

Rozstania, czyli rozwodzimy się na potęgę!

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 6 (1371)

11 lutego 2007

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)



Co z tą Łomżą?



Rycerski gród Łomża

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



WALENTYNKI
ZŁOŻ ŻYCZENIA



KUPON NA STR. 25

CZŁOWIEK
SUKCESU 2006



NOMINACJE

DZIŚ



MOTO
KONTAKTY

MARGO

- AUTO SERWIS BOSCH
- POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
- STACJA PALIW SHELL

ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

Wiceprzewodniczący Sejmiku z Samoobrony stracił prawo jazdy za punkty karne, wsiadł bez niego do samochodu i omal w nim nie spłonął! Wielu zależałoby na ukręceniu sprawie „łba”, bo radny to cenny głos w sejmikowych przepychankach



Samochód wiceprzewodniczącego w chwilę po zderzeniu z busem

Wypunktowany

Wiceprzewodniczący Sejmiku województwa podlaskiego Sławomir Gromadzki, w piątek, 22 grudnia 2006 roku, jechał drogą między Dobrymłasem a Zbójną (powiat łomżyński). Na zakręcie wypadł na drogę pies. Zareagował gwałtownie, wpadł w poślizg na wąskiej i dziurawej jezdni, zniósł go na lewy pas i zderzył się czołowo z nadjeżdżającym busem. Kierowca busa, choć sam poturbowany, udzielił mu pomocy. W chwilę po tym, gdy wyciągnął rannego z rozbitego auta, wrak zapalił się. Taką wersję zdarzenia przedstawił nam radny Gromadzki, podkreślając bohaterską postawę poszkodowanego.

– Znajomi mi mówili, że jestem bohaterem, bo tak pisało w gazecie. Przeczytałem i byłem zaskoczony. Nie widziałem tam żadnego psa. Była pusta droga, tylko ja i nadjeżdżający. Jechał bardzo szybko na ostrym zakręcie, gdzie jest ograniczenie prędkości do 40 km. On się nie wyrobił i zniósł go na mnie – mówi Henryk Brzóska z Łomży, kierowca busa, z którym 22 grudnia

zderzyło się daewoo prowadzone przez radnego.

O tym, że radny Gromadzki wcześniej jeździł nietego, świadczy fakt, że policja zatrzymała mu prawo jazdy za przekroczenie punktów karnych. Zgodnie z prawem kierowca, który za wykroczenia drogowe „uzbiera” więcej punktów, niż ustawowe 24, jeździć dalej nie może. Ale radny Gromadzki 22 grudnia jechał.

– Sprawca kolizji nie miał przy sobie uprawnień do prowadzenia

pojazdów – potwierdza rzecznik prasowy łomżyńskiej policji Krzysztof Leończak.

Udaliśmy się do Starostwa Powiatowego w Kolnie sprawdzić, co dzieje się z prawem jazdy radnego.

– Do takich informacji mają dostęp tylko służby, wymienione w ustawie, o ile są im niezbędne do realizacji ustawowych zadań – wyjaśnił Adam Maciejewski, naczelnik Wydziału Komunikacji.

Z przepisów ustawy „Prawo o ruchu drogowym” wynika, że zatrzymanie prawa jazdy za punkty karne jest początkiem procedury,

zanie drogowe”, nie mając przy sobie prawa jazdy.

– Prowadzone jest postępowanie w kierunku kolizji drogowej. Sprawa trafi do sądu grodzkiego – informuje rzecznik policji w Łomży Krzysztof Leończak.

Za spowodowanie kolizji grozi grzywna, za jazdę bez prawa jazdy mandat do 250 zł lub pouczenie ustne. Za spowodowanie wypadku, grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności. Wypadek, w świetle prawa drogowego jest wtedy, gdy w jego wyniku inna niż sprawca osoba odniosła obrażenia, skutkujące rozstrojem zdrowia powyżej 7 dni.

– Byłem potłuczony. Wszystko mnie bolało. Wieczorem, pod presją rodziny udałem się na pogotowie. Zrobili mi prześwietlenie kręgosłupa, bo nie mogłem podnieść rąk do góry. Wykazało naciągnięcia. Lekarz dał mi skierowanie na inne badania, ale nie poszedłem. Unikam lekarzy. Po świętach jednak tak źle się czułem, że poszedłem do lekarza rodzinnego i dał mi zwolnienie 11 dni. Ale do dziś jeszcze czuję wypadek – opowiada Henryk Brzóska.

Gdyby Henryk Brzóska zrobił badania nakazane przez lekarzy i lekarz stwierdziłby naruszenie kręgów szyjnych lub lekkie złamanie małego palca u ręki, usztywniłby mu kark gorsetem ortopedycznym lub dłoń szyną na 2 tygodnie, „zdarzenie drogowe” byłoby wypadkiem. Granica między wypadkiem a kolizją jest płynna. Wśród prawników trwa spór co do interpretacji przepisów.

Radny Sławomir Gromadzki o swoim prawie jazdy rozmawiać nie chciał.

– Tylko prokuratura i policja ma prawo oskarżać. Pani takiego prawa nie ma. Pani goni za sensacją. Pani mnie prześladowa. Jeśli pani nie przestanie, wniosę przeciwko pani sprawę o nękanie – oświadczył.

MARIA KACZYŃSKA

Żenada

Od sesji 30 stycznia, podczas której po raz piąty nie udało się wybrać wojewódzkiego rządu, sytuacja nie zmieniła się. Pojawiły się natomiast spekulacje o rozwiązaniu kryzysu: 2 lata rządu będzie marszałek z PiS, a drugie dwa lata kadencji marszałek z PO! Wojewódzcy politycy, według tych spekulacji, podobno dogadują się na tajnych naradach. Co o paraliżu wojewódzkiej władzy sądzą szefowie samorządów gminnych?

Jerzy Brzeziński, prezydent Łomży: – Sytuacja nie jest łatwa i budzi moje osobiste zażenowanie. Pragnąłbym, żeby ta przepychanka wreszcie się skończyła i przełożyla się na konkretną pracę Sejmiku dla województwa. Najwyższy czas, żeby Zarząd się ukonstytuował. Samorządy gminne chcą jak najszybciej dowiedzieć się o priorytetach dzielenia funduszy unijnych, o polityce współpracy samorządu województwa z samorządami lokalnymi, w tym z Łomżą.

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 Oniszczyk,
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 Żyliński,
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.

„W naszych domach nie ma już nawet makatek z napisem >>Zgoda bu-
duje<<. Co „wyhaftują” nam w zamian >>odnowiciele moralni<<?”

Tak zakończyłem tydzień temu niezbyt wesołe refleksje nad tym, co dzie-
je się w Polsce i w naszym regionie. Niepokojem napawa zwłaszcza nie-
ustanna polityczna walka wszystkich ze wszystkimi, dzielenie Polaków na
„swoich” i wrogów, ideologizacja wszystkiego, co uniemożliwia porozu-
mienie i wywołuje nietolerancję. Jednak dotąd nie do końca miałem pod-
stawy mniemać, że jest to oficjalna postawa mojego państwa. „Gdy idę do piaskownicy, a tam
moje dziecko bawi się z małymi Wietnamczykami, niańczonymi przez Białorusinki, odczuwam
chandrę. Co będzie, gdy za 20 lat Wietnamczycy zdobędą w naszym kraju taką pozycję, że za-
czną nam narzucać swoje wzorce kulturowe”. Tak (cytuje z pamięci) w państwowej, w pełni już
wyrażającej rządowe poglądy telewizji, mówił prowadzący „Ring”. Teza programu: jesteśmy
zbyt tolerancyjni, współistnienie różnych kultur i nacji to mit! Poczułem się, jak rażony mło-
tem! Oto, w „miękkiej” wprowadzie formie, ale oficjalnie, moje państwo poddaje w wątpliwo-
ści, z czego Polska słynęła w Europie i na świecie od wieków, wartość samą w sobie, tolerancję!

Mógłbym znowu napisać: w Podlaskiem od wieków w zgodzie żyli i żyją Polacy, Litwini, Bia-
łorusini, Ukraińcy, Tatarzy. Wyznawcy katolicyzmu, prawosławia, starowiercy, muzułmanie.
Z zachowaniem swej tożsamości, kultury, religii. I w Podlaskiem, i w Polsce, tylko bezrozum-
ni, cyniczni politycy mogliby rozbudzić wzajemną nienawiść, tak jak rozbudzają na świecie.

Nie są to zbyt daleko idące refleksje, wypływające z jednego programu telewizyjnego.
Wcześniej podlaski poseł utracił wniosek podlaskiego posła, starającego się o dotacje rzado-
we, bo uznał, że służyłaby prawosławniemu. We wtorek radny z Łomży powiedział mi, że Mini-
sterstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji żąda, aby każdy radny podał informacje, jakie-
go jest wyznania.

Można doprowadzić do tego, że Polska będzie tylko dla Polaków. Ale wówczas świat nie bę-
dzie dla Polski.

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

**Fikcja,
str. 8**

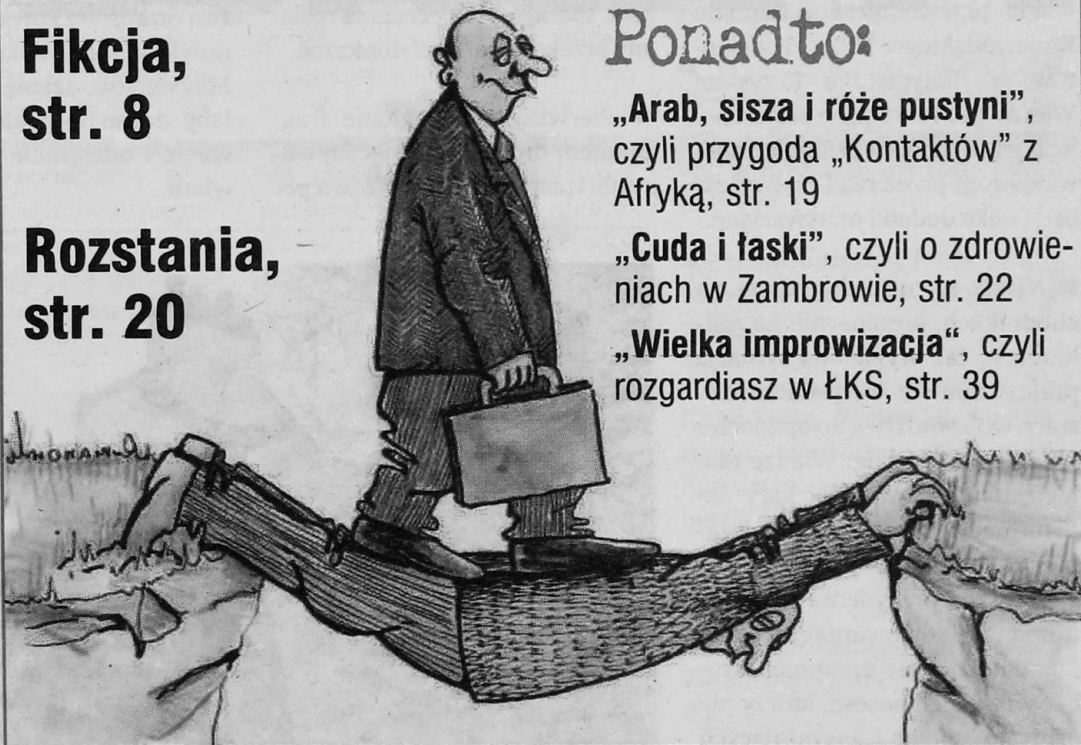
**Rozstania,
str. 20**

Ponadto:

„Arab, sisza i róże pustyni”,
czyli przygoda „Kontaktów” z
Afryką, str. 19

„Cuda i łaski”, czyli o zdrowie-
niach w Zambrowie, str. 22

„Wielka improwizacja”, czyli
rozgardiasz w ŁKS, str. 39



REKLAMA

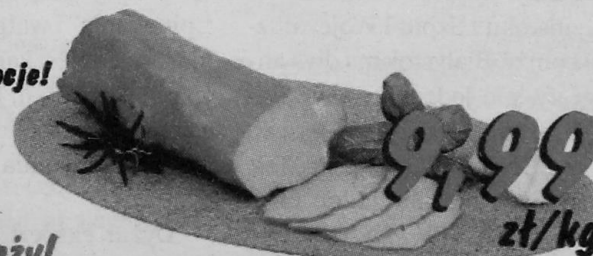
netter

Zakłady Mięsne

Co tydzień
nowe promocje!

Promocja

Oferta obowiązuje od 8.02.2007 do wyprzedania zapasów



Zapraszamy do naszych
sklepów firmowych w Łomży!

Sklep nr 24, ul. Dama 13, Sklep nr 25, ul. Ła. Janusza 15 B-C

POŁĘDWICA SOPOCKA

ZA TYDZIEŃ:

Ryba: bohater czy bandyta?

■ Oburzenie w samorządach wywołało pismo Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z prośbą o podanie, ilu przedstawicieli mniejszości narodowych kandydowało w ostatnich wyborach, ilu zdobyło mandaty i jakie sprawują funkcje. Resort tłumaczy, że chodzi o dane do sprawozdania dla Rady Europy na temat praw mniejszości. Samorządowcy uważają, że ankieta ma podłoże polityczne i jest pozbawione sensu, ponieważ bardzo rzadko kandydaci na radnych podają przynależność narodowościową.

■ Miesiąc bez mandatów i dzień bez policjantów na ulicach zapowiada przewodniczący Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów w Białymstoku Krzysztof Wierzbicki. Taki będzie protest policji, jeżeli zamiast szumnie zapowiadanych przez rząd podwyżek, będą tylko dodatki motywacyjne.

■ Nieźle na ulicach, gorzej na chodnikach, koszmarnie na parkingach, tak wyglądała sytuacja praktycznie we wszystkich miastach województwa po opadach z ubiegłego tygodnia. Władze Białegostoku zapowiadają kary dla firm mających dbać o odśnieżanie, w Łomży Straż Miejska została przez prezydenta upoważniona do stosowania od razu mandatów, a nie upomnień, wobec właścicieli posesji, którzy nie usuwają śniegu i zagrażających przechodniom sopli.

■ O angiografy, czyli aparaty pozwalające udrożyć naczynia wieńcowe i uratować życie zawalcom, starają się Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny w Białymstoku i Szpital Wojewódzki w Łomży. Białystok ma dwa angiografy, ale jeden liczy już ponad 9 lat, a w Łomży jest jeszcze starszy. Obu zdarza się psuć. Tak złej sytuacji nie ma żadne inne województwo

■ Oryginalną ofertę pracy poza granicami Polski otrzymał Woje-

wódzki Urząd Pracy w Białymstoku. Pracodawcy w Irlandii poszukują dżokejów, opiekunów koni i stajennych. Poza umiejętnościami fachowymi, liczy się także znajomość języka angielskiego. Budowlancy różnych specjalności mają szansę na zatrudnienie w Kanadzie. Więcej szczegółów o ofertach można znaleźć w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Białymstoku i jego placówkach w Łomży i Suwałkach.

■ Kontrolę firmy MNI (dawny Szeptel) prowadzi Urząd Komunikacji Elektronicznej. Wyjaśnia przede wszystkim, czy firma narażała abonentów telefonicznych na tzw. spam, czyli niechciane reklamy przekazywane telefonicznie.

■ Pierwszym w regionie fragmentem drogi, spełniającym warunki trasy ekspresowej (dwa pa-

sy ruchu i bezkolizyjne skrzyżowania) będzie pięciokilometrowa obwodnica Wasilkowa. Budowa za 97 milionów złotych ma się rozpocząć w połowie lutego, a zakończyć za 21 miesięcy.

■ Nowe ambulanse otrzymały stacje pogotowia ratunkowego w Białymstoku, Łomży i Suwałkach. Wszystkie karetki będą pracowały jako „erki”, wyjeżdżające do najpoważniejszych zdarzeń.

■ Wniosek o zmianę nazwy z „Akademia” na „Uniwersytet” złożony w Sejmie władze Akademii Medycznej w Białymstoku. Zgodnie z nowymi przepisami (dostosowanymi także do warunków w Unii Europejskiej), uniwersytet jest uczelnią wyższej rangi.

■ Zespół Szkół Rolniczych chce przekazać Ministerstwu Rolnictwa Starostwo Powiatowe i radni powiatu łomżyńskiego. Gdyby Ministerstwo szkołę przejęło, byłaby szansa na lepsze jej finansowanie i odciążenie budżetu powiatu.



Darowizny i „pity”

Weszły w życie nowe przepisy o darowiznach, rozpoczął się czas „pitowania” i wątpliwości. Komu i pod jakimi warunkami możemy podarować mieszkanie, kamienicę, samochód, działkę? Co można odliczyć od podatku, jak rozliczyć się za okres pracy w kraju i poza granicami, z kim rozliczają się studenci, czy istnieje ulga za internet? Na wszystkie pytania, odpowiadać będą eksperci Urzędu Skarbowego w Łomży.

Dyżur ekspertów skarbowych w piątek, 23 lutego 2007 r. (godz. 10.00 – 12.00) w redakcji tygodnika „Kontakty” (Łomża, al. Legionów 7). Pytania można zgłaszać także telefonicznie (086 216 42 43), listownie lub elektronicznie (redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl).

ZNAKI CZASU

■ Ponad 50 razy w ciągu siedmiu miesięcy 2006 roku prezydencki samolot zawoził Lecha Kaczyńskiego do Sopotu, gdzie mieszka. Kaczyński wrócił do tradycji Lecha Wałęsy, który prezydenckim samolotem latał na weekendy do Gdańska. Nie wiadomo ile było w 2006 roku wszystkich lotów na zlecenie Kancelarii Prezydenta, bo „ze względów bezpieczeństwa” Kancelaria nie ujawnia tej informacji, podało „Życie Warszawy”.

