jego odwołanie z Rady – mówi Łukaszewski.

Lider ZZ Kierowców zapewnia, że nie organizował wycofywania deklaracji.

– Ludzi to nurtowało cały czas. Nie było informacji, jak spółka będzie działać, a chcieli od każ-

dego minimum 5 tys. zł. Gdy zaczęło się zastraszanie i zwalnianie tych, którzy pytają, powstała spontaniczna akcja zbierania oświadczeń. Ludzie bali się zanieść je zarządcy pojedynczo. Dlatego ja wręczyłem je zbiorowo przy wojewodzie – tłumaczy Łukaszewski.

– Weryfikujemy prawdziwość tych oświadczeń, gdyż dostarczone zostały tylko kserokopie – informuje Bernard Aleksiejczuk.

Aktywni i kibice

– Pan Łukaszewski był przeze mnie osobiście zapraszany do Grupy Inicjatywnej. Nie przyszedł. Woli stać z boku i siać demagogię, że nie ma informacji – mówi Krzysztof Walendziewski. – Jeśli nie chce nic robić, to jego sprawa. Ale dlaczego przeszkadza tym, co coś robią?

Ci, co mają 2 – 3 lata do emerytury uważają, że po komercjalizacji zyskają na darmowych akcjach, a potem niech się dzieje, co chce. Ale dla młodych pracowników, patrzących z perspektywy 10 – 20 lat, to nie jest wyjście. Ci pracownicy chcą mieć wpływ na przedsiębiorstwo i chcą prywatyzacji pracowniczej, twierdzi Walendziewski. To w ich imieniu on strajkował w 2005 roku i podpi-

sywał porozumienie z przedstawicielami wojewody, że załoga sama określi ścieżkę prywatyzacyjną. Określiła demokratycznie w referendum, ale nic jeszcze nie zostało przesądzone. To wciąż tylko przygotowania. Decyzja zostanie podjęta, gdy będzie wiadomo, za ile wojewoda podlaski zechce sprzedać firmę.

Kryształowa przejrzystość

– Od czerwcowego referendum realizujemy, krok po kroku, wolę pracowników – mówi Bernard Aleksiejczuk. – Dokładamy starań, by były to działania kryształowo przejrzyste. Obowiązuje pełna jawność. Ja i mój zastępca jesteśmy do dyspozycji tych, którzy mają wątpliwości.

Zastępca zarządcy Wojciech Zalewski podkreśla, że celem działań przygotowawczych jest zbadanie możliwości przejęcia przedsiębiorstwa przez pracowników. Jeśli 51 proc. załogi przystąpi do spółki i zebrany zostanie wymagany kapitał, otwory się możliwość negocjowania z wojewodą ceny firmy. Jeśli cena będzie do udźwignięcia, wspólnicy podejmą decyzję o przejęciu majątku. Jeśli nie zbierze się 51 proc. załogi lub nie zostanie zebrany wymagany kapitał, do prywatyzacji pracowniczej nie dojdzie. O każdym kroku Grupa Inicjatywna, której przewodniczy Zalewski informuje, publikując streszczenia protokołów posiedzeń i podjęte uchwały. Jej obrady są otwarte. Zarządca pełni też dyżury, podczas których czeka na wątpliwości, żeby im wyjaśniać. Nikt nie przychodzi. Proponował wynajęcie kancelarii prawniczej, żeby wyjaśniła niezależnie. Nikt nie zgłaszał takiej potrzeby.

Gra

– W Polsce toczy się gra o „pekaesy” – uważa Mirosław Odolecki, negocjator związkowy, pracownik PKS Grodzisk Mazowiecki, od pół roku zatrudniony także na umowę zlecenie przez PKS Łomża do tworzenia nowych linii i spraw marketingu.

Pierwszy raz z łomżyńską firmą zetknął się w 2005 roku, gdy

ważyla się sprawa przejęcia jej przez międzynarodowego potentata Connex. Twierdzi, że fiasco zakusów Conneksu, to w dużej mierze jego skromna zasługa.

– Connex żeruje na polskich przedsiębiorstwach. Otrzymuje 51 proc. udziałów i rządzi. Gdyby musiał budować działalność od nowa, pierwsze 10 lat musiałby tylko inwestować, a przejmując gotowe firmy nie musi – mówi Odolecki.

15 „pekaesów” już zostało przejętych przez potentata. Ale dla tych, którzy się jeszcze nie sprywatyzowali, pojawiła się alternatywa, którą tworzy przejęty w 2001 roku przez pracowników PKS Grodzisk Mazowiecki. Spółka z Grodziska dziś kwitnie. Wielokrotnie pomnożyła kapitał, dwukrotnie posiadany tabor. I zaczyna tworzyć grupę kapitałową do wspólnych działań na rynku. Chce wejść na giełdę i pozyskiwać kapitał z publicznej emisji akcji

– W 2005 roku weszliśmy, jako inwestor strategiczny, do PKS Skierniewice. Mamy 34 proc. udziałów, przewodniczącego Rady Nadzorczej i 50 proc. głosów w Radzie. Wsparliśmy ich doświadczeniem w restrukturyzacji i zarządzaniu. Skierniewice rozwijają się – mówi Zenon Marek, prezes PKS Grodzisk.

Oczy na Łomżę

– Jesteśmy zainteresowani wejściem, jako inwestor strategiczny, do Łomży. Możemy już dziś służyć naszym doświadczeniem. Wyjaśniać wątpliwości. Przekonywać, ukazywać korzyści. Możemy podzielić się naszym „know how” za darmo – mówi prezes Marek.

Jego zdaniem, powołanie spółki i podpisanie z wojewodą umowy leasingowej, to początek drogi. Później rozpoczyna się długi proces restrukturyzacji, który wymaga kompetentnego, doświadczonego i odpowiedzialnego zarządzania.

– Nauczmy Łomżę – zachęca. – Warto pójść tą drogą, zjednoczyć się przeciwko konkurencji firm globalnych. Warto utrzymać swoje miejsca pracy w swoich rękach.

Decydujące tygodnie

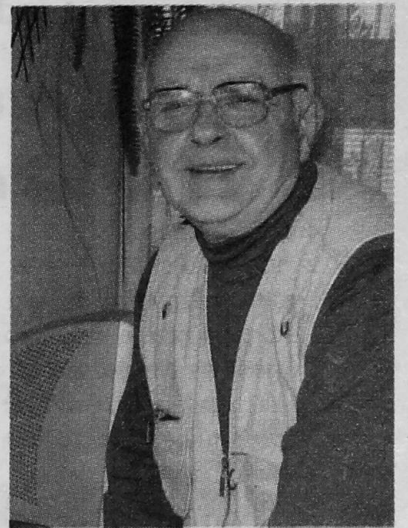
Odpowiedzialny za nadzór właścicielski nad firmami wojewody podlaskiego Antoni Stokowski z Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego zapowiada, że najdalej do końca stycznia wojewoda będzie dysponował wszystkimi wymaganymi analizami prywatyzacyjnymi, w tym wyceną firmy i będzie gotów do przystąpienia do negocjacji ze spółką pracowniczą z Łomży. Czy Łomża będzie gotowa?

– Co najmniej połowa pracowników jest przekonana do spółki. I wierzę, że przekonają się pozostali. Jestem pewien, że się uda. Zbyt długo i ciężko o to walczyliśmy, żeby teraz zrezygnować – mówi Krzysztof Walendziewski.

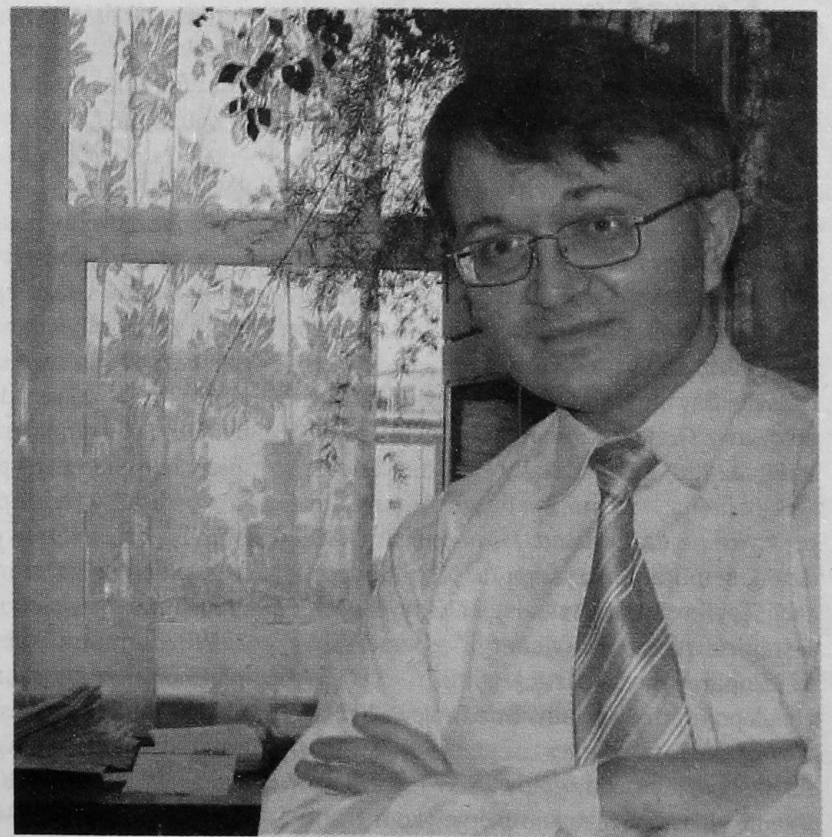
2 lutego czeka go osobista próba. Zgodnie z wnioskiem kolegów związkowców, w zakładzie odbędzie się referendum w sprawie jego odwołania z Rady Nadzorczej PKS.

MARIA
KACZYŃSKA

„Zdrajca” Krzysztof Walendziewski



Eugeniusz Kalski na pozycji lidera „Solidarności” zastąpił zmarłego tragicznie Henryka Jurkowskiego



Mirosław Odolecki jest nazywany „lobbystą” Grodziska



Trzeba pomóc rodzinie, która straciła dach nad głową

Nieszczęście

Wnuki były w szkole, syn w obejściu. Z żoną przebieraliśmy ziemniaki w piwnicy. Potem poszliśmy do kuchni. Żona zaczęła przygotowywać obiad, gdy coś na górze stuknęło. Poszedłem sprawdzić. Otworzyłem drzwi pokoiku dzieci i buchnął ogień, aż opalił mi włosy! – opowiada Franciszek Śmiarowski (82 lata) ze wsi Kownatki w gminie Radziłów.

Pożar w drewnianym domu błyskawicznie się rozprzestrzenił. Wpadł Krzysztof, syn Franciszka i próbował gasić, ale zdążył zanieść na górę wiaderko wody i dał za wygraną. Nadbiegli sąsiedzi, próbowali wynosić rzeczy z kuchni. Też niewiele wskórali. Śmiarowscy uszli z pożaru z tym, co mieli na sobie. Stracili dach nad głową i dorobek dwóch pokoleń. Spaliły się podręczniki i przybory szkolne czworga dzieci. Przyczyną pożaru było prawdopodobnie uszkodzenie instalacji elektrycznej przez... szczura, który buszował na strychu.



Dom po wojnie odbudował Franciszek w miejsce zniszczonego przez front. Krzysztof, jego syn i następca na gospodarstwie, niedawno zakończył gruntowny remont. Budynek został praktycznie rozebrany i postawiony ponownie na nowym fundamencie. Pod nowym dachem wygospodarowali pokoje dla dzieci. Łazienki, centralne ogrzewanie, instalacja elektryczna, wszystko było nowe.

– To był piękny dom, aż chciało się w nim mieszkać – płacze Franciszek.

Najbardziej przeżywa najmłodszy Radek (11 lat). Doznał ciężkiego szoku, bowiem wrócił ze szkoły, gdy pożar szalał w najlepsze.

Sąsiedzi i pomoc społeczna gminy Radziłów pomogli w najpilniejszych sprawach. Proboszcz z Radziłowa w Sylwestra poprosił mieszkańców parafii o datki na tacę dla pogrzelców podczas nabożeństw w kościołach w Radziłowie i Kramkowie. Ludzie zebrali 4700 zł.

– Jesteśmy bardzo wdzięczni wszystkim i serdecznie dziękujemy – mówi Danuta Śmiarowska.

Świetlna ruletka

Oświetlenie uliczne na głównych ulicach Grajewa, Elckiej, Wojska Polskiego, Mickiewicza i innych, często gaśnie z powodu awarii. Gdy jedna awaria zostaje usunięta, pojawia się następna. Przyczyną jest fatalny stan kabla elektrycznego, który nieustannie pęka w coraz to nowych miejscach.

Urząd Miejski negocjuje z Zakładem Energetycznym Białostok warunki przejęcia lamp ulicznych w całym mieście. Jak wszystkie samorządy, Grajewo musi zapłacić monopolistom „haracz” 80 tys. zł. Tyle Zakład Energetyczny policzył za stare, energochłonne lampy, które pójdą na złom. Po przejęciu oświetlenia, samorząd przystąpi do jego modernizacji, czyli wymiany instalacji elektrycznych i zastąpienia „pożeraczy energii” nowoczesnymi lampami energooszczędnymi.

Jak poinformował burmistrz Grajewa Krzysztof Waszkiewicz, „haracz” za przejęcie oświetlenia nie będzie płacony gotówką. W ramach rozliczenia, miasto przekazuje energetykom grunty pod urządzeniami energetycznymi. (MK)

Pod klucz

Firma developerska z Elku wybuduje w Grajewie przy ul. Konstytucji 3 Maja pięciopiętrowy blok z mieszkaniami na sprzedaż. Będzie to najwyższy budynek mieszkalny w Grajewie i pierwszy w systemie developerskim. Inwestor kupił już od miasta działkę pod budowę. Do budowy przystąpi, gdy zmieniony zostanie miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego. Teraz w tym miejscu można budować tylko blok trzypiętrowy. Rada Miejska Grajewa uchwaliła już przystąpienie do zmiany planu. Procedura potrwa około pół roku.

Wiceburmistrz Grajewa Ryszard Wolwark poinformował, że w systemie developerskim zamierza także budować mieszkania spółka miejska Towarzystwo Budownictwa Społecznego, która wybudowała już około 100 mieszkań z pożyczek Krajowego Funduszu Mieszkaniowego. W kolejce na mieszkania TBS czeka 600 rodzin. (MK)



Ośmioosobową rodzinę przygarnęli krewni. Krzysztof chce jak najszybciej odbudować dom, ale ma za co. Cały mizerny dochód z gospodarstwa kilka lat szedł na remont. Droży Czytelnicy, pomóżmy rodzinie Śmiarowskich. W pierwszej kolejności potrzebny jest projekt domu, za który nie są w stanie zapłacić oraz materiały budowlane: żwir, cement, pustaki, cegły i wszystko, co potrzeba do wykończenia budynku. Potrzebna jest także odzież dla dziewczynki (16 lat) i trzech chłopców (17, 14 i 11 lat). Z nadzieją czekamy w redakcji na odzew życzliwych serc (tel. 086 - 126 - 42 - 43 lub 216 - 42 - 44). (MK)

Wyrok na fotoradar

Straż Miejska ma prawo używać fotoradaru i na podstawie wykonywanych przez to urządzenie zdjęć karać mandataми kierowców za przekroczenie prędkości i inne wykroczenia drogowe, orzekł Sąd Rejonowy w Grajewie.

DPS unijny

Trzy lata trwał remont Domu Pomocy Społecznej w Grajewie, dostosowujący warunki pobytu podopiecznych do wymogów unijnych. Kosztował około 300 tys. zł. DPS będzie mógł ubiegać się o pozwolenie wojewody podlaskiego na stałą działalność (dotychczas miał pozwolenie warunkowe na 5 lat).

Nowi lokatorzy

Do czerwca zostanie wyremontowany budynek po banku obok Urzędu Miejskiego, który samorząd Grajewa kupił w ubiegłym roku. Na parterze będą Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, wydział dodatków mieszkaniowych Urzędu Miejskiego i Straż Miejska. Piętro zajmą Młodzieżowe Centrum Kariery OHP, które od ponad roku gościnnie urzęduje... w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego oraz pion administracyjny Zakładu ADM.

Koniec zlewni?

Jedna z nielicznych już w powiecie grajewskim tzw. zlewni mleka, gdzie sprzedają mleko spółdzielni Mlekoop drobni dostawcy, znajduje się w Kieljanach w gminie Radziłów. Codziennie dostarczają do niej mleko rolnicy z kilku okolicznych wsi. W tym roku ma zostać zamknięta. Rolnicy stracą skromny, ale jedyny stały dochód. (MK)

„Zagrożony koń ucieka. Jeśli nie ma gdzie, gryzie lub kopie. Sam w sytuacji zagrożenia nie gryzę i nie uciekam”, mówi Romuald Wojtkowski, kierownik Ośrodka Rehabilitacji Konnej w Kisielnicy

Historia koniem się toczy

Pochodzi z Ciechanowca. Stąd blisko było do dziadka Józefa, który zawsze miał piękne konie. Odkąd pamięta, zawsze go do nich ciągnęło, więc już w dzieciństwie postanowił zostać lekarzem weterynarii. Niestety, z różnych powodów stało się inaczej: został studentem historii filii Uniwersytetu Warszawskiego w Białymstoku. Na szczęście, konie były pod ręką, w pobliskich Ignatkach z klubem jeździeckim, wspieranym przez pegeer.

Po studiach zamieszkał w Łomży. Był komendantem Hufca OHP. I znowu blisko koni! Zrzeszenie Sportowe Spółdzielczości Pracy „Start” w 1980 roku utworzyło klub jeździecki. Bazą stały się podworskie, czyli pegeerowe teraz zabudowania Kisielnickich w Kisielnicy (gm. Piątnica), część Kombinatoru Łąkarskiego „Wizna”. Romuald Wojtkowski został kierownikiem ośrodka. Po wielkich zmianach w roku 1989, dzierżawę po „Starcie” przejął Szpital Wojewódzki w Łomży. Jego ówczesny dyrektor Marek Minda przekonał władze do utworzenia w Kisielnicy ośrodka hipoterapii dla dzieci. Ruszył z kopyta wiosną 1990 roku.

Koń, który leczy

– Nigdy nie sądziłem, że przyjdzie mi pracować z niepełnosprawnymi dziećmi. – wspomina Romuald Wojtkowski. – Zaczynaliśmy z dziewięcioma końmi. Czekaliśmy na nie dzieci z porażeniem mózgowym, zespołem Downa, autyzmem, uszkodzeniami centralnego układu nerwowego, z urazami po wypadkach. Trzeba było widzieć tę radość!

Ruch konia, przekazywany człowiekowi to „lek”, którego nie zastąpi żaden medykament ani urządzenie w regulowaniu napięcia mięśniowego, poprawianiu równowagi, przekazywaniu tzw. wzorca ruchu. Hipoterapia jest również doskonałym uzupełnieniem innych ćwiczeń. Kontakt z koniem wpływa na psychikę małego pacjenta. Dziecko nabiera odwagi, pewności siebie i do-

skonale się bawi. Krótko mówiąc: koń to wszechstronny, a do tego piękny przyrząd gimnastyczny i ciepły prysznic także dla dorosłej duszy. Gdy z nim obcujesz, możesz mieć pewność: nie starczy ci już czasu na myślenie o zmartwieniach.

Podobno Pan Bóg ulepił go z resztki gliny, która została mu po stworzeniu innych istot. Tak koń dostał pierś kobiety, serce wilka, nogi zająca, siłę słonia, lekkość motyla... W każdym wzbudza zachwyt i sympatię. Historia świata pokazuje, że nie ma życia bez konia!

Koń w orlich piórach

– Mam naturę konia stepowego – mówi z przekonaniem Romuald Wojtkowski. – Lubię przestrzeń i poczucie wolności, jestem odporny na nagłą zmianę „klimatu”. Ale różnimy się pod względem reakcji na życiowe zagrożenie: koń ucieka, a gdy to niemożliwe, gryzie lub kopie. Ja nie gryzę i nie uciekam.

stronny i łagodny. To właśnie na nim w roku 2006 jedenastoletnia Marysia Mieczkowska z Łomży zdobyła złoty medal w ujeżdżaniu, a trzyastoletni Tomek Chrzastowski z Zalesia (gm. Stawiski, pow. kolneński) zdobył mistrzostwo Polski niepełnosprawnych na zawodach w Józefinie. To sukces trenera Romualda Wojtkowskiego, dzieci i ich rodziców. Ale osiągnięcia chorych mierzy się nie tylko sportowymi medalami.

– Sukcesem jest utrzymanie się w siodle i coraz lepsze skutki terapii. Podziwiam same dzieci, które nie zawsze są świadome swojej sytuacji i podziwiam rodziców, którzy z wielką desperacją o nie walczą. To prawdziwe rodzicielstwo – mówi Romuald Wojtkowski.

W spisie, przeprowadzonym w guberni łomżyńskiej w 1864

cy złotych na zakup specjalistycznego sprzętu i treningi.

Brak hotelu uniemożliwia także dłuższy pobyt w Kisielnicy, gdzie przyjeżdżają dzieci nie tylko z Łomży; także z Ciechanowca, Graje-



Romuald Wojtkowski ze swoim ulubieńcem Menadżerem z Ośrodka Rehabilitacji Konnej w Kisielnicy

Menadżer dla duszy

Może dlatego robi dzisiaj to, czego nie zamieniliby na żadne inne zajęcie? Praca z koniem to namiastka wolności, bo prawdziwie wolne są tylko ptaki, druga wielka pasja Romualda Wojtkowskiego. Należy do Komitetu Ochrony Orłów. Drapieżniki budzą jego podziw i respekt. Nie marnują energii na darmo, doskonale oceniają ryzyko, wiedzą czego chcą. Pod tym względem ludzie nie dorastają im do pazurów. A koniom do poczucia godności.

Kisielnica Menadżera

Ośrodek Rehabilitacji w Kisielnicy ma osiem własnych koni. Ulubieńcem małych pacjentów i Romualda Wojtkowskiego jest Menadżer. Wbrew pozorom jeździec na grzbiecie, nawet w zwykłym treningu „noga za nogą”, to dla konia bardzo ciężka praca. Menadżer pod siodłem jest niezastąpiony. Wytrzymały, wszech-

roku, znajduje się także stajnia Kisielnickich, która dzisiaj wymaga kapitalnego remontu. Obecna łagodna zima umożliwia prowadzenie hipoterapii pod gołym niebem. Inaczej trzeba byłoby czekać do wiosny.

– Brakuje nam krytej ujeżdżalni, w której można prowadzić terapię i treningi, hotelu, który umożliwiłby organizowanie turnusów rehabilitacyjnych i zawodów sportowych oraz naukę rehabilitacji w domu, właściwego zagospodarowania terenu, dobrych koni – wlicza Romuald Wojtkowski.

Dzięki wicemarszałkowi Podlaskiego Krzysztofowi Tołwińskiemu w roku 2006 pacjenci Ośrodka w Kisielnicy mogli wystartować w zawodach sportowych: przyjechał tu z zamiarem likwidacji, a wyjechał z zapewnieniem poparcia wniosku do Sejmiku o dotację na naukę jeździectwa niepełnosprawnych dzieci. Sejmik przekazał 57 tysięcy

złoty, Kolna, Wysokiego Mazowieckiego, a nawet z Ostrołki i Ostrowi Mazowieckiej. Ośrodek mógłby zarabiać i rozwijać inne formy hipoterapii, wymieniać doświadczenia z podobnymi w kraju i za granicą. Czyste powietrze i piękna okolica przyciągnęłyby na pewno i pacjentów, i miłośników koni. Koń do rehabilitacji, jak niektórzy sądzą, też nie może być byle jaki: dobry ma swoją cenę.

Ośrodek w Kisielnicy funkcjonuje dzięki zaangażowaniu dyrektora Szpitala Wojewódzkiego w Łomży Mariana Jaszewskiego i ordynatora Oddziału Rehabilitacji doktora Stefana Iwanowskiego.

– Mam nadzieję, że wspólnie uda nam się nie tylko przetrwać trudny czas, ale i zmienić nasz Ośrodek na lepsze – mówi Romuald Wojtkowski. – Jestem optymistą. Wciąż odzywa się we mnie natura stepowego konia...

GABRIELA SZCZESNA



Bez odpuszczenia

Świetlica musi być tak, jak dawniej! Tego nie odpuszczę! – deklaruje Jacek Konopka z Rostek (gm. Stawiski). – Jako radny mam wobec ludzi zobowiązanie, a oni mnie wspierają.

W centrum Rostek okazały budynek, w którym jeszcze 12 lat temu mieściła się szkoła podstawowa. Wcześniej był tu również klub rolnika. Mieszkańcy sami robili remonty od komina po fundamenty. W ubiegłym roku wymienione zostały drzwi wejściowe i okna. I tak zostało. Niedawno, po zwycięstwie w wyborach do Rady Miejskiej Stawisk, Jacek Konopka zwołał zebranie. Temat: co dalej ze starą szkołą, która zaczyna niszczyć? Ludzie jednogłośnie opowiedzieli się za świetlicą. Starsi wspominali czasy klubu rolnika z pierwszym we wsi telewizorem, młodzi opowiedzieli się za salą na zebrania i do wynajmowania, całkiem młodzi za miejscem do gry w tenisa stołowego i za boiskiem. Wszystko da się pogodzić, ale nie da się bez pieniędzy.

Żona Jacka Konopki pojechała na szkolenie, organizowane w Starostwie Powiatowym w Kolnie na temat wniosków o pomoc do funduszy unijnych. Dowiedziała się, że gdzieś w



Jacek Konopka (z lewej) i Mirosław Chojnowski wierzą, że wszystko się uda

Polsce małe wsie pomysłowością i poczuciem wspólnoty zdobyły pieniądze na place zabaw dla dzieci, domowe kino, świetlice, boiska, z reguły zaczynając „od zera”.

– W projekcie trzeba też podać słabe i mocne strony swojej miejscowości. Słabą widzę tylko jedną: brak atrakcji turystycznych – mówi Iwona Konopka. – Mocne to gotowy budynek na gminnym placu, wodociąg, telefony, czyste powietrze, lasy wokół i to, że młodzi gospodarze przyszłość swoją i dzieci wiążą właśnie z naszą wsią. To chyba najważniejsze. Bierzymy się do pracy!

– Taki duży budynek nie może iść na zmarnowanie. Też mam dzieci. Świetlica musi być, bo to pożytek – uzupełnia Mirosław Chojnowski.

Na ostatnim zebraniu mieszkańcy zadeklarowali, co zostanie również umieszczone w projekcie, wykonanie niefachowych prac, przekazanie drewna na przyszłe meble i opłacenie stolarza.

– Ze swojego lasu wytnę największe drzewo! – zapowiada Jacek Konopka. – Przecież nie wymagamy od siebie tego, co niemożliwe i dlatego chcę, żeby urządzenie świetlicy było naszą wspólną sprawą.

Śmietnik pod psem

Gigantyczny przydrożny śmietnik wita wjeżdżających do Porytego (gm. Stawiski). Jest tu wszystko, co potrzebne i już niepotrzebne ludziom do życia: kanapy, plastikowe pojemniki, foliowe worki i sznurki, słoiki, butelki, garnki, szmaty, papierzyska, zabawki, zardzewiałe żelastwo, połamane skrzynki, zdemontowane domowe urządzenia, dziurawe buty, pojemniki z zaschniętą farbą, a nawet pustaki. Swoistym symbolem natury, która jeszcze nie poddała się człowiekowi, jest mieszkająca tu drobna suczka z trzema szczeniętami. Ufna podbiega do każdego, kto



Przydrożny śmietnik koło Porytego

się zatrzyma. Przejedni pogłaszczą pieski, sfotografują „wizytówkę” Porytego i jadą dalej. Swoi do niej już się przyzwyczaili, dorzucając codziennie kolejną porcję wstydu i nieodpowiedzialności.

Starosta prezesem

Starosta kolneński Henryk Duda został prezesem Zarządu Oddziału Powiatowego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej. Funkcję wiceprezesów delegaci na II Zjazd powierzyli Jerzemu Bielawskiemu, sekretarzowi powiatu i Andrzejowi Dudzie, burmistrzowi Kolna.

Więcej dla sołtysów

O 100 proc. wyższą dietę dla sołtysów uchwaliła Rada Gminy Grabowo: z 40 złotych w ubiegłej kadencji do 80. To rekompensata kosztów dojazdu na sesje samorządu oraz innych, związanych z pełnieniem tej funkcji.

Drogi w dokumentacji

Opracowana została dokumentacja remontu dróg Surały – Wojsławki (około 4 kilometry), w Kurkowie (780 metrów) i Przyborowie (około 800 metrów). Trwają konsultacje, dotyczące projektu remontu drogi w Konopkach Monetach. W nowej kadencji poprawa stanu dróg jest najważniejszym zadaniem w gminie Grabowo.

Gminny „Egipt”

– W niejednym domu dłużej chyba świecą lampki na choince, niż lampy na ulicach w naszej wsi – mówi żartobliwie Jan Staniszewski, sołtys Waśków (gm. Mały Płock).

– Musimy oszczędzać – tłumaczy wójt Józef Dymerski. – Oświetlenie kosztuje nas około 140 tysięcy złotych rocznie. Płacimy nie tylko za oświetlenie dróg gminnych, ale wszystkich pozostałych: powiatowych, wojewódzkich, krajowych.

W najlepszej sytuacji są tylko Mały Płock i Zalesie, przez które prowadzi krajowa droga nr 63.

Sołtys Waśków Jan Staniszewski poznał wsię w Wielkiej Brytanii. Ma porównanie: całkiem inna planeta.

– Wszędzie jasno od zmroku do świtu, wszędzie chodniki, asfaltowymi drogami dojeżdża się nawet na pola – wylicza z zachwytem, patrząc przez okno swojego domu na błotniste i dziurawe „kawalek” swojej wsi.

W gminie Mały Płock w roku 2007 rozpocznie się wymiana oświetlenia na energooszczędne. Przybędzie także lamp tam, gdzie być powinny, a z różnych powodów ich nie ma.



Sołtys Waśków Jan Staniszewski przy choince, na której lampki świecą do woli

Powiat znaczy coraz mniej. Obywatel ma coraz dalej

Reorganizacja w... reorganizację!

Od lipca Ministerstwo Budownictwa chce zlikwidować powiatowe inspektoraty nadzoru budowlanego. Ich zadania przejmą placówki okręgowe. W Podlaskiem siedemnastcie inspektoratów powiatowych zastąpią cztery okręgowe. Dalej zajmować się będą tym samym, czyli kontrolowaniem przestrzegania prawa budowlanego. Gorzej będzie dla obywateli. Zamiast do swojego powiatu, w celu załatwienia sprawy w inspekcji budowlanej, będą musieli jechać dalej, prawdopodobnie do stolicy starego województwa. Podlaski inspektor nadzoru budowlanego w Białymstoku Jakub Grzegorzczak ma nadzieję, że w województwie powstaną pięć inspektoratów okręgowych. Przyznaje, że zmniejszenie ilości inspektoratów ma swoje minusy. Ale nowe rozwiązanie ma też, według niego, sporo zalet. Okręgowe inspektoraty, przez wyjście z powiatów i powiatowych układów, mają stać się... bardziej niezależne! Zadziwiająca jest polityka władzy cen-

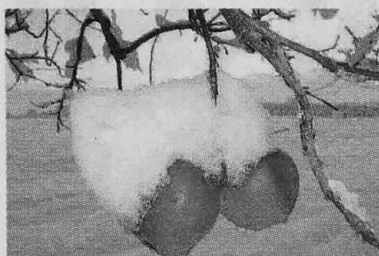
tralnej. Pod hasłem „wzmacniania niezależności” zostanie zburzone to, co z wielką biedą było budowane ostatnie osiem lat. Po reformie powiatowej inspekcja budowlana z wielkim mozołem została odbudowana w nowych strukturach administracyjnych. W pierwszej kadencji powiatów zupełnie nie potrafiła sprostać zadaniom. Gdy powiatowe inspektoraty wyposażone zostały wreszcie w etaty i samochody, umożliwiające jakieś takie opanowanie sytuacji w terenie, rząd funduje kolejną reformę, polegającą na skupianiu tego, co zostało zdecentralizowane. Jaki będzie efekt? Ano taki, że upłynie znów kilka lat, zanim scentralizowana inspekcja się pozbiera i zacznie wypełniać swoją rolę. Czyli pilnować przestrzegania prawa budowlanego. A może właśnie o to chodzi? Zniszczone zostało planowanie przestrzenne, to po co nam nadzór budowlany? Niech każdy buduje, gdzie chce i jak chce! A za kilkadziesiąt lat nasze wnuki będą płakać, jaka Polska jest szpetna! (MK)

Gdzie jest zima?

Nie trzeba ryc, drapać, kopać, dziobać. W lesie, w parku, na polu wszystko pod „ręką” i w obfitości. Zima bez śniegu i mrozu sprzyja zwierzętom. Ale nie ma nic za darmo.

– Przy normalnej białej zimie, gleba systematycznie gromadzi wodę na dłuższy czas. Teraz ani kropli! Jeżeli wiosną nie będzie deszczu, możemy spodziewać się wielkiej suszy – mówi Marek Taradejna, rzecznik prasowy Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku. – Szkodniki w przyrodzie zawsze sobie radzą. Sprzyja im przede wszystkim osłabienie drzew, a teraz szczególnie, między innymi, z powodu braku wody.

Łagodna zima ułatwia leśne „żniwa”. Tu słycać piły, tam siekiery. Usuwane jest to, co niepotrzebne, trwają prace pielęgnac-

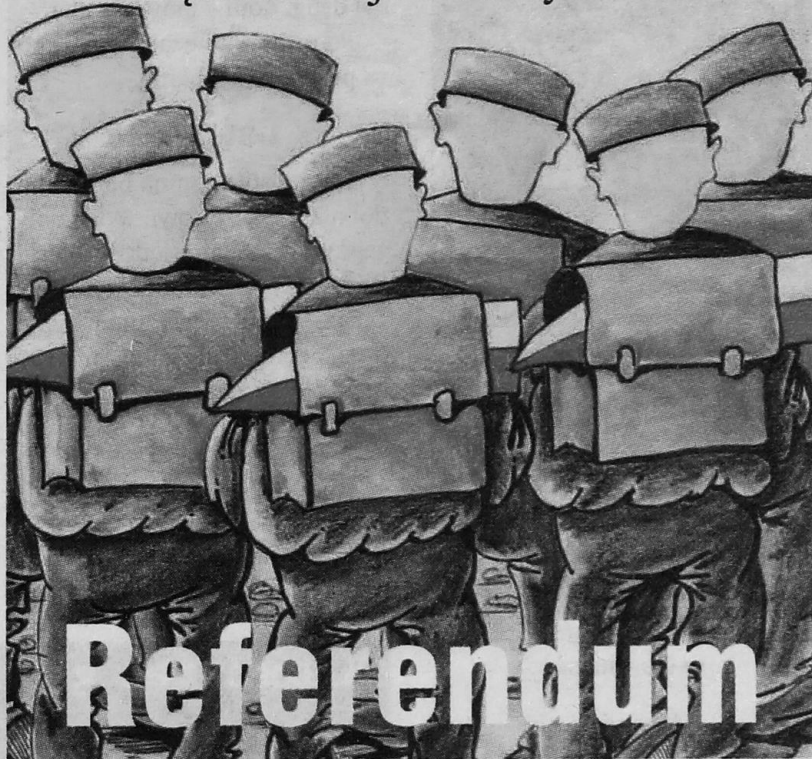


cyjne, a wkrótce rozpocznie się wycinanie drzew.

Działkowicze porządkują styczniowe zagony i zagonki. A pszczelarze zaglądają do pasiek.

– Jeżeli dalej utrzyma się tak wysoka temperatura, trzeba będzie zdjąć z uli „kołderki” – mówi pszczelarz Robert Łapiński z Łomży. – Zbyt ciepło w ulu nie służy pszczołom. Tu i tam już się obudziły i zabrały do pracy, gdy zimą powinny odpoczywać. Tracą więc siły i mogą ich nie mieć na wiosenny rozwój. Ale natura lubi niespodzianki, więc miejmy nadzieję, że wszystko jeszcze wróci do normy.

Będzie strajk nauczycieli?



Od poniedziałku, 8 stycznia 2007 roku, trwa referendum strajkowe Związku Nauczycielstwa Polskiego.

Jak poinformował prezes ZNP Sławomir Broniarz, biorą w nim udział nie tylko nauczyciele i członkowie ZNP, ale wszyscy pracownicy oświaty, którzy do 15 lutego odpowiedzą na pytanie: „Czy wobec szkodliwej polityki rządu, niszczącej system oświaty, a także wobec odstąpienia od zapowiadanych 7 proc. podwyżek płac dla nauczycieli, jesteś za przystąpieniem do jednodniowego ogólnopolskiego strajku ostrzegawczego pracowników oświaty?”.

Prezes ZNP zapowiedział, że jeśli wynik referendum będzie pozytywny, zostanie zorganizowany strajk ostrzegawczy, bo jest jedyną, skuteczną bronią. W czasie strajku nauczyciele nie będą uczyć.

Związek Nauczycielstwa Polskiego od czerwca 2006 roku domaga się, aby średnie wynagrodzenie nauczyciela stażysty wynosiło co najmniej 100 proc. kwoty bazowej, a nie tak jak dziś – 82 proc. Minister Roman Giertych w pierwszych godzinach urzędowania obiecał nauczycielom 7 proc. podwyżki. Nauczyciele czekają na wypełnienie tej zapowiedzi, a nie na podwyżkę w wysokości 3 – 6 zł, bo tyle na rękę otrzymają, jeśli ich pensja wzrośnie o 2,2 proc. minus 1,9 proc. inflacji, czyli realnie o 0,3 proc.

– Minister edukacji, który powinien być „pierwszym nauczycielem” jest politykiem, realizującym przede wszystkim cele swojej partii. Minister nie prowadzi żadnej spójnej polityki edukacyjnej oprócz batalii o mundurki – powiedział Broniarz.

Nauczyciele domagają się od szefa MEN debaty społecznej o kondycji polskiej oświaty, wyrównywaniu szans edukacyjnych i wychowaniu przedszkolnym. Chcą powrotu do dyskusji o kształcie egzaminu maturalnego, bo wprowadzone zmiany są niekorzystne dla maturzystów.

– Ciągle na odpowiedź ministra czeka pytanie, w jakim kierunku ma się rozwijać polskie szkolnictwo zawodowe. Brakuje fachowców, szkolnictwo zawodowe pada, a minister podjął decyzję o wygaszaniu liceów profilowanych – mówił Broniarz.

W województwie podlaskim nauczyciele, członkowie ZNP, zrzeszeni są w 16. powiatowych oddziałach. Oddział w Łomży skupia 872 członków.

– Do wszystkich nauczycieli i pracowników oświaty dotrzemy z pytaniem referendum. Prezesi ognisk ZNP poinformują o sytuacji i referendum w czasie rad pedagogicznych. Każdy będzie mógł się wypowiedzieć, odpowiedzi są anonimowe – powiedział prezes Oddziału ZNP w Łomży Aleutyna Kołos. (m)

Rys. Zdzisław Romanowski



Ślub Janiny i Józefa Krzysztofa Obremskich

Chrześniak

– Śpiewała w kościelnym chórze. A ja akurat byłem na tej mszy świętej – wspomina Józef Krzysztof Obremski ze wsi Brzóska Tatory (gm. Wysokie Mazowieckie).

Z ojcem pojechał w odwiedziny do stryjka na Litwę. Stryjek, ks. Józef Obremski, był proboszczem parafii Mejszagola i mieszka tam od 1950 roku. Od narodzin dyskretnie czuwa nad życiem Józefa Krzysztofa.

Irena Obremska, bratowa księdza, mama Krzysztofa Józefa opowiada, jak po wojnie Rosjanie nie pozwalali księdzu przyjeżdżać do Polski. Pierwszy raz przyjechał do rodzinnego domu w 1957 roku. Następnego dnia ona urodziła synka. Teściowa, czyli mama księdza i jej męża zaproponowała, żeby synkowi dać na imię Józia i żeby ksiądz Józef trzymał go do chrztu.

– Tak zgłosili do proboszcza. On jednak powiedział, że to nie wypada, że lepiej będzie, jak ksiądz go ochrzci. I ksiądz Józef ochrzcił małego Józia Krzysztofa, bo święty Krzysztof jest patronem Wilna. A potem zawsze się nim interesował – opowiada mama.

Gdy dorósł, z rodzicami odwiedzał stryjka. Plebania proboszcza w Mejszagole była centrum życia kulturalnego i towarzyskiego.

– Ksiądz lubił młodzież. Organizowaliśmy ogniska i dyskoteki.

Wyjeżdżaliśmy na wycieczki. To był drugi dom – mówi Janina.

Po mszy z koleżankami z chóru poszła na plebanię.

Chórzystka

Chórzystka Janina bardzo podobiała się Józefowi. Wiedziała, że jest krewnym księdza z Polski. Widziała go już kiedyś wcześniej. Teraz z zainteresowaniem zerkała na siebie, uśmiechali, mieli sobie dużo do opowiedzenia.

Wyznania w kopertach

– Śledziłam wydarzenia w Polsce. Potem nadszedł list od Krzysztofa z wyjaśnieniami. I pisaliśmy do siebie... prawie sześć lat! O wszystkim, co mieliśmy sobie powiedzieć. O miłości też. Listy zawierały nasze wyznania i tęsknoty...

Czas płynął od listu do listu. Janina pamięta, że w tym czasie ksiądz Józef Obremski pytał kilka razy, czy Krzysztof pisze. Jak-

Na ślubie z rodziny Krzysztofa była mama.

Smaki życia

Janina dopiero cztery miesiące po ślubie pierwszy raz w życiu przyjechała do Polski.

– To był szok. Wysiedliśmy na dworcu w Białymstoku, a tam wszystkie napisy po polsku. Dookoła słyszałam tylko język polski. To robiło wrażenie. Inaczej niż u nas. Cieszyłam się i... zastanawiałam, jak będzie – przypomina.

Nie bała się pracy na roli, bo w Mejszagole tato zajmował się ogrodnictwem, mieli dwie krowy i świnię na własne potrzeby. W Mejszagole uczniom, którzy chodzili do polskiego kościoła, duczała nauczyciele. Wierzyła, że takie złośliwości zostały za nią. Przykro było, kiedy słyszała, jak o niej w Polsce mówią „Ruska”.

– A ja Polka spod polskiego Wilna. Potem na nasze córki, choć urodziły się w Polsce, też dzieci mówiły „Ruskie”. Mąż pocieszał, żeby się nie przejmować, ale to bolało – mówi.

Cieszyli się wspólnym życiem, narodzinami córek. Czasami Janinę nachodziła tęsknota do swoich bliskich i rodzinnych miejsc. Bo na początku nie można było jeździć na Litwę, kiedy się chciało (był jeszcze ZSRR). Rodzice Janiny pierwszy raz przyjechali do Polski na chrzciny starszej córki Ani. Dziś Ania ma 19 lat, uczy się w liceum. Dwa lata młodsza Marta, w technikum gastronomicznym.

Janina i Józef Krzysztof mieszkają z mamą. Z nią i córkami jeżdżą w odwiedziny do Mejszagoly. I choć w ich parafii nie ma chóru w kościele, nie żałują sześciu lat pisanania listów. Nie były to puste koperty...

MARIA TOCKA



Janina Obremska przy choince, styczeń 2007

Koperty



Janina i Józef Krzysztof z córkami

wyznań

– Krzysztof już wtedy mówił o małżeństwie i zapraszał mnie do Polski. Miałam 20 lat, pracę w Wilnie, swoje towarzystwo i jakoś jeszcze nie chciałam myśleć o rodzinie i nigdzie wyjeżdżać – wspomina.

Zresztą nie byłoby to takie proste. Była obywatelką ZSRR i zgodnie z prawem tego kraju nie mogła bez specjalnego pozwolenia jechać gdziekolwiek.

To było w lutym 1981 roku. Krzysztof z ojcem wracał do Polski. Już wiedział, że to jest ta jedyna. Zapowiedział, że przyjedzie w grudniu na święta i Nowy Rok. I... wybuchł stan wojenny! Wszystkie wyjazdy wstrzymane. Wstrzymana korespondencja zagraniczna. Ona na Litwie w ZSRR, a on w Polsce.

by kibicował tej miłości. Ksiądz znał swojego bratanka i rodzinę Janiny. Rodzice dziewczyny też śpiewali w chórze parafialnym, tato należał do Rady Kościoła.

Po zawieszeniu stanu wojennego w 1985 roku, Polacy nie od razu mogli wyjeżdżać za granicę. Józef Krzysztof pojechał na Litwę dopiero po roku. I już po miesiącu był ślub. Żadna z rodzin nie miała nic przeciwko. Ksiądz, który lubił swoją chórzystkę, był bardzo szczęśliwy.

– Był piękny lipiec. Najpierw w Wilnie dostaliśmy ślub cywilny, a dwie godziny później stryjek ksiądz Józef i jego przyjaciel ksiądz Adolf z Suderwy, dawali nam ślub kościelny w kościele w Mejszagole – opowiada Józef.



Co za szkołę?

Stara szkoła w Brzósłkach Tatarach (gm. Wysokie Mazowieckie) sprzedana. Pusta stała prawie 30 lat. Jeszcze straszą powybijane okna, zniszczone pomieszczenia i piece w środku.

– Chcieliśmy sami coś zrobić z tą szkołą, bo wstyd było ruiny, ale mówiono nam, że to zabytek. Nowy właściciel rozbierze zabytek i nie będzie nikogo o nic pytał. Ale dobrze, że sprzedane, bo we wsi każdy dba o swoje podwórze, tylko szkoła była wszystkich i niczyja. I przez lata stała rudera – mówi sołtys wsi Helena Buczyńska.

Pieniądze za szkołę należą do wsi. Sołtys pytała mieszkańców wsi, na co je przeznaczyć. I ilu ludzi, tyle pomysłów. Jedni chcieli drogę, inni chodnik. Jedni mówili o sfinansowaniu podłączenia do internetu, inni o wyczyszczeniu stawu.

Sołtys wie, że kupiec zapłacił 37 tys. zł, pięć tysięcy więcej niż była cena wywoławcza, ale i tak na wszystko nie starczy. Droga przez wieś jest za wąska, żeby jeszcze bardziej ją zwęzić chodnikiem. Z internetu nie będą korzystać wszyscy, tylko ci, co mają komputery, a potem i tak będą musieli płacić abonament.

Sołtys Buczyńska pamięta, że wcześniej wszyscy mówili o naprawieniu drogi do lasu. I na tę inwestycję najprawdopodobniej przeznaczona zostaną pieniądze.

– Droga będzie służyła wszystkim i nikt nam jej nie zabierze. Chętnie młodzież rowerem sobie pojedzie i pieszo będzie przyjemnie iść do lasu do brzozy drogą – uważa.



Szkoła w Brzósłkach Tatarach

Kasa w starostwie

Starosta wysokomazowiecki zarabia 10300 zł (brutto). Przewodnicząca Rady Powiatu otrzymuje dietę 1800 zł, wiceprzewodniczący 1300 zł, radni przewodniczący komisji 900 zł i „szeregowi” radni 750 zł.

Będą budować

Firma rosyjska jest zainteresowana kupnem 18 ha gruntów w Wysokim Mazowieckiem. Jak poinformował burmistrz Jarosław Siekierko, jeszcze w styczniu spotka się z przedstawicielami rosyjskiej firmy, którzy przyjeżdżają do Wysokiego Mazowieckiego. Rosjanie chcą produkować dociepleniowe materiały budowlane. Litwini, którzy w ubiegłym roku kupili w Wysokim Mazowieckiem 6 hektarów, realizują dokumentację pod przyszłą fabrykę.

Jest wicewójt

Od 1 stycznia 2007 roku Dariusz Deszczyński jest zastępcą wójta gminy Wysokie Mazowieckie. Wcześniej pracował w gminie na stanowisku inspektora ds. budownictwa.

Zmarł akowiec

Zmarł Stanisław Orłowski (85 lat), przewodniczący Oddziału Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej w Wysokim Mazowieckiem.

Bez bezrobocia

Bezrobocie w Wysokim Mazowieckiem wynosi tylko 9,5 proc. i jest jednym z najniższych w województwie. Ale według oceny przedsiębiorców, nie ma go wcale, bo w mieście i okolicy nie można poszukać chętnych do pracy w firmach budowlanych. Pracownicy z technicznym wykształceniem pracują w krajach Unii.

Prześwietlić urzędnika

Znowelizowana w październiku ubiegłego roku ustawa o pracownikach samorządowych nakazuje burmistrzom (prezydentom, wójtom, starostom) sprawdzenie, czy zatrudnieni urzędnicy nie byli karani. Jeśli ciążą na nich wyroki, tracą pracę.

Sprawdzenie polega na wystąpieniu do Krajowego Rejestru Karnego z zapytaniem o karalność. Władze samorządowe mają na wypełnienie tego obowiązku czas do 11 stycznia.

Zapytanie o jednego pracownika kosztuje 50 złotych. W Urzędzie Miasta w Wysokim Mazowieckiem pracuje 30 urzędników. Ich

zaświadczenia o karalność będą kosztowały 1500 zł.

– Zgodnie z ustawą, składam zapytanie o wszystkich pracowników, ale nie zamierzam płacić za zaświadczenia. Nowy obowiązek narzucił na samorządy ustawodawca, niech także pomyśli o kosztach. Nie pytamy o karalność dla kaprysu, tylko wykonujemy zadanie zlecone przez rząd – przekonuje burmistrz Jarosław Siekierko.

Ubolewa, że Sejm troszczy się o „prześwieślenie” urzędników, a do tej pory nie przyjął ustawy ograniczającej sprawowanie mandatu posłom z wyrokami.

– Nie powinno być równych i równiejszych. Niech ustawa na równi traktuje urzędników i parlamentarzystów – dodaje. (m)

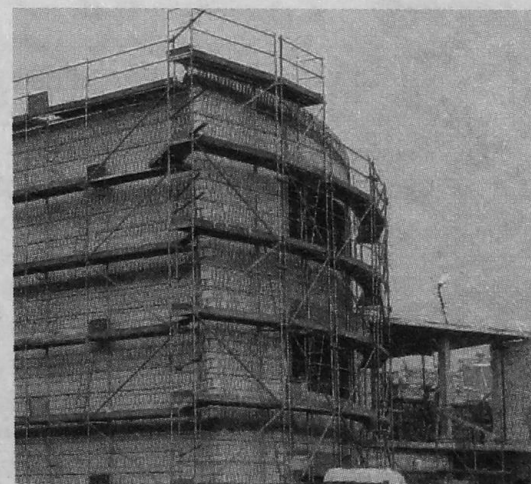
Pani wice

Ewa Konarzewska od 1 stycznia 2007 roku jest zastępcą burmistrza Wysokiego Mazowieckiego. „Nie jest to żaden ruch polityczny”, zapewnia burmistrz Jarosław Siekierko. Ewa Konarzewska pracowała w Urzędzie Miasta za poprzedników Siekierki. Ostatnio była kadrową. Osiem lat burmistrz nie powoływał zastępcy z powodu oszczędności. Etat zastępcy (z pochodnymi) będzie kosztował 60 – 70 tys. zł rocznie.

Zastępca burmistrza będzie czuwała nad częścią Referatu Organizacyjnego (kadry i ewidencja ludności), Urzędem Stanu Cywilnego, Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, kulturą i przedszkolami.

Samorządom przybywa zadań i burmistrz myśli o zatrudnieniu pracownika do referatu mienia komunalnego i inwestycji.

– Nad programami unijnymi i rozliczeniami unijnych pieniędzy pracuje jedna osoba. Pilnuje wniosków i terminów płatności. Tego nie można robić przy okazji, a pieniędzy unijnych będzie dużo więcej – mówi burmistrz. (m)



Jogurt Polski jabłko z miętą jest najnowszym produktem Spółdzielni Mleczarskiej Mlekovita w Wysokim Mazowieckiem. Spółdzielnia, która ma nowoczesniejsze linie produkcyjne, chłodnie i magazyny, dopiero teraz buduje biurowiec. Zakończenie planowane jest w drugiej połowie roku

Dzień, może dwa wcześniej Leszek „Chudy” Wiktorski z Ostrołęki zadzwonił do chłopaków z Łomży, że kupił napęd do paralotni. Marek Piotrowski, Leszek Szubiński, Władek Tocki, Marian Knopkiewicz w tym czasie byli „wybitnymi” pilotami ppg (paralotnia z napędem silnikowym), bo mieli już za sobą po dwa, trzy loty! Umówili się z „Chudym” na piątek po południu. Okolice Łomży są znakomite do wszelakich ćwiczeń lotniczych, nie tylko paralotniowych, gdyż nad Narwią rozciągają się dziesiątki hektarów łąk. Żadnych przeszkód na kilometr, dwa w każdym kierunku. Ale w piątek nad łąkami cały dzień stała gęsta, mleczna mgła. Po południu rozeszła się na całą okolicę. Leszek

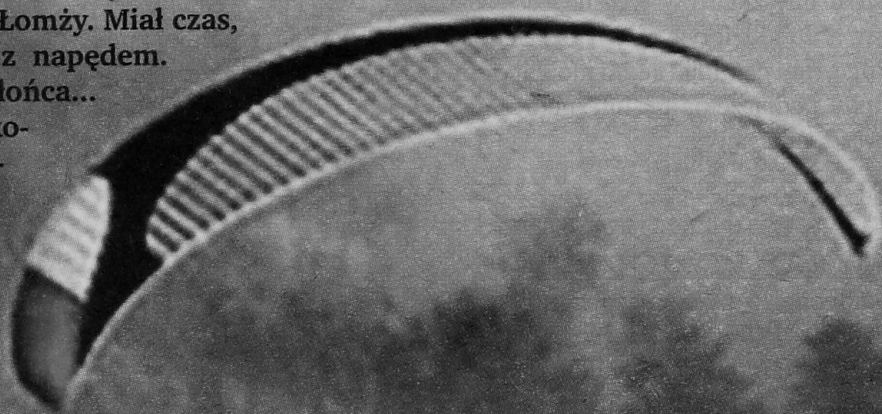
meldował, że podobnie jest w Ostrołęce (też leży nad Narwią).

Wsiadł jednak w samochód i jechał do Łomży. Miał czas, nie chciał odpuścić pierwszego lotu z napędem.

Mgła może opadnie przed zachodem słońca...

Z połowy drogi zadzwonił: jest w Miastkowie, a tu śladu mgły, świeci piękne słończko; spotkajmy się w Czartorii. Pojechaliśmy tam wszyscy natychmiast.

Czartoria, to przepiękna wieś z nadnarwiańskimi łąkami, porośniętymi setkami jałowców, jedyne takie miejsce w Polsce, leżąca 5 kilometrów od trasy Łomża – Ostrołęka. I choć cała okolica spowita już była mgłą, że nic nie było widać na pięć metrów, w Czartorii świeciło słońce.



We mgle

Leszek próbował startu, drugim napędem poleciał jeden „as” przestworzy, drugi, trzeci. Pod wieczór, daleko wśród jałowców, zaczęła pełzać mgielka. Leszek ćwiczył nadal, do lotu wpiął się Marek Piotrowski. Wystartował, poszedł, jak wszyscy w prawy krąg nad wolną przestrzenią (z lewej, jakieś 200 metrów dalej, zabudowania), nadleciał nad startowisko, dodał gazu i znowu w prawy krąg. Mgielka spod jałowców przybliżyła się znacznie, ścieląc się nad samą ziemią. Marek poleciał nad skraj lasu, zawrócił i... zniknął z oczu. Po odgłosach silnika słychać było jednak, że się zbliża. Nadleciał dwa, trzy metry nad ziemią, minął rękaw, dodał gazu i... skręcił w lewo. Za moment zniknął we mgle. W tej samej chwili na starcie pojawił się mieszkanie Czartorii: „Nie znam się na tym, ale przed zabudowaniami jest linia elektryczna. Chyba lepiej, żeby tam nie leciał!”. Władek zawołał: „On ma radio, widziałem, wziął!”. Leszek rzucił się do samochodu, błyskawicznie wyciągnął swoje i zupełnie nieprzepisowo krzyknął: „Marek, linia!!!”. W tej chwili silnik ucichł...

Gdy wszyscy dobiegli, Marek stał może z pięć metrów od podwójnego słupa energetycznego i zaczął tłumaczyć: „Okulary mi kompletnie zaparowały, nic nie widziałem”. Zdjął je i ze zdumieniem odkrył: „O, kurcze, ale mgła”.

WŁADYSŁAW TOCKI



Powiat zambrowski

Najważniejszą sprawą Adama spod Zambrowa jest założenie rodziny i skończenie z samotnością.

Z rodzicami prowadzi gospodarstwo. Mają 10 hektarów ziemi, 10 krów, murowane budynki. Mama zajmuje się domem, tato (76 lat) pomaga w pracach w polu i przy inwentarzu. Adam ma 45 lat, jest kawalerem.

– Były kobiety, które chciały się ze mną związać. Ale dla każdej Polki problemem jest gospodarstwo. Chcą się żenić, ale nie chcą pracować i mieszkać na wsi. Każda znajomość kończy się namawianiem do sprzedaży gospodarstwa. Tego zrobić nie mogę. Rodzice całe życie mieszkali na wsi i pracowali na roli – mówi Adam.

Nie chce rodzicom na starość sprawiać przykrości. Poza tym zastanawia się, czy miłość może stawiać warunki? On nie wymaga od kobiety bogactwa. Chce z kimś dzielić uczciwe życie. Boi się też, że pieniądze ze sprzedanego gospodarstwa szybko się rozejdą, a on, przy obecnym bezrobociu, nie znajdzie pracy.

Samotne serce



– Co będzie z rodzicami? A i dla mnie sprzedaż gospodarki może skończyć się przysłowiową torbą i kijem. Obserwuję, jak gospodarne są kobiety z Białorusi. I one nie namawiają do sprzedaży ziemi, tylko chętnie pracują. Może to i dla mnie szansa? – zastanawia się Adam. (m)

Wybrany do Związku

Radny Andrzej Gniazdowski będzie przedstawicielem gminy Miasto Zambrów w Zambrowskim Związku Gmin.

Nagroda za wyniki

Rada Nadzorcza Spółki Szpital Miejski w Zambrowie zdecydowała, iż nagrody i kary prezesa będą uzależnione od wyników finansowych Spółki. Przy zysku Spółki 1 – 2 proc., nagroda prezesa będzie równa miesięcznemu wynagrodzeniu. Przy zysku 2 – 4 proc., dwumiesięcznemu, a powyżej 4 proc. – trzykrotnym poborom. Kary za starty, analogiczne do nagród.

Żubry czekają

Kapituła Nagrody Burmistrza Zambrowa „Żubry” czeka na zgłoszenia kandydatów. Doroczna nagroda przyznawana jest w siedmiu kategoriach: kultura, inwestycja roku, upowszechnianie kultury fizycznej, działalność społeczna, najlepszy uczeń, najlepszy sportowiec i sponsor roku. Wnioski można składać w Urzędzie Miasta Zambrów (p. 207).

Budowa Konopnickiej

W Zambrowie kontynuowana jest budowa ulic Konopnickiej i Fabrycznej. Obie należą do dróg powiatowych. „Konieczna jest racjonalizacja sieci drogowej i korekta. Ulica Fabryczna nie pełni roli drogi powiatowej, ale aby wymieniać się z miastem na inną, która tę rolę spełnia, musi najpierw być naprawiona”, powiedział wicestarosta Stanisław Krajewski.

Bez adresu

– Nowy rok zaczął się starą biedą. Ciągłe nie mamy stałego kąta, tylko tułamy się po stacjach – mówi Helena Romanowska z Zambrowa.

Tuła się pięć lat z sześciorgiem dzieci (pisaaliśmy o jej kłopotach w „Kontaktach”, nr 6/2006). W ubiegłym roku najstarszy syn ożenił się i mieszka osobno ze swoją rodziną. Najmłodsza córka ma trzy lata, troje dzieci uczy się w gimnazjum, syn w szkole podstawowej, a pełnoletni syn nie ma stałej pracy, tylko dorywczą.

Helena żyje z alimentów, zasiłków i renty. Za stancję (pokój z kuchnią) płaci 500 zł.

Pomóc starała się radna poprzedniej kadencji Barbara Odolińska. Dociekała, dlaczego kobieta nie może otrzymać mieszkania komunalnego. Wytropiła, iż społeczna komisja mieszkaniowa nie przestrzegała uchwały, mówiącej o przyznawaniu mieszkań komunalnych rodzinom, w których przynajmniej jedno z małżonków miało ostatni meldunek w Zambrowie. Barbara Odolińska wykryła dwa



„Zdążyć przed Panem Bogiem”, sceniczną adaptację wywiadu Hanny Krall z Markiem Edelmanem, obejrżeli uczniowie Zespołu Szkół nr 1 w Zambrowie. Spektakl edukacyjny (na zdjęciu) wystawiła Agencja Artystyczna „Joanna” z Kielc, którą zaprosiła do Zambrowa dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury Marta Konopka.

Ważny głos

„Zawiadamiam, iż postępowanie w sprawie stwierdzenia nieważności uchwały nr 2 Rady Miasta Zambrów z dnia 27 listopada 2006 roku w sprawie wyboru przewodniczącego Rady Miasta Zambrów zostało umorzone”. Pismo skierowane do Rady Miasta podpisała, z upoważnienia wojewody, dyrektor Wydziału Nadzoru i Kontroli Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego Lidia Stupak.

Zbigniew Korzeniowski jest przewodniczącym Rady Miasta Zambrów.

Z wnioskiem o stwierdzenie nieważności wyboru przewodniczącego Rady wystąpił do wojewody wiceprzewodniczący Andrzej Gniazdowski (PO). W wyborach ubiegał się także o stanowisko burmistrza, a będąc radnym o przewodniczenie Radzie.



Helena Romanowska z córką Anią

przypadki, gdzie ta klauzula nie była spełniona, a rodziny miały lepsze warunki niż Romanowska. Na skutek interwencji radnej Odolińskiej na ostatniej sesji minionej kadencji, radni zmienili uchwałę. Teraz rodzina, ubiegająca się o mieszkanie komunalne, musi minimum pięć lat mieszkać w mieście i wylegitymować się stałym meldunkiem.

Helena Romanowska mieszka w Zambrowie 5 lat. Ale... nie ma stałego meldunku!

– Kto mnie zamelduje z piątką dzieci? Czy jest sens jeszcze chodzić do burmistrza i prosić? – pyta zrezygnowana.

Będzie przedszkole

W Kołakach Kościelnych od ferii będzie przedszkole dla dzieci w wieku 3 – 5 lat. Wójt gminy Barbara Wasiulewska przekazała na przedszkole dwa pomieszczenia, w których poprzednio była biblioteka. Sale są po remoncie, w trakcie urządzania. Przedszkole formalnie będzie podlegało pod dyrektora Zespołu Szkół w Kołakach Kościelnych.

– Zapisali się już 10 dzieci, a będzie więcej. Na obiady będą przychodzić do szkoły. Poszukuję nauczycielki – powiedział dyrektor Henryk Rakoczy.