■ 65 proc. Polaków opowiada się za lustracją duchowych, 24 proc. nie widzi potrzeby sprawdzania związków duchowieństwa z SB, a 11 proc. nie ma zdania na ten temat (sondaż CBOS).

■ Wicepremier Andrzej Lepper został honorowym profesorem prywatnej Międzyregionalnej Akademii Zarządzania Personalem w Kijowie (uczelnia ma opinie kuźni antysemityzmu, jest omijana przez szanowanych polityków). Profesurę otrzymał za działalność na rzecz poprawy poziomu życia ludzi i stosunków polsko-ukraińskich. Tytuł doktora honoris causa tej uczelni odebrał wiceprzewodniczący Samoobrony Janusz Maksymiuk.

■ Co drugi uczeń był w ostatnim roku świadkiem przemocy, a jedna trzecia młodych ludzi twierdzi, że stała się ofiarą. Z badań przeprowadzonych w ramach programu „Bezpieczny uczeń” (badaniem objęto ponad 20 tys. uczniów) wynika, że nastolatki czują się osamotnione, a nauczyciele bezradni.

■ Na stronie internetowej „Solidarności Walczącej”, stworzonej przez bezrobotnego spod Gorzowa, znajduje się 140 nazwisk funkcjonariuszy SB, milicjantów, PRL-owskich sędziów i prokuratorów z Gorzowa. Lista jest legalna, bo dane o nich pochodzą od pokrzywdzonych, którzy uzyskali je z IPN. Stronę otwierają słowa: „Sprawdź, czy jest tu twój sąsiad”.

■ Reprezentacja Polski w piłce ręcznej zdobyła wicemistrzostwo świata.

■ Polski górski oscypek „walczy” o wejście do Unii, aby zdobyć najbardziej prestiżowy patent „chronionej nazwy pochodzenia”, który chroni wyroby tradycyjne krajów członkowskich.

Komisja Europejska zaleciła Polsce wstrzymanie budowy obwodnicy Augustowa

Gwiazdy bronią Rospudy

35 ludzi kultury podpisało się pod apelem przeciwko budowie obwodnicy Augustowa, planowanej przez unikalną pod względem przyrodniczym dolinę rzeki Rospudy. W obronie doliny stanęli między innymi wokalistka jazzowa Urszula Dudziak, aktorka Krystyna Janda, piosenkarka Anna Maria Jopek, podróżnik Marek Kamiński, aktor Marek Kondrat, aktor Woj-

ciech Malajkat, twórca Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy Jerzy Owsiak, piosenkarka Krystyna Prońko, wokalista i kompozytor Stanisław Sojka, pisarz Andrzej Stasiuk, pisarka Olga Tokarczuk, piosenkarz Grzegorz Turnau, kapitan polskiej reprezentacji w piłce nożnej Maciej Żurawski.

Oficjalnie Apel Ludzi Kultury przedstawiony został podczas

koncertu „Noc Rospudy” w Warszawie, w ramach obchodów Światowego Dnia Mokradeł.

W grudniu 2006 roku Komisja Europejska zaleciła Polsce wstrzymanie budowy obwodnicy do czasu wyjaśnienia ich zgodności z prawem unijnym. Dolina Rospudy zaliczona została do Europejskiej Sieci Obszarów Chronionych Natura 2000.

ZAPROSILI NAS

■ Instytut Spraw Publicznych w Warszawie – na konferencję z cyklu „Jak rozmawiać o Unii Europejskiej?”.

■ Zespół Prasowy Komendanta Miejskiego Policji w Białymstoku – na konferencję prasową, dotyczącą „przejęcia Centrum Monitoringu Miasta pod nadzór służb miejskich”.

■ Galeria „Arsenal” w Białymstoku – na otwarcie wystawy prac Agaty Michowskiej pt. „Execution”, Marty Deskur pt. „Opowieści zwięzłe” i Marka Wasilewskiego pt. „Polski las”.

■ Dyrektor Filii Europejskiego Centrum Młodzieży i Rozwoju Demokracji Lokalnej w Białymstoku – na podsumowanie podlaskiej edycji Ogólnopolskiego Konkursu Wiedzy Patriotycznej.

■ Przewodniczący Komitetu Organizacyjnej II Turnieju Wiedzy o Spółdzielczości Bankowej w Brańsku – na konferencję prasową.

■ Przewodniczący Rady Gminy Nowe Piekuty – na V sesję samorządu.

■ Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu – na podsumowanie konkursu na Najlepiej zachowany zabitek wiejskiego budownictwa drewnianego w województwie podlaskim.

■ Przewodniczący Rady Miasta Zambrów – na IV sesję samorządu.

■ Stowarzyszenie „Szansa” i Zambrowska Kapela Eli – na koncert pt. „Bawmy się razem”.

■ Regionalna Izba Historyczna w Zambrowie – na koncert poezji śpiewanej Andrzej Kołakowskiego.

■ Przewodnicząca Koła Tere nowego Polskiego Związku Niewidomych w Łomży – na spotkanie karnawałowe.

■ Przewodniczący Rady Miejskiej Łomży – na IV sesję samorządu.

Dziękujemy.

Będzie lotnisko

5 mln euro na budowę lotniska sportowo-sanitarnego z infrastrukturą towarzyszącą w Czerwonym Borze jest w projekcie planu inwestycyjnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2007 – 2013. Budowa lotniska została ujęta w projektach kluczowych. Ma być finansowana z Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego oraz budżetu Urzędu Marszałkowskiego i Urzędu Wojewódzkiego.

O lotnisko w Czerwonym Borze od 2001 roku zabiegają „Kontakty” i Towarzystwo Lotnicze „Cumulus” w Łomży, którego prezesem jest redaktor naczelny tygodnika.

Agrocentrum z PZZ

Stanisław Pietruszyński, właściciel kolneńskiego Agrocentrum, firmy produkującej pasze dla rolnictwa, kupił ponad 40 tysięcy, czyli 34 proc. akcji Podlaskich Zakładów Zbożowych w Białymstoku. Akcje białostockiej firmy wystawił na sprzedaż Skarb Państwa. Do przetargu stanął tylko przedsiębiorca z Kolna. Zapłacił ponad 6 mln zł. Skarb Państwa ma jeszcze 15 procent akcji, które trafią do pracowników i rolników. Podlaskie Zakłady Zbożowe w Białymstoku zatrudniają ponad 100 osób. Agrocentrum posiada także hurtownię spożywczą Agra w Zambrowie. (MK)

Sanepid bada mąkę

Rzecznik prasowy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno Epidemiologicznej w Białymstoku Artur Wnuk poinformował, że sanepid przebadła znajdująca się na rynku mąkę pod kątem zawartości mikotoksyn, substancji rakotwórczych, wytwarzanych przez niektóre grzyby pleśniowe. Zanieczyszczenie tymi związkami jest wynikiem nieprawidłowego przechowywania mąki.

Kontrole obejmą wszystkie zakłady zbożowo-młynarskie, a

także większe piekarnie, ciastkarnie oraz inne zakłady, które używają mąki. Rzecznik sanepidu uspokaja, że nie ma powodów do obaw. Jakość mąki i innych produktów zbożowych jest stale kontrolowana. W ubiegłym roku w całym kraju tylko 1,5 proc. próbek zawierało przekroczenia dopuszczalnych wartości niebezpiecznych związków. Wszystkie wadliwe produkty wycofano ze sklepów. (MK)



Dyżur ZUS w „Kontaktach”

Kto może skorzystać z wcześniejszej emerytury, bo jest to rok ostatniej szansy. Zasady przyznawania rent i emerytur są zawiłe. Gdzie i do kogo się odwoływać? Jak dokumentować okresy nieskładkowe, gdzie szukać dokumentacji? Co z kapitałem początkowym?

Te i inne zagadnienia już w piątek, 9 lutego 2007 r. (godz. 10.00 – 12.00) będą wyjaśniać w redakcji „Kontaktów” (Łomża, al. Legionów 7) eksperci ZUS.

Pytania można zgłaszać telefonicznie (086 216 42 43), listownie lub elektronicznie (redakcja @kontakty-tygodnik.com.pl). A w czasie dyżuru można będzie osobiście zainteresować ekspertów swoją sprawą.

Zaskakujący projekt łomżyńskich radnych PiS, by płacić rodzicom nagrody za opiekę nad dziećmi, opozycja nazywa „kupowaniem urodzeń”

Nagrodę opiekuńczą 1000 zł otrzymają rodzice, jeśli po ukończeniu przez ich dziecko 18 miesięcy życia, okażą w Urzędzie Miejskim kartę ciąży i książeczkę zdrowia dziecka z potwierdzonymi wpisami, świadczącymi o wykonaniu wszystkich wizyt kontrolnych w czasie ciąży, obowiązkowych szczepień ochronnych i badań okresowych oraz o

filaktykę okresu niemowlęcego, co fatalnie wychodzi na jaw z rozwojem dziecka. Trzeba umacniać w rodzinach świadomość wagi problemu.

– Komisja Rodziny w poprzednich kadencjach nic nie robiła. Nie było polityki prorodzinnej. Nasza Komisja ma propozycję i będzie miała następne. Samorząd musi zmienić priorytety, że-

tologia – ripostuje radny Jerzy Brodziuk. – To projekt „ideologiczny”, zakamuflowana forma „kupowania” narodzeń. W tle jego prezentacji w Radzie Miejskiej przewijały się hasła o „wymieraniu” narodu i „wymieraniu” Łomży, o poprawianiu „dziećności”.

Zdaniem radnego Brodziuka, samorząd powinien tworzyć programy socjalne, nieść rzeczywi-

Gdyby miała ubiegać się o „pieluchowe”, z pewnością poszłaby do Urzędu z dokumentami i podała swoją macierzyńską miłość urzędniczej „weryfikacji”. Ale byłaby sfrustrowana i upokorzona.

Obluda

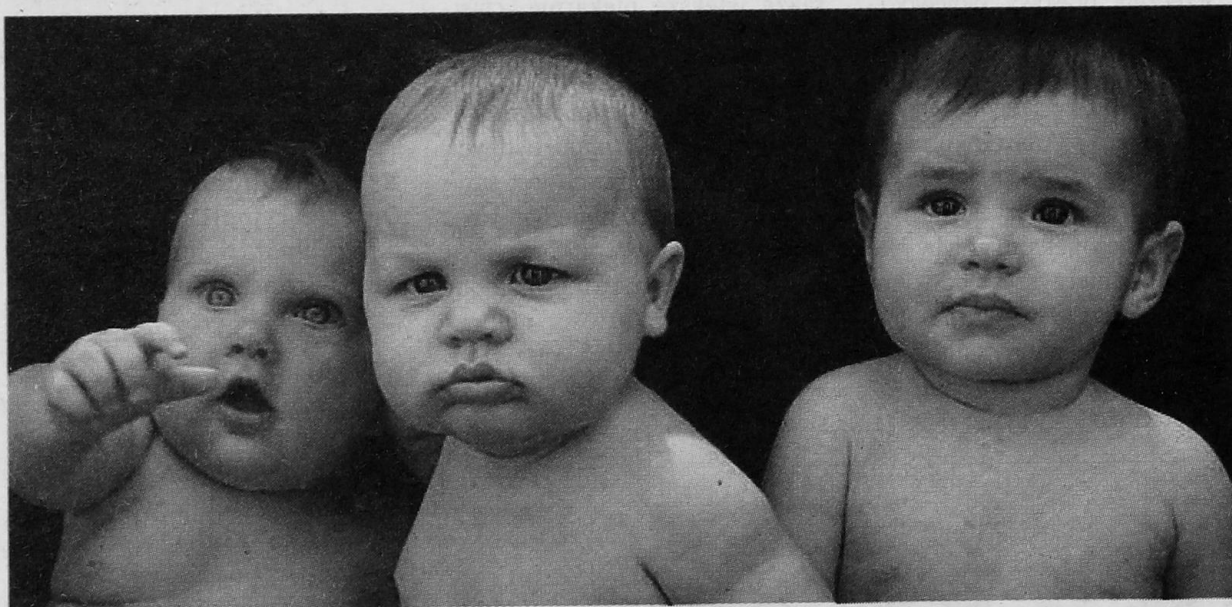
– Kolejny pomysł z cyklu „patrzcie ludzie, jak my o was dbamy, ile dla was robimy”. Fałsz i zakłamanie od dołu do góry. To cały nasz żalotny kraj, Polska – mówi Marcin Sawicki, który przyjechał do Łomży z angielskiego Huddersfield, gdzie czekają na niego żona i synek.

Wyjechali z Martą do Anglii w 2005 roku jako narzeczeni. Znaleźli pracę, wynajęli dom, dostali kredyt w banku. Wzięli ślub w polskim kościele w Huddersfield. Ksiądz staruszek miał łzy w oczach, bo był to pierwszy ślub w tym kościele od 27 lat. Urodził im się Kubuś. Marta jest na wychowawczym. Starcza im pieniędzy na wszystko. Nauczyli się angielskiego na bezpłatnych kursach. Kupili samochód. Żyją. Myślą o drugim dziecku.

Łomżyńscy radni, zaskoczeni „pieluchowym”, które wcześniej nie zostało poddane przez inicjatorów żadnym konsultacjom, w większości uważają, że byłaby to „pomoc młodym rodzinom”, a nie, jak wmawia radna Alicja Bandzul, „promocja zdrowia”. W rozmowach z „Kontaktami” deklaruwali, że należy poprzeć „pieluchowe”, bo „każda pomoc młodej rodzinie jest cenna”. Projekt ma zostać „rozpracowany” w komisjach, dostosowany do wymogów prawa i „wpasowany” w wydatki budżetu miasta (rocznie, podobnie jak „becikowe”, kosztowałby około 500 tys. zł). Z dużym prawdopodobieństwem można przyjąć, że Rada Miejska uchwali go na najbliższej sesji 21 lutego głosami większościowej koalicji PiS – Platforma Obywatelska – Solidarna Łomża. Tylko czy rzeczywiście, powtórzmy za radnym Jerzym Brodziukiem, w tym kierunku powinny pójść „prorodzinne inicjatywy” samorządu Łomży?

JOANNA WILK

„Pieluchowe”



okresie karmienia piersią. Dodatkowo pielęgniarka środowiskowa zaświadczy, że ubiegający się o nagrodę traktują swoje dziecko „podmiotowo”. Urząd zweryfikuje dane i wypłaci nagrodę.

– Spotkałam się z niezrozumieniem i zarzutem, że to jest „rozdawnictwo socjalne”. To nie tak. W naszym projekcie chodzi o promocję unijnych wymogów ochrony zdrowia – tłumaczy Alicja Bandzul (PiS), przewodnicząca Komisji Rodziny, Opieki Społecznej i Zdrowia, inicjatorka „pieluchowego”. – Opracował je i propaguje Instytut Matki i Dziecka. Prawo w naszym kraju zdjęło ze służby zdrowia obowiązek dbania o profilaktykę niemowląt. Teraz spoczywa on na rodzinie. Lekarze rodzinni nie wysyłają do matek wezwań na obowiązkowe szczepienia i badania. Co trzecia rodzina w Łomży zaniedbuje pro-

by rodzina była na pierwszym miejscu – popiera koleżankę z Komisji radny Maciej Borysewicz (PO).

Radny Borysewicz dobiega trzydziestki i dopiero myśli o założeniu rodziny. Dlaczego dopiero teraz? Były studia, potem praca... Przyznaje, że młodych ludzi najbardziej „prorodzinnie” ustawiłaby dobra praca i krótka perspektywa zdobycia własnego mieszkania, ale cóż...

Kupowanie narodzeń

– Autorzy czynią sobie żarty, proponując nagradzanie za to, co w świetle prawa jest obowiązkiem rodziców. Na jakich danych opiera się Alicja Bandzul twierdząc, że rodzice zaniedbują badania? Jaka jest diagnoza problemu i kto ją wykonał? Opieka nad dziećmi jest istotą rodzicielstwa. Rodzicielstwo za nagrodę to pa-

stą pomoc rodzinom wielodzietnym żyjącym w biedzie. Lepszy był rodziny to lepsza opieka nad dziećmi. Dla „kupowania urodzeń” nie ma podstaw prawnych ani w Konstytucji RP, ani w prawie samorządowym. Dla programów socjalnych są podstawy.

– Urodzenia dziecka i dobrej opieki nie można „kupić” ani „becikowym”, ani „pieluchowym” – uważa Monika Baczul, matka siedmioletniej Agnieszki i rocznego Maciusia. – Po macierzyńskim musiałam wrócić do pracy, bo nie dawaliśmy rady finansowo. Na leczenie Maciusia, który ma alergię, gotowi jesteśmy z mężem wydać ostatni grosz. I każdy robi wszystko dla dzieci w miarę swoich możliwości. Jest ciężko, bo za mało zarabiamy i każda złotówka pomocy jest cenna. Dobra pomoc niczego naprawdę nie rozwiąże.



Łomża

BLISKIE KONTAKTY
BLISKIE KONTAKTY

Zaczął się remont zabytkowego gmachu na Giełczyńskiej

Ratunek

Przechodnie, zmierzający ul. Giełczyńską w stronę Starego Rynku, zatrzymują się z zaskoczeniem przy zrujnowanym gmachu z czerwonej cegły. Wiele lat opuszczony, nareszcie ożył. Rusztowanie na elewacji frontowej i robotnicy w kombinezonach i kaskach świadczą, że rozpoczął się remont.

– Pochodzi z początku XX wieku. Został wybudowany jako hotel. Przed wojną właścicielem był Żyd, którego nazwiska nie udało się ustalić. W wojnę urzędowało w nim SS. Po wojnie, jako mienie opuszczone, został sprzedany przez państwo mieszkańcom Łomży, ale nowi właściciele niedługo się nim cieszyli. Z nakazu administracyjnego zajęła go szkoła zawodowa. Potem mieściły się różne instytucje, jak bank PeKaO SA – przypomina historię Ewa Tomaszewska z łomżyńskiej delegatury Urzędu Ochrony Zabytków.