Przekleństwo

Przeróżne choróbka nagle wśród pracowników Urzędu Miejskiego i szefów jednostek komunalnych stwierdził nowy burmistrz Nowogrodu Józef Piątek.

Zaczął się 30 listopada, kiedy na sesję nowej Rady Miejskiej nie przybył burmistrz minionej kadencji Szczepan Zalewski. Józef Piątek po zaprzysiężeniu udał się do jego gabinetu sądząc, że poprzednik czeka na niego, żeby mu przekazać Urząd. Gabinet zastał jednak pusty. Biurko było opróżnione. Na stole, przy rzeźbie ludowego artysty, która ozdabia gabinet od wielu lat, zauważył jakąś notatkę. Przeczytał: „Ach, Boże, obejrzyj się na moją krzywdę, ale nie karz tych, którzy byli narzędziem w pazurach belzebubów. Przeklinam was, gady!” Zaintrygowany, próbował podpytać sekretarkę o stan ducha byłego burmistrza, ale ta niczego nie wiedziała. Czy poczuł się słabo i poszedł do domu? Józef Piątek tego nie wie do dziś. Postanowił przejąć komisyjnie gabinet i to, co w nim jest, a później w ten sam sposób każde stanowisko pracy. Niestety, sekretarka okazała się kompletnie niepomocna. Nie posiadała rejestru kluczy do urzędowych pomieszczeń, nie miała rejestru pieczętek. Po świątecznej przerwie w ogóle nie przyszła do pracy, tylko dostarczyła zwolnienie lekarskie.

Na chorobowe poszli też p. o. sekretarz gminy i jego synowa. Były sekretarz od kilku miesięcy zajmował stanowisko do spraw drogownictwa, rolnictwa i leśnictwa. Przesunął go na to stanowisko byłby burmistrz Zalewski po tym, jak Regionalna Izba Obrachunkowa nie doszukała się uchwały Rady Miejskiej, powołującej go na funkcję sekretarza. Z problemami drogownictwa, leśnictwa i rolnictwa krótko zmagali się sam. Burmistrz dał mu rodzinne wsparcie, zatrudniając... jego synową. I teść, i synowa, dziwnym trafem rozchorowali się jednocześnie i sprawy drogownictwa, rolnictwa i leśnictwa nowy burmistrz musiał na wejściu ratować zastępstwem.

Ale był to dopiero początek zdrowotnych problemów nowogrodzkich urzędników. 8 grudnia Rada Miejska odwołała z funkcji

skarbniczkę gminy. Opuściła salę obrad i... więcej w Urzędzie się nie pojawiła. Zdumiony burmistrz Piątek następnego dnia dowiedział się, że poprzedniego tylko mu się wydawało, iż widział skarbniczkę, a był tylko... wzrokowy omam. W rzeczywistości skarbniczki nie było ani w biurze, ani na sesji Rady Miejskiej, bowiem (wynikało tak z dostarczonego zwolnienia lekarskiego) była chora już od 8 grudnia!

Epidemia rozszerzyła się błyskawicznie na kierowników gminnych jednostek podległych burmistrzowi. Z urlopu nie wróciła kierowniczka Komunalnego Zakładu Budżetowego, dostarczając zwolnienie lekarskie. Rozchorowały się kierowniczki Miejsko – Gminnego Ośrodka Kultury i Biblioteki Miejskiej.

Blady strach

Dziwnym trafem wszyscy, którzy nagle się rozchorowali, byli zatrudniani przez poprzedniego burmistrza. Józef Piątek małodusznie zaczął podejrzewać, że... przynoszą lipne zwolnienia, żeby mu utrudnić start na stołku burmistrza. Stawał się coraz bardziej nieufny, gdy przeglądał dostarczane zwolnienia lekarskie. Zauważył, że żadnego nie wystawił miejscowy lekarz. Pod zwolnieniami podpisywali się lekarze z Ostrołęki, Rutek i Łomży. Wystąpił do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o sprawdzenie ich zasadności. I dostał za swoje! ZUS oficjalnie i urzędowo potwierdził, że wszystkie zwolnienia są zasadne. Mija drugi miesiąc, zwolnienia regularnie przedłuża czworo pracowników Urzędu i czworo kierowników jednostek gminnych. Chorują!

Na pozostałych przy zdrowiu pracowników padł blady strach. Zauważyli, że każdy, kto wejdzie do gabinetu burmistrza na omawianie służbowych spraw i zabawi tam jakiś czas, zaczyna kaszleć, ma duszności i łzawią mu oczy!

– Wejście do gabinetu i krótkie w nim przebywanie wywoływało u mnie podobne objawy – mówi pracownica sekretariatu, następczyni tej, która przebywa na zwolnieniach lekarskich.

– Czuję się paskudnie, ale myślałem, że to ze stresu i prze-



Józef Piątek do „zapowietrzonego” gabinetu wszedł po naszym d

Epidemia z siostrzeńcem hrabie

pracowania. Gdy pracownicy zaczęli się skarżyć, doszedłem do wniosku, że coś tu jest nie tak. Coś tu źle wpływa na ludzi – mówi Józef Piątek.

Pracownicy ściągnęli straż pożarną, sanepid, ochronę środowiska i policję. Tylko strażacy z Łomży przyjechali z urządzeniami do wykrywania szkodliwych substancji. Wykluczyli tlenek węgla i

siarkowodór oraz inne związki, które wykrywała ich aparatura. Sanepid i ochrona środowiska po obejrzeniu gabinetu, wycofały się bez wniosków.

Burmistrz Piątek zamknął feralny gabinet na klucz i przeniósł się z urzędowaniem do pokoju obok. I poczuł się lepiej. Z jasnym umysłem mozolnie poznaje i przyswaja „spuściznę” poprzednika,



...ł po naszych długich namowach

emia abiego w tle

głównie w formie dziesiątek faktur do natychmiastowego zapłacenia pod rygorem egzekucji komorniczej. Naliczył już zobowiązań na pół miliona. Myśli o zaciągnięciu kredytu, żeby je spłacić. Jego poprzednik, jak wynika z rachunków, miał nadzieję wygrać drugą kadencję dzięki strażakom. Hojnie pakował gminny grosz w remonty remiz... Wyborów nie

wygrał, więc za strażackie inwestycje nie zapłacił. Niech płaci następca, dobrze mu tak...

Co będzie dalej z Urzędem i gminnymi instytucjami? Trudno przewidzieć, jak długo trwać będzie epidemia. Na szczęście, nowych przypadków już się nie notuje.

Najtrudniejsza sytuacja jest w bibliotece, która, już drugi miesiąc jest zamknięta na kłódkę, bowiem kierowniczką jest jedynym pracownikiem. W domu kultury jakoś ciągnie księgową, która samotnie pozostała na posterunku. W KZB choroba kierowniczk... nawet służy firmie! Jej zastępca okazał się całkiem niezłym szefem.

Byłego burmistrza Zalewskiego chcieliśmy zapytać, dlaczego zniknął z Urzędu, pozostawiając go na łasce losu. I czy dobrze się czuje. Niestety, w domu go nie było, a domownicy nie potrafili określić, kiedy będzie. Poradzili nam, żebyśmy skontaktowali się z nim przez telefon. Dzwoniąc pod podany numer dowiedzieliśmy się jednak od miłej pani, która odebrała telefon, że nie jest to numer Szczepana Zalewskiego!

Hrabia z wiklinową podstawą

W byłym gabinecie Szczepana Zalewskiego, do którego z wielką niechęcią i obawą wprowadził nas burmistrz Piątek, rzuciło się w oczy pismo o wdzięcznym tytule „Podstawy Narodowe”, kwartalnik narodowy nr 4, wydany w sierpniu 2006 roku. Już same tytuły dawały podstawy... narodowe: Antypolonizm. Prawo ideologiczne. Emigracyjne próby tworzenia frontu narodowego. Sowieckie ostatki. Rolnicy przeciw Unii Europejskiej. Redaktorem i wydawcą jest Janusz Domański, zatrudniony przez Szczepana Zalewskiego do obsługi prawnej Urzędu Miejskiego i spraw sądowych, jakie wiódł ze strażakami z Nowogrodu. Na stronach 28 – 29 przeczytaliśmy wstrząsającą korespondencję z Nowogrodu pt. „Pomnikowe postacie Gminy”. Autor Roch Kowalczyk rozprawił się z... Józefem Piątkiem, który wówczas przemysliwał już niecnie, że wystartuje w listopadowych wyborach. Ale nie to otworzyło nam oczy na to, co dzieje się w Nowogrodzie po wy-

borach, lecz wzmianka o wuju Szczepana Zalewskiego.

Otóż ów wuj był autentycznym hrabią! Zaś w naszych czasach aktywnie włączał się w życie społeczne gminy Nowogród w ten sposób, że do odwodnienia drogi biegnącej wzdłuż nadnarwiańskiej skarpy, krewniak piastujący funkcję burmistrza, zastosował technologię z czasów swojej hrabiego! Mianowicie kazał poukładać pęki wikliny, która utwardza drogę, przepuszcza zbierającą się wodę i osusza ją. „Przeświety ten pomysł pewnie przeszkodzi burmistrzowi Zalewskiemu w zbliżających się wyborach. Najstraszniejszym słowem w Nowogrodzie jest nadal słowo dziezdzic, a nie ma dla nikogo znaczenia, że szlachta niechodackowa jest na tutejszym terenie w całości, co najmniej od rozbiorów Polski, w sposób dziedziczny nieprzekupna!”,

pisał proroczo w sierpniu ubiegłego roku ów Roch Kowalczyk.

Chodaczki nie patrzyły na geny, lecz na czyny. Siostrzeniec hrabiego Szczepan Zalewski przegrał wybory. Sprawcza moc przekleństwa, objawiająca się epidemią wśród pracowników, wywołuje wśród chodacków komentarze, że nie tylko sknocił swoją kadencję. Sknocił nawet formułę przekleństwa, skoro uderzyło nie tylko w „narzędzia”, ale w dodatku związane właśnie z nim.

Egzorcyzmy

Burmistrz Józef Piątek wiosenną porą zamierza oczyścić „zapo-wietrzony” gabinet do gołych murów.

Jeśli to nie pomoże, pozostanie jeszcze skorzystanie z usług egzorcysty!

JOANNA WILK

Pomoc z ogłoszenia

– Pracowała u mnie 3 tygodnie. Sprzątała, gotowała, robiła zakupy, płaciła rachunki – mówi o Kasi (24 lata) mieszkaniem gminy Przytuły. – Dobra dziewczyna, tylko strasznie zabiedzona. Kupiłem jej kurtkę i szalik.

Antoni (77 lat) mieszka sam i zatrudnia opiekunki z ogłoszeń. Płaci 30 zł dziennie i daje mieszkanie. Kasia wzbudziła od razu sympatię i zaufanie solidnością, obowiązkowością i... bezradnością. W ubiegłą sobotę nagle powiedziała, że musi pojechać do matki do Łomży i wróci w niedzielę. Już nie wróciła. Zadzwo-nił do matki. Kasi u niej nie było. Wspólnie doszli do wniosku, że pewnie jest ze swoim chłopakiem, Pawłem (28 lat).

– Znają się dwa lata, a ja nawet nie znam jego nazwiska. W lipcu wyszła z domu bez słowa, jak stała i poszła z nim. Chyba mieszka-li u jego rodziców, na wsi, której nazwy też nie znam, bo utrzymuje to przede mną w tajemnicy – mówi matka.

Boi się „chłopaka” Kasi, który, według niej, jest „chamem i brutal-em” i „rządzi” córką. Nie chce pogorszenia stosunków z Kasią. Nie chce jej szukać u „chłopaka” na wsi. Nie wie, z jakiej jest wsi,

słyszała tylko od kolegi Pawła, że gdzieś w gminie Stawiski.

Emeryt z Przytuł przedzierz-gnął się w detektywa. Zadzwo-nił na numer chłopaka Kasi, który dostał od niej.

– Udałem, że się pomyliłem i zapytałem, co to za miejscowość. Człowiek, który odebrał, odpo-wiedział (podaje nazwę wsi w gminie Stawiski). Rozłączyłem się i w książce telefonicznej, według numeru telefonu, ustaliłem nazwisko – relacjonuje.

Zadzwo-nił jeszcze raz i zapy-tał o Kasię. Paweł puścił mu „wią-zankę” i zagroził, że jeśli się nie odpier... to... Po kilku godzinach znów zadzwonił i odebrała Kasia. Zdażył tylko zapytać: „Żyjesz?”, gdy męski głos wrzasnął: „Skończ k... te rozmowy!” i połą-czenie zostało przerwane.

– Ona jest uwięziona! – de-nerwuje się Antoni S. – Trzeba coś zrobić!

– Nie pojedę tam. Nic nie wskóram. Tylko będzie awantura. Widocznie Kasia chce tam być.

Matka uważa, że Kasia jest wpływowa. Nie potrafi się posta-wić. Jest zabiedzona i chorowita. Ciągle cieknie jej krew z nosa. Ale jest dorosła.

KAROL ZAREMBA



Sila tradycji, czyli Herody ze wsi Czaje (gm. Ciechanowiec), rok 1940

Święty wieczór pod wiatrakiem

Śpiewajmy kolędy, bo w nich jest cząstka Polski a w niej nas samych.

Zygmunt Gloger

W okresie Świąt Bożego Narodzenia w całej Polsce na wsi i w miastach, zgodnie ze starym zwyczajem, odwiedzali domy kolędnicy. Kolędowały dzieci i młodzież, najczęściej z biednych rodzin, młodzi wiejscy parobcy. W czas świąteczny, trwający od Świąt Bożego Narodzenia do Święta Trzech Króli, chodzili grupkami od domu do domu, w każdym życzyli gospodarzom zdrowia, szczęścia, urodzaju i dostatku w nadchodzącym nowym roku, często przy muzyce skrzypiec, harmonii i innych instrumentów, odgrywali różne zabawne scenki i śpiewali kolędy.

W historii żadnego narodu kolęda nie odegrała tak wielkiej roli, jak naszego. Jednoczyła Polaków w czasie rozbiorów, towarzyszyła wywożonym na Sybir, rozbrzmiewała w łagrach, obozach i wiejskich chatach, ku pokrzepieniu serc, wlewając w nich nadzieję.

W 1986 roku w mroźny styczniowy wieczór spotkaliśmy się w chacie pod wiatrakiem w Drewnowie organizując „Święty Wieczór”, nasze spotkanie kolędników.

„Pod wiatrakiem po Mszy świętej jest uroczystość, w której powinniśmy uczestniczyć, zapraszam do udziału w tej uroczystości, bo to takie nasze polskie spotkanie z tradycją”, to słowa byłego księdza proboszcza Aleksan-

dra Urynowicza wypowiedziane na zakończenie wieczornej Mszy Świętej w uroczystość Trzech Króli.

I stało się, że rady proboszcza parafianie wzięli do serca, a chata nie mogła pomieścić wszystkich chętnych do obejrzenia widowiska. Mimo mrozu i zawiei, pędzono przez pola z sąsiednich wsi, a okolica wiatraka otoczona została wiernymi. Z parafianami przybył ksiądz proboszcz, co w tym czasie wiele znaczyło. Jak ważne było również tych kilka słów zachęty, wypowiedzianych przez proboszcza. Ksiądz wcześniej skończył kazanie, by również zdążyć na uroczystość, mówili wierni po wyjściu z kościoła, to musi być coś ważnego.

Tak prosto zaczęło się to nasze świętowanie, które trwa do dziś. Celem naszego spotkania było przypomnienie i kultywowanie chrześcijańskich tradycji, zwyczajów kolędowania w okresie Świąt Bożego Narodzenia, wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek.

Do izby, w której stół nakryty śnieżno – białym obrusem, zasiadły gospodynie zespołu z Białych Szczepanowic, a do nich przybywali kolędnicy.

Powtórnie, po kilku latach przerwy, wystąpił zespół kolędniczy „Herody” z Białych Misztali. Oj, było śmiechu i pisku, gdy diabeł z Żydem wkroczyli w tłum, diabeł z rogami, ogonem i pałką i Żyd z ostrą brodą. Niektóre dzieci miały okazję z bliska zobaczyć takie niezwykle stworzenia. Jeszcze było słyhać łoskot szabli, gdy wkroczyli kolędnicy z

gwiazdą. Do późnych godzin wieczornych było tak swojsko i rodzinie i wszyscy śpiewali kolędy. Spontaniczny klimat sprawił, że tradycji stało się zadość i tak corocznie się spotykamy.

W jednym roku występuje dziesięć, w innym piętnaście zespołów, ale nie ilość jest ważna, ważne jest aby trwać, choć scenaria co roku była inna, a występy odbyły się za opłatkami i pod strzechami chat.

Cieszy jednak fakt, że do kultywowania tej tradycji lgnie młodzież, tradycja żyje i wypełnia nasze serca. Przybywają nowe zespoły z kozą, konikiem, młodzież z kolędami. Tradycja kolędowania dała się uratować. Chwałę głoszą zwykle ludzkie treści. Tradycja kolędnicza jest czymś trwałym w naszej gminnej kulturze.

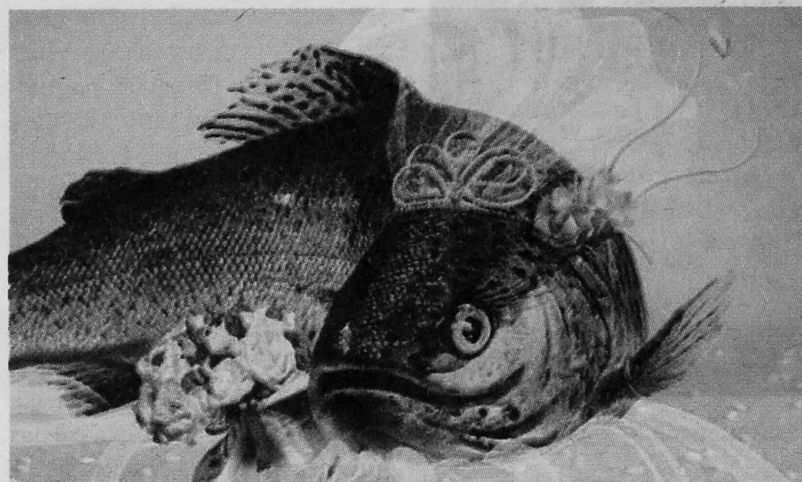
Mało jest chwil w roku, których tak bardzo oczekujemy, kolędy mają szczególną moc, one zespalały ludzi. Oprócz kolęd najpiękniejszą częścią Świąt Bożego Narodzenia jest pamięć o przyjaciółach serdecznych.

*W tej uroczystej chwili w ten wigilijny wieczór
przyjmijcie bracia mili życzenia.
gdziekolwiek Wasze są gniazda
w miastach czy pod strzechami
wioski
niech Was zawiedzie gwiazda do
piękna i miłości.
Niech moc kolędy nas jednoczy i
radością dom napęlnia
niechaj blask tej Świętej Nocy
wszystkie Wam nadzieje spełnia.*

Roman Świerżewski

Drewnowo

(gm. Boguty Pianki)



Jak zostałem kłusownikiem!

W niedzielę, 3 grudnia, po całotygodniowej harówce, udałem się samochodem na wycieczkę. Zatrzymałem się nad starorzeczem Narwi, tzw. „Węgra” w pobliżu Jednaczewa. Z ciekawością spacerowałem brzegiem tej wody, zatrzymując się i rozmawiając z łowiącymi tam wędkarzami. Tuż przed godziną 11.00 spotkałem znanego mi Wojciecha S. z nieznanym mi mężczyzną, który kontrolował wędkujących. Udałem się do swojego pojazdu. Przy nim stał znany mi Stanisław Woliński. Chwilę rozmawialiśmy o jeziorach wydzierżawionych przez Gospodarstwo GRRP itp. sprawach. Pospieszenie udałem się do domu na finałowy mecz siatkówki Polska – Brazylia.

Następnego dnia spotkała mnie przykra niespodzianka. Dowie-

działem się, że zostałem kłusownikiem, gdyż Państwowa Straż Rybacka ukarała mnie mandatem karnym w wysokości 200 zł za brak zezwolenia na wędkowanie. Za to wykroczenie ze skargą na mnie w Starostwie Łomżyńskim był dzierżawca Narwi Bogusław Wyszyński ze Stanisławem Wolińskim. Z mojego niecnego czynu musiał się tłumaczyć Komendant Posterunku PSR w Łomży oraz Komendant Społecznej Straży Rybackiej. Tak zrobiono ze mnie kłusownika. A nikt mnie nie ukarał.

Jak na razie zastanawiam się nad wytoczeniem sprawy z powodztwa cywilnego za zniesławienie mojej skromnej osoby.

Dzierżawcy Narwi za wiele sobie pozwalają.

Zbigniew Farfułowicz

Łomża

MOTOKONTAKTY

MOTORYZACJA

giełda

komisy

salony

auta
naprawa

auta
używane

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

BIURO OGŁOSZEŃ
I REKLAMY

Łomża, al. Legionów 7

086 216 42 43

Warto myśleć o hybrydzie

Samochody hybrydowe, wyposażone w dwa silniki: benzynowy i elektryczny w Polsce nie należą do powszechnie używanych. W roku ubiegłym sprzedano takich aut zaledwie około 150. Zapewne największą barierą jest cena. Jeśli jednak ceny benzyny i gazu rosnąć będą tak szybko, jak ostatnio, warto będzie zwrócić większą uwagę na samochody z silnikami hybrydowymi. Jednym z nich jest Toyota Prius.

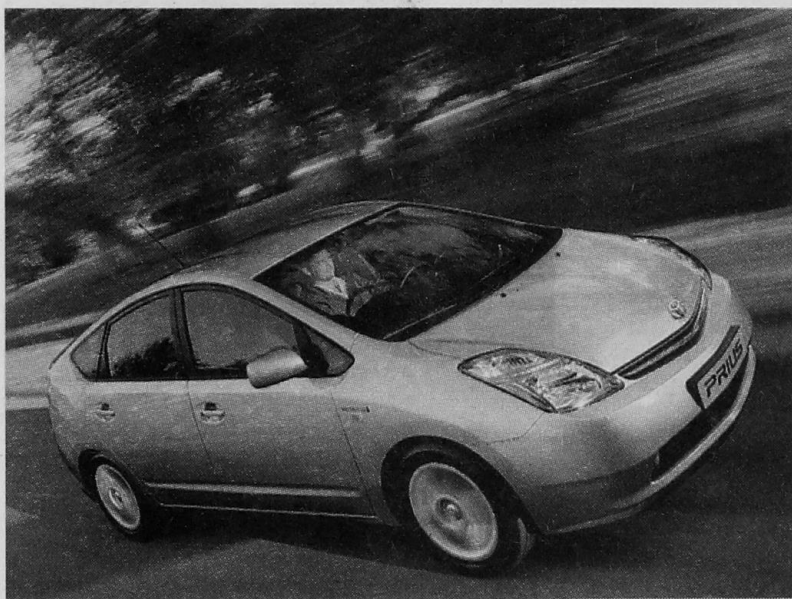
Sercem Priusa jest hybrydowy, czyli spalinowo-elektryczny układ napędowy sterowany elektronicznie, mogący działać w

różnych konfiguracjach i wyposażony w funkcję odzyskiwania energii (np. podczas hamowania). W codziennej eksploatacji bateria akumulatorów nie wymaga doładowywania ze źródeł zewnętrznych. Kierowca ma do dyspozycji trzy tryby pracy: jazda do przodu, do tyłu lub program hamowania silnikiem. Do ich przełączania służy mała dźwignia, przypominająca komputerowy dżojstik. Przełożenie zmienia się samoczynnie, bezstopniowo – nie ma pedału sprzęgła. Można także osobnym przyciskiem oznaczonym sym-

bolem EV całkowicie odłączyć silnik spalinowy. Prius porusza się wówczas bezgłośnie i rozwija prędkość do 45 km/h, co umożliwia np. ciche manewrowanie nocą na osiedlowym parkingu lub

poruszanie się w garażu podziemnym bez emisji spalin.

Nowa Toyota Prius 1.5 VVT-i Sol może kosztować nawet powyżej 122 tys. zł. Jest dostępna w polskich salonach Toyoty.



Okazje na nowe auto

Wstyczniu salony samochodowe oferują auta po atrakcyjnych cenach. Głównie dotyczy to samochodów z rocznikiem 2006. Duże upusty, kredyty 50 na 50 albo na niezwykle dogodnych wa-

runkach czynią, że decyzja o zakupie nowego auta na początku roku może okazać się bardzo opłacalna. W gąszczu promocyjnych ofert łatwo się pogubić.

cd. na str. 24

REKLAMA

wygraj 50 000 zł

wielka
wyprzedaż



super rabat
super kredyt

- 0 wpłaty własnej
- 1 rok bez odsetek
- okres kredytowania: do 8 lat

super cena **FIAT**



www.oscar.com.pl

Ostrołęka, ul. Traugutta 59,
tel. 029 760 24 63

Ostrów Maz., ul. Warszawska 100,
tel. 029 745 10 59

ilość samochodów w promocji ograniczona

Okazje na nowe auto

cd. ze str. 23

Dlatego też warto skorzystać z tzw. Dni otwartych, podczas których można uzyskać szczegółowe informacje o cenach, upustach, warunkach zakupu czy kredytowania. Można też dokładnie obejrzeć auto, zapisać się na próbną jazdę i od razu zarezerwować upatrzony egzemplarz. Taka okazja zdarza się dla miłośników Nissana, bo dni otwarte w salonach tej marki trwać będą od 13 do 21 stycznia. Dealerzy proponują następujące upusty:

- Micra – do 4 000 zł
- Micra C+C – 7 000 zł
- Almera – do 11 000 zł
- NOTE – do 5 000 zł
- Primera – do 8 100 zł
- X-Trail – do 10 000 zł
- Pathfinder – do 12 000 zł
- Murano – do 24 000 zł
- Patrol – do 11 000 zł
- Kubistar – do 18%
- Primastar – do 18%
- Interstar – do 18%
- Cabstar – do 15%

Salony sprzedaży oraz punkty serwisowe Nissana w regionie:

Mieczysław Wasilewski (sprzedaż, serwis, komis) – Elk 3, ul. Suwalska 1

Krzysztof Musiński (Sprzedaż i serwis) – Białystok, ul. Gen. Andersa 87

Ceny samochodów używanych:

- Nissan Almera 1.8, automat, 2006 r., 5 tys. km, 57,8 tys. zł.

- Nissan Almera 1.5, 2005 r., 8 tys. km., 34 tys. zł.
- Nissan Almera 1.5 super, 2001 r., 105 tys. km, 25 tys. zł.
- Nissan Almera 1.8, 2001 r., 51 tys. km, 23,5 tys. zł.
- Nissan Almera 1.4 GLX +gaz, 1997 r., 190 tys. km, 11 tys. zł.
- Nissan Almera 1.4 GX, 1998 r., 150 tys., km, 3 tys. zł



REKLAMA



Canexpol Sp. z o.o. firma z branży przetwórstwa tworzyw sztucznych poszukuje Kandydatów na stanowisko: **Specjalista ds. logistyki zaopatrzenia**

Osoba na tym stanowisku będzie odpowiedzialna za:

- Badanie rynku dostawców materiałów produkcyjnych
- Prowadzenie korespondencji handlowej
- Zarządzanie zamówieniami zakupów
- Koordynowanie i organizowanie dostaw od dostawców krajowych i zagranicznych
- Analizę zapasów i zapotrzebowania na materiały produkcyjne

Wymagania:

- Wykształcenie logistyczne, administracyjne lub ekonomiczne
- Minimum 2 letnie doświadczenie w obszarze logistycznym, gospodarce magazynowej
- Znajomość języka angielskiego w mowie i piśmie
- Znajomość MS Office
- Umiejętność przygotowania dokumentacji handlowej, celnej
- Umiejętność analitycznego myślenia
- Umiejętność pracy w grupie i komunikowania się
- Możliwość podjęcia pracy w Ostrowi Mazowieckiej

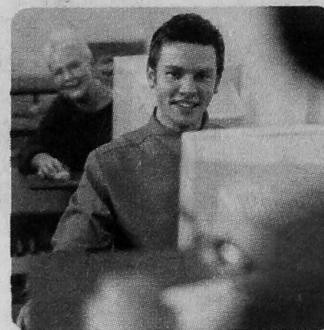
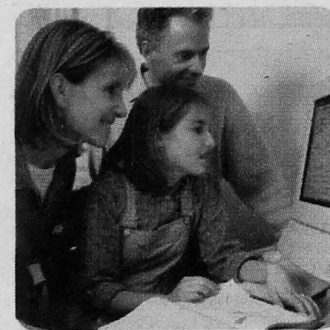
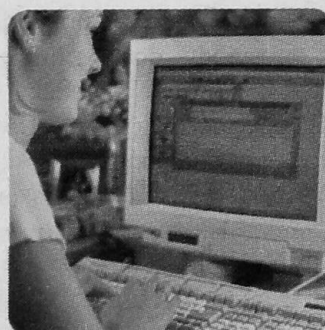
Firma oferuje atrakcyjne warunki zatrudnienia, możliwość rozwoju, szkolenia oraz stabilizację. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie ofert zawierających list motywacyjny oraz CV na e-mail: zimnowodzka@canexpol.pl, tel. 029 645-76-60

REKLAMA

ZAPRASZAMY

rolników i domowników z powiatu wysokomazowieckiego na bezpłatne szkolenia organizowane w ramach projektu:

Wykorzystanie komputerowych technik informatycznych szansą na nowoczesną wieś.



Uczestnicy szkoleń nabędą wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu:

1. Obsługi komputera z Internetem
2. Szkolenia modułowe do wyboru
 - księgowość w rolnictwie, w tym VAT
 - agroturystyka
 - informatyka i oprogramowanie w gospodarstwie rolnym
3. ABC przedsiębiorczości oraz informacje na temat możliwości pozyskiwania środków z funduszy Unii Europejskiej

Oprócz bezpłatnych szkoleń zapewniamy wyżywienie i materiały dydaktyczne.

W rekrutacji uczestników decyduje kolejność zgłoszeń.

Szczegółowe informacje można otrzymać w: Biuro doradczo - szkoleniowe „APLIKON” Marcin Drewnowski
ul. Rynek Piłsudskiego 57, 18-200 Wysokie Mazowieckie
tel/fax 086 275 44 03, tel. kom. 0516 056 914
www.aplikon.com



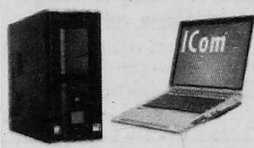
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego oraz Budżetu Państwa.

BIURA OGŁOSZEŃ "KONTAKTÓW"

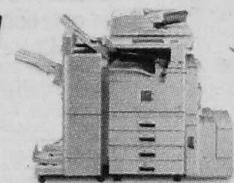
ŁOMŻA- 086 216 42 43
KOLNO - 086 278 22 21
OSTROŁĘKA - 029 764 33 99
OSTRÓW MAZ. - 029 745 34 12
ZAMBRÓW - 086 271 25 25
BIAŁYSTOK - 606 74 20 33

BIURO SERWIS

SPRZEDAŻ ORAZ SERWIS
KOMPUTERY, KSEROKOPIARKI, KASY FISKALNE



ICOM
COMPUTER



18-400 Łomża, ul. Dmowskiego 1C
tel. 0-86 216-40-66, serwis@biuroserwis.lomza.pl

NZOZ

SONO))))

NOWOCZESNE APARATY SŁUCHOWE
GN RESOUND I SIEMENS

- Bezpłatne badanie słuchu
- Wkładki douszne, serwis, baterie i akcesoria
- Sprzedaż ratalna

Mamy 15 lat doświadczenia!
Refundacja NFZ

Zapraszamy

Łomża, Al. Piłsudskiego 6, gab. 5
tel. 0-86 218 01 68, infolinia 0 801 902 001
pn.-pt. 9.00-17.00

Rabat 400 zł na 2 x CANTA
Komplet baterii na cały rok gratis

POLSKA GIEŁDA PRACY



CAREERS
HOUSE

POLSKA GIEŁDA PRACY

Polska Giełda Pracy Sp. z o.o. jest instytucją doradczą-szkoleniową o ogólnopolskim zasięgu świadcząca usługi z zakresu doradztwa personalnego, pośrednictwa pracy i szkoleń. W związku z realizacją projektu „NOWY ZAWÓD” prowadzimy

REKRUTACJE PERSONELU

Nieodpłatna pomoc pracodawcom

- Nieodpłatna pomoc dotyczy pracodawców zatrudniających personel na terenie woj. podlaskiego
- Dysponujemy bazą danych osób przeszkolonych w ramach specjalistycznych kursów
- Posiadamy certyfikaty i uprawnienia Agencji:
Doradztwa personalnego 952/2,
Pośrednictwa pracy na terenie RP 952/1a, Pracy tymczasowej 952/3,
Pośrednictwa pracy za granicą 952/1b.

Zapraszamy rolników, ich domowników i osoby zatrudnione w rolnictwie na bezpłatne szkolenia:

- * Księgowość * Obsługa komputera *
- * Nowoczesny sekretariat *
- * Grafika komputerowa *

Szczegółowych informacji udziela biuro realizacji projektu:
Polska Giełda Pracy sp. z o.o.
ŁOMŻA, Al. Piłsudskiego 58, tel. 086 212 52 97 fax. 086 212 52 98
kursy@gielda.pracy.com.pl

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego oraz budżetu państwa. Instytucja wdrażająca: Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku.



EFPS



www.gielda.pracy.com.pl



EFPS

Europejski Fundusz Społeczny



ZPORR

Operacyjny Program Rozwoju Regionalnego



Projekt współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego oraz Budżetu Państwa

Agencja Rozwoju Regionalnego S. A. w Łomży

ogłasza nabór podmiotów gospodarczych z obszaru NTS III sektora Małych i Średnich Przedsiębiorstw oraz absolwentów uczelni wyższych, do projektu realizowanego w ramach działania 2.6 Regionalne Strategie Innowacyjne i Transfer Wiedzy - Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego pt.:

STAŻE INNOWACYJNE W PODREGIONIE ŁOMŻYŃSKIM - II EDYCJA

**Termin składania dokumentów
upływa 15 lutego 2007 r.**

Wzory dokumentów zgłoszeniowych
dostępne są na stronie internetowej:

www.podlaskie.org.pl

Komplet dokumentów w formie elektronicznej i papierowej należy składać w siedzibie Agencji Rozwoju Regionalnego S. A. w Łomży, 18 - 400 Łomża, ul. M.C. Skłodowskiej 1 tel./fax: (086) 473 53 60; 216 33 26.

zak
CENTRUM NAUKI I BIZNESU

super promocje
sprawdź na naszej stronie:

www.zak.edu.pl

Dwuletnie Szkoły Policealne:
technik administracji
Jednoroczne Szkoły Policealne:
grafika komputerowa, masaż leczniczy,
wizaż, architektura wnętrz, fizjoterapia, prawo celne i spedycja,
przedstawiciel handlowy,
sekretnarstwo - asystentka,
zarządzanie personelem

Łomża, ul. Legionów 7 (I piętro),
tel. (086) 215-02-15

Mówią o nas,
że jesteśmy
najlepsi

CERTYFIKAT
ISO 9001:2001

nieodpłatne
zaświadczenia do
WKU i ZUS

infolinia
0801 100 777

www.zak.edu.pl

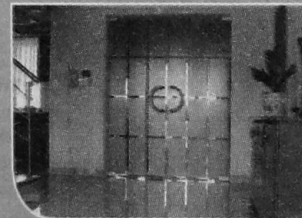
Lus-ar

Lus-ar
ul. Przemysłowa 1
tel./fax (029) 760 45 96
www.lus-ar.com.pl

Szkło i lustra wszystko...

DRZWI SZKLANE

Zabudowy ze szkła hartowanego
Podłogi szklane z podświetleniem
Kabiny prysznicowe
Szafki szklane
Lustra Fusing



Profesjonalna obróbka, doradztwo, serwis

GUSO

„oryginalny wystrój wnętrz”



Galeria Sztuki Użytkowej
Ostrołęka, pl. Bema 14
tel. (029) 764 44 24

BUDOWNICTWO

GLAZURA, PŁYTKI mrozo odporne KO-
RZILIUS. „CERAM”, Wyszyńskiego 4
(przy Leadre Price), (086) 218-01-81
(fak. 3914-o)

„GLAZURA KRÓLEWSKA”: gresy –
14,9 m2, terakoty – 16,9 m2, gla-
zury – 13,5 m2, gres polerowany –
49,9 m2, szklane kabiny (najtaniej
w regionie), dowóz, doradztwo,
płytki z wszystkich polskich fabryk,
Łomża, Legionów 52 (dworzec
PKS), Piłsudskiego 40 (za torami)
(fak. 52-o)

LOKALE

DO WYDZIERŻAWIENIA MAGAZYN
400m2 i pomieszczenie na sklep
120m2, ul. Piłsudskiego 48C, tel. 0-
503-044-277
(fak. 3918-o)

LOKAL I STANCJA, 0-609-766-548
(fak. 3917-oo-i)

FIRMA SZUKA lokalu handlowego,
80 – 150m2, centrum Łomży, par-
ter, 0-604-219-481
(fak. 040-o)

LOKALE, HALA wynajmę, 0-600-896-
436
(fak. 3946-oo)

MPEC Sp. z o.o. w Łomży posiada
do wynajęcia obiekt przy ul. Wojska
Polskiego 169. Kontakt: 0-601-
302-832, (086) 216-58-76
(fak. 3965-oo)

POKÓJ, 0-692-034-558, 0-608-622-
847
(fak. 4001-o)

FIRMA SZUKA lokalu – PARTER 80-
150m2 w Łomży, Długa, Legionów,
tel. 0-604-21-94-81
(fak. 4029-o)

STANCJA dla chłopców, (086) 216-
65-96
(fak. 55)

PRZYJMĘ MAŁŻEŃSTWO, (086) 216-
90-54
(fak. 56)

WYNAJMĘ KAWALERKĘ, Niemcewi-
cza, tel. (086) 218-44-52
(fak. 59)

DO WYNAJĘCIA M-3, (086) 218-29-79
(fak. 61)

LOKAL DO WYNAJĘCIA, 0-604-40-20-
41
(fak. 66-o-i)

SPRZEDAM WYPOSAŻENIE Pizzeri, 0-
604-40-20-41
(fak. 66-o-i)

SPRZEDAM LUB WYNAJMĘ lokal han-
dlowo-usługowy o pow. 131m2 przy
Mazowieckiej 1, tel. 0-662-051-214
(fak. 72-i)

GARAŻ DO WYNAJĘCIA, ul. Krzywe
Koło, 0-668-48-20-55, (086) 216-20-
55
(78-i)

STANCJA, (086) 2160-434
(fak. 80-i)

WYNAJMĘ MIESZKANIE, (086) 216-
34-51
(fak. 82)

MEDYCYN

USG – Dr n. med. RYSZARD WAGNER
– SPECJALISTA RADIOLOG, Łomża,
Al. Legionów 94. Badania naczyniowe
DOPPLER: tarczycy, brzucha, prostaty,
piersi, narządów rodnych, biopsja,
(086) 218-88-98, 0602-584-466. RTG
ZĘBÓW
(fak. 4030-o)

MOTORYZACJA

VOLVO FL6 (1990r), kontener chłodnia
+ winda, 0-506-39-36-45
(fak. 41)

WYJAZDY PO AUTA na Zachód. Za-
pewniamy transport i pomoc w zaku-
pie, (086) 2160-261, 0-504-297-492
(fak. 042)

TRANSPORT AUT z Europy, (086)
2160-261, 0-504-297-492
(fak. 042-o)

HONDA ACCORD 2.0TDI (1997r), bo-
gate wyposażenie, 0-602-524-615
(fak. 08-i)

SPRZEDAM PEUGEOT 405 (1990r) 1.6
z gazem, stan dobry, 0-515-144-749
(fak. 51-i)

OPEL VECTRA 1.6 16V, gaz, kombi,
brąz metalik, bogate wyposażenie, 125
tys., bezwypadkowy (X. 1997r), 0-
506-69-71-85
(fak. 63)

DAIHATSU CHARADE 1.6GTI 16V
126KM (1996r), 108 000 km + dodat-
ki, 4500 zł, (086) 219-11-52, 0-502-
75-12-96
(fak. 64)

OPEL ASTRA 1.7 TD (1997r), 8500 zł,
0-517-368-129
(fak. 83)

NAUKA

MATEMATYKA, (086) 218-77-79; 0-
603-847-463
(fak. 3168-o)

DYSLEKSJA, DYSORTOGRAFIA – tera-
pia, 0-600-08-77-74
(fak. 79-i)

NIERUCHOMOŚCI

NIERUCHOMOŚCI – „ARKADIA”, (086)
218-77-79; 0-603-847-463
(fak. 3168-o)

„MERITUM” – NIERUCHOMOŚCI,
Łomża, Al. Legionów 7, (086) 218-
93-98, www.nieruchomosci.hi.pl
(fak. 3960-oo)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ 30 arów w Jed-
naczewie, 0-508-268-601
(fak. 45)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ budowlaną –
osiedle MEDYK II w Łomży, kompletnie
uzbrojoną, 9m x 34m, 0-516-136-904
(fak. 53)

SPRZEDAM 40 ary, Kupiski Stare, 0-
600-744-192
(fak./sms)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ 2500m2, okolice
Łomży, (086) 216-92-91
(fak. 76-o-i)

PRACA

ZWROT PODATKU z zagranicy, tel. 0-
600-35-29-05
(fak. 3793-o)

MYJNIA – ZATRUDNIĘ, 0-600-896-
436
(fak. 3946-oo)

ZATRUDNIĘ LEKARZA stomatologa,
umowa o pracę, umowa NFZ, atrakcyj-
ne warunki finansowe, Łomża, tel. 0-
500-114-411
(fak. 3949-oo-i)

ZAKŁAD GASTRONOMICZNY zatrudni
kierowcę; doświadczenie, prawo jazdy
kat. B, komunikatywność, umiejętność
organizowania sprzedaży, 0-501-591-
954
(fak. 05-oo-i)

ZATRUDNIĘ POSADZKARZY na mixo-
kret, 0-602-47-33-55, 0-602-105-979
(f-016-oo)

ZATRUDNIĘ PANIĄ wiek do 45 lat w
sklepie monopolowym, Wojska Pol-
skiego 26A
(fak. 31)

HOME PINE Sp. z o.o. w Kupiskach
Starych ul. Armii Krajowej 17 zatrudni
lakierników lub osoby do przyuczenia.
Informacje pod nr tel. (086) 216-54-03
lub w siedzibie firmy
(fak. 49)

ZATRUDNIĘ KIEROWCĘ z kat. C, E, 0-
602-776-714
(fak. 60-i)

HURTOWNIA KOSMETYCZNA zatrudni,
(086) 216-44-18
(fak. 68)

KIEROWCA – kat. B, z doświadcze-
niem – szuka pracy, 0-662-00-83-77
(fak. 70-i)

ZATRUDNIĘ EKSPEDIENTKĘ w sklepie
„Witpol”, tel. 0-607-504-048
(fak. 77-i)

ROLNICTWO

CIĄGNIK ZETOR 8011 (1982r) z turem
– 15 (2004r), stan bardzo dobry, (086)
217-23-02
(fak. 36)

KUPIĘ KWOTĘ mleczną, cena
1,20 zł/kg, 0-513-044-745, (086)
273-60-26
(fak. 47-o)

CIĄGNIKI: FENDT, John Deere, Farmer,
Farmtrc – VAT w rolnictwie, www.za-
bielski.com.pl, tel. 0-509-28-11-66
(fak. 043-o)

SPRZEDAM ROZRZUTNIK 1-osiowy w
dobrym stanie, (086) 217-46-41
(fak. 57)

CIĄGNIK C-330, prasę 220/1, 0-507-
056-188
(fak. 62)

KWOTĘ MLECZNĄ wydzierżawię
12000 kg – Piątnica, (086) 279-16-74
(fak. 67)

AGREGATY PRĄDOWÓRCZE nowe
15 i 20KW do ciągnika i z silnikami
sprzedam, tel. 0-502-64-27-24 lub
0-887-601-675
(fak. 75)

PRZYCZEPY 12-tonowe, wywrotki,
siewniki do kukurydzy, monosem
pneumatyczny, tel. 0-503-333-455
(fak. 81-o)

RÓŻNE

SPRZEDAM NARTY zjazdowe i biego-
we oraz buty narciarskie, tel. 0-600-
588-143
(fak. 3934-o-i)

PIEC – SPRZEDAM, 0-600-896-436
(fak. 3946-oo)

KUPIĘ LAS, wykonam przecinki, 0-
504-249-519
(fak. 23-oo)

RTV – AGD

CYFRA +, POLSAT, Łomża, Niepodle-
głości 9, (086) 216-34-38
(fak. 3654-o)

NAPRAWA LODÓWEK, pralek, (086)
219-03-33
(fak. 71-o-i)

SPRZEDAM

DREWNO OPAŁOWE, 0-504-249-519
(fak. 23-oo)

DREWNO sosna, olszyna w kłocu,
(086) 473-80-48, po 20.00
(fak. 58)

TRANSPORT

NIEMCY – KAŻDA sobota Sprinter, TV,
DVD, (086) 215-76-25, 0-608-778-
708
(fak. 18-o)

ZABIORĘ DO NIEMIEC okolice Celle,
dn. 21.01.2007 r., 218-55-95
(fak. 73)

USŁUGI

www.zwariowanypilot.lomza.pl
(fak. 033-o)

Wyrazy współczucia Koleżance Marii Falko

z powodu śmierci **MATKI**

składają

Dyrekcja i współpracownicy

Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

w Łomży

KUPON

KONTAKTY ogłoszenia drobne

Wpisz drukowanymi literami do 10 słów
(koszt jednej emisji - 4,00 zł):

Nazwisko i imię zlecającego ogłoszenie

Adres, kod pocztowy

Ilość publikacji

☐ X 4 zł

Upoważniam Wydawnictwo "Kontakty"
do wystawienia faktury bez mojego podpisu

Zakreśl wybraną rubrykę

- | | | | |
|--------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Budownictwo | ☐ Nieruchomości | ☐ RTV-AGD | ☐ Zwierzęta |
| ☐ Lokale | ☐ Praca | ☐ Transport | ☐ Finanse |
| ☐ Motoryzacja | ☐ Rolnictwo | ☐ Usługi | ☐ Kupię |
| ☐ Nauka | ☐ Różne | ☐ Zdrowie | ☐ Sprzedam |

Regulamin:

1. Kupon przyjmują biura ogłoszeń (adresy w "Kontaktach").
2. Kupon wraz z dowodem wpłaty na konto: BPH PBK S.A. o/Łomża 81 1060 0076 0000 4013 4000 0602 można przesłać pod adres: "Kontakty", 18-400 Łomża, Aleja Legionów 7 z dopiskiem "Biuro Ogłoszeń".
3. Publikacja pierwszego ogłoszenia w ciągu 7 dni od daty otrzymania kuponu.
4. W cenę wliczony został podatek VAT 22%.

Informacja o ochronie danych osobowych

Wydawnictwo "Kontakty" sp. z o.o. w Łomży, al. Legionów 7 informuje, że dane osobowe Ogłoszeniodawców (osób fizycznych) są przetwarzane przez wydawcę wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszeń i wystawienia faktury VAT oraz sprawozdawczości finansowej. Dane osobowe nie są udostępniane osobom trzecim ani przetwarzane w innych celach. Ogłoszeniodawcy mają prawo wglądu i poprawiania danych.

SCHODY – produkcja, sprzedaż, montaż, (087) 565-05-16, 0-601-391-644 (fak. 165-o)

VIDEOFILMOWANIE, 0-698-102-015 (fak. 3757-o)

CZYSZCZENIE DYWANÓW, tapicerek, (086) 218-80-30 (fak. 3946-oo)

TYNKI GIPSOWE agregatem, 0-505-107-377 (fak. 3906-o)

MALOWANIE, SZPACHLOWANIE, 0-668-141-137 (fak. 4000-o)

SZPACHLOWANIE, MALOWANIE, glazura, cyklinowanie, (086) 216-62-88, 0-608-014-410 (fak. 3963-oo)

TYNKI GIPSOWE maszynowe, 0-602-47-33-55, 0-602-105-979 (fak. 016-oo)

SZPACHLOWANIE, MALOWANIE – doświadczenie, 0-660-935-938 (fak. 017)

GLAZURA, TERAOKOTA, remonty, (086) 219-26-33 (fak. 22-oo-i)

UKŁADANIE, CYKLINOWANIE bezpyłowo, 0-506-19-19-47 (fak. 32-o)

PROFESJONALNE REMONTY mieszkań, (086) 2172-135, 0-600-124-773 (fak. 48)

SZPACHLOWANIE, MALOWANIE, glazura, terakota, 0-503-59-19-68 (fak. 48)

CYKLINOWANIE, POLEROWANIE, układanie podłóg, paneli. Remonty, (029) 7667-419, 0-603-342-397 (fak. 46-o)

HYDRAULIKA, INSTALACJE C. O., 0-698-672-664 (fak. 65-i)

ZLECĘ BUDOWĘ GARAŻU, 0-516-136-929 (fak. 74-i)

KOMPLEKSOWE WYKOŃCZENIA WNĘTRZ – doświadczenie, 0-668-198-045 (fak. 69-o-i)

MARMURY, GRANITY, konglomeraty, schody, blaty, parapety. Niskie ceny, 0-511-106-715, Zbrzeźnica 24 (fak. 83)

ROLETY, KOMINKI, wkłady, obudowy, sprzedaż – montaż. Ceny promocyjne, 0-517-368-129 (fak. 83)

WYKONUJEMY:

- prace budowlano-remontowe, do-cieplenia,
 - instalacje c. o. i wodno-kanalizacyjne,
 - montaż kotłowni.
- Tel. (086) 2160-552, 0-609-652-460 (fak. 84-o)

SZPACHLOWANIE, MALOWANIE, glazura, terakota, 218-96-24 (fak. 85)

ZWIERZĘTA

PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA Marek Leńczak, Białystok, Kraszewskiego 4, (085) 732-48-16, 0-606-96-44-36 (fak. 3599-o)

OGŁOSZENIA EXPRESOWE

LOKALE

FIRMA POSZUKUJE w Łomży lokalu ok. 300mkw, w dobrym miejscu, tel. 0-606-214-610 (fak. 3832)

MOTORYZACJA

OPEL CORSA 1.2 (1994r), 5-drzwiowy, Opel Astra 1.4 combi (1994r), 2 poduszki, szyberdach, elektryczne szyby, Golf III 1.8 (1993r), 2 poduszki, elektryczne szyby, elektryczny szyberdach, kombi, 0-509-219-667 (fak. 87)

RÓŻNE

WRÓŻKA KASIA, 0-607-191-070, (086) 473-16-50, www.tuptus4.webpark.pl (fak. 88-o)

WYPOŻYCZAM ZASTAWĘ stołową, ob-rusy, (086) 271-25-36 (fak. 89-o)

„KORONA” – organizacja imprez okolicznościowych, zapewniamy dowóz z fachową obsługą, (086) 473-77-78, 0-608-059-544 (fak. 3834)

TRANSPORT

NIEMCY, LOTNISKO, kraj, 0-602-59-59-64, (086) 218-83-95 (fak. 86-o)

PREZENT DLA CZYTELNIKÓW



Ile z naszych planów uda się zrealizować w 2007 roku? Które z nich są najważniejsze? Może zdrowie? Praca? Małżeństwo? „Kontakty” szukającym odpowiedzi na trudne pytania przyjdą z pomocą.

**JUŻ WKRÓTCE
DO JEDNEGO Z WYDAŃ "KONTAKTÓW"
DOŁĄCZYMY NIECODZIENNĄ
KSIĘGĘ PRZEZNACZENIA!**

Wiemy, że ci, którzy z niej korzystali potwierdzają jej wiarygodność. Jeśli więc potrzebujesz znać już teraz odpowiedź na jedno z najważniejszych dla Ciebie pytań, nie przegap ani jednego wydania „Kontaktów”.
Wkrótce szczegóły!

Firma Euro-Sped-Service Sp. z o.o.

z siedzibą w Łomży, ul. Poznańska 156

wynajmie pomieszczenia:

- biurowe o powierzchni 34 m² i 51 m²,
- magazynowo-biurowe o powierzchni 49 m² i 125 m².

Telefon kontaktowy: (086) 218-22-67

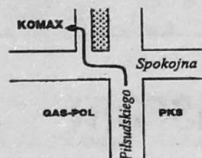


- możesz nas zamówić wybierając bezpłatny nr 0800-400-400
- przez telefon stacjonarny i komórkowy 96-21 oraz 086-218-10-26
- przez internet www.taxi.lomza.info lub wysyłając sms 695-566-151

ŚWIAT GLAZURY

Łomża, ul. Spokojna 190 a

tel. 086-218-03-78, 0-503-044-277



Zanim kupisz – sprawdź!
Najniższe ceny w regionie
Fachowe doradztwo
RATY – DOWÓZ

• glazury, terakoty • grasy, płytki elewacyjne • kleje, fugi • ceramika sanitarna • kabiny prysznicowe • tanie płytki do dojowni mleka

TYTA

NIERUCHOMOŚCI

www.lomza.nieruchomosci.pl
e-mail: lomzaniernuchomosci@op.pl

Dom wolnostojący w Starej Łomży pow. 213,02 m², pow. działki 1509 m² – cena 360.000 zł



Działka rolna o pow. 6,93 ha w gminie Śniadowo w tym działka siedliskowa – cena 30.000 zł/ha

Działka z dostępem do Biebrzy o pow. 6400 m² – cena 17 zł/m²

Dom w zabudowie bliźniaczej o pow. 120 m², pow. działki 369 m², do wykończenia – cena 220.000 zł

Dom w zabudowie szeregowej (skrajny) z garażem na dwa samochody, wykończony, pow. użytkowa 110 m², pow. działki 534 m² – cena 340.000 zł

18-400 ŁOMŻA, ul. Polowa 45
tel. (086) 216 62 26, kom. 0 604 051 082

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

Będziesz pracować na budowie, przy rozbiórkach albo przy usuwaniu azbestu?

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



• KIM JESTEŚMY?

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

• W JAKI SPOSÓB OPLACISZ NASZE HONORARIUM?

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

Nie musisz mieć zielonej karty, by wygrać sprawę

Dzwoń po bezpłatną konsultację:

(001) 212-685-2023

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



SAMUEL J. LURIE
Amerykańska firma adwokacka

PROMOCJA PILAREK HUSQVARNA

345E 45.0 CM³ – 2.2 KW/3.0 KM
– 33-45 CM/ 13-18" – 4.8 KG

w promocji 1349 zł
pozapromocją 1549 zł



Ciechanowiec: ul. Łomżyńska 56, tel. 086-277 21 78
Kolno: ul. Wojska Polskiego 46, tel. 086-278 30 49
Łomża: ul. Nowogrodzka 60, tel. 086-216 69 10
Wysokie Mazowieckie: ul. Ludowa 54, tel. 086-275 49 34
Zambrów: ul. Mazowiecka 51B, tel. 086-276 08 40

Great experience
WWW.HUSQVARNA.PL

NAJWYŻSZA PORA ZAJŚĆ DO INSTALATORA



- ARMATURA SANITARNA
- WYPOSAŻENIE ŁAZIENEK
- TECHNIKA GRZEWcza

ŁOMŻA, UL. ZJAZD 2
tel. 086 216 56 47



SZAFKI do łazienek - *SZEROKI WYBÓR!*

W ZESTAWACH (z umywalką) - SUPER TANIO!!!

ZAPRASZAMY pn. - pt. 8.00 - 18.00; sob. 8.00 - 14.00

ProMleko Serwis

www.promleko.pl

poszukuje kandydatów na stanowiska:

konsultant ds. bydła mlecznego
sprzedawca
magazynier
kierowca

Możliwość podnoszenia kwalifikacji i awansu

Od zatrudnionych na wszystkich stanowiskach oczekujemy:

- ♦ dyspozycyjności i wstawania skoro świt
- ♦ umiejętności interesującego zaprezentowania oferty firmy
- ♦ prawa jazdy
- ♦ dobrej orientacji w regionie
- ♦ dobrego zdrowia
- ♦ niekaralności
- ♦ uregulowanego stosunku do służby wojskowej.

Dodatkowymi atutami są:

- ♦ doświadczenie zawodowe w rolnictwie lub mleczarstwie, a także wykształcenie w tych kierunkach
- ♦ doświadczenie w sprzedaży
- ♦ w przypadku sprzedawcy-konsultanta dodatkowymi atutami są: własny samochód i podręczny magazyn
- ♦ dyplom maturalny
- ♦ wiek 25-35 lat.

Oferujemy:

- ♦ przynależność do firmy oferującej usługi i produkty najwyższej jakości
- ♦ wiedzę niezbędną do skutecznego działania
- ♦ możliwość (i konieczność) stałego podnoszenia kwalifikacji
- ♦ atrakcyjny system wynagrodzeń i prowizji
- ♦ możliwość uruchomienia własnej działalności, z gwarancją życiowej pieczy ze strony ProMleko Serwis.

Prosimy o przesłanie CV i listu motywacyjnego do 22 stycznia pod adresem:

ProMleko Serwis Sp. z o.o.
ul. Napoleońska 92, 06-500 Mława,
lub e-mailem: promleko@promleko.pl
z dopiskiem: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych i przechowywanie ich w bazie danych ProMleko Serwis w celach związanych z procesem rekrutacji i współpracy”.

Odpowiemy tylko na wybrane oferty.



Firma **LEITZ** oferująca profesjonalne narzędzia, doradztwo oraz serwis narzędzi do maszynowej obróbki drewna, materiałów drewnopodobnych, tworzyw sztucznych i metali nieżelaznych.

Poszukuje do oddziału w Łomży pracownika na stanowisko:

SZLIFIERZ NARZĘDZIOWY

Wymagania: wykształcenie zawodowe lub średnie techniczne o profilu obróbka skrawaniem lub doświadczenie w pracy na obrabiarkach

Opis wykonywanej pracy: ostrzenie narzędzi do obróbki drewna na szlifierkach sterowanych numerycznie. Gwarantujemy szczegółowe szkolenie.

Zainteresowanych prosimy o kontakt:

- telefonicznie: 086 / 218 82 95 w godz. 8.00-12.00

- lub osobiście: **LEITZ-POLSKA Sp. z o.o., ul. Poznańska 156, 18-400 Łomża**

Firma „SONAROL” zatrudni:

- technologów, ■ przedstawicieli handlowych,
- automatyka przemysłowego.

Zainteresowane osoby prosimy o kontakt osobisty w siedzibie firmy w Jedwabnem, ul. Polna 27 lub telefonicznie 0-602-10-44-82

Sąd Rejonowy w Zambrowie

prawomocnym wyrokiem z dnia 11.12.2006 r., sygn. akt II K 501/06 skazał **Mariusza Dąbrowskiego ur. 04.10.1972 r. w Łomży, syna Stanisława i Elżbiety** za to, że w dniu 21.10.2006 r. w Zambrowie, znajdując się w stanie nietrzeźwości 1,4 promila alkoholu w organizmie prowadził w ruchu lądowym samochód osobowy marki Audi 80 - na podstawie art. 178a § 1 kk został skazany na karę 5 miesięcy pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania na okres próby wynoszący lat 2 (dwa), środek karny w postaci zakazu prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych w ruchu lądowym na okres 2 (dwa) lat, z zaliczeniem na poczet orzeczonego zakazu okresu zatrzymania prawa jazdy od dnia 21.10.2006 r., podanie wyroku do publicznej wiadomości.

Biuro pisania podań

Pozwy, wnioski, zażalenia, odwołania oraz wszelkie inne pisma administracyjne.
Łomża, ul. Polowa 11A, (Harcówka),
tel. (086) 473-00-84.
Przyjmuje ogłoszenia do „Kontaktów”

GDZIE KUPISZ

„Kontakty?”



W sklepach, na stoiskach z prasą, w kioskach „Ruchu” i we wszystkich urzędach pocztowych.

O „Kontakty” pytaj w salonikach prasowych „Kolportera” w Augustowie, Białymstoku, Łomży, Elku, Hajnówce, Grajewie, Wysokiem Mazowieckiem, Suwałkach, Bielsku Podlaskim, Łapach i Kolnie.

Wygrali z „Kontaktami”

50 nagrodzonych za rozwiązanie krzyżówki świątecznej

Prawidłowe hasło wielkiej krzyżówki w numerze świątecznym brzmiało: Wieczera wigilijna. Spośród 1268 Czytelników, którzy nadesłali takie właśnie odpowiedzi, nagrody otrzymują:

Zofia Kozłowska (Łomża), Natalia Wszeborowska (Piątnica), Stanisław Borawski (Łomża), Teresa Kruszewska (Łomża), Irena Kacprzyńska (Stare Kupiski), Zofia Kotowska (Łomża), Zygmunt Pietrzak, Osowiec (gm. Zbójna), Daniel Boryszewski, Zanklewo (gm. Wizna), Danuta Lipińska (Łomża), Irena Filipkowska (Łomża), Monika Sztachańska (Łomża), Regina Pawlak, Bronowo (gm. Wizna), Jadwiga Sadowska (Mały Płock), Józef Chorzel-ski, Modzele-Wypychy (gm. Łomża), Jan Sulewski, Toczyłowo (gm. Grajewo), Barbara Sadowska (Łomża), Barbara Januszczak (Grajewo), Tadeusz Kaczyński

(Ciechanowiec), Elżbieta Dmochowska, Jabłonka Świerczewo (gm. Wysokie Mazowieckie), Barbara Kowalik (Zambrów), Bogumiła Zaremba, Rykacze (gm. Zambrów), Karolina Wądołowska, Wygoda (gm. Łomża), Tadeusz Kozłowska (Grajewo), Marek Kopczewski (Łomża), Marian Grochowski, Kostry-Noski (gm. Nowe Piekuty), Agnieszka Duszczynska (Kulesze Kościelne), Marek Głowacki, Krzyżewo (gm. Sokoły), Ryszard Zieliński (Łomża), Ada Domurat, Niwkowo, (gm. Wizna), Artur Komosiński (Białystok), Antoni Ptak (Kolno), Karola Sierzputowska (Zambrów), Cecylia Fabiszewska (Kolno), Ryszard Szuba (Łomża), Krystyna Detkiewicz (Wizna), Mirosław Zabielski, Wilczewo (gm. Stawiski), Zofia Brzostowska, Kamianki (gm. Jedwabne), Andrzej Wiktorzak (Łomża), Anna Rogińska,

Konopki Białystok (gm. Grabowo), Krzysztof Zakrzewski (Przytuły), Jolanta Strzelczyk, Burzyn (gm. Jedwabne), Mariola Tanajewska (Turośl), Diana Kurpiewska (Kolno), Justyna Wykowska, Krzewo (gm. Piątnica), Katarzyna Kłosińska (Śniadowo), Halina Dąbrowska, Marianowo (gm. Piątnica), Mieczysław Zaremba, Stare-Ratowo (gm. Śniadowo), Kazimierz Sielawa, Borkowo (gm. Kolno), Daniela Sierzputowska, Kraska (gm. Miastkowo), Agata Kazimierczyk, Drogoszewo (gm. Miastkowo), Henryk Osowski, Tybory Trzcianka (gm. Wysokie Mazowieckie), Bogdan Łupiński (Zambrów), Piotr Kołodziejczyk (Łomża), Wiesław Chojnowski (Łomża).