Służył Łomży, ale „nakazowi” lokatorzy płacili właścicielom za mało, żeby go utrzymać w należytym stanie. Na początku lat 90. już był ruiną. Zaczął przechodzić z rąk do rąk. Kolejni właściciele pozbywali się go, gdyż przerażały ich koszty restauracji. W 1999 roku budynek kupiła firma „Wielopolanka” z Wielopola w Tarnowskim.

„Trasa śmierci” bis

Do groźnych wypadków dochodzi coraz częściej na drodze wojewódzkiej Łomża – Ostrów Mazowiecka przez Śniadowo. W minioną niedzielę, jadąc samochodem hyundai kobieta, straciła w rejonie wsi Koziki panowanie nad kierownicą. Samochód wypadł z jezdni i uderzył w przydrożne drzewo. Kobieta z urazem kręgosłupa leży w szpitalu w Łomży. Nie bez wpływu na ten i podobne wypadki jest fatalny stan drogi. Od likwidacji województwa w Łomży, jej ranga została obniżona z krajowej do wojewódzkiej, choć ruch nie zmniejszył się, lecz nasilił. To najbardziej popularna droga wśród kierowców tirów, wiozących ładunki z Warszawy na Litwę i do krajów bałtyckich. Zarząd Dróg Wojewódzkich w Białymstoku nie ma pieniędzy na utrzymanie nawierzchni w należytym stanie. Na jezdni są głębokie koleiny. Jako wojewódzka, nie należy też do pierwszej kolejności zimowego utrzymania, o czym mogli się przekonać wszyscy kierowcy podczas ostatniego ataku zimy. Koleiny zniknęły pod lodem i trzeba było bardzo uważać. Warto pamiętać, by na tej drodze zawsze zdjąć nogę z gazu. (MK)



Widok robotników na rusztowaniach ucieczył łomżan

– Był w krytycznym stanie. Zaczęliśmy nękać właściciela, żeby przystąpił do remontu. Nie skutkowało. Zawiadomiliśmy prokuraturę i policję. I chyba wreszcie cel został osiągnięty. Wykonawca miał pojawić się w listopadzie, pojawił się w połowie stycznia – mówi Ewa Tomaszewska.

– Zaczęliśmy od prac ratunkowych, zabezpieczających budynek. Nałożyliśmy na każdej z trzech kondygnacji ściągi stalowe i wieńce zabezpieczające mury przed pękaniem. Wymieniliśmy wszystkie stropy na lekkie z tzw. termomuru. Zbudujemy nowy dach. Pokrycie z dachówki ceramicznej zamienimy na lepsze, blaszane. Założymy nowe rynny stalowe. Na elewacji frontowej zostanie rozebrana tzw. ściana kolankowa, czyli to, co wystaje ponad ozdobny gzyms i wybudowana na nowo z oryginalnej cegły z początku XX wieku, którą użyjemy z przeznaczonego do rozbiórki parterowego budynku na tyłach. Cegły posłużą również do rewaloryzacji zniszczonych gzymsów, łuków nadokiennych i wypełnienia wszelkich ubytków w murze – wylicza prace remontowe Zbigniew Rosłaniec, właściciel firmy budowlanej z Nadarżyna, która prowadzi remont.

Firma chce się z tymi robotami uporać do marca. Kolejny etap to prace w budynku, ale firma Zbigniewa Rosłanica na razie nie ma na nie zlecenia. (MK)

Bez dojazdu?

Gorące dyskusje wzbudził w Łomży projekt budowy wjazdu na parking powstającego supermarketu w pobliżu kościoła Krzyża Świętego. Radni, przedstawiciele parafii, rodzice i pedagodzy pobliskiej Szkoły Podstawowej nr 10 sprzeciwiają się, by ruch tysięcy pojazdów odbywał się bardzo blisko tętniącego życiem Centrum Katolickiego.

Minister obiecał

W sobotę odwiedził Łomżę minister kultury i dziedzictwa narodowego Kazimierz Ujazdowski. Z wicemarszał-



kiem Senatu i liderem podlaskiego Prawa i Sprawiedliwości Krzysztofem Putrą złożył wizytę ordynariuszowi łomżyńskiemu ks. bp. Stanisławowi Stefankowi oraz zwiedził łomżyńską katedrę. Głównym tematem rozmów z bp. Stanisławem Stefankiem i proboszczem katedry Marianem Mieczkowskim, było finansowe wsparcie przez resort kultury prac konserwatorskich w katedrze. Minister obiecał, że katedra takie wsparcie otrzyma. Program rewaloryzacji, liczącej 500 lat katedry, jest prowadzony od siedmiu lat. Według nadzorującego prace konserwatorskie prof. Czesława Dźwigaja z Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, przy sprzyjającym finansowaniu zostanie, zakończony za następne siedem lat.

Gmach na Polowej sprzedany

Zabytkowy budynek na ul. Polowej 22, dawną siedzibę sztabu 33 Pułku Piechoty, a po wojnie siedzibę władz powiatowych i wojewódzkich, kupił od syndyka masy upadłościowej Przedsiębiorstwa Realizacji Inwestycji jeden z łomżyńskich przedsiębiorców. Nabywca wypowiedział już umowy najmu wszystkim lokatorom budynku. Zamierza go gruntownie odrestaurować. Przygotowuje wniosek o pieniądze do unijnego programu na rewitalizację starych centrów miast, z którego skorzystał już łomżyński samorząd, przywracając świetność kilku kamienicom i blokom na starówce. Po restauracji w gmachu zamierza urządzić hotel, a część pomieszczeń przeznaczyć na wynajem.

Jury oceniło

Rozstrzygnięty został konkurs „Animals 2006” na najładniejszy karmnik i najładniejszą budkę lęgową dla ptaków, organizowany przez Radę Osiedla nr 12 i Administrację Osiedla nr 3 Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Jury ogłosi zwycięzców w poniedziałek, 12 lutego (godz. 16.00), podczas uroczystego spotkania w Szkole Podstawowej nr 10 przy ul. Niemcewicza. Na konkurs wpłynęły 154 prace. Jak co roku, dzieci prześcigały się w pomysłach i ciekawych rozwiązaniach konstrukcji karmników i budek. Jury przyznało nagrody indywidualne i wyróżnienia. Nagrodę zbiorową, wycieczkę do Muzeum Przyrody w Drozdowie, otrzyma klasa, która wykonała najwięcej karmników i budek. (MK)

Kogo obchodzą Izby Rolnicze, ustawowe organizacje samorządu rolniczego? Z frekwencji w niedzielnych wyborach delegatów do Rad Powiatowych Izb Rolniczych w Podlaskiem wynika, że... mało kogo. W powiatach łomżyńskim i kolneńskim, według sondy „Kontaktów”, frekwencja wyniosła około 2 proc.

Izby na niby

– Minęły cztery lata od poprzednich wyborów i nic się nie zmieniło. Zainteresowanie nie wzrosło, bo Izby mało robią. Rolnik nic z nich nie ma, więc nie obchodzi go wybór delegatów. Bycie delegatem też jest mało atrakcyjne. Żadnych profitów z tego nie ma, to czysto społeczna działalność – mówi Barbara Modzelewska, przewodnicząca Okręgowej Komisji Wyborczej gminy Łomża.

– To nie jest pożyteczna instytucja. Nie widzę żadnych efektów jej działania. Nie ma siły przebicia – uważa Leszek Chludziński ze wsi Włodki, zasiadający w Komisji Wyborczej w gminie Mały Płock.

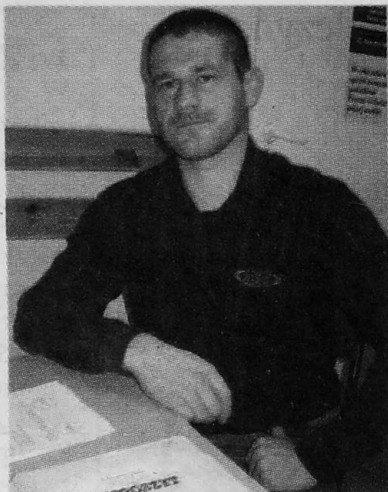
Podobnego zdania jest Mieczysław Chludziński z Chludni, również członek tej Komisji.

Jednak dali się „namówić” gminnym urzędnikom i całą niedzielę spędzili przy urnie, by odnotować zaledwie 19 głosów z 4400 uprawnionych do głosowania. Wcześniej trzeba było namawiać kandydatów, żeby zechcieli kandydować. Jednym słowem, tyle zabiegów, żeby utrzymać... fikcję. Czyli przyłożyć rękę do złej sprawy?

– Trzeba je utrzymać dla przyszłości. Dziś Izby nic nie mogą i nikt się z nimi nie liczy, ale może za kilka lat otrzymają większe uprawnienia? – wyraża życzenie Mieczysław Chludziński.

Rzecznik Nikt

Jeśli samorząd rolniczy nic nie może, to kto jest najskuteczniej-



Mariusz Modzelewski

szym rzecznikiem rolniczych spraw?

– Nikt – odpowiada Mariusz Modzelewski ze wsi Nowe Wyrzy-

ki w gminie Łomża. – Najlepszym przykładem jest „świńska góra”. Rynek żywca nie jest uregulowany, a rząd pozwala na powstawanie wielkich ferm tuczu przemysłowego, zakładanych przez firmy zagraniczne. Utraciliśmy rynek wschodni i wszystko się zaatakowało od nadprodukcji wieprzowiny. Masarniom i pośrednikom rolnicy oddają tuczniaki za pół darmo. Z drugiej strony, rosną ceny pasz, bo zboże drożeje na przednówku po ubiegłorocznej suszy. Jest tragedia. Do produkcji żywca trzeba dokładać. To jest cios w małe gospodarstwa, które utrzymywały się, hodując 10 – 20 tuczniaków rocznie. Straciły najważniejszy dochód. Wypadają z gry.

– Kilogram żywca kosztuje w skupie 2,80, a kilogram mięsa mielonego w sklepie 9,80. Kilka lat temu kilogram żywca kosztował 5 zł, a cena kilograma mielonego była podobna. Co to za przelicznik? Kto na nim zarabia? Rolnicy od lat domagają się, by ktoś im to wyjaśnił i nie otrzymują odpowiedzi – dodaje Barbara Grużewska ze wsi Cwaliny Małe w gminie Mały Płock.

Mariusz Modzelewski i Barbara Grużewska na szczęście hodują krowy, a nie żywiec. Tylko z mleka jest w dzisiejszych czasach pewny dochód, o ile się należy do dobrej

spółdzielni mleczarskiej. Ale Unia nałożyła gospodarstwu mleczarskim kaganiec w rozwoju produkcji. Za przekroczenie limitu zapłacili karę 45 groszy od litra. Drobne gospodarstwa rezygnują i sprzedają limity... pośrednikom! Pojawiły się firmy zarabiające na handlu limitami. W łomżyńskim Oddziale ARiMR wiszą ich oferty już po 1,5 zł za litr!

– Czy na limitach też mają bogacić się pośrednicy, podobnie jak na handlu żywcem? Dlaczego rząd nie zadbał o rozwiązanie korzystne dla producentów mleka, chcących rozwijać gospodarstwa? – pyta retorycznie Mariusz Modzelewski, który ma możliwości zwiększenia produkcji, lecz

Fikcja

nie stać go na kupowanie limitów od lichwiarzy.

Nie ma organizacji, która by się przebiła z tymi i podobnymi sprawami do rządu. Rolnicze związki zawodowe okazały się też na niby. Ich liderom Andrzejowi Lepperowi i Januszowi Maksymiukowi chodziło bardziej o władzę, niż o wieś. Na chłopskich grzbietach poszli w górę, mówią rolnicy, napotkani przez lokalem wyborczym w Piątnicy. Zakładać „Samoobronę bis”? Nikomu nie chce się być w kolejnej farsie i patrzeć, jak kolejni „przywódcy chłopscy” prną się do władzy na chłopskim niezadowoleniu.

„Korespondenci”

Podlaska Izba Rolnicza w ostatnim roku czteroletniej ka-

dencji czterokrotnie występowała z interwencjami do rządu. 8 marca 2006 roku wzięła w obronę ministra rolnictwa Krzysztofa Jurgieła, będącego pod ostrzałem „zmasowanej krytyki liberałów” za rzekomo nieudolne prowadzenie resortu. W stanowisku, przyjętym przez Walne Zgromadzenie Izby, wyliczone są zasługi ministra Jurgieła dla polskiego rolnictwa: przywrócenie tańszego paliwa rolniczego, ustawa o dopłatach do ubezpieczeń upraw rolnych i zwierząt gospodarskich, korzystna nowelizacja regulacji rynku mleka (uruchomienie rezerw kwoty mlecznej dla Polski).

29 września z Zarządem Związku Gmin Wiejskich Województwa Podlaskiego, na ręce premiera Jarosława Kaczyńskiego przesłała protest przeciwko „niespójności przepisów, dotyczących udzielania pomocy gospodarstwom rolnym dotkniętym skutkami suszy”. Wykazała, że z tego powodu znaczna część gospodarstw nie skorzysta z pomocy.

5 grudnia wysłała do ministra rolnictwa krytyczne stanowisko w sprawie projektu Ustawy o wspomaganiu rozwoju obszarów wiejskich. Wskazała, że przyjęte w projekcie zasady przyznawania pomocy przez rząd dyskryminują małe gospodarstwa Ścian Wschodniej.

9 stycznia 2007 roku zwróciła się do wicepremiera i ministra rolnictwa Andrzeja Leppera „o jak najszybsze podjęcie działań, mających na celu uregulowanie sytuacji na rynku żywca wieprzowego”.

Jakie są efekty tych interwencji, widzi każdy rolnik. Dlatego Izba go nie obchodzi.

MARIA KACZYŃSKA



Komisja wyborcza Mieczysław Chludziński, Barbara Grużewska, Leszek Chludziński



Minister zaproszony

Z inicjatywy posła Lecha Kołakowskiego (PiS) z Łomży, w Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego w Warszawie z sekretarzem stanu Jarosławem Sellinem spotkali się starosta łomżyński Krzysztof Kozicki i dyrektor Regionalnego Ośrodka Kultury w Łomży Jarosław Cholewicki. Starosta przedstawił ministrowi problemy finansowania instytucji kultury, prowadzonych przez powiat i zaprosił go do odwiedzenia Ziemi Łomżyńskiej.

Jubileusz z obrączkami

65 lat małżeństwa obchodzili Stanisława i Ryszard Moenke z Jedwabnego, rodzice burmistrza Krzysztofa Moenke. To najstarsza małżeńskim stażem para w gminie.

Jedwabnym targiem

Ceny z targowiska w Jedwabnem: żyto – 70 złotych za kwintal, cielę – 9 zł za kilogram, para prosiąt – od 140 do 180 złotych.

Drgnęło lekko

„Lekko drgnęła” budowa Szkoły Podstawowej w Wygodzie (gm. Łomża), zatrzymana z powodu kłopotów wykonawcy z zatrudnieniem pracowników. Ruszyło się także na rozbudowywanym budynku Gminnego Ośrodka Kultury, biblioteki i remizy w Pniewie. Chodzi szczególnie o garaż, bo właśnie Ochotnicza Straż Pożarna otrzymała nowiutki samochód, który teraz stoi pod gołym niebem.

Wybory

Na niedzielę, 25 lutego, wojewoda podlaski wyznaczył wybory uzupełniające do Rady Gminy Łomża w Okręgu nr 8 (Siemień Nadrzeczny i Stara Łomża nad Rzeką). Jesienią Jacek Nowakowski z Siemienia wygrał wybory na radnego i wójta, rezygnując z pierwszego mandatu.

Magnes jałowcowy

Właściciele pięciu gospodarstw w Czaratorii, Galkówce, Miastkowie i Nowosiedlinach przekształcają je w agroturystyczne, pierwsze w gminie Miastkowo. Mieszkańcy zaczynają doceniać niepowtarzalne walory krajobrazowe (m. in. ze sławnymi jałowcami i rozległymi pastwiskami), a tym samym szansę na źródło dochodu.

Bezkrólewie

Gmina Śniadowo wciąż nie ma sekretarza. Pod koniec grudnia 2006 roku, na wniosek nowego wójta Andrzeja Zaremby, Rada Gminy odwołała z tej funkcji Tomasza Tyszkę.

Pożegnanie bez powitania?

Nie było powitania, a już może być pożegnanie domu spokojnej starości w Gielczynie.

Pomysłodawczynią utworzenia w budynku zlikwidowanej szkoły podstawowej, jedynego nie tylko w powiecie łomżyńskim domu, jest Teresa Steckiewicz, twórczyni hospicjum i prezes Łomżyńskiego Towarzystwa Przyjaciół Chorych. Opuszczona stara szkoła niszczała w oczach. Wiosną 2005 roku Teresa Steckiewicz, po spotkaniu z wójtem Łomża Kazimierzem Dąbkowskim i mieszkańcami wsi zwróciła się do Rady Gminy Łomża o przekazanie budynku na dom opieki dla ludzi starszych, co oznaczało około 30 miejsc pracy także dla mieszkańców Gielczyna. 24 maja 2005 roku radni uchwalili użyczenie nieruchomości na czas nieokreślony, a miesiąc później wójt Kazimierz Dąbkowski i Teresa Steckiewicz podpisali się pod aktem notarialnym.

Teresa Steckiewicz przystąpiła do pracy. Porządkowanie budynku (rozbieranie kafelowych pieców, zrywanie zagrzybionej podłogi, rozbieranie ścian działowych) i otoczenia zaczęło się „siłami własnymi” pracowników hospicjum. Gotowy jest plan adaptacji i rozbudowy, posadzona wiśniowa aleja, wykonane ogrodzenie. I na tym się skończyło.