Wszystkim serdecznie dziękujemy za udział w świątecznym „głowołamaniu”.

Nagrody wyślemy pocztą.

Rozdajemy nagrody....

Za rozwiązanie konkursu „Click, click” („Kontakty” nr 50) nagrody (ręczniki) otrzymują:

1. Grażyna Korolczuk (Łomża),
2. Eugeniusz Bujko (Łomża).

Hasło krzyżówki w nr 51 „Kontaktów”: „Gniew zły doradca”. Nagrody (zestawy Lovela) otrzymują: 1. Tadeusz Siwik (Łomża), 2. Krystyna Sokalska (Łomża), 3. Tomasz Bielawski (Piątnica).

Zwycięzcom gratulujemy, nagrody można odebrać w terminie dwóch tygodni w redakcji Tygodnika „Kontakty” w Łomży, al. Legionów 7. Informacje, tel. 086 216 42 43. Nagrody, które nie zostaną odebrane w terminie, przejdą do puli nagród w następnych konkursach, organizowanych przez „Kontakty”.



Supraskie Muzeum Ikon odwiedzały takie tłumy, że...
musiało zostać zamknięte!

Otwarcie bis

Pod koniec stycznia nastąpi drugie otwarcie nowego Muzeum Ikon w Supraślu. Pierwsze odbyło się na początku października 2006 roku.

Muzeum znajduje się w tzw. domu opatów prawosławnego klasztoru supraskiego z XVI wieku. Jest częścią Muzeum Podlaskiego w Białymstoku. Na jego zbiory składa się około 1200 ikon, głównie z XVII – XVIII w., w większości odebranych przemytnikom przez celników na wschodniej granicy. Najcenniejszą część stanowią unikalne szesnastowieczne freski z supraskiego klasztoru (jeden na zdjęciu). Po wyremontowaniu domu opatów i otwar-



ciu muzeum w październiku, zaczęły je odwiedzać tłumy turystów. Dziennie przewijało się kilkaset osób. Jak poinformował dyrektor Muzeum Podlaskiego Andrzej Lechowski, uniemożliwiało to kończenie prac przy wyposażaniu sal wystawowych w instalacje multimedialne (za 1,5 mln zł!) i tworzenie stałej wystawy. Dlatego muzeum zostało przed świętami zamknięte dla zwiedzających i tak będzie aż do zakoń-

czenia wszystkich prac, co ma nastąpić pod koniec stycznia.

Na stałej wystawie eksponowane będą około 300 najcenniejszych ikon, freski supraskie i cerkiewne przedmioty sakralne. (MK)

Ferie z teatrem

Teatr Lalki i Aktora w Łomży zaprasza dzieci i młodzież od niedzieli, 21 stycznia, czyli od drugiego dnia ferii, na ciekawe spektakle i spotkania teatralne z cyklu „Ferie z teatrem”. W sobotę o godz. 16.00 aktorzy po raz ostatni w tym sezonie zagrają „Ludową szopkę polską”. Od poniedziałku 22, do piątku 26 stycznia, codziennie o godz. 11.00 rozpoczyna się nowy spektakl. Będzie można obejrzeć kolejno: „Królową śniegu”, „Sklep z zabawkami” i „Tygrysa Pietrka”. Od

soboty 27, do poniedziałku 29 stycznia grane będzie przedstawienie „Karius i Baktius”. Początek w sobotę i niedzielę, godz. 16.00, w poniedziałek, godz. 11.00. Po każdym przedstawieniu dla chętnych zaplanowane jest spotkanie z aktorem, który opowie o spektaklu „od kuchni” i pokaże, co znajduje się za teatralnymi kulisami. Wszystkie przedstawienia grane będą w sali widowiskowej Teatru (pl. Niepodległości 14, tel. 086 – 473 – 55 – 67). (MK)

Kino „Millenium” w Łomży

12 stycznia (piątek) – ● Wpuszczony w kanał, godz. 16.00 ● Narodzenie, godz. 17.45 ● Deja Vu, godz. 19.30;

13 – 14 stycznia (sobota – niedziela) – ● Wpuszczony w kanał, godz. 14.30, 16.00 ● Narodzenie, godz. 17.45 ● Deja Vu, godz. 19.30;

15 – 18 stycznia (poniedziałek – czwartek) – ● Wpuszczony w kanał, godz. 16.00 ● Narodzenie, godz. 17.45 ● Deja Vu, godz. 19.30.

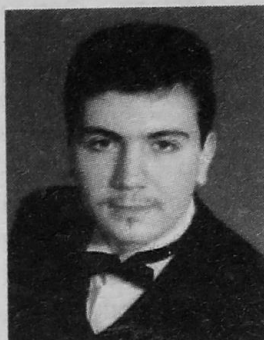
Kino „Wrzos” w Kolnie

12 – 13 i 15 stycznia (piątek – sobota i poniedziałek) – ● Job, czyli ostatnia szara komórka, godz. 17.00.

Białystok:

Koncert symfoniczny, Filharmonia Podlaska (ul. Podleśna 2, tel. 085 – 732 – 23 – 31), piątek, 12 stycznia, godz. 19.00.

Występują Orkiestra Filharmonii Podlaskiej i Chór Akademicki im. G. Szyrmy z Mińska. Dyryguje zwycięzca IV Międzynarodowego Przeglądu Młodych Dyrygentów im. Witolda Lutosławskiego w Białymstoku Ayyub Guliyev z Azerbejdżanu (23 lata, na zdjęciu). W programie muzyka Piotra Czajkowskiego i Giacomo Pucciniego.



Lipsk n/Biebrzą



VIII Powiatowy Przegląd Widowisk Kolędniczych i Pastorałek, sala Kina „Batory” (Rynek 23), niedziela 14 stycznia, początek godz. 10.00. Organizator: Miejsko – Gminny Ośrodek Kultury (tel. 087 – 642 – 26 – 82).

Przegląd otwarty dla wszystkich miłośników bożonarodzeniowych tradycji i obrzędów. Zaprezentować się można w kategoriach: herody, jasełka, kolędniczy (na zdjęciu), pastorałki, spektakle amatorskie. Jury przy ocenie bierze pod uwagę zgodność z lokalną ludową tradycją, stroje, rekwizyty, dobór tekstów. Dla najlepszych nagrody.

Łomża

„Warstwy czasu”, wystawa rysunku i rzeźby Ewy Janus, Galeria Sztuki Współczesnej (ul. Długa 13, tel. 086 – 216 – 41 – 00), sobota, 13 stycznia, godz. 12.00.

Kolejna prezentacja w galerii na Długiej artysty z kręgu krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych. Ewa Janus (na zdjęciu) uprawia z upodobaniem małe formy rzeźbiarskie, medalierstwo, rysunek. Jej bogate w metafory i symbole dzieła mają charakter liryczny, zaprawiony ironią. Na łomżyńskiej wystawie oglądać można kompozycje reliefowe i rysunki, których tematem są rozważania egzystencjalne i historyczne.



Koncert z kolędą.

W czwartek, 11 stycznia, Łomżyńska Orkiestra Kameralna zaprasza na koncert w ramach IV Spotkań Kolędowych. Początek godz. 18.00 w sali Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego przy ul. Nowej 2. Wstęp wolny, patronat „Kontaktów”.

Suwałki

Koncert kolęd, kościół pw. bł. Anieli Salwy, piątek, 12 stycznia, godz. 18.30. Organizator: ROKiS (ul. Noniewiczza 71, tel. 087 – 566 – 42 – 11).

Inauguracja cyklu koncertów, utrzymanych w nastroju świąt Bożego Narodzenia. Śpiewa Suwalski Chór kameralny.

Chip Jordan, VooDoo Soup, AGD, koncert muzyczny, Restauracja „Na Starówce” (ul. Chłodna 2), piątek, 12 stycznia, godz. 19.00.

Koncert w ramach Suwalskiej Sceny Muzycznej „Prezentacje”. Amerykański bluesman Chip Jordan gra z suwalską grupą VooDoo Soup. Występuje też formacja folkrockowa AGE z Mariampola na Litwie. (MK)

Pytanie intymne

Od czterech lat jestem wdową. Mam dorosłe dzieci, mieszkam sama. Długo nie mogłam pozbić się po stracie męża. Mój czas wypełniony był wizytami na cmentarzu, w kościele, samotnymi spacerami. Unikałam ludzi. Aż w końcu zaczęłam chodzić na wykłady Uniwersytetu Złotego Wieku. I poznałam bardzo sympatycznego „studenta”, też wdowca. Nie sądziłam, że ktoś może się mną jeszcze zainteresować. Ale właśnie tak się stało. I ku mojemu zdziwieniu, on też nie jest mi obojętny. Co dziwne, zaakceptowały i polubiły go moje dzieci. Mieszkam sama, coraz więcej czasu spędzaliśmy razem. I tu mój problem. Kiedy kochałam się z mężem, nigdy nie odczuwałam żadnego bólu. Teraz podczas stosunków odczuwam ból i nie jest mi tak dobrze, jak było kiedyś. Wcześniej czerpałam wiele satysfakcji i lubiłam się kochać. Moje obecne odczucia bardzo mnie niepokoją. Co się ze mną stało?

Zofia

Nie ma żadnych podstaw do niepokoju. To typowa reakcja organizmu, jest to tak zwany „zespół wdowy”. Zaburzenie objawia się osłabieniem lub wyłączeniem wrażliwości zakończeń nerwowych pochwy, albo jej nadwrażliwością. Współżycie sprawia ból i wówczas kobieta będzie go unikać.

Dlaczego tak się dzieje? Otóż najpierw pojawiło się wielkie psychiczne cierpienie i żaloba, które wpłynęły na obniżenie aktywności życiowej, w tym również seksualnej. Pojawiła się blokada erotyczna, nie było takich potrzeb. Jeśli taka sytuacja się przedłuży, występują trudności w powrocie do życia seksualnego.

Powrót do aktywności erotycznej nie może być gwałtowny. Trzeba na nowo powoli przyzwyczajać organizm do reakcji seksualnych. Musi być rozbudzany, od nowa trzeba szukać miejsc wrażliwych, prowokować do osiągnięcia rozkoszy.

Gwałtowne stosunki mogą spowodować ból. Tak dzieje się nie tylko po stracie kogoś bliskiego, ale po każdej rocznej lub dłuższej przerwie w kontaktach seksualnych. Przy dłuższej abstynencji pojawiają się zmiany zanikowe i hormonalne.

Lekarz domowy

Nie wiem, co mam zrobić swędzi mnie cała skóra. Najpierw myślałam, że to z powodu swetra. Ale swędzi mnie nawet kiedy założę jedwabną bluzkę lub bawełnianą nocną koszulę. I to tak, że utrudnia mi spanie.

Dorota

To może być atopowe zapalenie skóry, przewlekła choroba o

podłożu alergicznym. Objawia się nie tylko swędzeniem, utrudniającym sen, ale też zaczerwienieniem skóry, pogrubieniami, stwardnieniem i złuszczeniem się naskórka.

Zwykle zmiany skórne występują w zgięciach łokciowych, na twarzy, szyi i w okolicach nadgarstków. Dokładne przyczyny atopowego zapalenia skóry nie są znane. Pewne jest, że choroba

jest rodzajem alergii, czyli nieprawidłowego działania układu odpornościowego.

Objawy choroby mogą mieć zmienne nasilenie, ujawnić się jako reakcja na pokarmy lub rozmaite substancje chemiczne (kosmetyki, detergenty). Nie można się leczyć samemu, konieczne skontaktować się z lekarzem, który zdecyduje, czy wprowadzić antybiotyki.

Pod paragrafem

Jestem zatrudniona na pół etatu w jednym zakładzie pracy i na ćwierć etatu w drugim. W czasie choroby jednemu pracodawcy dostarczałam oryginalne zwolnienie lekarskie, a do drugiego zakładu zrobiłam kserokopię. W kadrach drugiego zakładu powiedziano mi, że kse-

rokopia nie jest dokumentem i nie wypłacono mi zasiłku chorobowego. Czy słusznie?

Iza

Słusznie, bo kserokopia nie jest dokumentem i nie stanowi podstawy do wypłaty zasiłku. Jeśli pracownik zatrudniony jest u kilku pracodawców, powinien o tym poinformować lekarza i poprosić o wystawienie zaświad-

czenia lekarskiego w dwóch egzemplarzach. Nie będzie miał kłopotu, bo mówi o tym Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z 1999 r. w sprawie szczegółowych zasad i trybu wystawiania zaświadczeń lekarskich, wzoru zaświadczenia lekarskiego i zaświadczenia lekarskiego wydanego w wyniku kontroli lekarza orzecznika ZUS.

Poznajmy się



szczęśliwa. Jestem bardzo samotny, nie posiadam żadnej rodziny. Poznajmy się, napisz, zadzwoń, proszę, tel. (086) 216 44 49.

Grzegorz



Blondynka, niebrzydka, o kobiecych kształtach, zaradna, z wyższym wykształceniem, naturalna w sposobie by-

cia, spontaniczna. Można ze mną rozmawiać na wiele tematów (mam wiele zainteresowań), można ze mną tańczyć (uwielbiam taniec). Mam 30 lat, jestem rozwiedziona. Pragnę poznać kulturalnego, słownego, odpowiedzialnego Pana, bez zobowiązań i rażących nałogów. Mile widziany Pan do lat 36 i powyżej 175 wzrostu. Napisz, podaj numer telefonu. Wierzę, że się spotkamy...

Maria



Czy jest gdzieś bliska sercu kobieta, która jak ja marzy o miłości, wierności i wzajemnym szacunku? Jestem wysokim kawalerem (36/182), szatynem o niebieskich oczach, bez nałogów. Mam średnie wykształcenie techniczne i prowadzę gospodarstwo

blisko miasta. Pragnę założyć szczęśliwą rodzinę. Napisz, proszę, podaj numer telefonu. Tak bardzo chcę Cię poznać...

Benek



Jestem młody (33 lata) i szukam partnerki swego życia i serca. Prawdomównej, szczerzej, naturalnej i wyrozumiałej. Lubię dobrą muzykę, spacerować w dwoje i... dobrą kuchnię (lubię kucharzyć). Mile widziane zdjęcie oczywiście do zwrotu. Daj szansę memu sercu. Odpiszę na każdy list. Czeka na Ciebie, księżniczko...

Zbyszek



List do „Serce szuka serca”, ofertę lub odpowiedź na anons należy przesłać do redakcji („Kontakty”, 18 – 400 Łomża, al. Legionów 7 lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl). Ofertę można podpisać pseudonimem, ale należy podać imię, nazwisko, adres do wiadomości redakcji. W przypadku odpowiedzi, na kopercie trzeba napisać, dla kogo jest przeznaczona (np. dla Jana, czy Beaty) i podać numer „Kontaktów”, w którym ukazał się anons. Nazwisk i adresów nikomu nie przekazujemy. Pierwsza wymiana korespondencji następuje za pośrednictwem redakcji.

Kochał jednocześnie trzy kobiety i one go kochały

Malinowa miłość

Obskurna, opuszczona, zniszczona pożarem w 2003 roku kamienica z początku XX wieku przy ul. Feliksa Bernatowicza 5, kiedyś Adamowskiej. Zaprojektowana została przez znanego architekta Franciszka Przecławskiego (twórcy między innymi gmachu Kasy Przemysłowców przy ul. Dwornej). To rodzinny dom Zofii Chylińskiej, żony sławnego poety Bolesława Leśmiana.

Zofia była córką lekarza medycyny Włodzimierza Napoleona Piusa Chylińskiego i Pauliny z Sawickich, spokrewnionej z Władysławem Syrokomlą. Doktorostwo mieli jeszcze trzy córki: Marię, Helenę oraz Irenę. Helena (zmarła w 1902 roku w wieku 19 lat), ojciec (zmarł w roku 1930) i matka (zmarła w 1931) spoczywają na cmentarzu przy ul. Kopernika.

Zofia uczyła się malarstwa u samego Wojciecha Gersona. W roku 1903, jako osiemnastoletnia dziewczyna wyjechała na studia do Paryża. Tutaj zaprzyjaźniła się

z rówieśnicą Celiną Sunderland, kuzynką Leśmiana, także studentką malarstwa, która odrzuciła jego oświadczenia, ale nie przerwała łączącego ich romansu. Któregoś dnia przedstawiła go Zofii.

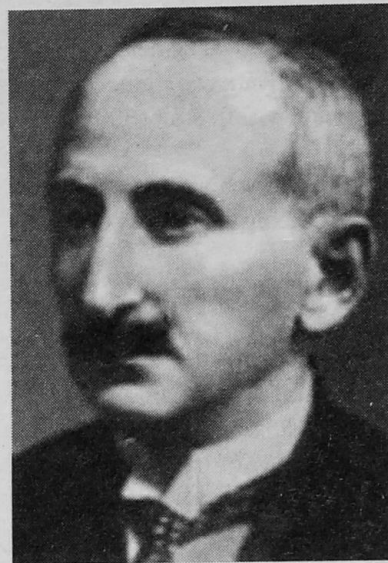
Na pewno na pięknej łomżance nie zrobił wrażenia atrakcyjnego pod względem fizycznym: 155 cm wzrostu, rude włosy, orli nos, drobna postura. A jednak zakochała się w nim! Ich ślub odbył się dwa lata później w Bretanii. Pierworodną córkę Marię Ludwikę aż na sześć lat Leśmianowie „podrzucili” na wychowanie dziadkom do Łomży. W 1908 roku przyszła na świat Wanda, którą z kolei „podrzucili” rodzinie poety, mieszkającej w Brwinowie koło Warszawy.

Zofia, podobnie jak jej matka, zrezygnowała z kariery artystycznej (nie ze sztuki), całkowicie poświęcając się córkom i mężowi, chociaż nieustannie ją zdradzał. Na swój sposób także we własnych utworach. Najpiękniejszy cykl „W malinowym chró-

śniaku” oraz inne erotyki napisał z myślą o Dorze Lebenthal, lekarce. Do końca życia kochał Zofię, Celinę i Dorę, które o sobie nawzajem wiedziały i wszystkie trzy opłakiwały go nad mogiłą.

Bolesław Leśmian zmarł w 1937 roku. Zofii zawdzięczamy ocalenie jego twórczego dorobku.

W 1947 roku siostry Maria i Irena Chylińskie sprzedały rodzinną kamienicę w Łomży. Prawdopodobnie część należąca do Zofii Leśmianowej nigdy sprzedana nie została. Zmarła w Buenos Aires w 1964 roku, mając 79 lat.



Bolesław Leśmian i rodzinny dom Zofii Leśmianowej przy ul. Bernatowicza 5 w Łomży



Ilustracja Wiesławy Kwiatkowskiej (Galeria Zapiecek) do wierszy Leśmiana

M jak miłość” z „Kontaktami”

Jak w kalejdoskopie zmienia się lider w naszym plebiscycie na najpopularniejszą bohaterkę serialu „M jak miłość”. Jeszcze dwa tygodnie i znać będziemy zwycięzcę, któremu nasi przedstawiciele wręczą nadnarwiański bukiet kwiatów. Być może wybrana przez Czytelników aktorka otrzyma w prezencie jeszcze coś.... Coś przygotowanego specjalnie przez mieszkańców łomżyńskiego, coś regionalnego, coś niezwykłego. Czekamy na Państwa pomysły. Już wkrótce na plan filmowy uda się dwójka uczestników konkursu, który ogłosił w ubiegłym roku Tygodnik Podlaski „Kontakty”. Jeśli tylko otrzymamy potwierdzenie terminu wizyty, natychmiast podamy nazwiska Czytelników, którzy pojedą na spotkanie z bohaterami serialu „M jak miłość”.

Przypominamy, że można jeszcze głosować na najsympatyczniejszą bohaterkę serialu. Wystarczy wejść na stronę: www.kontakty-tygodnik.com.pl (sed)

NAJ-SYMPATYCZNIEJSZA

Trwa nasz plebiscyt na najsympatyczniejszą bohaterkę serialu „M jak miłość”. Oto aktualne wyniki, ale w każdej chwili mogą ulec zmianie. Wejdź na stronę: www.kontakty-tygodnik.com.pl i głosuj.

I
miejsce
42
głosów



II
miejsce
40
głosów



III
miejsce
37
głosów



■ Pila spalinowa zginęła z piwnicy domu w Danowie (gm. Rajgród, pow. grajewski). Straty 800 złotych.

■ 1500 złotych zginęło z mieszkania w Osiedlu Centrum w Grajewie.

■ Z ranami od noża, w ciężkim stanie, trafił do szpitala mieszkaniec Grajewa (lat 37). Policjanci zatrzymali jego konkubinę (lat 20), podejrzaną o ciosy zadane podczas awantury.

■ Urazu głowy doznał mężczyzna, potrącony przez poloneza w Turośli (pow. kolneński). Wtargnął na jezdnię zza autobusu.

■ Mieszkaniec Kolna został napadnięty w nocy na ul. Marii Dąbrowskiej przez trzech mężczyzn. Pobili go i ograbili z 3000 złotych.

■ Pijany rowerzysta (2,66 promila alkoholu) wpadł w Jabłoni Kościelnej (gm. Nowe Piekuty, pow. wysokomazowiecki).

■ Nieznany sprawca wrzucił płonący papier do wnętrza nie zamkniętego volkswagena transportera, stojącego na podwórku w Śniadowie (pow. łomżyński). Straty 600 złotych.

■ Reklamówkę z torebką, pieniędzmi i dokumentami wyrwał nieznany bandyta idącej ul. Księżnej Anny w Łomży. Straty 700 złotych.

■ Opla corsę ukradł złodziej z ul. Nowogrodzkiej w Łomży. Wykorzystał otwarty samochód.

■ Z parkingu przy ul. Niemcewicza w Łomży zginęło audi.

■ Śmierć na miejscu poniósł leżący na jezdni (lat 60), potrącony w ciemnościach przez volkswagena golf na drodze Drohiczyń – Miłkowie (pow. siemiatycki).

■ Na miejscu zginął pieszy (lat 73), który wtargnął pod citroena na drodze w Nierosinie (gm. Dąbrowa Białostocka, pow. sokólski).

Śmierć na „Pladze”

Grajewska policja oczekuje na wyniki sekcji zwłok ustalające, co było przyczyną śmierci Krystyny K. (53 lata), która została znaleziona martwa w swoim mieszkaniu w bloku przy ul. Kolejowej w Grajewie 26 listopada 2006 roku.

Z śledztwa wynika, że w sobotę, 25 listopada, Krystyna K. i jej konkubent pili alkohol u znajomych na ul. Traugutta, czyli na tzw. Pladze, gdzie skupia się nielegalny handel alkoholem i cała grajewska „patologia”. Do domu na Kolejową wrócili nocą kompletnie pijani. Rano następnego dnia konkubent stwierdził, że Krystyna K. nie żyje. Na szyi miała ranę ciętą, a na ubraniu i ciele konkubenta znajdowały się ślady jej krwi. Mężczyzna twierdził, że był tak pijany, iż niczego nie pamięta. Jednak stanowczo zaprzeczał, jakoby

zabił Krystynę K. Policja trzy dni później zatrzymała Annę K. (23 lata), znajomą syna Krystyny K. Dziewczyna przyznała się, że w nocy z 25 na 26 listopada pobiła „teściową”, ale również zaprzeczyła, jakoby zaatakowała ją nożem. Została tymczasowo aresztowana pod zarzutem pobicia skutkującego ciężkim uszkodzeniem ciała. Jak poinformował oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Grajewie Andrzej Łagodziński, zarzut może się zmienić na zabójstwo po otrzymaniu wyników sekcji zwłok Krystyny K., która została wykonana w Zakładzie Medycyny Sądowej Akademii Medycznej w Białymstoku. Anna K. była karana za pobicie i udział w bójce. Znana była z tego, iż po pijanemu stawiała się bardzo agresywna. (MK)

Czy to zwłoki Norberta?

Szkielet ludzki z resztkami ubrania znalazł na łące koło Mieczy (gm. Rajgród, pow. grajewski) mieszkaniec pobliskiego Pieńczykówka.

– Do ciała dobrały się zwierzęta, więc w tym stanie nie ma mowy o identyfikacji – mówi młodszy aspirant Andrzej Łagodziński, oficer prasowy komendanta powiatowej policji w Grajewie. – Być może są to zwłoki zaginionego w połowie listopada 2006 roku Norberta Brony. Wszystko wyjaśnią badania w zakładzie medycyny sądowej i badania genetyczne.

Norbert Brona, mieszkaniec Warszawy, przyjechał do Pieńczykówka, aby pomóc koledze przy remoncie domu. 15 listopada wyszedł gdzieś i nie wrócił. Nie nawiązał także kontaktu z rodzicami (pisaaliśmy o tym w „Kontaktach” nr 49/2006).

Drogi tragiczne

1136 wypadków (w roku 2005 – 1185), 1430 rannych (1490), 208 zabitych (211), 6900 pijanych kierowców (7959) to bilans wydarzeń na drogach Podlaskiego w roku 2006. Pijani za kierownicą spowodowali 91 wypadków, w których zginęło 17 osób, a 118 zostało rannych.

Piroman

W wieczornych ciemnościach pojawił się na podwórku w Narwi w noworoczny poniedziałek. Podpaloną starą kurtkę wcisnął pod krokiew budynku, w którym spał starszy gospodarz. Ogień w porę zauważyli sąsiedzi. Obudzili śpiącego i ugasiłi pożar.

Godzinę później policjanci z Hajnówki zatrzymali dwudziestolatka. Był pijany (prawie 2 promile alkoholu). Przyznał się, że wcześniej podłożył ogień pod osiem innych budynków! Nie umiał wytłumaczyć swojego postępowania. Nie ukrywał, że przed kolejnym podpaleniem pił alkohol.

Piromanowi grozi do 5 lat więzienia.



Pech zabójcy

Mieszkaniec Hajnówki (lat 59) szedł rano centrum miasta. Nagle potknął się i niefortunnie upadł na jezdnię. Chwilę później przejechał po nim peugeot. Kierowca nie zatrzymał się. Pieszy poniósł śmierć. Okazało się, że na miejscu tragedii leży zgubiona przez samochód tablica rejestracyjna. Policjanci szybko odnaleźli zaparkowanego przed blokiem peugeota, a w mieszkaniu zastali kierowcę (lat 21). Był pijany: prawie 1 promil alkoholu. Za spowodowanie wypadku po „gazie” i ucieczkę z miejsca, grozi mu do 12 lat więzienia.

Powrót do tematu

Nieszczęścia parami

Przed świętami Bożego Narodzenia w Jeziorku (gm. Piątnica) powiesiła się czternastoletnia Beata (pisałyśmy o tym w poprzednim numerze „Kontaktów”). W ubiegłym tygodniu w Łomży, na drzewie koło domu, powiesił się jej dziadek ze strony ojca.

—Bardzo przeżywał tragiczną śmierć wnuczki — mówi prokurator Joanna Gołaszewska z Prokuratury Rejonowej w Łomży. — Za-

powiadał, że odbierze sobie życie.

Po samobójczej śmierci Beaty, decyzją sądu, jej rodzeństwo nie jest już z matką i ojcem. Dwoje starszych dzieci (13 i 8 lat) umieszczonych zostało w domu dziecka, troje młodszych (6 lat, 3 lata i rok) w rodzinie zastępczej. Co się stanie z kolejnym dzieckiem, które wkrótce urodzi ich matka, jeszcze nie wiadomo.

Piętnastolatki upiły się trunkami z barku rodziców koleżanki i poszły na lekcje

Gimnazjalistki z „fantazją”

Dwie uczennice gimnazjum w Grajewie (po 15 lat) w piątek, 5 stycznia, przysły do szkoły kompletnie pijane. Jedna trafiła do szpitala z objawami zatrucia alkoholowego. Przyznały się, że przed lekcjami zaszły do koleżanki, gdzie zobaczyły dobrze zaopatrzone barek. Pod nieobecność rodziców koleżanki postanowiły po kolei spróbować wszystkich alkoholi.

Piły spirytus, wódkę, likier i szampana. W szkole zataczające się i chichoczące uczennice zauważyła w toalecie jedna z nauczycielek. Bardziej pijana nie była w stanie utrzymać się na nogach, trudno było też nawiązać z nią kontakt. Wezwane przez dyrekcję szkoły pogotowie zabrało ją do szpitala. Okazało się, że w wydychanym powietrzu miała prawie półtora promila alkoholu. Jej koleżankę zabrali ze szkoły rodzice. (MK)

Sklócenie z życiem

184 mieszkańców Podlaskiego targnęło się na życie w roku 2006. Dla 129 skończyło się śmiercią. Tak zginęło 110 mężczyzn i 19 kobiet.

Najwięcej samobójstw popełnili ludzie w wieku 30 – 39 lat (18) oraz 20 – 24 lata (14). Najczęstszym sposobem odebrania sobie życia było powieszenie się, rzucenie z wysokości i samookaleczenie.

Najwięcej samobójstw zdarzyło się w powiecie białostockim – 25, suwalskim – 18 i łomżyńskim – 16. W pozostałych: wysokomazowieckim – 11, grajewskim i zambrowskim – po 10, bielskim i hajnowskim – po 8, sokólskim – 7, siemiatyckim – 6, kolneńskim i sejneńskim – po 3, augustowskim i monieckim – po 2.

„Agenci”

Kradzieże, rozboje, włamania, handel narkotykami, nielegalne posiadanie broni, w sumie 20 zarzutów prokuratura przedstawiła dwóm bandytom z Białegostoku (23 i 24 lata).

Starszy poszukiwany był listami gończymi, jako podejrzany o trzy napady na agencje PKO w roku 2006. Ukrywał się w mieszkaniu przy ul. Gruntowej. Szefował poczynaniom młodszego kumpla, który wpadł tuż po rozboju w sklepie przy ul. Słonecznej. Grozi im do 12 lat pozbawienia wolności. Policjanci sprawdzają, czy zatrzymani nie mieli współników.

Zostań policjantem

Rozpoczęcie rekrutacji kandydatów do służby w Podlaskiem ogłosił komendant wojewódzkiej policji w Białymstoku. Przyjęcie planowane są w tym roku trzykrotnie: do 2 kwietnia (66 osób), 23 lipca i 19 listopada. Na kandydatów czekają Komendy Miejskie w Białymstoku, Łomży i Suwałkach oraz Komendy Powiatowe w Augustowie, Bielsku Podlaskim, Grajewie, Hajnówce, Kolnie, Mońkach, Sejnie, Siemiatyczach, Sokółce, Wysokiem Mazowieckim i Zambrowie

Służbę w policji może pełnić obywatel Rzeczypospolitej Polskiej o nieposzlakowanej opinii, nie karany, z co najmniej średnim wykształceniem,

zdolny fizycznie i psychicznie do służby w formacji uzbrojonej, z uregulowanym stosunkiem do służby wojskowej (dotyczy mężczyzn). Preferowani są kandydaci z wykształceniem wyższym (prawo, administracja, ekonomia, psychologia, socjologia, informatyka) oraz znający język obcy w stopniu dobrym (potwierdzonym stosownym dokumentem).

W Komendzie Wojewódzkiej Policji w Białymstoku (ul. Sienkiewicza 65, wtorek, środa,

czwartek w godz. 9.00 – 13.00, pokój nr 113, tel. 085 677 22 54, 085 677 23 56) zainteresowani powinni złożyć podanie o przyjęcie do służby adresowane do komendanta wojewódzkiego ze wskazaniem preferowanej przez siebie jednostki policji i inne dokumenty.

Termin składania ofert, dotyczący przyjęcia do służby do 2 kwietnia kończy się 12 lutego.



Ostatni rejs

W okolicy Grajewa mknął ponad 100 km/godz. tzw. autobus rejsowy. Ruszyli za nim policjanci z „drogówki”. Kierowca okazał się pijany: prawie 1 promil alkoholu. Jechali z nim dwaj trzeźwi zmiennicy. Okazało się, że w Elku do autobusu mieli wsiąść pasażerowie, a końcowym miejscem podróży były Niemcy.

Pijany kierowcę rejsowej scianii odpowie przed sądem. Grozi mu do 2 lat więzienia.

Wraca

„złe urodzenie”

Sąd Okręgowy w Łomży otrzymał ekspertyzy biegłych z Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi, dotyczące tzw. sprawy o „złe urodzenie”. Barbara i Sławomir Wojnarowscy z Łomży domagają się milionowego odszkodowania od Szpitala Wojewódzkiego. Sprawa ciągnie się od sześciu lat. Barbara Wojnarowska w drugiej ciąży zwróciła się do łomżyńskich lekarzy o skierowanie na badania prenatalne, bowiem obawiała się, że dziecko może być obciążone achondroplazją, taką samą chorobą genetyczną, co starszy o dwa lata synek. Skierowania nie otrzymała. Na świat przyszło drugie dziecko z taką samą wadą genetyczną. Wojnarowscy żądają dla niego dożywotniej renty oraz dla siebie zadośćuczynienia i odszkodowania. Zapadł już wyrok, przyznający około 60 tys. zł odszkodowania i zadośćuczynienia. Sąd oddalił natomiast żądanie renty dla dziecka. Ten wyrok został uchylony przez Sąd Najwyższy w wyniku kasacji, którą w imieniu małżonków wnieśli prawnicy Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka.

Sprawa wróciła do pierwszej instancji. Sąd zlecił specjalistom z Centrum Zdrowia Matki Polki dostarczenie ekspertyz z ginekologii, położnictwa, genetyki, neonatologii, ortopedii oraz kilku innych medycznych specjalności. Po ich otrzymaniu wyznaczył termin rozprawy na 17 stycznia. (MK)

Zabaluja do północy!

Ponad 100 młodych ludzi zostało wolontariuszami XV Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Łomży. Ponad 30, którzy zgłosili się po terminie, do końca ma nadzieję, że także otrzyma identyfikatory z serduszkami, upoważniające w niedzielę, 14 stycznia, do kwesty na ulicach Łomży. Pieniądze z największej kwesty w Polsce w tym roku przeznaczone zostaną na ratowanie życia dzieci poszkodowanych w wypadkach i naukę udzielania pierwszej pomocy.

Rej w miejskim sztabie WOSP wiodą uczniowie Zespołu Szkół Ekonomicznych z Adamem Perkowskim na czele. Oj, będzie się działo w szacownym (obchodził latem stulecie!) „Ekonomiku” i wokół niego! W niedzielę Sztab WOSP otwarty zostanie już o 7.30. Po odprawie z udziałem policjantów, wolontariusze wyruszą w miasto. O godz. 14.00 na boisku „Ekonomika” rozpoczną się pokazy ratownictwa medycznego, straży pożarnej i policji. Od godz. 16.00 w sali gimnastycznej będzie można oglądać pokazy sztuk walki. Cały czas Sztab będzie liczył pieniądze, przynoszone z miasta przez kwestarzy. Odbędą się licytacje gadżetów WOSP. Po „Świątelku do nieba”, o godz. 20.30 rozpocznie się zabawa, która potrwa do północy. (MK)

Zagrają na Kurpiach

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy tradycyjnie zagra w Zbójnej (pow. łomżyński). Siedzibą Sztabu jest Gminny Ośrodek Kultury. Wolontariusze, uczniowie szkoły podstawowej i gimnazjaliści, rozpoczną uliczną zbiórkę o godz. 8.30. Kwestować będą w Zbójnej oraz w Dobrymlesie, Kuziach, Miastkowie, Nowogrodzie, Łomży, a także w Dąbrówce i Łysych, w sąsiednim powiecie ostrołęckim.

– O godz. 16.00 zapraszamy do Gminnego Ośrodka Kultury na program, przygotowany przez nasze przedszkolaki, zespoły folklorystyczne i kołędnicze oraz na koncert skrzypków ze szkoły muzycznej w Ostrołęce pt. „Skrzypiące kołędowanie” – mówi Elżbieta Lemańska, dyrektor GOK w Zbójnej.

Z „Serduszkami” w Zambrowie

Pod batutą Andrzeja Trochimowicza zagra w niedzielę, 14 stycznia, Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy w Zambrowie. Sztab XV Finału w Miejskim Gimnazjum nr 1 (ul. Prymasa Stefana Wyszyńskiego 6).

W programie loteria fantowa (ponad 300 fantów), licytacja prac plastycznych dzieci i młodzieży (wykonanych w pracowni plastycznej MOK), VIII Turniej Piłki Nożnej o Puchar Burmistrza (zgłosiło się kilkanaście drużyn szkół powiatu), turniej gier komputerowych Couter Strike`am, od rana wolontariusze z puszkami na ulicach Zambrowa, Kołak Kościelnych (na wolontariuszy z gorącą herbatą czeka wójt gminy Barbara Wasiulewska), Rutek Kossaków i Szumowa. Bo z zambrowską młodzieżą „grają” wspólnie uczniowie szkół w powiecie zambrowskim. W ubiegłym roku zebrali ponad 23 tys. zł, wcześniej, w X edycji – 30 tys. zł.

W tym roku pieniądze przeznaczone zostaną na pomoc dzieciom poszkodowanym w wypadkach. We wszystkich szpitalach w regionie, także w Szpitalu Miejskim w Zambrowie, jest sprzęt z „serduszkami”, czyli zakupiony za pieniądze zebrane w Wielkiej Orkiestrze Jurka Owsiaka. (m)



Wielkie granie

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy zagra w Grajewie w niedzielę, 14 stycznia. Jubileuszowy XV Finał największej akcji charytatywnej wszech czasów w Polsce, organizują wolontariusze przy wsparciu Miejskiego Domu Kultury. Kilkadziesiąt młodych ludzi wyjdzie o godz. 9.00 z puszkami na ulice, by zbierać pieniądze na pomoc dzieciom, poszkodowanym w wypadkach oraz na naukę udzielania pierwszej pomocy. Kwesta potrwa do godz. 15.00. Godzinę później w klubie „Hades” rozpoczyna się finałowy koncert, podczas którego przeprowadzona zostanie licytacja orkiestrowych gadżetów. O godz. 20.00 pokaz fajerwerków zakończy zabawę. (MK)

Patronat Kontaktów

Konkurs Prymasa

V edycję Konkursu Historycznego Epoka Prymasa Tysiąclecia organizuje Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Czyżewie.

Międzyszkolny konkurs upowszechnia wiedzę o życiu i dziedzictwie Stefana Kardynała Wyszyńskiego, rozbudza zainteresowanie najnowszą historią Polski, pomaga rozumieć rzeczywistość. Adresowany jest do uczniów gimnazjów, szkół ponadgimnazjalnych i ponadpodstawowych. Konkurs trwa do maja 2007 roku, ale do 23 lutego szkoły muszą zgłosić udział uczniów. Eliminacje odbędą się 23 marca, a finał 29 maja w Zespole Szkół im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Czyżewie. (m)

Żurawiacy

– Kultura regionu jest częścią kultury narodowej. Jeśli kultury nie ma w sercach ludzi, to nigdzie indziej nie ma jej na pewno. Naszą kulturę, obyczaje, pieśni, stroje pielęgnujemy i przekazujemy tę wiedzę innym – mówi Roman Świerżewski, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Bogutach Piankach.

W marcu 2000 roku założył zespół „Żurawiacy” (na zdjęciu), który już w kwietniu debiutował. Występ „Żurawiaków” uświetnił otwarcie wystawy „Męka Pańska w sztuce”. Do stałego repertuaru należą pieśni regionalne i obrzędowe z pogranicza Mazowsza i Podlasia, patriotyczne oraz współczesne. „Żurawiacy” występowali w Warszawie, Polanicy Zdroju, Ostrowi Mazowieckiej, Łomży, Brańsku oraz Wilnie i Kiejdanach na Litwie. Śpiewali „Gaudemus igitur” na inauguracji roku akademickiego Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz Politechniki Warszawskiej.

Zespół, rozslawiający gminę muzyką, tańcem, śpiewem i sztuką, występuje w nowych regional-



nych strojach. Dyrektor Roman Świerżewski zdobył na nie pieniądze z programu „Rozwój inicjatyw lokalnych” Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego i sam je zaprojektował.

Zespół nie jest jedyną wizytówką GOKiS, kierowanego przez Romana Świerżewskiego. Ośrodek organizował dni kultury innych narodów i gościł przedstawicieli ambasad Bułgarii, Francji, Jordanii, Egiptu, Tatarii, Rosji, Litwy i Chin. W Bogutach Piankach występowały zespoły z Węgier, Litwy, Białorusi, Ukrainy, Rosji i Francji. Od 20 lat Ośrodek organizuje „Święte Wieczory”, czyli spotkania kołędników Mazowsza i Podlasia. Wystawy twórców ludowych i spotkania autorskie należą do stałego kalendarza, tak jak Majowe Dni Kultury i Sportu oraz „Wykopki pod wiatrakami”.

Kaczka 2006. Pierwszy kandydat

Tęga głowa radnego

Na sesji Rady Powiatu Wysockie Mazowiec-

kie w minionej kadencji radni omawiali Zajazd Szlachecki, imprezę najlepiej i w niekonwencjonalny sposób promującą powiat i województwo podlaskie.

Przewodnicząca Rady Dorota Łapiak, poinformowała, że Zajazd, według wstępnych rozliczeń (nie było jeszcze dokładnych danych) koszt-

tował ponad 40 tys. złotych. Dodała, iż jest to inwestycja w przyszłość, bo prezentuje historię powiatu w zupełnie nowy sposób w dwóch ośrodkach.

Opozycyjny radny Tadeusz Mirkowicz, zabrał głos w dyskusji i dociekał szczegółowych rozliczeń, gdyż na zakończenie imprezy widział pijących organizatorów, barwnie opowiadał, jak przelewał się alkohol. Obradujący zareagowali głośnym szmerem i stwierdzili, że radny Tadeusz też pił.

– Ale ja mam taką głowę, że mogę wypić 100 litrów i nic mi nie będzie – odpowiedział radny Tadeusz Mirkowicz.

Spięcia

„Dotrzymujemy słowa”, to tytuł publikacji z okazji pierwszej rocznicy urzędowania wojewody podlaskiego Jana Dobrzyńskiego (PiS). Chwali się wykonaniem tego, co należy do jego ustawowych obowiązków. Za broszurę „z sukcesami” podatnicy zapłacili 4 tysiące złotych. Strach pomyśleć, ile by nas kosztowało, gdyby PiS dotrzymał obietnicy taniego państwa!

Personel sklepu w Grajewie zatrzymał i oddał policji mieszkańca Elku, który ukradł 2 główki czosnku, wartości 2,99 zł. Wiktor Hugo, autor słynnej powieści „Nędznicy”, wyciskającej łzy nad losem bohatera, który ukradł bochenek chleba, mógłby w dzisiejszych czasach tworzyć serial telewizyjny bez końca.

Pionierski w regionie pomysł współpracy białostockich taksówkarzy ze Strażą Miejską i policją nie wypalił. Powód oficjalny: taksówkarze mogliby informować odpowiednie służby o przestępstwach i innych dramatycznych wydarzeniach, zaobserwowanych podczas jazdy, ale nie mogą korzystać z wyznaczonej do tego celu częstotliwości radiowej. Powód nieoficjalny po ostatnich polowaniach lustracyjnych: za parę lat ktoś mógłby im wyciągnąć teczkę o współpracy z aparatem ucisku w czasach kaczynizmu.

Hipokryzja to hołd składany cnocie przez występki



„Kaczka 2006”

Hipokryzja, czyli głoszenie przestrzegania określonych publicznie zasad moralnych, a jednocześnie ich łamanie, jest stałą ludzką cechą.

Niektórzy jednak, nie tylko znani politycy i działacze samorządowi, ale także urzędnicy, nauczyciele, sportowcy osiągnęli w tej dziedzinie szczególne wyniki. Warte odnotowania, chociażby

dlatego, że Polacy w swych zasadach rozmijania się deklaracji i czynów nie mają czego się wstydzić na tle unijnych hipokryzji.

Tygodnik Podlaski „Kontakty” postanowił uhonorować tych, których w 2006 roku słowa najbardziej mijały się z czynami, czyli największych regionalnych hipokrytów Złotą, Srebrną i Brązową Kaczką 2006. W kategorii

krajowej przyznamy tylko jedno trofeum, Superkaczkę 2006.

Jak, zawsze liczymy na pomoc Czytelników i Internautów. W zgłoszeniu prosimy o cytaty wypowiedzi kandydata lub kandydatów (okoliczności, czas, miejsce) oraz najjaskrawiej rozmijające się z nimi czyny (jakie, kiedy). W kategorii krajowej o pomoc w wytypowaniu zwycięzcy zwrócimy się także do najbardziej znanych dziennikarzy Podlaskiego i Polski. Kandydatów oceni Redakcyjna Kapituła.

Przed ogłoszeniem werdyktu, kandydatów prezentować będziemy w „Kontaktach”, a także na naszej stronie internetowej: www.kontakty-tygodnik.com.pl. Zgłoszenia należy przysłać na adres: Tygodnik Podlaski „Kontakty”, al. Legionów 7, 18-400 Łomża z dopiskiem „Kaczki” albo e-mailem: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl do 15 stycznia 2007 roku.

Uroczysta gala i wręczenie Kaczek odbędzie się na przełomie stycznia i lutego 2007 roku w Łomży. O terminie i miejscu uroczystości poinformujemy w „Kontaktach”. Na galę zaprosimy Czytelników, którzy zgłoszą udokumentowane kandydatury.



Rys. Zdzisław Romanowski



Złota drużyna unihokeja z trenerami: (od lewej) Adam Wszeborowski i Sławomir Kalski oraz Joanna Małachowska, Maria Godlewska, Adriana Gołębiowska, Anna Kruszevska, Klaudia Romanowska, Ewelina Bednarczyk, Sylwia Kaszuba, Milena Wyrwas, Żaneta Jankowska, Lena Zawalich i Anna Dębowska

Złotka

Po raz czwarty z rzędu dziewczęca drużyna Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Kupiskach (gm. Łomża) zdobyła mistrzostwo województwa podlaskiego w unihokeju. W finale, rozegranym w Suwałkach, pokonała reprezentację Szkoły Podstawowej nr 11 w Suwałkach oraz Szkół Podstawowych nr 2 i nr 1 w Grajewie.

Złoto dla Kupisk wywalczyły: Ewelina Bednarczyk, Anna Dębowska, Maria Godlewska, Adriana Gołębiowska, Żaneta Jankowska, Sylwia Kaszuba, Anna Kruszevska, Joanna Małachowska, Klaudia Romanowska, Milena Wyrwas i Lena Zawalich.

To nie jedyny sukces złotej jedenastki: Lena Zawalich została królową strzelczyń turnieju, a Joanna Małachowska wicekrólową. W zwycięskim zespole wyróżniona została Żaneta Jankowska.

Trenerami dziewcząt są nauczyciele wychowania fizycznego Sławomir Kalski i Adam Wszeborowski, dyrektor Szkoły.

– Już po pierwszym meczu, który wygraliśmy 3: 0, nie miałyśmy tremy i wierzyliśmy, że dalej

też się uda! – wspomina Joasia Małachowska.

Unihokej uczniowie Szkoły Podstawowej w Kupiskach trenują od 1998 roku, gdy została zbudowana sala sportowa. W finale wojewódzkim dziewczęta zaczynały od trzeciego miejsca w roku 2000. Od 2003 są bezkonkurencyjne. Są także bardzo dobrymi uczennicami.



XXIV Turniej Tenisa Stołowego o Puchar Tygodnika „Kontakty” na półmetku

Wielki Finał w Rajgrodzie!

Trwają rozgrywki XXIV Turnieju Tenisa Stołowego o Puchar Tygodnika „Kontakty”. W wielu rejonach województwa już zostały przeprowadzone eliminacje szkolne, gminne, a nawet powiatowe.

Wiceprezes Podlaskiego Okręgowego Związku Tenisa Stołowego Waław Tarnacki, prowadzący Turniej od samego początku, po ustaleniu z red. naczelnym „Kontaktów” Władysławem Tockim informuje, że 17 lutego (sobota) w Suchowoli, Wysokiem Mazowieckiem, Grajewie i Łomży odbędą się półfinały.

Wielki Finał zostanie rozegrany 17 – 18 marca (sobota i niedziela) w nowej hali sportowej Gimnazjum Gminnego w Rajgrodzie. W sobotę o Puchar walczyć będą zawodnicy ze szkół podstawowych, a w niedzielę gimnazjaliści i uczniowie szkół ponadgimnazjalnych.

Eliminacje powiatu grajewskiego odbędą się w piątek, 19 stycznia w hali MOSiR w Grajewie.

Prosimy organizatorów eliminacji gminnych i powiatowych o przysyłanie wyników do redakcji „Kontaktów”. (MK)

Prezenty od TKKF

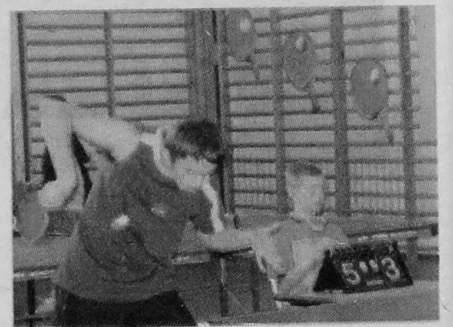
Prezes Podlaskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej Mieczysław Czerniawski wystarał się w Ministerstwie Sportu o zestawy sprzętu sportowo – rekreacyjnego dla SKS „Iskra” Grajewo, UKS „Jedynka” Kolno, UKS „Jaguary” Miastkowo i UKS przy SP Piątka.

Tenisistki w Olecku

Tenisistki stołowe SKTS Waławscy II LO Łomża w niedzielę, 14 stycznia, rozegrają ligowy mecz na wyjeździe z MLKS Czarni Olecko. Po ośmiu rozegranych kolejkach podopieczne Waława Tarnackiego i Aliny Żelaznej zajmują 4. pozycję w tabeli II ligi. Trzy czołowe drużyny mają rozegranych już po 10 lub 9 spotkań. Opóźnienia w realizacji harmonogramu rozgrywek wynikają z wycofania się z rozgrywek beniaminków TS Konopiana i LKS Tajfun Ostrów Mazowiecki.

Walne w ŁKS

W najbliższą środę, 17 stycznia, odbędzie się Walne Zebranie członków Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Zarząd poinformuje o sytuacji finansowej po zamknięciu roku. Wiadomo, że Klub ma długi (czytaj wypowiedź obok Roberta Szymańskiego). Oczekiwana jest rekonstrukcja Zarządu. Obecnie na 7 miejsc w Zarządzie obsadzone są tylko 4. (MK)



Tak walczył o puchar w hali MOSiR w Grajewie Artur Biały z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Czyżewie, zwycięzca ubiegłorocznego Turnieju w kategorii szkół ponadgimnazjalnych

Zawodnicy ŁKS rozpoczęli przygotowania do wiosny

Gdzie jest drużyna?!

Drużyna ŁKS rozpoczęła w poniedziałek treningi przed rundą wiosenną II ligi w skromnym składzie 12 zawodników. Wielu graczy odeszło z Klubu. Kilku, w tym kapitan zespołu Zbigniew Kowalski, nie stawiało się na trening w proteście przeciwko przedłużającej się spłacie zaległych wynagrodzeń. Po transferze Mariusza Marcza, do klubowej kasy wpłynęło 150 tys. zł. Piłkarze otrzymali część zaległych pensji, ale niektórzy czekają na wypłaty od października.

Finanse ŁKS na rundę wiosenną wciąż są wielką niewiadomą. Zarząd prowadzi rozmowy ze sponsorami strategicznymi, lecz finału nie widać. Jak twierdzi trener Czesław Jakóbczewicz, brak budżetu uniemożliwia podejmowanie decyzji o wzmocnieniach drużyny. Do trenera zgłaszają się młodzi gracze, których nie zrażają niepewne finanse, bowiem przede wszystkim chcą grać. Wśród nich najczęściej wymieniany jest pomocnik Mirosław Goliński (21 lat), wychowanek Lecha Poznań, gracz drużyny rezerw. Na testy zgłaszają się między innymi bramkarz Warmii

Grajewo Przemysław Masłowski oraz gracze czwartoligowego KS Michałowo Marcin Strzeliński i Sebastian Świerbiński.

Zespół potrzebuje poważnych wzmocnień, by walczyć o baraże, które dają szansę na pozostanie w II lidze (do strefy barażowej brakuje 3 punktów). Uzupełnienia wymagają zwłaszcza linia defensywna i atak, który praktycznie nie istnieje po odejściu Andrzeja Rybskiego, Rafała Bałecznego i Piotra Lesisza.

Według harmonogramu przygotowań, 17 stycznia piłkarze wyjeżdżają na zgrupowanie w Muszynie. Będą tam przebywać 10 dni. Po powrocie rozegrają sparingi z OKS Olsztyn (31 stycznia), Freskovitą Wysokie Mazowieckie (3 lutego) i Jagiellonią Białystok (10 lutego). 12 lutego pojadą do Szamotuł na kolejne zgrupowanie. Po powrocie rozegrają jeszcze gry kontrolne z Mazowszem Grójec i Nadnarwianką Pułtusk. Czy wyjadą?

10 marca ŁKS inauguruje rundę wiosenną meczem z Polonią Bytom u siebie. Jaka drużyna wybiegnie na boisko? Czy będzie gotowy stadion? (MK)

Prawdzie w oczy

Robert Szymański, wiceprezes ŁKS: – Dopóki nie będziemy wiedzieć, ile mamy pieniędzy, nie podpiszę kontraktu z żadnym nowym zawodnikiem. Byłoby to zbyt lekkomyślne i niebezpieczne dla Klubu. W lipcu 2006 roku zrobiliśmy to w podobnej, niepewnej sytuacji, bo wierzyliśmy, że grając u siebie przy pełnym stadionie, uda się domknąć budżet. Stadionu jednak nie było i w efekcie teraz nie mamy pieniędzy na wypłaty dla zawodników i ZUS, choć udało się, przez porozumienia, zmniejszyć zobowiązania Klubu wobec nich. Drugi raz w to nie wejdzimy. Dla mnie to przykre i bolesne. To jest również kompromitacja Łomży w Polsce.

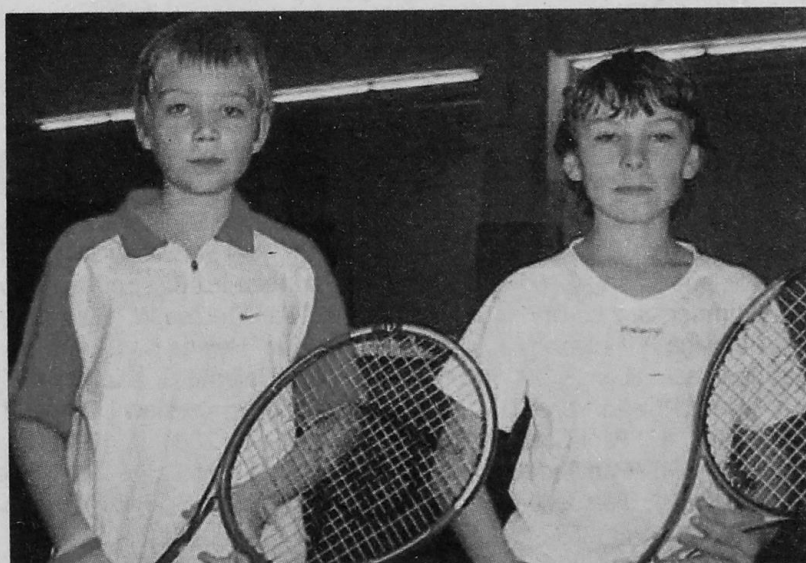
Prowadzimy rozmowy z poważnym sponsorem, który w tych dniach ma się ostatecznie zadeklarować, czy podpisze umowę. Jeśli będą stałe i pewne pieniądze od drugiego dużego sponsora, a także przedłużona zostanie umowa z Browarem plus dochód z biletów i reklam na stadionie, będzie podstawa, na której można oprzeć plany wzmocnienia drużyny. Jeśli nie będzie pieniędzy, w pierwszej drużynie zagrają juniorzy. To przekreśla szanse na utrzymanie się w rozgrywkach. Cóż, trzeba spojrzeć prawdzie w oczy, a nie łudzić się nadziejami, które mogą się zakończyć upadłością Klubu. (MK)



Licealiadki

Drużyna Zespołu Szkół nr 1 w Grajewie (na zdjęciu) wygrała w sobotę II Licealiadę Województwa Podlaskiego w siatkówce dziewcząt. Pokonała w finale reprezentację Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Goniądzu.

W grajewskim Zespole Szkół działa szkołka siatkarska, w której trenuje około 30 uczniów gimnazjów i szkół średnich. (MK). Fot. e-Grajewo



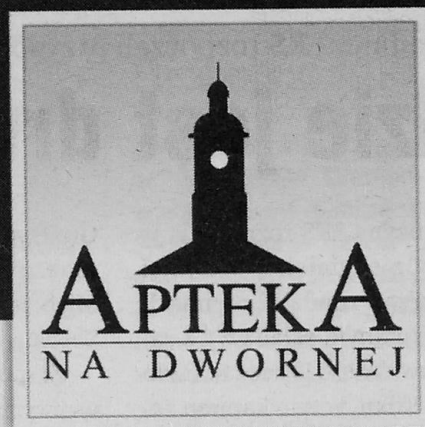
Konrad Wyszyński (z lewej) z Piotrem Andraką (Stanley Białystok), z którym wywalczył wicemistrzostwo w deblu

Taki skrzat!

Wicemistrzostwo w deblu i III miejsce w turnieju singlowym wywalczył Konrad Wyszyński z UKS Return III Łomża w Mistrzostwach Województwa Podlaskiego Skrzatów w Tenisie. Turniej rozgrywany był w Białymstoku w hali sportowej Klubu Fan Tenis. – To dobry występ mojego podopiecznego, choć stać go na dużo więcej – mówi Tomasz Waldziński, trener

UKS Return. – Konrad wrócił do tenisa po dwumiesięcznej przerwie spowodowanej kontuzją. Na turniej pojechaliśmy praktycznie nieprzygotowani. Na korcie było widać brak pewności uderzeń i słabą pracę nóg. Konrad z meczu na mecz grał coraz lepiej, mocniej serwował, lecz w półfinale przegrał z Karolem Borowskim (z klubu Fan Tenis Białystok). (MK)

ROZSTRZYGNIĘCIE WIELKIEGO KONKURSU lista nagrodzonych



1. Pani Joanna P. z Łomży
nr. karty 400000316840
wygrała Samochód osobowy

Miejsca 2-20

LP.	Imię	Miejscowość	Nr. karty	NAGRODA
2.	Pani Wioletta F.	z Łomży	400000035383	Telewizor LG
3.	Pan Maciej A.	z Białegostoku	400000377988	Telewizor LG
4.	Pani Edyta M.	z Łomży	400000031286	Robot kuchenny Philips
5.	Pani Hanna R.	z Łomży	400000300757	Robot kuchenny Zelmer
6.	Pani Barbara B.	z Łomży	400000359069	Żelazko Philips
7.	Pan Tadeusz S.	z Łomży	400000015415	Sokowirówka Moulinex
8.	Pani Teresa P.	z Łomży	400000034065	Blender Ravanson
9.	Pani Stanisława L.	z Łomży	400000349350	Robot kuchenny Zelmer
10.	Pani Mariola G.	z Łomży	400000022710	Żelazko Holden
11.	Pani Teresa Ch.	z Łomży	400000350882	Czajnik Apollo
12.	Pani Maria i Mieczysław K.	z Łomży	400000317168	Czajnik Apollo
13.	Pani Elżbieta C.	z Łomży	400000099576	Czajnik Apollo
14.	Pani Marzanna O.	z Łomży	400000157269	Czajnik Apollo
15.	Pan Andrzej K.	z Łomży	400000306841	Czajnik Apollo
16.	Pan Wincenty W.	z Łomży	400000052274	Czajnik Apollo
17.	Pani Mirosława Ch.	z Jedwabnego	400000333472	Czajnik Apollo
18.	Pan Antoni N.	z Łomży	400000011660	Czajnik Apollo
19.	Pani Danuta M.	z Łomży	400000017549	Czajnik Apollo
20.	Pan Wiesław O.	z Łomży	400000000442	Czajnik Apollo

Miejsca 21-100, nagroda - firmowa czepka i szalik

21. Pan Franciszek W. z Łomży 400000191478, 22. Pani Sabina G. z Łomży 400000096117, 23. Pani Urszula P. z Jedwabnego 400000341897, 24. Pani Małgorzata F. z Łomży 400000017013 25. Pan Stanisław Sz. z Łomży 400000035987, 26. Pani Krystyna Sz. z Łomży 400000320731, 27. Pani Alicja P. z Łomży 400000342306 28. Pan Ryszard B. z Łomży 400000023717, 29. Pani Wanda Sz. z Łomży 400000022574 30. Pan Rajmund S. z Łomży 400000374406 31. Pani Teresa W. z Łomży 400000037295, 32. Pani Marzena B. z Drozdowa 400000309842 33. Pani Jadwiga P. z Łomży 400000024073 34. Pani Helena K. z Łomży 400000105222, 35. Pani Stanisława A. z Zambrowa 400000318097 36. Pani Janina J. z Łomży 400000311869 37. Pani Jolanta G. z Łomży 400000011561, 38. Pan Andrzej K. z Łomży 400000336114, 39. Pan Janusz R. z Łomży 400000098500 40. Państwo Czesław i Celina M. z Łomży 400000162157, 41. Pan Stanisław D. z Łomży 400000339344, 42. Pani Grażyna M. z Konarzyc 400000200859, 43. Pan Kazimierz M. z Łomży 400000396514, 44. Pani Renata S. z Łomży 400000359434, 45. Pan Tadeusz Sz. z Łomży 400000032368, 46. Pani Helena K. z Łomży 400000371764, 47. Pan Jan K. z Łomży 400000350004, 48. Pan Jerzy N. z Łomży 400000105703 49. Pani Marianna Ch. z Małego Płocka 400000340692, 50. Pan Stanisław B. z Jedwabnego 400000353692, 51. Pani Janina B. z Łomży 400000033303, 52. Pani Bożena Ch. z Łomży 400000333014, 53. Pani Barbara B. z Łomży 400000380605, 54. Pan Zbigniew S. z Łomży 400000311968, 55. Pani Maria K. z Łomży 400000077604, 56. Pan Leon B. z Łomży 400000018713, 57. Państwo Bolesław i Teresa Ł. z Łomży 400000107936, 58. Pani Agnieszka D. z Krasnosielc 400000321813, 59. Pani Grażyna F. z Łomży 400000360935, 60. Pani Grażyna B. z Łomży 400000017020, 61. Pani Teresa W. z Łomży 400000346229, 62. Pani Krystyna M. z Łomży 400000001319, 63. Pani Urszula C. z Łomży 400000018201, 64. Pani Jolanta Z. z Łomży 400000331133, 65. Pani Elżbieta M. z Łomży 400000032412, 66. Pan Jan P. z Łomży 400000053257, 67. Pani Zofia J. z Łomży 400000309286, 68. Pani Jadwiga K. z Łomży 400000016221, 69. Pani Helena W. z Miastkowa 400000348773, 70. Pani Romualda T. z Łomży 400000040837, 71. Państwo Mieczysław i Pelagia S. z Łomży 400000204918, 72. Pani Maria S. z Łomży 400000358703, 73. Pani Ewa B. z Łomży 400000049847, 74. Pani Barbara K. z Łomży 400000304991, 75. Pan Czesław P. z Łomży 400000017099, 76. Pani Teresa R. z Piątnicy 400000362083, 77. Pani Magdalena N. z Wizny 400000015989, 78. Pan Józef G. z Łomży 400000300252, 79. Pan Zbigniew B. z Łomży 400000396330, 80. Pan Leonard H. z Łomży 400000133423, 81. Pani Marianna S. z Łomży 400000312217, 82. Pan Zbigniew D. z Łomży 400000038292, 83. Pani Anna K. z Łomży 400000201320, 84. Pani Elżbieta B. z Łomży 400000102399, 85. Pani Elżbieta G. z Łomży 400000013497, 86. Pan Bronisław Z. z Łomży 400000394077, 87. Pan Lucjan J. z Łomży 400000322032, 88. Pani Antonina Ch. z Nowogrodu 400000363363, 89. Pani Alina N. z Łomży 400000319469, 90. Pani Krystyna K. z Łomży 400000356884, 91. Pani Halina D. z Łomży 400000346731, 92. Państwo Eugenia i Maciej S. z Łomży 400000335476, 93. Pani Jadwiga Z. z Łomży 400000093802, 94. Pani Elżbieta R. z Łomży 400000022321, 95. Pani Krystyna Rz. z Łomży 400000022918, 96. Pani Feliksa O. z Zakrzewa 400000389301, 97. Pan Bogdan L. z Łomży 400000407128, 98. Pan Mikołaj W. z Łomży 400000115924, 99. Pani Ewa T. z Łomży 400000207681, 100. Pani Barbara K. z Piątnicy 400000378237.