– Wydaliśmy 40 tysięcy złotych. Do zakończenia brakuje dużo więcej – mówi Teresa Steckiewicz. – Łomżyńskie Towarzystwo Przyjaciół Chorych wystąpiło do banku z wnioskiem o kredyt. Niestety, nie dostaniemy ani grosza, ponieważ o pożyczkę może ubiegać się tylko właściciel lub zarządca nieruchomości. W tej sytuacji zwróciliśmy się do Rady Gminy Łomża o zmianę uchwały z maja 2005 roku, czyli o dzierżawę warunkową lub wieczyste użytkowanie. Czekamy na decyzję.



Teresa Steckiewicz

Tymczasem z inicjatywy Jolanty Jałowickiej, radnej z Gielczyna, odbyło się we wsi zebranie.

– Jedni uważają, że budynek należy odebrać i urządzić bibliotekę lub azyl dla bezdomnych, drudzy są za sprzedaż i budową wiejskiej świetlicy – mówi nowy wójt Jacek Nowakowski, który uczestniczył w zebraniu. – Zgodność jest tylko co do spotkania z panią Teresą Steckiewicz i mieszkańcami Gielczyna. Potem problem omówimy na sesji Rady Gminy, która ostatecznie podejmie decyzję o losie starej szkoły.

Gielczyn i gmina Łomża są niewątpliwie bardzo bogate. Mogą co rok zmieniać decyzje, płacić odszkodowania. Żałosne, ale ciągle w Polsce prawdziwe: gdy nikt nic nie robi, jest dobrze, choćby wszystko rozsypywało się na oczach. Gdy ktoś ruszy głową i palcem, natychmiast pojawiają się oponenci, geniusze, mający lepsze pomysły.

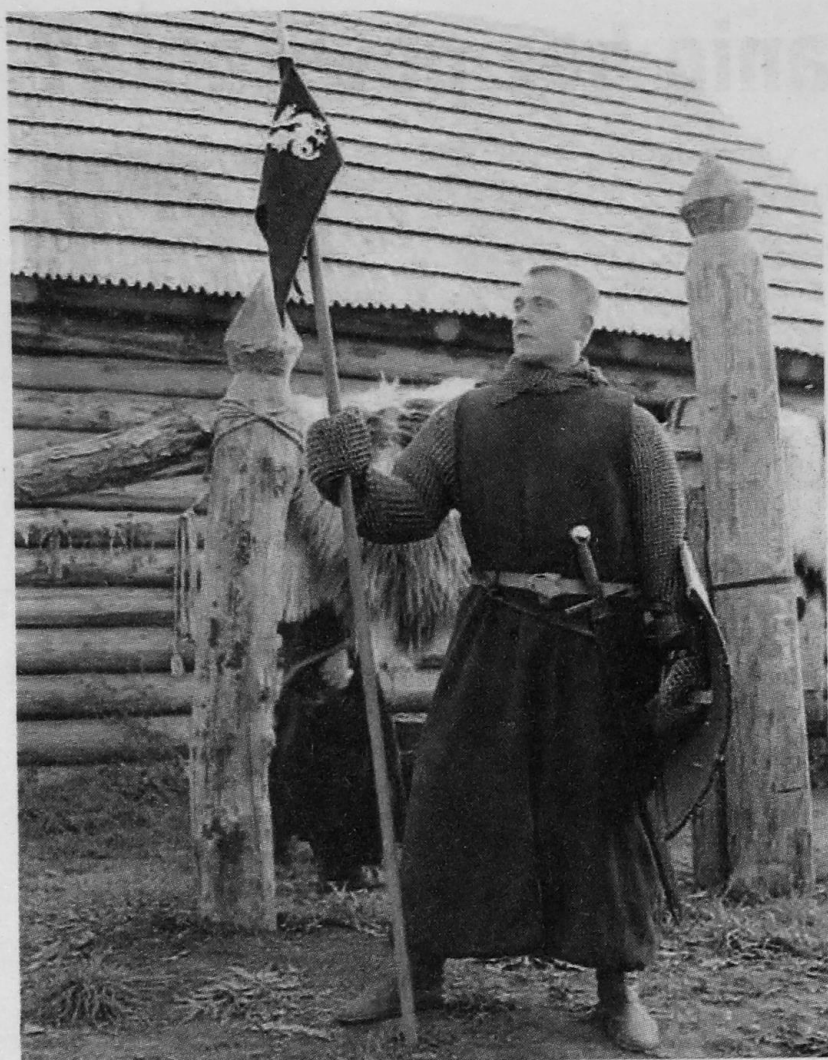
Piana w sklepie

Pod obrady Rady Gminy Łomża trafił sklep w Kupiskach Starych, dzierżawiony przez Annę i Zbigniewa Karwowskich. Zwolennicy dawnego sołtysa i radnego Jana Cwaliny chcieliby zamiast sklepu mieć świetlicę (pisaliśmy o tym w poprzednim numerze „Kontaktów”). Rozpatrywanie sklepowego problemu zaczęło się od odczytania, liczącego siedem stron pisma Jana Cwaliny. Obecnemu wójtowi Jackowski Nowakowskiemu zacytował przedwyborczą obietnicę: „Jego credo postępowania będzie przede wszystkim uwzględniało oczekiwania mieszkańców gminy, w tym mieszkańców Kupisk Starych. Stwierdził, że w takiej miejscowości już dawno winien być ośrodek kultury”. Jana Cwalinę wspierało kilkunastu przybyłych na sesję mieszkańców Kupisk. Sędziwy Henryk Pi-

wowski przedstawił argument historyczny: sklep stoi na dawnym gruncie dworskim, który w roku 1926 wojewoda przekazał wsi w dowód uznania za waleczność mieszkańców Kupisk w odzyskaniu niepodległości.

– Posądzeni zostaliśmy o „potajemną” dzierżawę, chociaż wiadomo, że jak inni zainteresowani, stanęliśmy do przetargu – mówi. – Po raz kolejny przedstawiłem panu Cwalinie, tym razem na sesji Rady Gminy, wszystkie dokumenty. Było mi przykro, że muszę się tłumaczyć, chociaż nie mam z czego.

Głosowanie nad wnioskiem o wypowiedzenie dzierżawy sklepu było klęską dla zwolenników Jana Cwaliny i świetlicy: 12 radnych powiedziało im „nie”, jeden wstrzymał się od głosu, jeden był nieobecny.



Rycerz Krzysztof w bojowym rynsztunku



Krzysztof Babiński we własnoręcznie wykonanym stroju domowym średniowiecznego wielmoży

Nie czekaj na to, co Łomża zrobi dla ciebie, tylko pomyśl, co ty zrobisz dla Łomży

Podwójne życie

Krzysztof Babiński (28 lat) z wykształcenia jest magistrem administracji, z zawodu policjantem. W realnym świecie ściga przestępców. Po godzinach zamienia się w... średniowiecznego rzemieślnika albo rycerza. Wykonuje lampki, buklaki skórzane, tarcze. Szyje surkoty, tuniki, gacie, czyli ubrania średniowiecznych wielmożów. Albo zakłada zbroję i hełm, przypasuje miecz i... rusza na spotkanie podobnych sobie.

Od fantazji do rycerstwa

W rekonstrukcję średniowiecza bawią się w Polsce i Europie tysiące ludzi. Studiują historię, odtwarzają ubrania, przedmioty codziennego użytku, broń. Próbuje żyć życiem średniowiecznych rycerzy. Krzysztof, jeszcze w II LO w Łomży, z grupą podobnych sobie założył Klub Fantastyki. Spotykali się w Hufcu ZHP, by grać w tzw. gry fabularne.

– To niesamowicie rozwijało wyobraźnię. W grze fabularnej

na z pierwszych w Polsce grup rekonstrukcji historycznej. Stał się jak wryty z wrażenia. I z miejsca oddał się nowej pasji z przyjaciółmi z Łomży. Dziś są już „zaawansowanymi” rycerzami. Posiadają po kilka kompletów ubrań, zbroje i cały rycerski rynsztunek, a także mnóstwo średniowiecznych przedmiotów codziennego użytku. Krzysztof stał się ekspertem od rozbicia dzielnicowego w Polsce (XIII wiek). Prowadzi rozległe studia i ma ogromną wiedzę historyczną. Pozwala mu na rekonstrukcję materialnej kultury tamtej epoki. Jak podkreśla, jego „wyroby” nie przypominają średniowiecznych, lecz nimi są. Niektóre rzeczy robi sam, a niektóre kupuje od innych „rzemieślników”. W Polsce istnieje cały „przemyślnictwo rycerskie”.

Twarz w twarz

W średniowieczu pociąga go przede wszystkim rycerskie pojęcie honoru. Gdy jeden rycerz miał spór z drugim, stawiali twarzą w twarz i toczyli pojedynek. Stawiali też w szranki o damy.

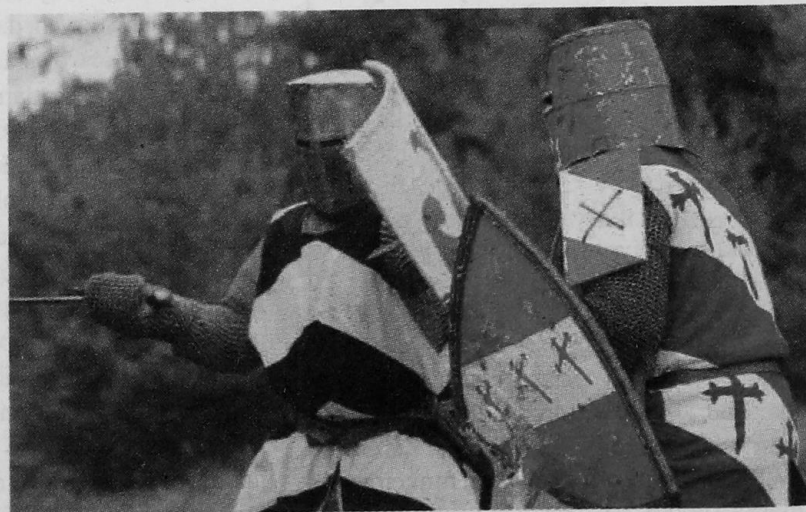
Rycerski

każdy mógł być kim zechciał – wspomina.

Miłośnicy fantastyki jeździli po Polsce, spotykając się na „konwentach”. Na spotkaniu w Krakowie zobaczył ludzi z mieczami, ubranych w zbroje i hełmy. To była jed-

Walczyli honorowo. Nikt nikomu nie zadawał ciosu w plecy.

W sierpniu ubiegłego roku grupa łomżyńska o nazwie „Drużyna księcia Konrada Mazowieckiego” zwołała spotkanie „rekonstruktorów XIII wieku” w lesie



Pojedynek na miecze

koło Nowogrodu. Przybyło około 70 rycerzy i białogłów z Polski i Kaliningradu. Cztery dni żyli oderwani od świata i telefonów komórkowych. Ubrani w stroje z tamtej epoki, w warunkach jak w średniowieczu. Stawę gotowali w kociołkach nad ogniskami. Żyli jak w średniowieczu. Byli rycerzami, którzy na wezwanie księcia mazowieckiego spotkali się w nadgranicznym grodzie, by wyruszyć z krucjatą na pogańskich Prusów. Jednak podczas nieustających biesiad i pojedynków, doszło do kłótni i zamachu stanu...

Gród z marzeń

– Łomża jest wymarzoną miejscem na rozwijanie pasji historycznych. Jest przesycona historią. Pobudzają wyobraźnię grodziska w Starej Łomży i Małym Płocku, Wzgórze św. Wawrzyńca, katedra, stary cmentarz, forty w Piątnicy – mówi Krzysztof Babiński. – Marzyłem, żeby nasza pasja służyła miastu. Kocham Łomżę, chcę tu zostać, chcę coś dla niej zrobić, a nie czekać, że Łomża coś zrobi dla mnie.

Tych, którzy mieli tylko oczekiwania, już nie ma. Wyjechali do

średniowiecznego grodu. Takiego, jaki mógł istnieć w Starej Łomży w XIII wieku. Podobny powstał we Wrocławiu i jest turystyczną atrakcją nr 1. Ściągają do niego grupy rekonstrukcji historycznej z całego kraju i tłumy turystów. Bez przerwy słysząc szczęk oręża.

Dwa lata temu w Muzeum Północno – Mazowieckim w Łomży zaczęła pracować suwalczanka Małgorzata Kuklińska, z wykształcenia archeolog. Dowiedziała się o marzeniach „rycerza Krzysztofa”.

– Zmobilizowała nas słowami: „Dość już marzeń, trzeba przejść do czynów” – mówi Krzysztof Babiński.

Zarejestrowali Stowarzyszenie na Rzecz Budowy Grodu Łomżyńskiego. Koncepcja dojrzała przy wsparciu ważnych w mieście osobistości. Do pomysłu zapalił się łomżyński ratusz.

Mają już prawie 2 ha terenu nad Narwią przy nowym moście i wiedzą, jak gród będzie wyglądał. W grodzie wszystko ma być, jak w średniowieczu. Będzie to historyczna „ścieżka edukacyjna”, uatrakcyjniona nieustającą



Scena miłosna

– 3 m w górę, bowiem znajduje się na terenie zalewowym. Z władzami Łomży, będą się starać o pieniądze na budowę z Unii Europejskiej.

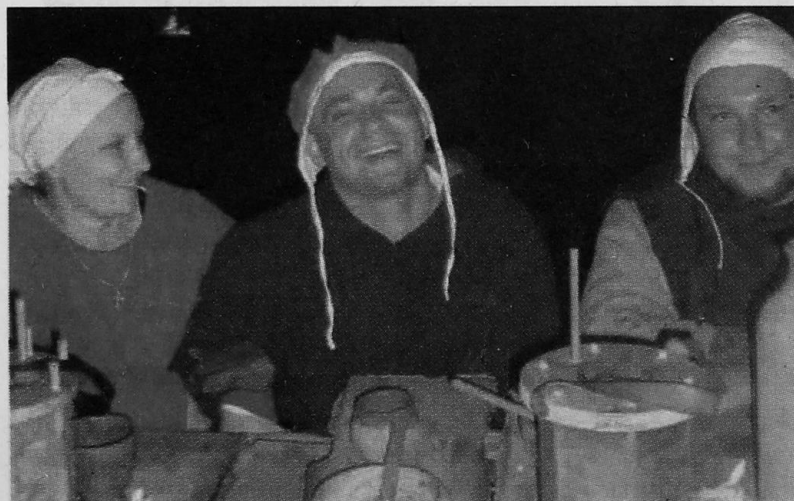
ANNA DYLEWSKA

gród Łomża

Warszawy lub za granicę. Z paczki, która zakładała Klub Fantastyki, Krzysztof został sam, niczym relikwiarz przeszłości.

Ale pojawili się nowi pasjonaci. Wspólnie zaczęli marzyć o wybudowaniu w Łomży śre-

obecnością „prawdziwych” rycerzy i rzemieślników. W podgrodziu powstanie muszla koncertowa, karczma, sklep z pamiątkami i mała stadnina koni. W tym roku przygotowany ma być plac pod budowę, który trzeba podnieść 2



Rycerze na luzie...



...kojący wdzyk i dzyk

Rycerzy lubią białogłowy...

Na okładce: komputerowa wizualizacja łomżyńskiego grodu, marzenia „rycerza Krzysztofa”



Uroczą uliczką w Radziłowie

Wyborczy tłok

Aż 8 komitetów wyborczych zamierza zgłosić kandydatów w przedterminowych wyborach wójta gminy Radziłów, wyznaczonych na niedzielę, 11 marca.

Nie ma wśród nich ani jednego partyjnego, ale nie wszystkie utworzyli mieszkańcy Radziłowa. KWW „Bogata Gmina” zawiązali wyłącznie mieszkańcy Warszawy. Inicjatorem jego powstania jest Jerzy Wiśniewski, rodak z Radziłowa, który zamierza wystartować na wójta. Komitety założyło troje pracowników Urzędu Gminy: Krzysztof Milewski, Robert Ziemkiewicz i zastępca wójta Barbara Kosmaczewska. Wszyscy zamierzają walczyć o fotel po byłym szefie Kazimierzu Gwiazdowskim. Pozostałe komitety to: KWW „Dobro Gminy Radziłów” (pełnomocnik Jan Janiszewski), KWW „Wspólna Gmina – Wspólna Sprawa” (pełnomocnik Jan Siedlecki),

KWW „Jedność i Rozwój” (pełnomocnik Jan Gutowski) oraz KWW „Uczciwa Propozycja” (pełnomocnik Krzysztof Paszkowski).

Zgodnie z kalendarzem wyborczym, do 21 lutego komitety muszą zarejestrować kandydatów na wójta w Gminnej Komisji Wyborczej. Warunkiem rejestracji kandydata jest zebranie dla niego minimum 300 podpisów poparcia. W sumie komitety będą musiały zebrać 2400 podpisów. Do tych samych osób zwracają się przedstawiciele kilku komitetów.

– Ludzi ręce już bolą od tego podpisywania – skomentował jeden z mieszkańców.

W gminie Radziłów jest 4284 uprawnionych do głosowania. Przy tak dużej ilości kandydatów prawie pewna jest druga tura, którą wyznaczono na 25 marca. Są też spekulacje, że drugiej tury nie będzie, ponieważ w pierwszej wygra kandydat, poparty przez byłego wójta, a obecnie posła PiS Kazimierza Gwiazdowskiego. (MK)



Wysoka woda

Śnieg topi się błyskawicznie i wzrasta poziom wód w Biebrzy, Elku oraz wszystkich rzeczkach i strumykach. W punkcie pomiarowym na Biebrzy w Osowcu we wtorek poziom wody zbliżał się do stanu alarmowego. Powódź nad Biebrzą nie jest groźna dla ludzi. Rzeka rozlewa się szeroko w bagiennej dolinie. Zdaniem pracowników Biebrzańskiego Parku Narodowego, wysoka woda przyszła jednak miesiąc za wcześniej. (MK)

Gala w sali

Z wielką pompą odbędzie się 16 lutego otwarcie po remoncie sali kinowo – widowiskowej w Miejskim Domu Kultury w Grajewie. Zaproszony został wicemarszałek Senatu Krzysztof Putra. Remont trwał całą poprzednią kadencję i pochłonął około 4 mln zł. Jest wyposażona w nowe instalacje z systemem wentylacyjnym oraz supernowoczesną aparaturę do projekcji filmów. Nowe kino poprowadzi MDK we współpracy z białostockim dystrybutorem „Lumiere” (dawna Białostocka Sieć Kin). Filmy będą grane w weekendy.

Wędkarskie Walne

Na 24 lutego (sobota) wyznaczone zostało Walne Zgromadzenie Sprawozdawcze Koła Polskiego Związku Wędkarskiego nr 83 w Grajewie. Początek o godz. 10.00 w Miejskim Domu Kultury. Zarząd Koła zaprasza również sympatyków PZW. Grajewskie Koło dzierżawi dla wędkarzy od Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Warszawie rzekę Elk i Jezioro Toczyłowskie. Po likwidacji Okręgu PZW w Łomży, należy do Okręgu Mazowieckiego.

Czym skorupka...

40 nauczycieli nauczania początkowego z gmin sąsiadujących z Biebrzańskim Parkiem Narodowym uczestniczy w ogólnopolskim programie edukacyjnym „Czym skorupka za młodu nasiąknie...”, koordynowanym przez BPN. 24 lutego Biebrzański Park Narodowy organizuje dla nich spotkanie warsztatowe. Jest to drugie spotkanie z czterech, które odbędą się w na terenie BPN. Warsztaty są praktycznym przygotowaniem nauczycieli do realizacji aktywnych zajęć terenowych. (MK)

Skrzeczają o swe rzeczy

Radni Grajewa zbierają się w piątek (godz. 9.00) w Urzędzie Miejskim, by uchwalić budżet na rok 2007. Podczas debaty w komisjach, emocje wzbudził plan inwestycji w projekcie burmistrza.

Radni wytykali burmistrzowi Krzysztofovi Waszkiewiczowi, że zaskoczył ich niektórymi propozycjami, jak budowa ul. Komunalnej czy zakup fotoradaru dla Straży Miejskiej.

Burmistrz odpowiadał, że konsultacje nie były możliwe, gdyż termin złożenia projektu w Regionalnej Izbie Obrachunkowej zbiegł się z wyborami. Kilkoro radnych domagało się umieszczenia w projekcie budowy ulic w ich okręgach wybor-

czych, nawet gdyby przyszło na budowę zaciągać kredyt. Burmistrz przekonał prawie wszystkich, że w sytuacji, gdy poprawa infrastruktury miejskiej zależeć będzie od pieniędzy z Unii Europejskiej, nie należy zwiększać zadłużenia.

– Nie szarżujmy, bo dostaniemy zadyszki – przestrzegali Krzysztof Waszkiewicz. – To, co się mieszkańcom należy, kosztowałoby w skali miasta 100 mln zł, a my mamy w budżecie kilka milionów. Skupmy się na dużych projektach, bo wtedy o pieniądze z Unii łatwiej.

– Każdy skrzeczy o swe rzeczy – ripostował ludowym porzekadłem radny Mieczysław Reut. (MK)

Czytelnicy „Kontaktów” otworzyli serca na nieszczęście rodziny Śmiarowskich

Pomoc z serca

Sekcja Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego w Łomży, po przeczytaniu w „Kontaktach” apelu o pomoc rodzinie Śmiarowskich z Kownatek, która w pożarze straciła dom i cały dobytek, postanowiła pospieszyć z pomocą. Każdy członek sekcji, około 40 osób, przyniósł do Klubu Emeryta, co mógł. Zebrało się kilkadziesiąt worków i mieliśmy problem, jak dowieźć pomoc do Kownatek – mówi przewodnicząca sekcji Helena Polewaczyk.

Na prośbę „Kontaktów” odpowiedziało kolejne wrażliwe serce. Dyrektor Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Łomży Marian Knopkiewicz, specjalnie przedłużył do Kownatek koło Radziłowa trasę autokaru, dowożącego pracowników do pracy przy remoncie ośrodka PKPS w Kownatach koło Jedwabnego. Przy pomocy pracowników PKPS załadowaliśmy do autokaru dary, zebrane przez nauczycielki oraz przyniesione przez Czytelników do redakcji. Z Heleną Polewaczyk, Hanną Jabłońską i Stefanią Zajkowską z ZNP, zawieźliśmy pomoc rodzinie Śmiarowskich.

Bożena Śmiarowska wzruszyła się do łez.

– Takie gesty podtrzymują na duchu, pomagają przeżyć ciężkie



Ofiarodawczynie i obie rodziny

chwile i dają wiarę, że odbudujemy dom – mówiła.

Po stracie domu w grudniu ubiegłego roku, Śmiarowscy z czwórką dzieci zamieszkali u krewnych w tej samej wsi. Rodzina siostry Krzysztofa Śmiarowskiego też liczy 6 osób, w tym dwoje niemowląt. Wszyscy tłoczą się w dwóch pokojach z kuchnią.

– Tutaj zobaczyłam, jak ludzie potrafią się wspierać nawzajem, jak w ciężkich warunkach potrafią być wobec siebie życzliwi i okazywać sobie miłość – mówiła

po wizycie wzruszona Hanna Jabłońska.

Dziękujemy organizatorom pomocy z ZNP i wszystkim ofiarodawcom, którzy przynieśli dary do redakcji. Dziękujemy firmie Kurpiewski z Łomży za podłączenie na posesji Śmiarowskich prądu. Dziękujemy Romualdowi Panniczko z Rejonu Energetycznego w Łomży za pomoc w załatwieniu formalności. Dziękujemy anonimowemu ofiarodawcy, który po przeczytaniu informacji w „Kontaktach”, że najmłodszy synek państwa Śmiarowskich Ra-

dek (11 lat), z braku miejsca na łóżkach sypia na podłodze, podarował kanapę i zawiózł ją do Kownatek. Dziękujemy wszystkim!

Teraz najważniejszą sprawą jest jak najszybsze przystąpienie do odbudowy domu. Mamy już deklaracje kilku przedsiębiorców, że pomogą materiałowo na różnych etapach budowy. Potrzebne są materiały ściennie, czyli cegła i pustaki oraz cement. A przede wszystkim potrzebny jest projekt domu. Ponawiamy apel do uprawnionych projektantów: jeśli ktoś może, niech zaprojektuje domek lub pomoże przystosować gotowy projekt. Liczymy na serdeczny odzew.

W sprawie pomocy można kontaktować się z „Kontaktami” (086) 216 42 43, lub z Krzysztofem i Bożeną Śmiarowskimi, Kownatki 25, tel. (0-86) 273 66 31, tel. kom. 0515916307. Pomoc finansową można wpłacać na konto Śmiarowskich, BS Jedwabne /o Radziłów: 73 8752 1016 0260 8338 3000 0020. (MK)

W Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Piątnicy odbyło się doroczne spotkanie z największymi dostawcami w roku 2006. Po raz trzeci z rzędu zwyciężył Wojciech Kowalewski ze Srebrzowa (gm. Wizna) – 1 178 341 litrów mleka. Kolejne miejsca zajęli: Krzysztof Banach z Kalinowa (gm. Piątnica) – 859 607 litrów, Piotr Kadłubowski z Jemielitego Wypych (gm. Śniadowo) – 764 391 litrów, Tadeusz Milewski z Jakaci Borek (gm. Śniadowo) – 733 851 litrów, Tadeusz Bruliński z Jakaci Borek (gm. Śniadowo) – 727 946 litrów, Mariusz Rostkowski z Milewa Łosi (gm. Troszyn, pow. ostrołęcki, woj. mazowieckie) – 716 983 litry, Dariusz Zaręba z Jastrząbki Młodej (gm. Śniadowo) – 698 767 litrów, Tadeusz Jankowski z Jakaci Borek (gm.

Mleczne puchary

Śniadowo) – 688 531 litrów, Antoni Piechociński ze Starego Bożewca (gm. Wizna) – 640 726 litrów, Bogusław Jankowski z Kosaków (gm. Piątnica) – 610 408

litrów, Stanisław Tyszka z Olszewa (gm. Śniadowo) – 601 746 litrów, Marek Dzwonkowski z Szablów Młodych (gm. Śniadowo) – 572 940 litrów, Stanisław Śli-



Wspólna fotografia największych dostawców OSM Piątnica w roku 2006

wowski z Pęś Lipna (gm. Zambrów) – 570 507 litrów, Agromex z Zalesia (gm. Ostrow Mazowiecka, woj. mazowieckie) – 565 539 litrów, Dariusz Jastrzębski z Bożenicy (gm. Łomża) – 540 009 litrów, Janusz Karwowski z Kosaków (gm. Piątnica) – 522 892 litry, Tadeusz Mieczkowski z Jakaci Borek (gm. Śniadowo) – 493 765 litrów, Leszek Jemielity ze Starych Szablów (gm. Śniadowo) – 483 734 litry, Jacek Chyliński z Mrówek (gm. Wizna) – 463 318 litrów, Marek Burzyński z Bronowa (gm. Wizna) – 462 844 litry, Wiesław Trzaska z Dłużniewa (gm. Łomża) – 456 589 litrów i Dariusz Burzyński z Bronowa (gm. Wizna) – 454 645 litrów.

Wojciech Kowalewski hoduje 300 sztuk bydła, w tym 150 krów dojnych. – Nie wyobrażam sobie innego zajęcia – mówi.



Orzech

13 lutego 1945 roku rozparcelowany został majątek w Dzierzbi (gm. Stawiski). Miał ponad 705 hektarów. Leokadia Mroczkowska (lat 90) pamięta dziedzica Lasockiego i jego rodzinę. Można powiedzieć, że dobrze ich znała.

– Mój dziadek Antoni był gumiennym, moja mama prała we dworze, a ja pomagałam jej przy prasowaniu – wspomina. – Mieszkaliśmy w czworaku. Wielu się dziwiło, że pod same drzwi, albo okno przychodzi Terenia i mnie, zwyczajną dziewczynę, woła do zabawy!

Terenia, najmłodsza z trojga rodzeństwa, była córką dziedzica Romana Lasockiego i Anny Kisielnickiej z dworu w pobliskim Korzenistem (gm. Mały Płock). Miła i piękna, jak matka. Terenia i Lodzia bawiły się lalkami, biegały po dworskim parku. A dziedziczka tej znajomości była rada! Z wielkiego serca i wrażliwości. Zawsze litowała się nad biednymi, nigdy nie odmówiła pomocy. Gdy zachorowała na tyfus dzieci Piątków, nie zawahała się do nich pójść. Wezwwała lekarza, a potem często ich odwiedzała. Dla każdego miała dobre słowo.

Dziedzic to całkiem inny charakter. Nie był wylewny do ludzi, ale ich szanował. No, może poza jednym mieszkańcem Dzierzbi. Właśnie wracał z objazdu pól. Patrzy, a w jego stawie jakiś chłop łowi ryby! Bardzo się zdenerwował. Zeskoczył z konia, podchodzi, pyta. A ten szarpnął dziedzica i wepchnął do wody! Po żniwach dziedzic robił robotnikom „okrę-
ne”.



Leokadia Mroczkowska z Dzierzbi z prawnuczką Dominiką

ne”. Każdemu dodawał pieniędzy, dziękował za pracę i za zbiory. A potem była zabawa na sto dwa! Co roku Lasoccy mieli powody do radości. Ich majątek kwitł. Pola, łąki, lasy, świnie, konie, krowy, owce, ogrody, oranżeria, gorzelnia, kuźnia. Lokaje, pokojówki, kucharki, niańki, Francuzka i Angielka do nauki języków.

We wrześniu 1939 roku w okolicy pojawili się czerwonoarmiejscy. Biegali i szukali „pomieszczyków”. Lasoccy szybko się pakowali. Koło spichlerza rósł piękny orzech włoski. Już opanowali go chłopcy ze wsi.

– Nigdy nie zapomnę tego widoku. Dziedziczka płacze, podchodzi do nich i prosi: „Poczekajcie, nie niszczyć, aż stąd wyjadę...” – wspomina Leokadia Mroczkowska.

Po dworze w Dzierzbi pozostał tylko fragment schodów. Przed figurą Madonny, postawioną przez Lasockich w 1899 roku, wciąż ludzie zbierają się na „Majowe”.

Złączeni Pisz i Narwia

Kolejne spotkanie uczestników projektu „Pisa – Narew” odbyło się w Pisz (woj. warmińsko-mazurskie), którego władze są inicjatorem pomysłu na turystyczne „rozkręcenie” gmin, złączonych obiema rzekami. Porozumienie o współpracy gmin Nowogród i Zbójna (pow. łomżyński), Kolno i Turośl (pow. kolneński) oraz Ostrołęki i Piza, podpisane zostało w 2004 roku. Nie ma wątpliwości, że bez unijnych pieniędzy niewiele da się zrobić, więc gminy zamierzają utworzyć stowarzyszenie. „Ostatecznie zdecydują o tym radni. Mam nadzieję, że nasi będą <za>, bo to jedyna szansa”, mówi Krzysztof Murawski z Urzędu Gminy Kolno.

Tkana gmina

Projekt nauki tradycyjnego kurpiowskiego tkactwa opracowuje dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Turośli Iwona Potaś. O pieniądze na przeprowadzenie warsztatów tkackich dla dzieci i młodzieży GOK wystąpi do Fundacji Kronenberga w Warszawie. „Chcemy odtworzyć warsztat tkacki, wykorzystując autentyczne, wciąż sprawne krosna z naszych regionalnych zbiorów”, mówi Iwona Potaś. W gminie Turośl już nikt nie zajmuje się tkactwem, ale nie brakuje prawdziwych mistrzyń tego rzemiosła (w Cieciorach, Kruszy, Ksebkach, Nowej Rudzie, Turośli), więc będzie komu poprowadzić warsztaty.



Wśród ludzi

Od roku Warsztaty Terapii Zajęciowej w Kolnie (na zdjęciu) pomagają 25 niepełnosprawnym z miasta oraz z gmin Grabowo, Kolno, Mały Płock i Stawiski. W pracowniach ogrodniczo-technicznej, przystosowania do życia, muzyczno-teatralnej, plastycznej i krajoznawczo-dziecięcej codziennie uczą się czegoś nowego, ale przede wszystkim mają kontakt z innymi ludźmi.

– Przedtem większość z nas w ogóle nie wychodziła z domu. Nie było z kim porozmawiać, czułem się gorszy – wspomina Tomek Polkowski z Kolna.

– Człowiek to istota społeczna i najlepiej czuje się wśród ludzi – mówi terapeuta Rafał Zalewski. – Po roku widać, jak nasi uczniowie stali się bardziej odważni, otwarci na świat. Czują się sobie potrzebni, a nas uczy cieszenia się każdym dniem.

Radość na cztery ręce

– Gdyby nie granie, nasze życie byłoby w szarości. Trochę problemku? Akordeon i jak ręką odjął! – mówi Mieczysław Dardziński z Bud Kozłówek (gm. Mały Płock). Z synem Pawłem tworzy jedyny rodzinny akordeonowy duet (na zdjęciu) w powiecie kolneńskim.

Do muzyki ciągnęło go od dziecka. Zabraną przez rodziców na wesele, nie odstępował muzykantów, szczególnie harmonistów. Pierwszy akordeon dostał w prezencie od najstarszego brata Janka.

– Nikt mnie nie uczył. Sam łapałem tropu – wspomina.

Zdolności muzyczne odziedziczył po pradziadku Kostku i dziadku Leopoldzie (ze strony mamy), którzy grali na harmonii trzyczęściowej. Jako piętnastolatek chodził do Klubu Rolnika w Małym Płocku, gdzie Stanisław Rojecki z Kolna uczył gry na akordeonie, gitarze i perkusji. To były piękne czasy!

Po ojcu zamilowanie do akordeonu odziedziczył Paweł, szóstkłasiśta. Gry uczy się prywatnie. Idzie mu coraz lepiej!

– Akordeon to moje życie! Wielka radość! – mówi spontanicznie.

Rodzinny duet ma w repertuarze najróżniejsze utwory: od kolęd po ludowe i popularne w każdym pokoleniu.



Ksiądz Andrzej Popielski, proboszcz parafii pw. Świętego Andrzeja Boboli: – Akurat jestem na kolędzie (wtorek, 6 lutego – przyp. red). Najczęściej rozmawiamy o 350 rocznicy śmierci patrona naszej parafii, budowie świątyni, stronie internetowej parafii. O wszystkim tym, czym ludzie żyją. Studenci mówią o studiach i swoich aspiracjach, maturzyści opowiadają o studniówkach i żyją już maturą. Wczoraj rozmawialiśmy o sytuacji lekarzy i szpitali, a głównie o Wrocławiu. Do tej pory nikt nie spytał mnie, ku mojemu wielkiemu zdziwieniu, o sprawę księdza arcybiskupa Wielgusa.