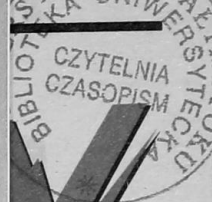
Łomża, ul. Dworna 8

nr 1 (136)
styczeń 2007



teraz. zdrowie

wać!



(z VAT 7%)

**Jestem
w ciąży...**

**Kiedy
uśmiech boli**

HIV

bać się czy nie bać?

**Salatki
warzywne**

KONKURS

Tygodnik
diekanowski

TYGODNIK

Tygodnik
STĘDZICKI

nasz **głos**

GŁOS

nowiny
GAZETA CODZIENNA

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

TYGODNIK

TYGODNIK
2006



Pomnikowe fantazje, str. 40



czytaj na str. 22

niezbędna osłona przy kuracji antybiotykowej



przywraca prawidłową
florę bakteryjną jelit

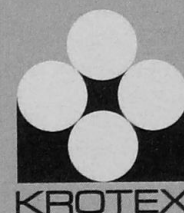
dzieciom zawartość kapsułki
wysypać na łyżeczkę z płynem



trilac®
produkt roku 2006

trilac zawiera trzy szczepy bakterii kwasu mlekowego, opakowanie: 20 kapsułek,
producent: Allergon AB, dystrybutor: Krotex - Poland Sp. z o. o., ul. Rydygiera 8,
01-793 Warszawa, www.KROTEX.com.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.



21. Pa...
24. Pa...
27. Pa...
30. Pa...
33. Pa...
36. Pa...
39. Pa...
400000...
400000...
400000...
Jedwa...
z Łom...
400000...
Grażyn...
Krysty...
Elżbiet...
z Łom...
Miecz...
Barbar...
Magda...
Leonar...
Anna k...
Bronisl...
Alina N...
Eugenia i Maciej S. z Łomży 400000335476, 93. Pani Jadwiga Z. z Łomży 400000093802, 94. Pani Elżbieta R. z Łomży 400000022321,
95. Pani Krystyna Rz. z Łomży 400000022918, 96. Pani Feliksa O. z Zakrzewa 400000389301, 97. Pan Bogdan L. z Łomży 400000407128,
98. Pan Mikołaj W. z Łomży 400000115924, 99. Pani Ewa T. z Łomży 400000207681, 100. Pani Barbara K. z Piątnicy 400000378237.

Łomża, ul. Dworna 8



Zdjęcie na okładce:
Magdalena Sobczyk/Photopass

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,
Katarzyna Gładkowska, Justyna Hofman-Wiśniewska,
Grzegorz Ostrowski, Magdalena Próchnicka,
Agata Piotrowska

Adres Redakcji:

ul. Rydygiera 8
01-793 Warszawa

Kontakt z czytelnikami:

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

Projekt graficzny:

Marek Kwiatkowski

Reklama:

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

Druk:

Elanders Polska Sp. z o.o.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega prawo do zmian w zamówionych tekstach, nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń. Przedruk materiałów bez zgody wydawcy jest zabroniony. Bezumowna dystrybucja lub sprzedaż pisma 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.



SPIS TREŚCI

Aktualności

HIV – bać się czy nie?

Magnez

W uścisku zimna

Kiedy uśmiech boli

Białe jak śnieg

Robaki i robaczki

Uparta chrypka

Jestem w ciąży

Konkurs - AVENT

Bez recepty

Napisz, nasz ekspert odpowie

Chudnij z głową

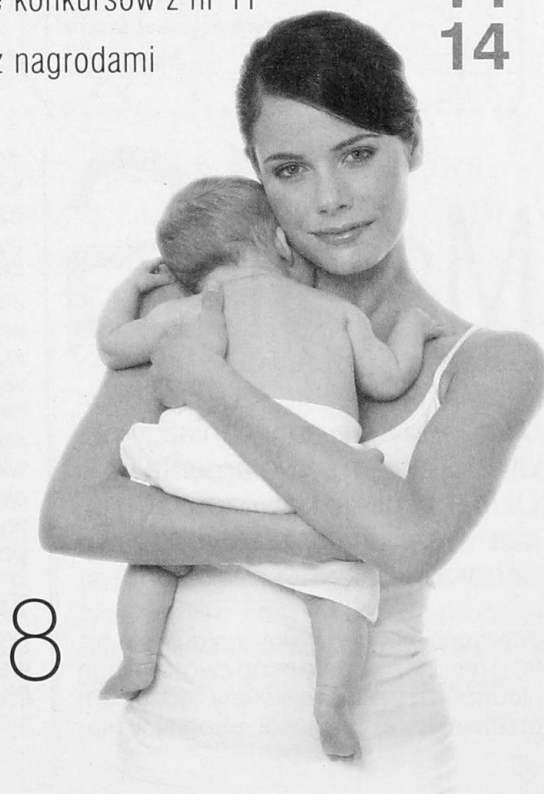
Rozmowa z Wiktorem Zborowskim

Sałatki warzywne

Rozwiązanie konkursów z nr 11

Krzyżówka z nagrodami

4
4
4
5
5
6
6
7
8
8
9
11
11
12
13
14
14



3

teraz
zdrowie



wać!
BIBLIOTEKA UNIWERSYTECKA
CZYTELNIĄ
CZASOPISM

(z VAT 7%)

CYT
WIEK
2006

Aktualności

Choroby zakaźne w Wietnamie
Bank Światowy oraz Ministerstwo Zdrowia Wietnamu stworzyli program propagujący częste mycie rąk oraz dbanie o higienę. Przestrzeganie zasad higieny osobistej, zwłaszcza w trakcie przygotowywania jedzenia, minimalizuje wystąpienie takich chorób jak: ptasia grypa, SARS, biegunka czy infekcje dróg oddechowych. W bieżącym roku w Wietnamie z powodu biegunki zmarło 14 000 dzieci.

źródło: www.influenza.com

Nowy Kubuś

Prawidłowo skomponowana dieta jest podstawowym źródłem substancji, pozwalających organizmowi na zachowanie odporności. Uzupełnieniem zdrowej diety może być nowy Kubuś z Formułą Ochronną PRO-A, łączący ochronne właściwości prowitaminy A z marchewki oraz prebiotyku, przyczyniającego się do wzmocnienia systemu odpornościowego organizmu.

Szczepionki a serce

Według polskich naukowców szczepienie się każdego roku przeciw grypie jest wyjątkowo ważne dla osób cierpiących na poważne schorzenia kardiologiczne i może ich nawet uchronić od śmierci w wypadku choroby. Badania przeprowadzono w Polsce na pacjentach cierpiących na poważne choroby układu sercowo-naczyniowego.

źródło: www.influenza.com
(oprac. jk)

bać się HIV czy nie?

Ofiarami HIV/AIDS są przede wszystkim ludzie młodzi oraz kobiety. W Polsce, co druga zakażona osoba jest w wieku 20-29 lat, a 8% chorych nie skończyło 20 roku życia

Szacuje się, że blisko 20 tys. osób nie wie o swoim zakażeniu. W społecznej świadomości nadal funkcjonuje błędne przekonanie, że HIV/AIDS to problem tylko określonych grup społecznych. Dane epidemiologiczne wskazują jednak, że do zakażeń coraz częściej dochodzi w drodze kontaktów seksualnych. Ryzyko zakażenia nie dotyczy jedynie tych osób, które wybrały abstynencję seksualną, żyją w stałym, wzajemnie wiernym związku czy są dla siebie pierwszymi partnerami.

BEZPŁATNY TEST

Do niedawna problem HIV/AIDS uważany był za tzw. męski problem. Dziś jednak 25% wszystkich zakażeń dotyczy młodych kobiet, w okresie pełnej aktywności seksualnej, w wieku rozrodczym. Niesie to niebezpieczeństwo zakażenia wirusem HIV również dziecka. Chora kobieta ma jednak aż 99% szans na urodzenie zdrowego dziecka, o ile wykona test i zastosuje profilaktykę antyretrowirusową. W Polsce działa 18 punktów konsultacyjno-diagnostycznych, gdzie każda pełnoletnia osoba może bezpłatnie i anonimowo wykonać test w kierunku HIV.

(oprac. jk)

Warto wiedzieć

W Polsce od 1986 r. zarejestrowano 1833 zachorowania na AIDS, a 830 osób zmarło. Od roku 2001 do ponad 65% zakażeń doszło drogą inną, niż przez stosowanie narkotyków dożylnie. Prawdopodobnie główną drogą zakażeń są obecnie kontakty seksualne. Najwięcej zakażeń HIV odnotowano w województwach: dolnośląskim, warmińsko-mazurskim, łódzkim, pomorskim, zachodniopomorskim. Wynika to między innymi z faktu, że na ryzyko zakażenia HIV mają wpływ migracje ludności, a więc intensywność kontaktów z osobami przebywającymi na obszarach o większej dynamice epidemii (Niemcy, kraje sąsiadujące Europy Wschodniej: Ukraina, Rosja, a w szczególności Obwód Kaliningradzki, gdzie odnotowuje się szczególnie wysoki wskaźnik zakażeń).

Tu uzyskasz anonimowo, specjalistyczne porady i informacje:

telefon zaufania HIV/AIDS: (22) 692 82 26 poradnia internetowa: www.aids.gov.pl

Magnez

Jest jednym z najważniejszych dla zdrowia mikroelementów. Działa zapobiegawczo i leczniczo w wielu przewlekłych schorzeniach

W organizmie człowieka znajduje się ok. 30 g magnezu. Wiele osób cierpi na jego niedobór, często wywołany jedzeniem przetworzonej żywności, ubogiej w ma-

gnez. Stężenie tego pierwiastka zmniejsza się gwałtownie pod wpływem takich czynników jak: stres, niektóre choroby, zażywanie leków wiążących magnez. Magnez jest materiałem budulcowym zębów i kości. Bierze udział w przemianie węglowodanów, białek i tłuszczów, aktywuje ponad 300 enzymów komórkowych, pomaga we wbudowywaniu wapnia do szkieletu, chroni przed chorobami serca, łagodzi objawy przewlekłego zmęczenia oraz zespołu napięcia przedmiesiączkowego, obniża podwyższone ciśnienie tętnicze, chroni przed powikłaniami w przebiegu cukrzycy.

Źródła magnezu:

produkty pełnoziarniste, orzechy, warzywa strączkowe, ciemnozielone warzywa liściaste, czekolada, mleko, skorupiaki.

(oprac. jk)

Czy wiesz, że

1

Osoby cierpiące na choroby nerek powinny zasięgnąć porady lekarza, zanim zaczną przyjmować preparaty magnezu.

2

Przyjmując preparaty zawierające magnez, dodatkowo zażywaj wapń. Brak równowagi pomiędzy tymi dwoma pierwiastkami, osłabia ich działanie.

3

Magnez jest najlepiej wchłaniany, gdy przyjmuje się go podczas posiłku.

W uścisku zimna

Odmrożenia są zazwyczaj bagatelizowane.

To błąd, gdyż – podobnie jak oparzenia – mogą spowodować trwałe uszkodzenie tkanek

Niewiele osób wie, że można sobie odmrozić nos, policzki, uszy, dłonie już w temperaturze -6°C .

We wczesnej fazie odmrożenia chory skarży się na uczucie zimna, drętwienie, a potem zanik czucia w odmrożonych częściach ciała. To jest I stopień odmrożenia. Jeżeli w ciągu 6-24 godzin pojawią się na skórze pęcherzyki i pęcherze to jest II stopień odmrożenia.

Gdy pęcherzyki są przezroczyste – rokowanie jest dobre. Jeżeli są krwotoczne – to niedobrze, może bowiem dojść do martwicy skóry i tkanek głębiej położonych (III stopień odmrożenia).

W takiej sytuacji chorego trzeba przewieźć do szpitala.

Jak leczyć odmrożenia?

Przemarzniętych rąk, uszu, policzków i nosa nigdy nie wolno nacierać śniegiem. Leczeniem na wszystkie odmrożenia jest ciepło, a nie zimno.

Jak najszybciej trzeba wejść do ciepłego pomieszczenia, rozluźnić odzież, aby poprawić krążenie, zdjąć buty, skarpetki, rękawiczki.

Nie zanurzać rąk i nóg, czy całego ciała w gorącej wodzie, lecz w letniej.

Nie oklepywać, nie rozcierać zaczerwienionych miejsc, aby nie uszkodzić głębokich tkanek. Jeśli pojawią się pęcherze – zabezpieczyć je jałowym opatrunkiem i wybrać się do lekarza.

Dobrze jest rozgrzewać się „od środka”, ale nie gorącymi lecz ciepłymi, wysokokalorycznymi napojami, jak kakao, czekolada, herbata ze śmietanką, a także herbatki z niektórych ziół. Niedopuszczalne jest rozgrzewanie się alkoholem.

Najlepiej zapobiegać

• Przed wyjściem na mróz smaruj dłonie i twarz tłustym kremem i nie zapominaj o rękawiczkach.

• Usta smaruj szminkami ochronnymi z witaminami A i E oraz filtrami UV.

• W zimie chodź w czapce – przez głowę „ucieka” 30% naszego ciepła.

• Noś ubrania składające się z kilku warstw, obszerne i nieprzemakalne.

• Powietrze wdychaj nosem (ograniczenie nawilżenie), a wydychaj ustami.

• Nie zakrywaj sobie ani dzieciom ust i nosa szalikiem. Po kilku oddechach para wodna z wydychanego powietrza zamienia się w lodowy kompres – i infekcja gotowa.

autor: Magdalena Próchnicka

Co sprzyja odmrożeniom:

alkohol,
narkotyki,
palenie tytoniu,
zapalenie stawów, miażdżyca,
cukrzyca, niewydolność
krążenia,
leki zwężające naczynia,
ciasna lub wilgotna odzież
zimny wiatr.

Kiedy uśmiech boli

Zajady często mylone są z opryszczką, która charakteryzuje się bolesnymi pęcherzykami zgrupowanymi na granicy śluzówki warg i skóry. Jest chorobą wirusową. Natomiast zajady to nic innego jak stan zapalny kącików ust

Mogą powstawać z różnych powodów np. niedoboru witamin (zwłaszcza B₂), żelaza, na tle alergicznym i w chorobach skóry. Dla wyleczenia tych nieprzyjemnych nadżerek kącików ust potrzebne jest właściwe rozpoznanie ich przyczyn. Niekiedy trzeba wybrać się do lekarza, najlepiej dermatologa, ale warto wiedzieć, że:

1. Jeżeli zajady nie bolą i nie pieką, szybko zasychają w strupki miodowego

koloru, to prawdopodobnie powstały na tle bakteryjnym i trzeba je „potraktować” środkami wysuszającymi oraz maścią bakteriobójczą zawierającą antybiotyk (np. gentamycyną).

2. Uporczywe zajady w obydwu kącikach ust z głębokimi pęknięciami są najczęściej pochodzenia drożdżakowego. Występują przy niedoborach witamin z grupy B, w cukrzycy, na skutek drażnienia śluzówki ust przez

protezy. W leczeniu stosuje się maści przeciw drożdżakom (np. *Clotrimazol*). Niezbędne jest uzupełnienie witamin, zwłaszcza B₂, którą można kupić w aptece bez recepty.

3. Przewlekłe zajady mogą być rezultatem uczulenia na stosowane kosmetyki (nie tylko szminkę do ust), na materiał zastosowany w protezach, a nawet na składniki niektórych past do zębów.

(oprac. map)

teraz
zdrowie

5



Pomnikowe fantazje, str. 40



czytaj na str. 22

wać!
BIBLIOTEKA UNIWERSYTECKA
CZYTELNIĄ
CZASOPISM

(z VAT 7%)

CYT
WIEK
2006

BIAŁE JAK ŚNIEG

Piękne, białe zęby to marzenie każdej z nas. Samo ich wybielenie nie na wiele się jednak zda, jeżeli wcześniej nie wyleczymy wszystkich ubytków

Naturalny kolor zęba to zazwyczaj kość stoniowa. Jego odcień podyktowany jest stopniem uwapnienia, wiekiem zęba, cechami genetycznymi rodziców. Zęby martwe, leczone kanałowo zmieniają swój kolor na ciemniejszy. Wypełnienia amalgamatowe, leczenie antybiotykami (np. tetracykliną) powodują powstanie na płycie zęba brązowych i szarych plam. Nadmiar fluoru u dzieci może spowodować fluorozę, czyli obecność białych, matowych plam na zębach stałych. Palenie papierosów, picie mocnej kawy, herbaty, czerwonego wina wraz z upływem czasu powoduje, że zęby tracą swój naturalny odcień.

PASTY, PŁYNY, NITKI

Pasty do zębów reklamowane jako wybielające, nie mają tak naprawdę zdolności zmieniania naturalnego

koloru zębów. Jest to jednak najprostsza, najpowszechniejsza i najtańsza próba korekty koloru zębów. Zawarte w pastach enzymy i aktywne mikrogranulki polerują powierzchnię szkliwa i wybielają – ale tylko optycznie. Dodatkowo można stosować dostępne na rynku płyny do płukania, gumy do żucia, wybielające nici dentystyczne oraz specjalne szczoteczki do zębów posiadające zmodyfikowany system włókien z polerującymi gumowymi wypustkami, usuwające powierzchnio- we przebarwienia.

MARKERY

Przebojem ostatnich lat stały się tzw. markery wybielające – pisaki, kredki, paski pokryte warstwą żelu wybielającego. Można je kupić w każdej aptece. Sprzedawane są często z dodatkowym wyposażeniem w postaci nakładek na zęby. W ich skład wchodzi substancje aktywne (nadtlenek mocznika czyli karbamid lub nadtlenek wodoru) rozjaśniające zęby o około dwa tony na okres nawet do półtora roku. Po tym czasie zabieg należy powtórzyć.

U STOMATOLOGA

Dużo wyższe stężenie substancji aktywnych znajduje się w preparatach używanych przez stomatologa w gabinecie. Pamiętajmy, że dopiero stomatolog może zaproponować najsukursze, bo odpowiednio dobrany do pacjenta sposób na wybielenie zębów. Jedną z najkrótszych – bo wystarcza jedna wizyta i najdroższych – bo 1 zabieg kosztuje ok. kilku tysięcy złotych, jest metoda termofotokatalityczna. Pozwala ona na usunięcie nawet najtrudniejszych przebarwień, a efekt utrzymuje się do 5 lat.

autor: dr n.med. Agnieszka A. Pawlik

Czy wiesz, że...

Starożytni Rzymianie wybielali zęby wcierając w nie mocz. Największą skutecznością podobno odznaczał się ten portugalski.

W wiekach średnich po spożyciu szkliwa metalowym pilnikiem, aplikowano na zęby roztwór kwasu azotowego. Podczas kolejnych stuleci do wybielania zębów wykorzystywano eter i kwas solny.

Robaki i robaczki

Lekarze sygnalizują, że szybko wzrasta liczba pacjentów z chorobami wywołanymi przez pasożyty przewodu pokarmowego. Jacy nieproszeni „lokatorzy” nam zagrażają i jak z nimi walczyć – o tym będziemy pisać w kilku najbliższych numerach pisma, dzisiaj:

Ruchliwe owsiki

To małe pasożyty (długość ok. 1 cm i grubość nitki), przebywające w naszych jelitach. Wieczorem, po zaśnięciu osoby zakażonej owsikami, ich samice wypełzają przez odbył na skórę i składają tam jajeczka, co powoduje ostre swędzenie. Drapiąc się przez sen, wywołujemy zapalenie skóry, a jajeczka przedostają się na ręce, pod paznokcie, na pościel i wszystkie przedmioty, które bierzemy do ręki. W ten sposób zakażają się inni domownicy i dzieci np. w przedszkolu (zakażone zabawki).

Objawy owsicy to – oprócz świądu – zaburzenia snu i pobudliwość nerwowa. U dzieci często występuje podniecenie ruchowe, zgrzytanie zębami przez sen, obgryzanie paznokci, słaby apetyt, podkrążone oczy. Najpewniejszą metodą stwierdzenia owsicy jest 3-krotny wymaz z okolicy odbytu rano po przebudzeniu. Do tego celu używa się taśmy celofanowej, do której przyklejają się jaja pasożytów. Badanie kału bywa zawodne.

Leczenie owsicy jest proste, doustnym lekiem (np. Pyrantelem). Dawkę musi dobrać lekarz. Kurację trzeba powtórzyć po 2-3 tygodniach. Wskazane jest równoczesne leczenie wszystkich członków rodziny. Podczas kuracji powinno się spać w majtkach, zmieniać je rano po umyciu krocza. Naturalnym środkiem przeciw owsicy jest czosnek.

Nasza rada: przestrzegać higieny osobistej, myć dokładnie ręce podczas przygotowywania i przed spożywaniem posiłków. W przypadku owsicy u dzieci dezynfekować ich zabawki i rączki, szczególnie palce pod paznokciami.

(oprac. map)

Uparta chrypka

Może być skutkiem zapalenia krtani, które daje się skutecznie wyleczyć, ale jeśli trwa kilka tygodni, może być objawem poważnej choroby nowotworowej. Dlatego chrypki nie wolno lekceważyć

Najczęstszą przyczyną chrypki jest stan zapalny krtani. Jest ona wtedy obrzęknięta, podrażniona, głos staje się chrapliwy, ściszony lub całkowicie zanika. Zapalenie krtani zwykle wywołują wirusy lub bakterie. Ale przyczyną może być również uczulenie na wdychane substancje np. pyłki roślin, kurz, dym tytoniowy.

OSZCZĘDZAJ GŁOS

W czasie choroby należy oszczędzać głos, unikać czynników drażniących, zimna. Konieczne jest nawilżanie powietrza w mieszkaniu. Stosuje się leki przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, wykrztuśne. Jeżeli zapalenie jest spowodowane zakażeniem bakteryjnym, potrzebne jest leczenie antybiotykiem. O sposobie leczenia powinien decydować lekarz.

PRZEWLEKŁE ZAPALENIE

Przy przewlekłych zapaleniach krtani pomocne są pobyty nad morzem, w miejscowościach zalesionych, ale wilgotnych, a także w uzdrowiskach zawierających solankę, którą stosuje się do inhalacji (np. Ciechocinek, Szczawnica, Iwonicz). Inhalacje z olejków eterycznych nie dają zadowalających rezultatów.

Zmiana barwy głosu – jego obniżenie, pogrubienie – może być objawem innych chorób, jak np. niedoczynności tarczycy. Chrypki miewają często nałogowi palacze papierosów. Mogą ją też powodować polipy i guzki krtani. Najgroźniejszym schorzeniem jest nowotwór złośliwy. Dlatego jeżeli chrypka trwa 3-4 tygodnie konieczne jest badanie u laryngologa.

autor: Magdalena Próchnicka

syropy

miodowo ziołowe
dla dorosłych i dla dzieci

Mel
farfarae



miód oraz wyciąg
z liści podbiału
i korzenia prawoślazu

Mel
althaeae



miód oraz wyciąg
z korzenia prawoślazu

Mel
foeniculi



miód oraz wyciąg
z owoców
kopru włoskiego

- na bazie najwyższej jakości miodu z ekologicznych rejonów Polski
- zalecane w nieżytach jamy ustnej, gardła, krtani i górnych dróg oddechowych

pij zdrowe syropy miodowe

syrop 125 g
producent:
Eko - Lek Sp. z o.o.,
Kamianna 28, 33-336 Łabowa



dystributor:
Krotex - Poland Sp. z o.o.
www.krotex.com.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Pomnikowe fantazje, str. 40



czytaj na str. 22

Jestem w ciąży

Od 4-5 miesiąca zauważysz zmiany w swoim wyglądzie. Powiększają się i twardnieją piersi, zmienia sylwetka

Zmiany zachodzą też wewnątrz organizmu. Obejmują one układ krążenia, oddechowy, moczowy, pokarmowy i hormonalny. Powiększająca się macica zmienia swoją masę z 50 g do ok. 1 kg.

KREW

Podczas ciąży objętość krwi zwiększa się z 4 l do 5-6 l. Z powodu ucisku powiększającej się macicy na żyłę główną dolną, doprowadzającą krew do serca, możesz odczuwać dolegliwości leżąc na wznak. Aby ich uniknąć powinnaś spać na lewym boku. Teraz szybciej bije serce, gdyż musi przepompować więcej krwi. Twoje tętno wzrasta o 10-15 uderzeń na minutę. Zwiększona ilość krwi i rozszerzenie naczyń krwionośnych spowodują w ciągu pierwszych 6 miesięcy ciąży obniżenie ciśnienia tętniczego.

ODDECH

Zmienia się barwa Twojego głosu, możesz mieć trudności z oddychaniem przez nos. Pod koniec ciąży macica uniesie przeponę do góry. Twój oddech zmieni się na „piersiowy”. Oddychasz także za dziecko, którego płuca jeszcze nie funkcjonują. Podczas każdego oddechu gromadzisz 10-15% dodatkowego powietrza.

ŻOŁĄDEK

Zaburzenia jego czynności powoduje progesteron. Na początku ciąży odczuwasz sytość po zjedzeniu nawet niewielkiego posiłku. Masz nudności. Około 4. miesiąca ciąży pojawi się zgaga, nasilająca się w pozycji leżącej. Pod wpływem progesteronu pojawi się skłonność do zaparć.

HORMONY

Równowaga pomiędzy estrogenami i progesteronem wytwarzanymi przez łożysko, zapobiega skurczom macicy i umożliwia zagnieżdżenie się jaja w macicy. Twój organizm potrzebuje teraz odpowiedniej ilości wapnia, żelaza i witamin.

autor: Agata Piotrowska

Warto wiedzieć 3. miesiąc

Powiększają się piersi. Płód waży 20 g. Twoja masa ciała wzrosła o 1-3 kg. Macica ma wielkość grejpfruta.

5. miesiąc

Twój brzuch wyraźnie się zaokrąglił. Dno macicy sięga pępka. Dziecko waży ok. 350 g. Twoja masa ciała wzrosła o 3-6 kg.

8. miesiąc

Dziecko waży 2,5 kg. Przytyłaś 9-11 kg.

foto: materiały prasowe AVENT

Krem Łagodzący Podrażnione Brodawki Suckowe

Krotex-Poland Sp. z o.o.

Wskazania: kosmetyk łagodzący podrażnienia brodawek suckowych. Idealny też na inne podrażnienia, m.in.: spierzchnięte usta, pieluszkowe podrażnienie skóry.

Działanie: chroni podrażnione lub popękane brodawki suckowe. Medilan™ – najwyższej jakości, medycznie czysta lanoлина zawarta w kremie, ma działanie kojące i zmiękczające. Krem wnikać w skórę poprawia jej nawilżenie i elastyczność. Olejek kokosowy i aloes koi i regeneruje podrażnioną skórę.

Stosowanie: już podczas ciąży nakładać 2 razy dziennie niewielkie ilości kremu, aby przygotować piersi do karmienia. Po porodzie, w przypadku podrażnionych lub popękanych brodawek suckowych, stosuj krem po każdym karmieniu, aż do ustąpienia objawów. Nie wymaga usuwania przed karmieniem piersią.

Cena: ok. 54 PLN

Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, tel.: (22) 633 80 41, e-mail: poczta@avent.pl

KONKURS - AVENT

Kupon AVENT 01/2007

Czy krem łagodzący podrażnione brodawki suckowe powinny stosować kobiety w ciąży?

Odpowiedz TAK lub NIE. Prześlij poprawnie wypełniony kupon do 16 stycznia 2007 r. na adres redakcji: TERAZ ZDROWIE, ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa.

Do wygrania: 3 kremy na rozstępy oraz 2 kremy na podrażnione brodawki suckowe. Nagrody ufundowała firma Krotex Poland Sp. z o.o., dystrybutor produktów AVENT w Polsce.

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

Odpowiedź:

Imię i nazwisko:

Adres: Wiek: Podpis:

Eugenia i Maciej S. z Łomży 400000335476, 93. Pani Jadwiga Z. z Łomży 400000093802, 94. Pani Elżbieta R. z Łomży 400000022321, 95. Pani Krystyna Rz. z Łomży 400000022918, 96. Pani Feliksa O. z Zakrzewa 400000389301, 97. Pan Bogdan L. z Łomży 400000407128, 98. Pan Mikołaj W. z Łomży 400000115924, 99. Pani Ewa T. z Łomży 400000207681, 100. Pani Barbara K. z Piątnicy 400000378237.

Łomża, ul. Dworna 8

Milton antybakteryjny spray do dezynfekcji powierzchni

Krotex Poland Sp. z o.o.

Wskazania: bezpieczny, skuteczny i łatwy w użyciu. Czyści i chroni akcesoria dla dzieci, takie jak: krzeselka, wanienki, maty do przewijania, małe plastikowe zabawki itp. Jak również wszystkie powierzchnie, z którymi dziecko styka się w domu, a w szczególności w kuchni, gdzie przygotowuje się pożywienie dla dziecka. Przebadany klinicznie. Ma świeży zapach.

Działanie: niszczy bakterie, takie jak: *Salmonella*, *Listeria*, *Campylobacter*, mogące wywoływać u dzieci biegunkę i wymioty. Niszczy także grzyby np. *Candida albicans* odpowiedzialne za powstawanie pleśniawek.

Cena: 20,90 PLN.

Dystrybutor: Krotex Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, tel.: (22) 633 80 41,

e-mail: milton@krotex.com.pl



Milton ściereczki dezynfekujące do odkażania powierzchni

Krotex Poland Sp. z o.o.

Wskazania: do czyszczenia akcesoriów i otoczenia dziecka. Szczególnie przydatne, gdy jesteś z dzieckiem poza domem, np. gdy Twoje dziecko korzysta z krzeselka w restauracji czy publicznej toalety. Mogą być także używane w domu do przecierania zabawek, krzesełek, nocniczka, wanienki, itp.

Działanie: są bardzo wygodne w użyciu. Błyskawicznie czyszczą i chronią przed drobnoustrojami. Badania kliniczne potwierdziły ich skuteczność w niszczeniu bakterii i grzybów, takich jak *Candida albicans* (odpowiedzialne za powstawanie pleśniawek).

Sposób użycia: po wyjęciu z opakowania, przetrzyj powierzchnię lub przedmiot ściereczką. Nie ma potrzeby splukiwania wodą.

Sugerowana cena detaliczna: 16,90 PLN.