Ksiądz prałat Edward Zambrzycki, proboszcz parafii pw. św. Jana Chrzciciela w Wysockim Mazowieckim: – Wszystko zależy od osobowości ludzi. Z jednym można rozmawiać godzinami i tematu nie zabraknie, a z innym pół minuty jest długo. Nie ma zadanych kanonów, ale dominują sprawy związane z życiem religijnym. Zerkam w zeszyt, czy kartka ze spowiedzi wielkanocnej wróciła, komuś powiem żartobliwie, że jego buzi dawno w kościele nie widziałem. Tematów politycznych nie ma, parafianie mnie znają i wiedzą, że stronię od polityki. Ludzie cieszą się, że w mieście jest dobra atmosfera i przy wspólnej zgodzie dużo się zrobiło dla wszystkich. Niektórzy z troską mówią, co jeszcze można zrobić. Rozmowy o konfliktach rodzinnych mają klauzulę spowiedzi. Ale jak trzeba, mówię komuś po bratersku: nie galopuj. I ta rozmowa pozostaje w tej rodzinie. Starych kawalerów zachęcam, aby nie unikali kolędy, bo ksiądz też jest... starym kawalerem. Zawsze zaznaczam, że zwyczajowa ofiara nie jest koniecznością, może jej nie być. Najważniejsze jest spotkanie, wspólna modlitwa i rozmowa.

Ksiądz prałat dr Jerzy Samseł, proboszcz parafii pw. Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie: – Najwięcej jest tematów o pracy. Niektórzy narzekają, że mają jej bardzo dużo. Poruszają problemy rodzinne, radzą się, jak je rozwiązać. Rozmawiamy o sprawach młodzieży, łatwym dostępie do narkotyków. Uczniowie

opowiadają o studniówkach. Narzeczeni zapowiadają, że chcą się pobrać i wkrótce mnie odwiedzą. Rodzice cieszą się z małego dziecka, które niedawno się urodziło. Starsi mówią, aby tylko było dobre zdrowie. Myślałem, że będą pytać o ks. arcybiskupa Wielgusa, ale to była za duża tuba i temat już przebrzmiał.

Tylko w jednej rodzinie była taka rozmowa. Nie ma tematu polityki. Są rozmowy, dotyczące spraw miasta. Ludzie chwalą, że ładnie wygląda, podpowiadają, co jeszcze można zrobić. Są zadowoleni z podświetlonego kościoła i pomnika. I z proboszcza też. Ale jak się jest dla ludzi dobrym, to i oni są dobrzy.

Ksiądz Tadeusz Sołtysik, proboszcz parafii pw. św. Kazimierza w Nowych Piekutach: – Rozmawiamy tylko o sprawach dotyczących życia parafii. Nie wszyscy uczestniczą w niedzielnej mszy świętej, mówimy o tym. Sprawdzam, na ile dzieci i młodzież znają katechizm. Niektórzy mówią, że już zaliczyli, ale... nie pamiętają. W parafii prowadzone są prace. W ubiegłym roku dach wymienialiśmy, w tym planujemy odświeżyć elewację. W czasie spotkań parafianie mówią, jak będą mogli włączyć się do pomocy. Jeśli pojawia się inny temat, nie unikam. Jednak generalnie zaznaczam, że chodzę po kolędzie nie po to, abyśmy politykowali.

Ksiądz Janusz Kubrak, proboszcz parafii pw. św. Jana Chrzciciela w Grabowie: – Rozmawialiśmy o wyjazdach ludzi z Polski i ze wsi. W święta Bożego Narodzenia były u nas trzy chrzty. Z tych dzieci, jedno z rodzicami

nogi. Rozmawialiśmy o młodzieży. Rodzice o niepokoju przy wyjazdach swych dzieci na dyskoteki i różnych zachowaniach. Nikt z nas nie może udawać, że nie ma problemu. Musimy w sposób mądry rozmawiać także na trudne tematy, związane z dojrzewaniem. I uważam, że pewne lekcje w szkole powinny być osobne dla dziewcząt i chłopców, żeby nie ośmieszyć niektórych problemów.

Trzeba mówić o praw-



Po kolędzie

Lustracją, dekomunizacją, teczkami, wielką polityką ludzie nie żyją. Żyją swoją rodziną, parafią, miastem, szkołą, pracą, problemami młodzieży, zdrowia

jest już za granicą, drugie w innym województwie, a z trzecim rodzice też szykują się do wyjazdu. Rodzi się coraz mniej dzieci i jeszcze te, które przyjdą na świat w miejscu urodzenia swoich rodziców i dziadków, wyjeżdżają. Z ostatnich rozmów w czasie kolędy czułem u parafian optymizm. Dotacje unijne tych, którzy chcą pracować i nie trwonią pieniędzy, postawiły na

dziwnym uczuciu, połączonym z rozumem. Narkomanii na wsi raczej nie ma, chyba, że wśród uczniów dojeżdżających do szkół w miastach, ale alkohol się leje. Wielu jeździ samochodami i mówiliśmy o tym, że jest jakby społeczne przyzwolenie na kieliszek. (M)

Ilustracja: Marita Benke-Gajda. Anioły (rzeźba)



Umiera zabytek

Szkoła w Winnej Chrołach

Zabytkowa drewniana szkoła w Winnej Chrołach (gm. Ciechanowiec) ożywa tylko w dniu wyborów. Wiekowy budynek jest lokalem wyborczym, wtedy na moment wraca mu urzędowy prestiż.

– Przed wojną był to budynek Urząd Gminy w Skórcu. Tak opowiadał mi tatuś. Po likwidacji Urzędu, stał pusty. A u nas dzieci nie miały szkoły, uczyły się po domach – opowiada sołtys Winnej Chrołach Jan Olszewski.

Mieszkańcy pięciu wsi Winną: Chroły, Wypychy, Poświętne, Wilki i Stara zebrali pieniądze i... kupili budynek na szkołę. Przewieźli do Winnej Chrołach, odświeżyli, odmalowali, zimą zapalili w piecach kaflowych. Było w niej sześć klas, duży hol i dwa mieszkania, z których jedno zawsze zajmował kierownik. Szkoła od początku tętniła uczniowskim gwarem. Olszewski poszedł do pierwszej klasy w 1948 roku. Wtedy uczyło się ponad dwustu uczniów. Ostatni uczniowie opuścili budynek w 2000 roku. Na frontowej ścianie pozostało do dziś godło i napis „Szkoła Podstawowa w Winnej Chrołach”.

– Umiera piękny zabytek i plac piękny. Nie ma gospodarza i znów ktoś okna powybił. W ubiegłym roku szkołę oglądała dyrektor Muzeum Rolnictwa z Ciechanowca. Może tu coś zrobią, może uratują – mówi z nadzieją sołtys. (m)

Gitara za 25 000 zł

Gitare za 25 tys. złotych, kupił były dyrektor Ciechanowieckiego Ośrodka Kultury i Sportu w Ciechanowcu Artur Leszczyński.

– To absolutnie nieuzasadniony wydatek i nie jedyny. Jest Orkiestra, ale nikt w niej nie gra na gitarze. Nieprawidłowości finansowych w Ośrodku jest więcej. Wbrew ustawie, wydawane były na bieżące wydatki pieniądze z funduszu przeciwdziałania alkoholizmowi, pochodzące z koncesji na sprzedaż alkoholu – mówi burmistrz Ciechanowca Mirosław Reczko.

Przy Ośrodku działa świetlica terapeutyczna. Dyrektor na jej działalność wydawał miesięcznie 6 tys. złotych, a rzeczywiste koszty zamykały się w kwocie trzystu złotych.

Dyrektor Artur Leszczyński został odwołany. Od 1 lutego nowym dyrektorem COKiS jest Mirosława Chojnowska.



Zespół kolędniczy „Podlasie” z Gminnego Ośrodka Kultury w Klukowie (na zdjęciu) zwyciężył w XXIV Wojewódzkich Spotkaniach Zespołów Kolędniczych w Hajnówce w obu kategoriach: Herodów i grup kolędniczych z przedstawieniem „Z kozą”.

Komisja w zakaz

W wydzieloną zatoczkę przed głównym wejściem do budynku Zespołu Szkół w Klukowie wjeżdżają tylko szkolne autobusy. Znak zakazu nie pozwala na wjazd samochodom osobowym. Taki projekt organizacji ruchu przed szkołą zatwierdziła Komenda Powiatowa Policji w Wysokim Mazowieckiem.

– Uważam, że jest to dobre i bezpieczne rozwiązanie – potwierdza wójt gminy Klukowa Grzegorz Sylwestrzuk.

Zdania wójta nie podzielają wszyscy rodzice, którzy chcieliby swoje dzieci wysa-

dzać pod progiem albo od razu na schodku szkoły (parking jest od szczytu budynku). Wsiadające z autobusu dzieci skupiają się w gromadki, każdy nadjeżdżający za autobusem samochód zburzyłby ich bezpieczne wejście do szkoły.

Radni, przeciwni obecnemu rozwiązaniu, chcą usunąć znak zakazu przed szkołą. Aby mieć argumenty powołali w ubiegłym roku... doraźną komisję do zbadania zasadności stojącego znaku. Komisja milczy. Znak stoi. (m)

Bliźnięta

Karolina Ignaczuk ze wsi Mazury (gm. Wysokie Mazowieckie) jest mamą bliźniąt: Dominika (2,850 kg i 53 cm) i Kingi (2,500 kg i 50 cm). Dzieci wróciły już do domu, a czekała na nie siostra Patrycja (6 lat). Bliźnięta karmione są piersią. „Na szczęście, gdy jedno karmię, drugie śpi”, zdradziła mama.

Warsztaty słowa

30 nauczycieli szkół podstawowych, gimnazjów i średnich z powiatu wysokomazowieckiego uczestniczyło w warsztatach recytatorskich, prowadzonych przez instruktorów Wojewódzkiego Ośrodka Animacji Kultury w Białymstoku.

Parafianie

Do siedmiu parafii (Kulesze Kościelne, Sokoły, Jabłoń Kościelna, Wysokie Mazowieckie, Dąbrówka Wielka i Rosochate Kościelne) należą mieszkańcy gminy Wysokie Mazowieckie. W gminie jest tylko jeden kościół, w Jabłonce Kościelnej.

Urodziny

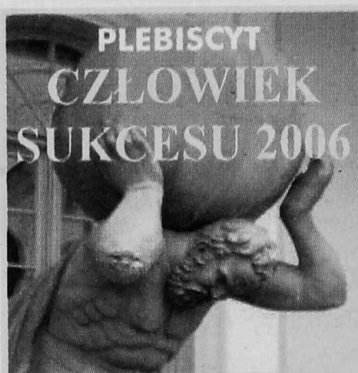
W Walentynki drugie urodziny obchodzi Klub Seniora przy Gminnym Ośrodku Kultury w Klukowie. Józef Dąbrowski jest od początku prezesem. Seniorzy współpracują z Klubem z Ciechanowca, Wysokiego Mazowieckiego i Siemiatycz. Spotykają się we wtorkowe wieczory.

Patronat Kontaktów Epoka Prymasa

„On był siłą Narodu, a jego siłą był Naród”, słowa Jana Pawła II o Kardynale Stefanie Wyszyńskim są mottem V edycji Konkursu Historycznego Epoka Prymasa Tysiąclecia, ogłoszonego przez Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Czyżewie.

Konkurs, którego celem jest upowszechnianie wiedzy o Kardynale, jego dorobku i dziedzictwie, adresowany jest do uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Każda edycja obejmuje inny okres historyczny. W tym roku zagadnienia konkursowe będą dotyczyły lat 1956-1970 (m.in. Poznańskiego Czerwca, listu biskupów polskich do biskupów niemieckich, obchodów Milenium chrześcijaństwa w Polsce, wyrzucenia religii ze szkół, Soboru Watykańskiego II).

Udział w konkursie szkoły mogą zgłaszać do 23 lutego w ZSOiZ w Czyżewie. (m)



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

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

Dziś zamieszczamy ostatni kupon, czyli jest to jeszcze ostatnia szansa na głosowanie (do 10 lutego, będziemy czekać także na kupony, które nadejdą pocztą). W ten sposób każdy z Państwa może z listy zgłoszonych nominować zasługujących na wyróżnienie i uhonorowanie w Plebiscycie. Każdy może wypełnić dowolną ilość kuponów na wybranego kandydata w każdej kategorii.

To jeszcze nie ostatni wynik rankingu! Ale dziś ostatni kupon i ostatnia szansa!

Wybieramy nieprzeciętnych

Prezentujemy liderów w poszczególnych kategoriach (7 lutego 2007 r.). Biznes: Dariusz Sapiński (36 proc.), Bernard Szymański (34 proc.), Grzegorz Maciorowski (12 proc.), Krzysztof Wnorowski (12 proc.), Zbigniew Kalinowski (4 proc.). Kultura: ks. Jarosław Stefaniak (29 proc.), Teatr Wierszalin (28 proc.), Roman Świerżewski (19 proc.), Jadwiga Solińska (17 proc.), Teresa Adamowska (5 proc.). Nauka: dr Ewa Glińska (39 proc.), Henryk Skarżyński (38 proc.), prof. Adam Dobroński (8 proc.), prof. Mirosław Kleczkowski (7 proc.), prof. prof. Kazimierz Pieńkowski (7 proc.).

Sport: Andrzej Korytkowski (27 proc.), Monika Narolewska (26 proc.), Artur Zaczek (14 proc.), Wanda i Tadeusz Wałkusz (13 proc.), Piotr Stachelek (11 proc.). Przypominamy, że głosować można do 10 lutego tylko na oryginalnych kuponach z tygodnika.

Z każdej kategorii nominowanych będzie po 5 kandydatów z największą ilością głosów. Spośród nich Kapituła Plebiscytu, składająca się z dotychczasowych laureatów, przedstawicieli organizatorów pod przewodnictwem redaktora naczelnego „Kontaktów” Władysława Tockiego, wskaże zwycięzców.

Na uroczystą galę, która odbędzie się w piątek, 16 lutego 2007 r. (godz. 18.00), w Wyższej Szkole Agrobiznesu w Łomży, zapraszamy wszystkich kandydatów. Na gali ogłoszone zostaną wyniki Plebiscytu i wręczone statuetki „Człowieka sukcesu 2006”.

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

Kandydaci w kategoriach:

Biznes

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

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 (Nowogród)
12. Wojciech Rusiecki (Zambrów)
13. Jarosław Strenkowski (Zambrów)
14. Jan Dobkowski (Warszawa)
15. Urszula Kuczyńska (Nowogród)

16. Elżbieta Bagińska (Zambrów)
17. Krzysztof Witkowski (Zambrów)
18. Ryszard Matuszewski (Łomża)
19. Dorota Łapiak (Ciechanowiec)
20. Barbara Boraczewska (Zambrów)
21. Roman Świerżewski (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 Skarżyński (Warszawa)
7. Prof. Kazimierz Pieńkowski (Łomża)
8. Barbara Kuczałek (Łomża)

Sport

1. Piotr Skawski (Zambrów)
2. Wanda i Tadeusz Wałkusz (Łomża)
3. Andrzej Korytkowski (Śniadowo)
4. Jerzy Engel (Łomża)
5. Marzena Banach (Łomża)
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 Kofłat (Grajewo)
13. Kamila Augustyn (Suwałki)
14. Nadia Kostiuczyk (Suwałki)
15. Marta Przeździecka (Andrzejewo)
16. Jolanta Matejczuk (Białystok)
17. Monika Narolewska (Łomża)
18. Maciej Zaczek (Białystok)

KONTAKTY	PLEBISCYT	KONTAKTY
CZŁOWIEK SUKCESU 2006 - NOMINACJE		
DO TYTUŁU „CZŁOWIEK SUKCESU 2006” NOMINUJĘ:		
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		



Leopold Rudnicki na drążku

Tir zabił

„Naszego znajomego z Zambrowa Leopolda Rudnickiego (lat 93) tir zabił”, dostałam sms z Zambrowa.

O Panu Leopoldzie pisałam we wrześniu ubiegłego roku („Kontakty” nr 36). Zachwycał nie tylko sprawnością fizyczną (pokazywał wtedy z jaką łatwością podnosi się na drążku), ale też intelektualną. Opowiadał, jak wybrał się z Zambrowa rowerem do Warszawy na pogrzeb Marszałka Piłsudskiego.

W przeddzień śmierci rozgrywał z komputerem partię szachów. Bywało, że wygrywał. Szachy były jego pasją.

We wtorek przed południem, wyszedł na spacer. Na ulicy Białostockiej (droga krajowa), na jego ulicy, bo przy niej całe życie mieszkał, zabił go tir...

Konieczna winda

Dwukondygnacyjny biurowiec administracji w Zambrowie jest niedostępny dla niepełnosprawnych i starszych. Do budynku, w którym jest Urząd Gminy, Miasta, Starostwo Powiatowe i kilkanaście innych instytucji, w tym Związek Inwalidów Wojennych RP, prowadzą wysokie schody.

Najwygodniej mają petenci Urzędu Gminy, który zajmuje parter. Mieszkańcy miasta ze sprawą do burmistrza muszą się „wdrapać” na drugie piętro. Do starosty o jedną kondygnację niżej.

Budynek ma dwóch administratorów: starostwo zarządza w 55 proc., a miasto w 45 proc.

– Winda jest konieczna. Planujemy zamontować ją w tym roku – zapewnia wiceburmistrz Bogdan Kamiński.

Tego samego zadania jest starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski. Winda zostanie dobudowana do budynku. Takie rozwiązanie jest tańsze i nie odbędzie się koszt.



Schody do biurowca

Bogatszy szpital

Rada Miasta Zambrów zdecydowała o przeznaczeniu w 2007 roku miliona złotych na Szpital Miejski.

Miasto przejęło Szpital od Powiatu Zambrowskiego w 2002 roku. Konieczny jest remont i dostosowanie do określonych prawem wymogów. Ze Szpitala korzystają pacjenci z całego powiatu. Ze względu na ponadlokalny charakter Szpitala, burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski zaproponował dofinansowanie Spółki przez samorządy powiatu.