Dystrybutor: Krotex Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, tel.: (22) 633 80 41, e-mail: milton@krotex.com.pl



SULFARINOL® krople do nosa (50mg + 1mg)/ml

Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”

Wskazania: katar, uczucie zatkania nosa, obrzęk błony śluzowej nosa, spowodowane przez stan zapalny związany z zakażeniem bakteryjnym.

Działanie: zmniejsza obrzęk błon śluzowych jamy nosowo-gardłowej i zatok przynosowych. Powoduje skurcz rozszerzonych naczyń, co prowadzi do hamowania objawów związanych ze stanem zapalnym m.in.: obrzęku i kataru. Ułatwia to drenaż zatok obocznych nosa i oddychanie przez nos. Forma emulsji olejowej z dodatkiem wosku pszczelego przedłuża czas działania leku do kilku godzin i zapobiega skutecznemu nadmiernemu wysychaniu śluzówki.

Przeciwwskazania: jaskra z zamkniętym kątem przesączca. Nadwrażliwość na nafazolinę, sulfatiazol lub inne składniki preparatu. Nieżyt nosa wysychający.

Dawkowanie: krople mają postać. **Dorośli:** do każdego przewodu nosowego 1 do 2 kropli zawiesiny co 4-6 godz.

Zalecane środki ostrożności: preparatu nie należy stosować dłużej niż 3-5 dni z powodu ryzyka wystąpienia efektu prowadzącego wtórnie do nasilenia obrzęku i kataru, a także powstania trwałych zmian w nabłonku.

Uwaga: lek należy zakropić do każdego otworu nosowego na skrzydełko nosa, następnie kilkakrotnie zacisnąć nos palcem wskazującym i kciukiem. Nie należy stosować częściej niż co 4 godz. i nie dłużej niż 3-5 dni bez porozumienia z lekarzem, najlepiej laryngologiem. Nie podawać preparatu dzieciom poniżej 12 lat.

Skład: substancja czynna: - Nafazolinę azotan w ilości 1mg/1ml, Sulfatiazol w ilości 50mg/1ml.

Opakowanie: butelka 20 ml. **Cena:** ok. 10 PLN.

Producent: Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”, 03-791 Warszawa, ul. Hutnicza 8; tel.: (22) 679 69 21, www.galenus.pl



GALOSPA - rozkurczowa

Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”

Wskazania: stany skurczowe dróg żółciowych i moczowych związane z kamicą, zapaleniem pęcherzyka żółciowego, zapaleniem miedniczek nerkowych, zapaleniem pęcherza moczowego, bolesnym parciem na moc.

W gastrologii: w skurczach wpustu żołądka i odźwiernika, w zespole jelita drażliwego, w zaparciach na tle spastycznym i we wzdęciach, przy wrzodzie żołądka i dwunastnicy.

W ginekologii: w zaburzeniach miesiączkowania, w poronieniu zagrażającym, przy silnych bólach.

Działanie: drotaweryna jest pochodną papaweryny o silnym działaniu rozkurczowym na mięśnie gładkie. Działanie rozkurczowe drotaweryny zaznacza się szczególnie wyraźnie w obrębie dróg moczowych, żółciowych oraz przewodu pokarmowego. Działa rozkurczowo na mięśnie gładkie naczyń krwionośnych.

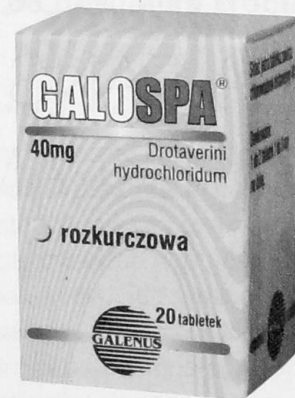
Przeciwwskazania: nadwrażliwość na którykolwiek składnik leku, ciężka niewydolność wątroby, nerek i serca.

Dawkowanie: doustnie dawka dla dorosłych wynosi od 40 do 80 mg (1 do 2 tabletek) 1 do 3 razy na dobę.

Skład: substancja czynna - chlorowodorek drotaweryny 40 mg.

Opakowanie: 20 tabl. **Cena:** ok. 6,20 PLN.

Producent: Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”, 03-791 Warszawa, ul. Hutnicza 8; tel.: (22) 679 69 21, www.galenus.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.

Ważć!
BIBLIOTEKA UNIWERSYTECKA
CZYTELNIJA
CZASOPISM

(z VAT 7%)



CYT
WIEK
2006



Pomnikowe fantazje, str. 40



czytaj na str. 22

R
W
K
list

1. Pa
nr. kar
wygr

Mie

LP.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Mie

21. Par

24. Par

27. Par

30. Par

33. Par

36. Par

39. Par

400000

400000

400000

Jedwał

z Łomż

400000

Grażyn

Krystyr

Elżbiet

z Łomż

Miecz

Barbar

Magda

Leonar

Anna K

Bronisl

Alina N



Silkan exclusive

MultiPharma Sweden AB, Szwecja

Wskazania: nadmiernie przetłuszczające się i wypadające włosy, po zabiegach typu: trwałe, farbowanie, pasemka, włosy przesuszone wiatrem i słońcem, łamliwe, rozdwojone końcówki, włosy matowe bez połysku i właściwej sprężystości. Kruche i łamliwe paznokcie (zniszczone przez stosowane detergenty, rozpuszczalniki etc.). W trakcie i po każdym dłuższym okresie odchudzania lub stosowania diety (wegetarianizm, dieta bezmleczna itp.). W trakcie i po intensywnym dłuższym wysiłku fizycznym (fitness, aerobik itp.).

Działanie: preparat zawiera naturalne ekstrakty roślinne oraz witaminy i składniki mineralne, które korzystnie wpływają na włosy i paznokcie. Powodują one, że włosy nabierają połysku, a paznokcie stają się twardsze oraz mniej kruche.

Przeciwwskazania: brak.

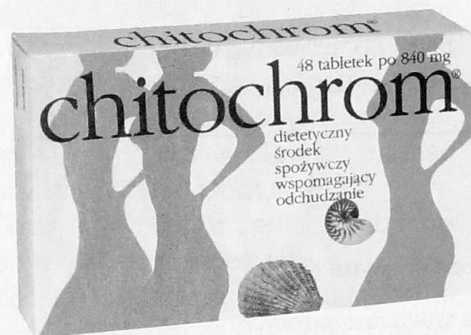
Dawkowanie: 1 tabletkę 2 razy dziennie.

Zalecana długość terapii: można stosować z krótkimi przerwami przez cały rok. Minimalny czas kuracji to 1 miesiąc. Po miesiącu systematycznego stosowania przy normalnej diecie, połączonej z racjonalnym trybem życia, widoczny jest efekt kuracji.

Skład: ekstrakt z ziela skrzypu, glukonian żelaza, L-metionina, glukonian cynku, ekstrakt z pokrzywy, kwas pantotenowy, kwas paraaminobenzoowy, biotyna oraz substancje pomagające w przetwarzaniu: fosforan dwuwapniowy, celuloza mikrokryształiczna i stearynian magnezu.

Opakowanie: 40 tabletek.

Cena: ok. 25 PLN.



Chitochrom - pułapka na tłuszcze i słodycze!

Krotex Poland Sp. z o.o.

Oryginalna kompozycja chitosanu i chromu, wspomaga odchudzanie.

Działanie: Chitosan zawarty w chitochromie otrzymywany jest z chityny, substancji która buduje pancerzyki skorupiaków. Posiada on duże zdolności wiązania tłuszczu. Wiążąc tłuszcz w przewodzie pokarmowym zmniejsza ilość tłuszczu, która wchłonie się do organizmu. Tym samym zmusza organizm do wykorzystania i spalania tłuszczu już zgromadzonego. Skuteczność chitosanu potwierdziły badania w Śląskiej Akademii Medycznej. Chrom działa na metabolizm cukrów i tłuszczów - ułatwia spalanie tłuszczu w czasie oddychania, sprzyja oszczędzaniu innych tkanek np. mięśni. Ponieważ, zawartość chromu maleje w organizmie m.in. pod wpływem wysiłku, może on być szczególnie przydatny dla uprawiających sport. Chrom zmniejsza także apetyt na słodycze.

Dawkowanie: 3 razy dziennie 1-2 tabletki, pół godziny przed jedzeniem.

Opakowanie: 48 tabl. Suplement diety

Cena: ok. 48 PLN.

MIEJSCE
NA PAŃSTWA
REKLAMĘ

TERAZ ZDROWIE

WSZELKICH INFORMACJI UDZIELI PAŃSTWU:

Krystyna Sochoń

telefon komórkowy: 0-693 62 53 47

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

fax: (0-22) 633 94 17

e-mail: reklama@terazzdrowie.com

Agencja Reklamowa i Wydawnicza „EiM”

ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa

Częstotliwość: miesięcznik

Nakład: 200.000 egz.

Format: 205 x 280 mm

Objętość: 16 str.

Papier: LWC Innopress 60 g/m²

Oprawa: klejona

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.

Eugenia i Maciej S. z Łomży 400000335476, 93. Pani Jadwiga Z. z Łomży 400000093802, 94. Pani Elżbieta R. z Łomży 400000022321, 95. Pani Krystyna Rz. z Łomży 400000022918, 96. Pani Feliksa O. z Zakrzewa 400000389301, 97. Pan Bogdan L. z Łomży 400000407128, 98. Pan Mikołaj W. z Łomży 400000115924, 99. Pani Ewa T. z Łomży 400000207681, 100. Pani Barbara K. z Piątnicy 400000378237.

Łomża, ul. Dworna 8

vać!
BIBLIOTEKA UNIWERSYTECKA
CZYTELNI
CZASOPISM

1 (z VAT 7%)



CYT
WIEK
2006

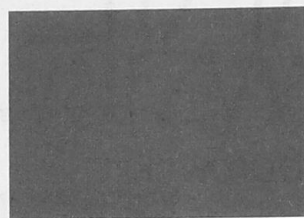
czytaj na str. 22

ekspert radzi



foto: archiwum domowe

Katarzyna Anna Gładkowska
– psycholog, artterapeuta,
pracownik Centrum Interwencji
Kryzysowej dla ofiar przemocy
w rodzinie, trener warsztatu
w Polskiej Korporacji Biznesu.
Prywatnie mama Karoliny,
poetka i pisarka



Trudne rozstania

Chciałabym rozstać się z partnerem, ale zupełnie nie wiem jak mu o tym powiedzieć. Boję się jego reakcji.
Martyna z Grodziska

Rozstanie jest trudnym momentem w życiu człowieka, ponieważ towarzyszą mu skrajne emocje i uczucia, także wtedy, gdy to my decydujemy o odejściu. Dlatego Pani obawy są w pełni uzasadnione. W takim momencie warto przestrzegać kilku zasad:

- Myśl o przyszłości. Staraj się przewidzieć, co wyniknie z Twoich słów i uczynków jutro lub za kilka lat.
- Nie manipuluj partnerem. Określ jasno co czujesz i na czym Ci zależy.
- Wyciągnij wnioski z tego, co przytrafiło się Twojemu związkowi – ustal przyczyny, dla których się rozpadł.
- Miej zdrowy stosunek do dóbr materialnych. Rozważ, czy opłaca się za wszelką cenę zachować „połowę majątku”, czy może warto trochę jednak

odpuścić, dbając o lepsze relacje w przyszłości i równowagę psychiczną.

- Zadbaj o siebie. Pamiętaj o odpoczynku, spotkaniach z ludźmi, dobrym wyglądzie i zdrowiu.
 - Nie używaj dzieci jako karty przetargowej. One nie powinny ponosić kosztów rozstania rodziców.
 - Żadnej decyzji nie podejmuj w emocjach. Jeśli rozwód lub rozstanie ma być spokojne i dobre dla wszystkich w kontekście przyszłych stosunków, ustalenia muszą być podejmowane świadomie i na chłodno. Wyobraź sobie na przykład, że negocjujesz ważny kontrakt, od którego zależy Twoja przyszłość.
 - Nie angażuj się od razu w nowy związek. Daj sobie czas na przemyślenia i odzyskanie wewnętrznej równowagi.
- Zaś na przeprowadzenie rozmowy z partnerem radzę wybrać miejsce publiczne np. cichą kawiarnię czy

restaurację. Zwiększy to poczucie bezpieczeństwa i uchroni przed niekontrolowanymi zachowaniami partnera.

Lekarz powiedział mi, że podejrzewa u mnie schizofrenię. Czy to jest choroba dziedziczna?
Mariusz z Piotrkowa

Istnieje zależność pomiędzy ryzykiem zachorowania na schizofrenię, a stopniem pokrewieństwa z osobą chorą. Badania rodzin, bliźniąt i adopcyjne dostarczają dowodów na rolę czynników genetycznych warunkujących zachorowanie na schizofrenię. Można sądzić, że dziedziczona jest predyspozycja do schizofrenii, która daje efekt w postaci choroby dopiero w połączeniu ze środowiskowymi czynnikami ryzyka. Warto więc zrobić wywiad w rodzinie i zadbać by choroba nie stała się przyczyną rodzinnego konfliktu.

Napisz! Pomożemy Ci!

Jeśli masz problem ze zdrowiem, napisz do nas. Nasz ekspert podpowie Ci, co powinnaś zrobić. Czekamy na listy i e-maile z dopiskiem: „Ekspert radzi”.

Chudnij z głową

Amerykańscy naukowcy dowiedli, że ludzie otyli mniej zarabiają, wolniej awansują, a na dodatek są mniej lubiani niż ich szczupli koledzy. Chudnąć jednak należy przede wszystkim z głową

Oto kilkanaście rad, które powinnaś wprowadzić w życie, jeśli postanowiłaś schudnąć:

- 1.** Myśl o tym co jesz. Unikaj: sosów, zasmażek, masła, margaryny, tłustych serów i tłustego mięsa, czekolady, słodzonych gazowanych napojów.
- 2.** Będąc na diecie, jedz mniej niż 1 000 kcal dziennie. Jeżeli doskwiera Ci uczucie głodu, nabądź preparat wspomagający odchudzanie, dostępny bez recepty w każdej dobrej aptece np.: Chitochrom, Chitin, Figurella.

dalszy ciąg na str. 14

teraz
zdrowie



Pomnikowe fantazje, str. 40



MÓJ DOM
MOJE MIESZKANIE
MÓJ OGROD



NAJWAŻNIEJSZE JEST ŻYCIE JAKO TAKIE

rozmowa z aktorem – Wiktorem Zborowskim

Powiedział Pan kiedyś, że nie będzie wielkim aktorem, bo brakuje Panu furii, pasji i pażerności...

To wynika z tego, że dla mnie najważniejsze jest życie jako takie. Jak bardzo życie codzienne idzie równoległym torem do życia teatralnego dostrzegłem dopiero, gdy przestałem być aktorem etatowym. Od tego czasu mija już 10 lat. Zauważyłem wtedy nagle, ile rzeczy dzieje się wokół, gdy ja spędzam czas głównie na scenie.

I w okienku telewizyjnym...

Jedno pociąga za sobą drugie. Tak czy tak na nic nie ma czasu. Gdy są propozycje, to się je bierze i dzień robi się wypełniony po brzegi: próba w teatrze, telewizja, spektakl i w takim kieracie mija dzień za dniem. A życie toczy się obok.

Teraz żyję trochę spokojniejszym rytmem. Rytmem wyznaczanym przez pory roku, konkretnie przez sezon golfowy.

W tym odnalazł Pan tę pasję, furie i miłość?

Przewrotnie mawiam, że tak naprawdę jestem golfistą, który pracuje jako aktor, by móc dopłacać do mojego umiowanego zawodu, jakim jest gra w golfa. Golf nie wymaga żadnej nadludzkiej siły lecz techniki, strategii, precyzji i... miłości. Muszę robić coś poza pracą zawodową. Tak było od zawsze. W ogóle to nie miałem być aktorem.

A kim?

Sportowcem! Grałem w koszykówkę w reprezentacji Polski. Niestety, poważna kontuzja i koniec.

Na aktorstwo był Pan skazany rodzinnie?

Dzięki rodzinie miałem większy kontakt z teatrem niż moi rówieśnicy. Moi dziadkowie poznali się uczestnicząc w amatorskim przedstawieniu. Babcia grała, dziadek był suflerem. Jan Kobuszewski to mój wuj, ciotka – Hanna Zembruska. Gdy sport stał się nierealny, postanowiłem zdawać do szkoły aktorskiej. Dostałem się i jestem aktorem. Nie zostałem aktorem przypadkiem. To była przemyślana decyzja.

Ożenił się Pan z aktorką – Marią Winiarską...

I wszedłem w dalszą rodzinę aktorską, bo moim szwagrem jest Paweł Wawrzecki.

Nie koniec na tym. Córka poszła w ślady rodziców...

Starsza córka jest studentką Akademii Teatralnej w Warszawie.

To cieszy czy martwi?

Cieszy, bo jest to jej decyzja, jej pasja. Martwiłoby, gdyby podjęła tę decyzję pod wpływem rodzinnej presji. Ale tak nie było.

Jest Pan w filmie, w teatrze, w kabarecie, na estradzie, w dubbingu, serialu...

foto: epoka/Patryk Maciaga

I na wszystko znajduję czas. Recepta jest prosta: przestałem robić rzeczy mniej ważne. Przedtem robiłem mnóstwo rzeczy nieistotnych, nie dających żadnej satysfakcji. Dziś już tak nie robię.

W sprawach artystycznych najważniejszy jest teatr?

To zależy od tego, co się robi i z kim. Każde artystyczne wyzwanie niesie ze sobą pewne ryzyko włożenia strasznej pracy, z której nic nie wyniknie albo wyniknie spektakularna klęska. Najbardziej bolesne jest to w teatrze.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Justyna Hofman-Wisniewska

Znak zodiaku:
Koziorożec

Pasja:
golf

Miejsce na ziemi:
dom na Mazurach

Miłość:
życie jako takie

Cecha, którą w sobie najbardziej cenię:
poczucie humoru

Sposób na życie:
stoicki spokój

Można je podawać samodzielnie lub jako dodatek do mięs. Znakomicie prezentują się w szklanych salaterkach. Najlepiej smakują przygotowane tuż przed podaniem

Salatki warzywne

Sałatka warstwowa z wędzoną rybą

czas: 15 minut
liczba porcji: 4-6

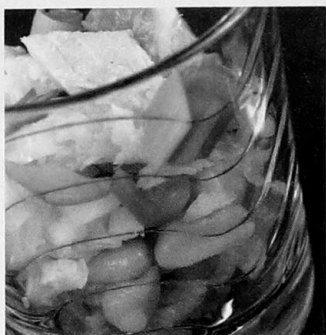
30 dag wędzonej ryby (pstrąg, sieja, makrela, flądra)
pół główki sałaty lodowej
1 puszka białej fasoli
2 czerwone papryki
1 cebula czosnkowa

sos:

4 łyżki oliwy
sok z połowy cytryny
szczypta cukru
świeżo zmielony czarny pieprz
sól
szczypiorek do dekoracji

1. Rybę obierz ze skóry i podziel na małe kawałki.
2. Sałatę umyj, osusz dokładnie, pokrój na cienkie paski. Papryki przekrój na półówki, usuń nasiona, pokrój na drobną kostkę. Cebulę obierz i pokrój na bardzo drobną kostkę.
3. Odcedź fasolę z zalewy.
4. Przygotuj sos, dokładnie mieszając wszystkie składniki.

5. W szklanej misie układaj kolejno warstwy: sałaty, fasoli, cebuli, ryby i papryki. Całość zalej sosem, posyp szczypiorkiem. Jeśli sałatka ma być podana później, zalej sosem dopiero przed podaniem.

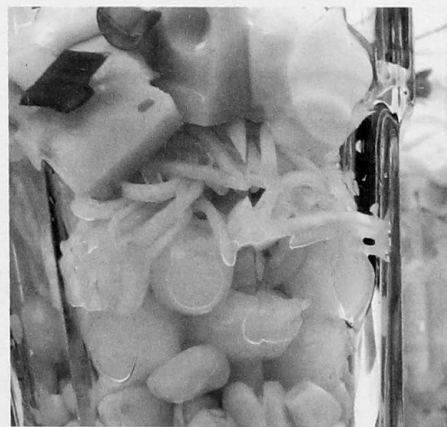


Pikantna sałatka z marynowanym selerem

czas: 10 minut
liczba porcji: 4-6

słoik marynowanego selera (300 ml)
słoik marynowanych cebulek (300 ml)
30 dag żółtego sera
1 puszka kukurydzy
6 łyżek majonezu
świeżo zmielony czarny pieprz
łyżka drobno posiekanej natki pietruszki

1. Odsącz z zalewy selera, cebulki i kukurydzę.
2. Ser pokrój na kostkę o boku 1 cm.
3. W misce układaj kolejno warstwy: kukurydzy, cebulek, selera i sera.
4. Wyrównaj wierzch, posmaruj majonezem, posyp świeżo zmielonym pieprzem i natką pietruszki. Wstaw do lodówki na 30 minut.



Biało-zielona sałatka warstwowa

czas: 10 minut
liczba porcji: 4-6

pół główki sałaty lodowej
3 opakowania ziarnistego serka wiejskiego
1 ogórek
1 zielona papryka
2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku
8 łyżek jogurtu naturalnego
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

1. Serek przelóż na cedzak i odstaw na 5 minut, by odciekł.
2. Sałatę umyj, osusz bardzo dokładnie i pokrój na cienkie paski. Ogórek pokrój na cienkie i długie kawałki. Paprykę przekrój na pół, usuń nasiona, pokrój na drobną kostkę.
3. Jogurt wymieszaj z solą i pieprzem.
4. W salaterkach (lub jednej dużej) układaj warstwy: sałata, twarożek, papryka, twarożek, ogórek. Każdą warstwę delikatnie posól i popieprz. Wierzch polej jogurtem i posyp szczypiorkiem. Smakuje wybornie z białym pieczywem.

autor: Grzegorz Ostrowski
od 5 lat prowadzi najprawdopodobniej najlepszy internetowy serwis kulinarny: www.MniamMniam.pl

teraz
zdrowie

13

vać!
BIBLIOTEKA UNIWERSYTECKA
CZYTELNIĄ
CZASOPISM

zł (z VAT 7%)

CYT
WIEK
2006

czytaj na str. 22



Pomnikowe fantazje, str. 40



dalszy ciąg ze str. 11

Chudnij z głową

3. Jedz najwyżej 3 posiłki dziennie. Nigdy nie zmuszaj się do jedzenia na zasadzie: „trzeba jeść, ponieważ jest pora posiłku”.
4. Jedz warzywa kilka razy dziennie.
5. Nie traktuj owoców jako dodatku do posiłku lecz jako jego część.
6. Nie używaj chleba do zupy.
7. Jedz posiłki składające się z jednego dania.
8. Podczas jedzenia nie oglądaj telewizji, nie czytaj.
9. Nie rób zakupów będąc głodnym.
10. Nie jedz szybko.
11. Waż się codziennie. Zaplanuj nagrody, gdy osiągniesz zaplanowany spadek wagi.

12. Poświęć przynajmniej 1 godz. dziennie na wysiłek fizyczny.

13. Wytłumacz całej rodzinie, że odchudzanie jest dla Ciebie ważne i poproś bliskich o wsparcie.

autor: Agata Piotrowska
Na podstawie książki
Marcina Krotkiewskiego
„Jak schudnąć.
Wszystko
o odchudzaniu”.



ROZWIĄZANIE KONKURSÓW Z NR 11 (129) GRUDZIEŃ 2006

KONKURS - MILTON

Poprawna odpowiedź: TAK.

Nagrody wylosowali: Wiesław Hawro z Mielca, Maria Pieniak z Siedlec, Adriana Skrzyszewska z Miedzna.

KONKURS - SILKAN

Poprawna odpowiedź: B. Gdy włosy nadmiernie się przetłuszczają i wypadają.

Nagrody wylosowali: Elżbieta Gajda z Kańczugi, Elżbieta Dobosz-Subzda z Wołomina, Bożena Rybka z Mielca.

KONKURS - MIRACULUM

Nagrody wylosowali: Maciej Ukiel z Radosnej, Sławomir Jędryś z Krakowa, Wiesław Pomian z Oświęcimia, Maria Duba z Warszawy, Halina Urman z Rzeszowa.

Gratulujemy zwycięzcom. Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w konkursach. Nagrody prześlemy pocztą.

Sukien ślubnych ale nie sklep	W	18	Utwór muzyczny	10	Arka	Wojoski pojazd opancerzony	8	Matka Bogów	B	Roślina z rodziny fiołkowatych	J	100 arów	H			
	R	Y	S	17	O	W	I	K	Cięgi, lanie	R	15	A	Opera Verdiego	E		
Andrzej Mleczko	P	O	R		Upust handlowy	Trwa 24 godziny	D	O	23	B	A	Czerwony w zbożu	M	A	K	1
Warzywo	K	O	N	A	13	R	Stała posada	E	T	A	T	Do nitowania	N	I	T	
Sucha gałąź	Z	A	B	A		Np. nalot	A	Bogini sprawiedliwości	T	E	M	16	I	D	A	
Kumka	R	Y	T		Nasze morze	B	A	2	T	Y	K	5	Cyrk lodowcowy	K	A	R
					Z rodziny łasicowatych											
Rysunek wgłębny wykonany rylcem	C	A	R	A	T	Etna										
Rzeczy Iwana Groźnego	Z		Drugi pokos trawy			T	A									
	M	A	R	S	24	Ojciec chrzestny	K		25							
Planeta jak baton	L	14	Od kozy lub od krowy			Obchodzi imieniny wraz z Adamem			1/4 talara							
	N			M	L	E	K	O								
	I					Wrzątek	W	A	R							
20																
Kochanka Zygmunta Augusta	A		Najmniejsza ilość energii promienistej			A			9							



KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 25, tworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki. Hasło prosimy przelać (tylko na kartkach pocztowych) do 31 stycznia br. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Rydygiera 8
01-793 Warszawa

Do wygrania: 1 z 3 zestawów kosmetyków nowej serii na zmarszczki mimiczne **PERFECTA Age Control 35+ Biopeptox®**. Fundatorem nagród jest firma **DAX Cosmetics**, producent kosmetyków do pielęgnacji twarzy i ciała. www.dax.com.pl

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze listopadowym nr 10 (128), brzmiało:
„W listopadzie grzmi rolnik wiosnę śni”.

Nagrody wylosowali: Maciej Lutowski z Nowej Rudy, Jolanta Jarska z Gdańska, Zofia Miskak z Ciechanowa, Małgorzata Kuszak z Nekli

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



21. Par
24. Par
27. Par
30. Par
33. Par
36. Par
39. Par
- 400000
- 400000
- 400000
- Jedwab
- z Łomży
- 400000
- Grażyna
- Krystyna
- Elżbieta
- z Łomży
- Mieczysław
- Barbara
- Magda
- Leonarda
- Anna K
- Bronisława
- Alina N

Eugenia i Maciej S. z Łomży 400000335476, 93. Pani Jadwiga Z. z Łomży 400000093802, 94. Pani Elżbieta R. z Łomży 400000022321, 95. Pani Krystyna Rz. z Łomży 400000022918, 96. Pani Feliksa O. z Zakrzewa 400000389301, 97. Pan Bogdan L. z Łomży 400000407128, 98. Pan Mikołaj W. z Łomży 400000115924, 99. Pani Ewa T. z Łomży 400000207681, 100. Pani Barbara K. z Piątnicy 400000378237.

Łomża, ul. Dworna 8

zakazenia dróg moczowych

Uretin

żurawina

wzmocniony
efekt

żurawina
+ dynia
w jednej
kapsułce

Żurawina (vaccinium macrocarpon)

- zmniejsza ryzyko infekcji dróg moczowych
- zapobiega nawrotom infekcji dróg moczowych
- wspomaga leczenie zakażenia dróg moczowych
- zapobiega rozwojowi szkodliwych bakterii w układzie moczowym

Olej z nasion dyni

- ułatwia oddawanie moczu
- zmniejsza objętość zalegającego moczu (co zapobiega namnażaniu bakterii w drogach moczowych)

nowość



suplement diety

dawkowanie: 1 - 2 kapsułki dziennie

korzystna cena kuracji

ok. 19 PLN za 30 kapsułek



producent: Krotex - Poland Sp. z o.o.
01-793 Warszawa, ul. Rydygiera 8,
www.krotex.com.pl



Pomnikowe fantazje, str. 40



MÓJ DOM
MOJE MIESZKANIE
MÓJ OGRÓD



czytaj na str. 22

wać!
BIBLIOTEKA UNIWERSYTECKA
CZYTELNIĄ
CZASOPISM

z VAT 7%

CYT
WIEK
J 2006



Milton®
COMPLETE PROTECTION

Higiena

która wspiera zdrowie Twojego dziecka

Produkty dezynfekujące i biobójcze do higieny człowieka należy używać z zachowaniem szczególnych środków ostrożności. Przed użyciem należy przeczytać etykietę.

Kiedy dziecko rodzi się jego układ odpornościowy jest bardzo słaby i nawet niewielka liczba bakterii, wirusów czy grzybów może wywołać u niego groźną infekcję. Dlatego tak ważne jest zachowanie higieny w otoczeniu niemowlęcia.

Przy braku higieny Pleśniawki to bardzo przykra dolegliwość, zarówno dla dziecka jak i mamy, wywołana przez grzyby *Candida albicans*. Niestety, często jej źródłem może być słaba higiena podczas karmienia piersią czy butelką lub czyszczenie smoczka własną śliną. Równie niebezpieczne jest zapalenie żołądka i jelit (gastroenteritis) – wywoływane z kolei przez bakterie i wirusy, takie jak *Salmonella*, *Listeria* czy *Rotawirus*.

Ściereczki Milton
Milton ściereczki dezynfekujące do odkażania powierzchni błyskawicznie czyszczą i chronią przed drobnoustrojami. Badania kliniczne potwierdziły ich skuteczność w niszczeniu bakterii i grzybów, takich jak *Candida albicans*. Są bardzo wygodne w użyciu – po wyjęciu z opakowania ściereczką przecieramy powierzchnię lub przedmiot. Nie ma potrzeby spłukiwania wodą.

W domu i poza domem
Milton ściereczki dezynfekujące są bardzo przydatne, gdy przebywasz z dzieckiem poza domem, w miejscach ogólnodostępnych, gdy Twoje dziecko korzysta z krzeselka w restauracji, publicznej toalety. Mogą być używane także

w domu do przecierania zabawek, krzesełek, nocniczka czy waniek.

Czysty smoczek

Jeśli Twoje dziecko upuści smoczek lub gryzak, nie czyść go wkładając do ust, tylko dokładnie wytrzyj ściereczką Milton, odczekaj by wyschł, a następnie podaj dziecku.

Teraz Milton
Dzięki produktom Milton możesz być pewna, że Twój maluszek rozwija się w najbardziej sprzyjających, najbezpieczniejszych dla niego warunkach, a Ty zrobiłaś wszystko, by zapewnić mu zdrowe dzieciństwo.



Metoda Miltona - całkowita ochrona dziecka i rodziny

Pełna lista sklepów dostępna na: www.krotex.com.pl

Jeśli chcesz otrzymać próbki produktów lub materiały informacyjne, skontaktuj się z nami: Krotex Poland Sp. z o.o. tel. (0 22) 633 80 41, e-mail: milton@krotex.com.pl

Eugenia i Maciej S. z Łomży 400000335476, 93. Pani Jadwiga Z. z Łomży 400000093802, 94. Pani Elżbieta R. z Łomży 400000022321, 95. Pani Krystyna Rz. z Łomży 400000022918, 96. Pani Feliksa O. z Zakrzewa 400000389301, 97. Pan Bogdan L. z Łomży 400000407128, 98. Pan Mikołaj W. z Łomży 400000115924, 99. Pani Ewa T. z Łomży 400000207681, 100. Pani Barbara K. z Piątnicy 400000378237.

Łomża, ul. Dworna 8