– Powiat Zambrowski aportem przekazał Miastu nieruchomości Szpitala i w ten sposób zwiększył jego majątek o półtora miliona. Musimy podejmować wspólne działania, aby Szpital nadal funkcjonował – mówił na sesji Rady Powiatu starosta Stanisław Rykaczewski.

Powiatowi radni zdecydowali też o przekazaniu Szpitalowi 30 tys. zł na echokardiograf.

W tym roku Gmina Zambrów ma kupić udziały Szpitala za 800 tys. zł, Szumowo i Rutki za 300 tys. zł, a Kołaki Kościelne za 200 tys. zł. W ten sposób majątek Szpitala wzrośnie o ponad 4 mln zł. (m)

Drugi

wiceprzewodniczący

Rada Powiatu zambrowskiego zdecydowała o powołaniu drugiego wiceprzewodniczącego Rady. Przeciw głosowało czterech radnych z Klubu Radnych „Razem” przekonując, iż kłóci się to z zasadą „taniego państwa”. W poprzednich kadencjach w Radzie był tylko jeden wiceprzewodniczący.

Nowy sekretarz

Ireneusz Ślesieński (do 5 lutego pracownik Wydziału Organizacyjnego Urzędu Miasta Zambrów) od 30 stycznia jest nowym sekretarzem powiatu zambrowskiego. Jolanta Barbara Gronostajska, dotychczasowy sekretarz, została odwołana przez Radę Powiatu.

Na warsztaty

Dwa tysiące złotych przeznaczył powiat zambrowski na dowóz na warsztaty terapii zajęciowej prowadzone przez Zgromadzenie Sióstr Służek NMP w Szumowie.

Będzie lekarz

W ośrodku zdrowia w Mroczkach nadal będzie gabinet lekarza rodzinnego Jana Drozda i apteka Krzysztofa Gosiewskiego. Zarząd powiatu wyraził zgodę na wynajem pomieszczeń do końca roku.

Urodziny portalu

Zambrowski Portal Internetowy, założony i prowadzony przez nauczyciela Szkoły Podstawowej nr 3 w Zambrowie Grzegorza Zawistowskiego, w lutym obchodzi piąte urodziny. Gratulacje i tak trzymać!

UE z kompem

– W pracowni wszystko przygotowane. Teraz uczniowie nie mogą się doczekać nowych komputerów – mówi dyrektor Szkoły Podstawowej w Ostrożnem Ewa Zaniewska.

Szkoła zgłosiła się do ministerialnego programu, dofinansowanego przez UE „Pracownice komputerowe dla szkół”. Zgłoszenie zostało przyjęte, a w szkole przygotowana sala, instalacja sieciowa i dziesięć stanowisk. Do tej pory nauczyciele i uczniowie korzystali z komputerów darowanych, wcześniej używanych przez Telekomunikację. Kiedy przyjadą nowe, stare trafią na biurka nauczycieli w każdej klasie.

W klasach „O” – VI uczy się 40 uczniów.

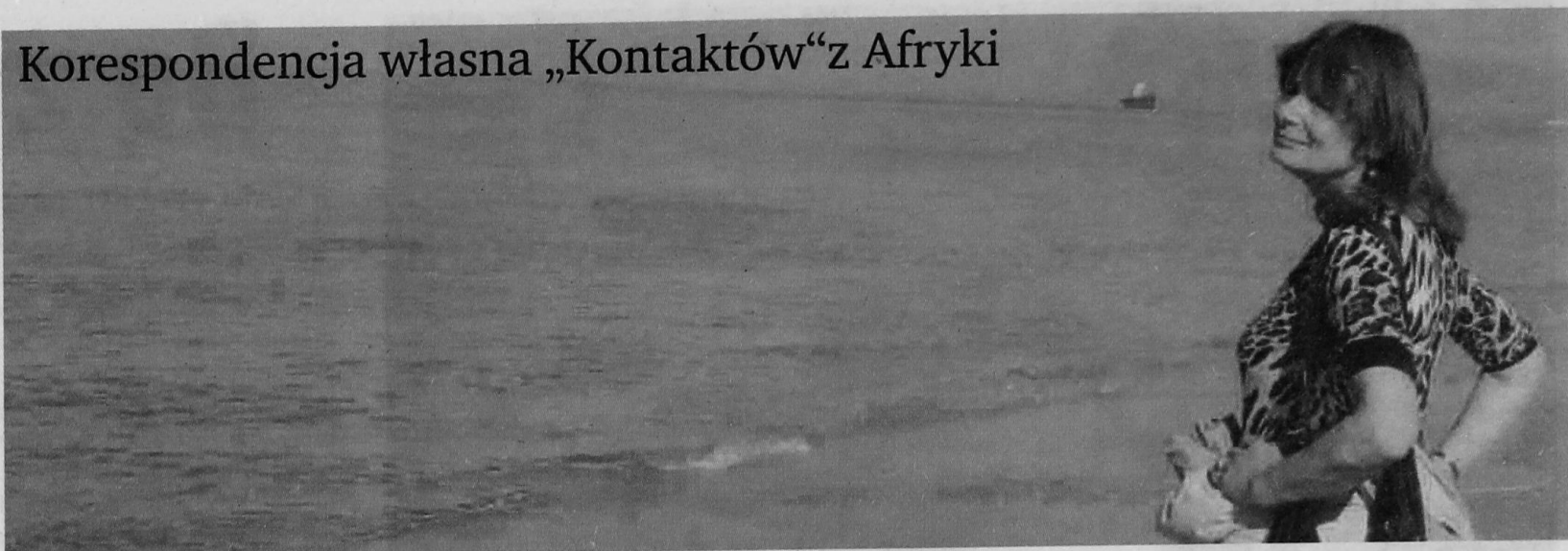
– Mała szkoła jest bezpieczna. Tu się wszyscy znamy. Na każdą uroczystość szkolną przychodzą rodzice, angażują się i pomagają w organizacji, a jak potrzeba, w remoncie. Tu jest wyjątkowa atmosfera – dodaje dyrektor.

Koncert poezji

Na koncert poezji śpiewanej w wykonaniu Andrzeja Kołakowskiego (na zdjęciu) z Gdańska zaprasza na sobotę (10 lutego, godz. 18.00) Regionalna Izba Historyczna przy Miejskim Domu Kultury w Zambrowie. Koncert odbędzie się w siedzibie RIH, al. Wojska Polskiego 7.



Korespondencja własna „Kontaktów” z Afryki



Autorka Alicja Niedzwiecka nad Morzem Śródziemnym w Tunezji

Arab, szisza i róža pustyni

Zacupane, rok 1428

Zima pełna słońca (18-20 C), palm, gajów oliwnych, białoniebieskich domów w kolorze morza i nieba, uśmiechów Arabów i bruków, po których stapały rzymskie legiony.

Niewielka Tunezja, spichlerz starożytnego Rzymu (9,5 mln mieszkańców), to Szwajcaria Afryki. Między Morzem Śródziemnym a Saharą, między pogodnym niebem a żyzną ziemią. Miarą czasu są tu nie wieki, a tysiąclecia burzliwej historii.

Ale ludzie w tym muzułmańskim kraju żyją własnym rytmem, mają swoje, niezależne obliczenia: teraz jest rok 1428 (właśnie rozpoczął się 20 stycznia) Muzułmański Nowy Rok. Bo 1428 lat upłynęło od ucieczki proroka Mahometa z Mekki do Medyny.

Muezin pięć razy dziennie wzywa do modlitwy. I oni się modlą. Nie zagłusza to jednak tolerancji wobec innych wyznań (są

synagogi, kościoły katolickie, protestanckie i anglikańskie). Kraj otwarty na świat, naukę, medycynę, na ubrane po europejsku muzułmańskie kobiety. Dziewczyny w dżinsach nie muszą zasłaniać twarzy, tylko niektóre noszą chustę na włosach i długie, czarne płaszcze. Na ulicach zakochane pary, ale w kawiarniach mężczyźni i kobiety siedzą osob-

no. Od ponad 50 lat obowiązuje monogamia, Ambasadorem Tunezji we Francji jest kobieta.

Baszkira, masażystka w hotelu o oczach jak czarne migdały, śmieje się na nasz widok. Polacy!? Ona już coś wie o Polsce. W Polsce jest takie miasto, nazywa się Zacupane i tam żyje takie dziwne plemię. Najpierw jeden przyjechał z Zacupane, potem

drugi. A następnego roku zjawili się trzeci. I też z Zacupane. „Może Zakopane!?” „O tak, tak Zakopane.”

Widok z okna

Tutaj turyści są hołubieni w tysiącach hoteli nad samym morzem, obwożeni, zadziwiani. To nie tylko gościnność, ale świetnie zorganizowany przemysł (drugi po rolnictwie). Wielki dopływ pieniędzy z całej Europy i nie tylko. W El Jem (El Dżem), w rzymskim amfiteatrze, spotykamy Japończyków. Polacy są mniej atrakcyjni, bo oni „no kapitalist, mało geld”, ale miejscowi też ich lubią. „Polacy mają, o tutaj...” pokazują głowę. I śmieją się wyuczoną polszczyzną: „Bardzo dobra, zupa z bobra”. „Najlepsze witaminy, mają polskie dziewczyny”, „Viagra dla szwagra”. Są bardzo zdolni, mówią w wielu językach.



Teatr z czasów rzymskich, czyli sprzed ponad 2000 lat

dokończenie, str. 33



Rozstania

W 2005 roku w Podlaskiem rozwiodło się 2178 małżeństw, rok wcześniej 1912.

W 2006 roku Sąd Okręgowy w Łomży orzekł 374 rozwody i 56 separacji; w 2005 r. 445 rozwodów i 96 separacji.

W 2006 roku Sąd Okręgowy w Suwałkach orzekł 353 rozwody i 43 separacje, a rok wcześniej 381 rozwodów i 82 separacje.

Okaleczenie

O swoim rozstaniu z mężem, Wioleta z Łomży opowiada z obojętnością. Zdradzał od dłuższego czasu. Udawał, kombinował i oszukiwał. Kiedy udowodniłam kłamstwa, przestał się kryć. Lekarstwem na ratowanie małżeństwa miał być jego wyjazd do Ameryki. Najpierw dzwonił i pisał. Potem przestał. Lekarstwo zadziałało. W Ameryce spotkał... balsam. Nie znałam jego nowego adresu. Nie było żadnego kontaktu. Tylko plotki od wyjeżdżających i powracających, z kim teraz mój mąż się za-

daje. Po prawie dwóch latach rozwiodłam się. Już po rozwodzie zadzwoniła do mnie z Ameryki jakaś kobieta, która prosiła, żebym nie stawiała problemów przy rozwiązaniu małżeństwa, bo chce wyjść za mojego byłego męża. Urwałam rozmowę. Nie powiedziałam, że jej kochany już dawno jest wolny.

Nie jestem sama. Żyję w konkubinacie. Jest spokojnie, ale ja jestem jakby okaleczona. Boję się małżeństwa. Jak coś zacznie się psuć, odejdę.

Spokój

Wróciłem z nocnej zmiany – opowiada Marcin z Łomży. W pokoju bałagan. Młodsza córka stała zasikana w łóżeczku. Pięcioletni synek trzymał w ręczce ogórka, którego wyciągnął spod ławy po nocnej libacji. Na ławie resztki gościny. Wyschnięty chleb, kieliszki, puste butelki. Żona nieprzytomna spała w ubraniu. Dzieci głodne. „Byli wujkowie”, powiedział synek i pytał, czy dam mu jeść. To nie był wyjątkowy obrazek. Mimo, że zapewniała i

prosiła, żebym jej zaufał, nigdy nie byłem spokojny, kiedy szedłem do pracy. Tłumaczyłem, krzyczałem, uderzyłem. A ona piła z żalu, że mnie zawiodła. Z rozpacz, że ją uderzyłem. Każdy powód był dobry. Nie chciała się leczyć, a już po kieliszku szła z każdym. Nie szanowała się. Brzydziłem się jej. Rozwiedliśmy się. Wyjechała z Łomży. Starsze dziecko nie było nasze, jej pannieńskie. Dzieci są ze mną. Wreszcie spokój.

Strach

– To psychiczny tyran – opowiada Katarzyna z Zambrowa. Nie musiał być pijany, żeby mnie gnębić. Zameczał mnie podejrzliwością. Posądzał, że go zdradzam, patrzę na innych, do kogoś się uśmiechnęłam. To wariat. Nawet przy codziennych zakupach unikałam sklepów, w których była nawet mała kolejka, żeby uniknąć awantury na temat, gdzie tak długo byłam i z kim przy okazji się spotkałam. Według niego, malowałam się dla kogoś, ubierałam dla kogoś, a

Bo zupa

Z MARIĄ FALKO, psychologiem

– Jest Pani od lat konsultantem Punktu Przeciw Przemocy w Rodzinie. Co jest główną przyczyną rozwodów?

– Jedną z przyczyn jest alkohol. Rodzi przemoc, agresję, brak odpowiedzialności za rodzinę. Choć uzależnienie od alkoholu lub narkotyków, dotyczy jednej osoby, wszyscy są współuzależnieni. Cała rodzina jest chora. Rozwód wydaje się lekarstwem.

Równie częstym powodem jest ciężka sytuacja materialna i związane z nią wyjazdy zagraniczne. W czasie rozłąki rozluźniają się więzy emocjonalne, dochodzi do zdrady z jednej albo z obu stron. I często nie ma już powrotu do rodziny. Na Zachodzie jest łatwiejszy start niż w Polsce i po rozwodzie, często powstaje tam nowa rodzina albo formalnie niezalegalizowany związek.

gdy założyłam bluzkę z normalnym dekoltem, od razu byłam kurwą. Zresztą, według jego opinii, to byłam nią zawsze. Potrafił mnie uderzyć bez powodu. Bałam się i uciekałam. A gdzie można uciec w Łomży? Czasami poszłam do koleżanki, ale ile razy można komuś burzyć spokój swoją tragedią. Bywało, że pochodziłam po ulicach i wracałam, kiedy spał. Pomogła koleżanka. Wyjechałam do Belgii. Ochłonełam, spokojnie przemyślałam wiele spraw. Zarobiłam na rozwód... Od dwunastu lat jestem rozwódką. Nie zawsze sama, ale nie chcę wychodzić za mąż. Nie wierzę w normalność. A może przyciągam do siebie takich, którzy szybko wyczuwają moją słabość i chcą dominować? Boję się.

Bez zamiany

Tomasz z Grajewa pamięta tę jedną niedzielę. Przygotowywał dzieciom obiad, później mieli razem pojechać do babci. Odwiedziła go elegancka kobieta. Mówiła, że jest z Elku i spytała o żonę. Powiedział, że nie ma, że wy-

Zupa jest za słona

Psycholog rozmawia Maria Tocka

Czyli powody rozwodów od lat są takie same.

– Pojawiły się nowe. Teraz często zdrady rozpoczynają się na portalu w internecie. Wirtualne wyznania i seks przed monitorem. To jest zdrada, bo choć potem mężczyzna lub kobieta fizycznie kocha się z żoną albo mężem psychicznie angażuje się w inny związek. Mąż myśli o innej kobiecie, a żonę traktuje instrumentalnie lub na odwrót. Zwykle wirtualne znajomości przechodzą do realu i... wtedy zupa jest za słona. I jeszcze jeden powód. Młodzi ludzie często nie są nieprzygotowani do założenia rodziny. Wiele lat się uczą, studiują i... nie potrafią zrobić nawet kanapki. Pobierają się i wkrótce dochodzi do konfliktów i wzajemnych pretensji, bo

nie są spełniane oczekiwania. A wspólne życie, to nie każdego dnia obiad z puszk. Jedno i drugie powinno coś robić w domu, angażować się w rodzinę. Przygotowany do życia w rodzinie, rozwiąże kwestie materialne, a także poradzi sobie z rozwiązaniem konfliktów, dojdzie do porozumienia.

– Rozwody spowszedniały, jest ich coraz więcej.

– To pokazują statystyki. Jednak niezależnie od spowszednienia, z rozwodu każda ze stron wychodzi w trwały sposób okaleczona. A największe koszty, bez względu na to, w jakiej rodzinie jest rozwód i w jakich okolicznościach, ponoszą dzieci. Ich poczucie odrzucenia i obniżona samoocena jest prawie nie do odbudowania.

Dziękuję za rozmowę.

jechała... Nieznajoma kontynuowała wątek. Dokładnie wiedziała, gdzie w Ameryce mieszka jego żona, gdzie pracuje, jak spędza czas. Z kim go spędza! Pokazała zdjęcia... Jego żona w objęciach nieznajomego mężczyzny. Z tym samym mężczyzną w lokalu. Z nim przy choince z kieliszkiem szampana. I znów objęci... Myślał, że ogląda jakiś film. „To jest mój mąż. Oni tam się bawią, a my możemy tutaj”, zaproponowała. Zostawiła zdjęcia i swój adres. Zadrzała ziemia Tomasza. Dzieci pojechały do teściowej. Zadzwoił do żony. Pytał, płakał, prosił... Oczekiwał zaprzeczenia i nalegał, by od razu wracała. „To prawda, nie miałam odwagi powiedzieć. Nie kocham cię. Nie wróć”. Dał jej jeszcze pół roku do namysłu, potem drugie. Nie wróciła. Rozwiódł się. Opędzał od telefonów nieznajomej z Elku. Jest sam.

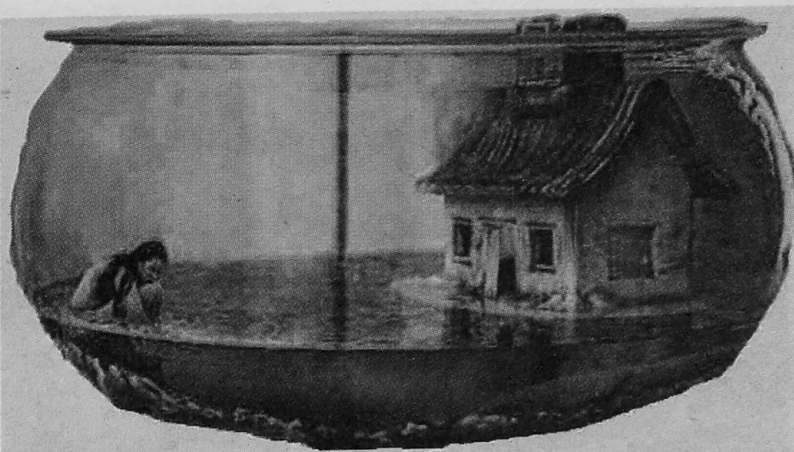
Nieufność

Renata z Wysokiego Mazowieckiego psychicznie przeżywała operację usunięcia wszystkich narządów. Wydawało jej

się, że będzie jakby mniej wartościową kobietą. Na dodatek przedłużał się jej pobyt w szpitalu. Mąż to bagatelizował. Każdego dnia, choć na krótko, przychodził do szpitala. Pacjentki z sal zwróciły uwagę, że przychodzi bardzo zadbany. Myślała, że to dla niej. Cieszyła się, zatelefonowała do domu. Nie odbierał telefonu. Nie odebrał też kilku następnych, bo wydzwaniała do północy. Następnego dnia powiedział, że był u brata.

Sytuacja się powtórzyła. Po wyjściu ze szpitala, odwiedziły ją sąsiadki z bloku. Podziwiał, że mąż tak dużo czasu spędzał u niej w szpitalu, że ciągle nie było go w domu. Pamiętała, że u niej był zawsze krótko. A teraz późno wracał, bo... miał dużo pracy. Kiedy przychodził, prześladował ją szpitalny zapach, choć po powrocie wyprała swoją odzież. „Zdradzał mnie z pielęgniarką. Także wtedy, kiedy ja najbardziej cierpiałam. Jesteśmy po rozwodzie. Nie umiem nikomu zaufać, zostałam za mocno zraniona”, mówi.

MARIA TOCKA



Unieważnieni

Sąd Biskupi

W Kościele katolickim nie ma rozwodów. Można starać się o stwierdzenie nieważności małżeństwa kościelnego.

Cztery lata temu (brak nowych danych) w Kościele katolickim na świecie z ponad 56 tys. spraw o orzeczenie nieważności małżeństwa, w 46 tys. przypadkach nieważność została orzekzona. Kościół nie ujawnia, ile takich spraw rozstrzyganych jest rocznie w Polsce.

Rozpatrują je Sądy Biskupie. Ubiegający się o unieważnienie muszą udowodnić, iż powody do stwierdzenia nieważności istniały przed zawarciem małżeństwa. A nie są nimi, jak w cywilnym postępowaniu sądowym, rozpad pożycia małżeńskiego, konflikty i zdrady. Do najczęstszych powodów orzekania nieważności małżeństwa należą: niezdolność do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich z przyczyn natury psychicznej, przymus lub podstępne wprowadzenie w błąd, powinowactwo.

W oczekiwaniu na anioła

Mążzonek z powiatu kolneńskiego poskarżył się proboszczowi, że jest już pół roku po ślubie i ani razu nie spał z żoną. Mieszkał z teściową. W czasie rozmowy z proboszczem, młoda mężatka przyznała, że jest dziewicą. Opowiadała, że mama nie pozwala jej sypiać z mężem, tylko każe czekać na... anioła. Mówiła, że została splodzona przez anioła, którego jej mama spotkała w lesie. Nie chciała wierzyć, że był to mieszkaniec jej

wsi, który przyczepił sobie do ramion gęsie skrzydła i ubrał się w białą płachtę.

Proboszcz zgłosił sprawę do Kurii. Dziewictwo kobiety potwierdził lekarz. Mężczyzna uzyskał orzeczenie nieważności małżeństwa. Ożenił się, ma sześcioro dzieci.

Oszukany

Stanisław jest już po rozwodzie cywilnym. Ponad rok czeka na orzeczenie o nieważności małżeństwa w Sądzie Biskupim w Łomży.

Miał 30 lat, gdy poślubił 10 lat młodszą kobietę. Urodziła dziecko, a po roku drugie. I wtedy ujawniła się schizofrenia. Ataki, lęki, odrzucenie dzieci. Chorą córkę zabrała do siebie matka. Zaczęła ją leczyć.

Stanisław skontaktował się z lekarzem. Dopiero teraz odkrył, że jego żona leczyła się już przed ślubem!. Żona i jej rodzina utajnili przed nim chorobę.

Cnotliwy przybysz

Poznali się przez znajomych. On z Włocławka, ona z Łomży. Nie kochali się przed ślubem, bo... grzech. Po ślubie wyjechała do męża i... dalej żyła w czystości.

Odkryła prawdę: mąż mógł ją tylko pieścić, miał zbyt małego członka, żeby się kochać. Cierpiała, bo pragnęła dziecka. Mąż zaproponował jej wczasy i zapewniał, że nie będzie miał nigdy pretensji, jak później urodzi się dziecko. Propozycja kłóciła się z jej zasadami. O wszystkim opowiedziała spowiednikowi. Kapłan odpowiedział, jak może ubiegać się o stwierdzenie nieważności związku.



Emeryt nad Narwią

Nareszcie wiemy, dlaczego systematycznie zmniejsza się rybo-
stan w Narwi! Powodów tego nie
udało się znaleźć PZW przez kilka-
naście lat, nie pomogło zarybianie,
walka z kłusownictwem, ograni-
czanie limitów połowów, zwięk-
szanie wymiarów ochronnych. Pa-
nu Goduli udało się to w dwa lata.
Doszedł on, zresztą nie tylko on,
ale i poniektórzy „Wielcy Wędkar-
ze”, że jedynym tegoż powodem
są emeryci, najwięksi wrogowie
ryb i Pana Goduli. A to z tego po-
wodu, że mają wiele wolnego cza-
su, siedzą, ba! mieszkają wręcz
nad wodą i wylawiają z coraz bar-
dziej puste i zarastającej zieliskiem
Narwi wszystko, co pływa w wo-
dzie, za wyjątkiem bobrów. Teraz i
ja wiem, dlaczego Narew w rejo-
nach Ostrołęki i Różana jest czy-
stym ciekim. Wszystkie śmieci,
które płyną rzeką, wylawiają eme-
ryci z Łomży, dlatego Pan Godula
chce pozbawić ich zniżki.

Teraz poważnie. Wędkuję 50 lat,
to co dzieje się nad wodą obecnie, to
zgroza. Spinningiści biorą, co tylko
uda się zahaczyć, sieciarze pustoszą
starorzeczka cały rok, a emeryt, któ-
ry był niejako elementem krajobra-
zu nadnarwiańskiego i w jakimś

stopniu straszakiem kłusoli, okazał
się największym wrogiem. Osobi-
ście nie jestem jeszcze emerytem,
ale w okresie, w którym pracow-
łem i miałem mało czasu, łowiłem
ryb najwięcej. teraz czasu mam du-
żo, ale ryb łowią coraz mniej. Eme-
rytury są w większości bardzo ma-
łe, a i zdrowie nie zawsze pozwala
emerytom czy rencistom stać się
główną przyczyną coraz większego
bezrybia. Proponowałbym, zamiast
zabierać ulgi emerytom i rencistom,
pobierać odrębną opłatę za spinning-
owanie jesienią, w czasie, gdy
okoń i szczupak zbierają się na sta-
rorzeczach, a spinningiści łowią ich
najwięcej. W końcu każdy z nas bę-
dzie emerytem, a uczucie, że jest się
odtrąconym, wierzcie, nie jest przy-
jemne. Większość emerytów, którzy
płacili ulgową opłatę, w roku 2007
zrezygnują z licencji u Pana Goduli i
wróci do Koła PZW, które staje się
coraz bardziej prężne po czasowym
zastoju. Chciałbym jeszcze porów-
nać emeryta, któremu brak pienię-
dzy na zanętę, do wędkarza z 13 m
wędką i 10 kg zanęty. Ten wędkarz
w jeden weekend złowi więcej ryb,
niż emeryt przez cały miesiąc.

Ryszard Szymański
(przyszły emeryt), Łomża

0 dopłaty w sądzie

Rolnicy, którym Agencja Re-
strukturyzacji i Modernizacji Rol-
nictwa odmówiła dotacji, mogą
walczyć o nią w sądzie administra-
cyjnym. Taką możliwość otworzył
precedensowy (niekorzystny dla
Agencji) wyrok Naczelnego Sądu
Administracyjnego. Sąd jedno-
znacznie stwierdził, że skoro dofi-
nansowanie z publicznych pienię-
dzy wspólnotowych przyznawane
jest decyzją administracyjną, rów-
nież odmowa przyznania musi mieć

tę formę. To oznacza, że odmowę
przyznania dotacji przez dyrektora
Agencji traktować należy jak decy-
zję administracyjną, podlegającą
kontrolom sądu administracyjnego.

Urzednicy Agencji informują rol-
ników, że od ich decyzji mogą odwo-
łać się do centrali Agencji lub skiero-
wać sprawę do sądu powszechnego.
Agencja nie poucza, że można skła-
dać skargę do sądu administracyjne-
go. Warto zapamiętać, że jest taka
możliwość. Najlepsza!

Cuda i łaski

Przez wieki przodkowie nasi piel-
grzymowali na Jasną Górę. I nasza
opowieść jest właśnie o nich. Opis
cudów za przyczyną Jasnogórskiej
Matki Bożej wobec wiernych z Pod-
laskiego i Mazowsza, zaczerpnąłem
z archiwum Ojców Paulinów na Ja-
snej Górze. Opisane przypadki, we-
dług kronik zakonnych, są udoku-
mentowane i prawdziwe.



Jasna Góra, rok 1900

1.

Jakub Grabowski z Zambrowa
zachorował na oczy i stracił zu-
pełnie wzrok. Na leki i lekarzy
stracił też cały majątek. Tak w
strasznej ślepotcie upłynęło mu
kilkanaście lat. W 1793 roku od-
wiedził chorego ojciec kapucyn
Bonifacy z Łomży. Ubolewał nad
jego cierpieniem, pocieszał i w
końcu rzekł: „Dlaczego nie udasz
się do Matki Boskiej Częstochow-
skiej z prośbą o cudowne ulecze-
nie oczu”?

Jakub rozważał słowa kapucy-
na i postanowił z przewodnikiem
wyruszyć na Jasną Górę. Poczuli,
że im bardziej zbliża się do Jasnej
Góry, tym mniej cierpi. Doszedł
do Częstochowy. Gdy stanął w
cudownej kaplicy, upadł na kola-
na i łzy radości popłynęły z jego
oczu: widział dobrze.

2.

W roku 1695 chorej Małgorza-
cie Pierchale z Zambrowa za-
brakło cierpliwości z powodu śle-
poty, którą znosiła od 12 lat. Po-
stanowiła popełnić samobójstwo.
Gdy o tym myślała, odwiedziła ją

pobożna sąsiadka i opowiadała o
cudach Maryi na Jasnej Górze.

Niewidoma Małgorzata posta-
nowiła udać się z pielgrzymką za-
mbrowską do Częstochowy. Śpie-
wała, modliła się. Po przybyciu
po wielu dniach na Jasną Górę,
zaczęła się obawiać, czy Naj-
świętsza Maryja Panna ją wysłu-
cha, gdyż chciała popełnić samo-
bójstwo. Spowiednik powiedział
jej, że Maryja jest także Ucieczką
grzeszników i Matką Miłosier-
dzia. Powinna żałować na grze-
chy i prosić o przebaczenie. Po
spowiedzi Małgorzata weszła do
kaplicy. Na kolanach posuwała
się przed ołtarz, biła w piersi i
wołała: „Wysłuchaj mnie Matko
Boska Częstochowska, wielkiej
grzesznicy i przywróć mi wzrok,
aby moje biedne oczy ujrzęły
Twoje święte Oblicze. W pewnej
chwili Małgorzata zaczęła wołać:
„Widzę Cię, cudowna Pani Jasno-
górska i dziękuję Ci za cud uzdro-
wienia moich grzesznych oczu”.
W kaplicy wybuchł płacz i radość
wdzięczności.

Zebrał i opracował
ks. JAN ŻELAZNY

MOTOKONTAKTY

MOTORYZACJA

giełda

komisy

salony

auta
naprawa

auta
używane

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

**BIURO OGŁOSZEŃ
I REKLAMY**

Łomża, al. Legionów 7

086 216 42 43

32 miliony w 40 lat

Blisko tysiąc osób odwiedziło białostocki salon w ramach prezentacji nowego modelu Toyoty. Corolla to model sprzedany na świecie w największej liczbie egzemplarzy, przez 40 lat wyprodukowano bowiem 32 miliony aut

tej marki. Prezentowany sedan został wyposażony w nowe silniki: benzynowy 1.6 Dual VVT-i o mocy 124 KM oraz 126-konny diesel 2.0 D-4D.

W nowej, dziesiątej już generacji, wykorzystano płytę podło-

gową RAV4. Samochód jest obecnie jednym z największych i najprzestronniejszych pojazdów w swoim segmencie. Stało się to tak dzięki wydłużeniu auta o 130 mm i poszerzeniu o 50 mm. Corolla już w standardowej wersji jest bo-

gato wyposażona, posiada m. in.: 4 poduszki powietrzne, centralny zamek, elektryczne szyby, podgrzewane lusterka a nawet spryskiwacze reflektorów i podgrzewane siedzenia. Natomiast w wyższych wersjach wyposażenia dostępne są system otwierania wnętrza bez kluczyka oraz najnowsza nawigacja satelitarna z mapą Polski. (maw)



W Białymstoku gościliśmy Prezydenta Toyota Motor Poland – Pana Hiroshi Kono.

Szesnaście

W ramach kooperacji z koncernem Suzuki, Fiat postanowił kreować nową modę w segmencie małych samochodów z napędem 4x4. Nowy Sedici powstał bowiem na tej samej platformie w tej samej węgierskiej fabryce co Suzuki SX4. Auto jest dostępne z dwoma silnikami: benzynowym o pojemności 1,6 litra o mocy 107 koni mechanicznych oraz jako diesel 1,9 Multijet 120 KM. W zależności od wyboru kierowcy, silniki mogą pracować w jednym z trzech trybów pracy napędu. W pierwszym jako przednio-

napędowy hatchback – tryb 4x2 kieruje całą moc na przednie koła. Drugi tryb Auto rozdziela moc automatycznie, a trzeci – Lock działa jako blokada napędu w proporcjach 50: 50. Pozwala to na pokonywanie trudniejszych przeszkód z prędkością nawet 60 km/h.

Z całą pewnością jest to atrakcyjne auto dla miłośników 4x4, których nie stać na dorosłego SUV-a. Wszystkim zainteresowanym wyjaśniam dlaczego Szesnaście – po prostu to wynik mnożenia dwóch czwórek czyli 4x4.



Wyposażenie standardowe Suzuki Grand Vitara w wersji DE LUXE:

• nowoczesne silniki 2.0 (140 KM) i Diesel 1.9 (129 KM) • czterozakresowy układ napędowy 4x4 • 6 poduszek powietrznych • ksenonowe reflektory • aluminiowe obręcze kół 17" • klimatyzacja automatyczna • radio z odtwarzaczem CD i MP3 ze sterowaniem w kole kierownicy i zmieniaczką na 6 CD • skórzana tapicerka i podgrzewane fotele przednie • ESP* • tempomat • i jeszcze więcej...

F.B.H. M. WASILEWSKI

19-301 Elk 3, ul. Suwalska 1
tel. 087-621-41-31 tel./fax. 621-41-10

SUZUKI
Way of Life!

Suzuki GRAND VITARA. Zużycie paliwa oraz emisja CO₂ w cyklu mieszanym: od 7,7 l/100 km do 9,4 l/100 km oraz od 205 g/km do 228 g/km w zależności od wersji. Informacje o recyklingu: www.suzuki.pl
* ESP jest zarejestrowanym znakiem towarowym DaimlerChrysler AG



Lider aut 4x4

Miłośnicy aut, zwłaszcza terenowych, od połowy stycznia mają do dyspozycji nowy, autoryzowany salon sprzedaży i serwis samochodów marki Suzuki. Salon w Elku, jest zlokalizowany przy obiekcie Nissana. To kolejny, po białostockim, diler tego producenta w naszym regionie. Jak poinformował nas dyrektor Jarosław Giedroń, firma posiada w swojej ofercie pełną gamę aut tej marki z napędem na cztery koła, począwszy od kompaktowego Swifta, poprzez: Ignis, SX4, Jimny aż po Grand Vitare. Jak zapewne zdążyli zauważyć pierwsi klienci, samochody Suzuki charakteryzuje m.in. bardzo bogate wyposażenie w wersjach stan-

dardowych. Grono sympatyków 4x4 ciągle rośnie, a ambicją Suzuki jest pozycja numer jeden na europejskim rynku samochodów terenowych z napędem na cztery koła. (maw)

REKLAMA

AUTO KOMIS

ŁOMŻA, ul. Sikorskiego 166
tel. kom. 509 788 230, 509 788 223

MODEL	ROK	CENA
VW Golf III 19 TDI	1994 r.	13 800,00
VW Golf IV 1.4, 16V	1998 r.	21 500,00
Audi A4 1.9 TDI	1996 r.	23 800,00
Audi 80 B4 1.9 TD	1994 r.	14 000,00
Opel Astra 1.6 16V	1996 r.	10 500,00
Opel Astra 1.6	1992 r.	6 500,00
BMW 318 1.8	1991 r.	9 800,00

REKLAMA

Z PODWÓJNĄ
SIŁĄ

TWOJE
OGŁOSZENIE
W KONTAKTACH
I INTERNECIE
7 DNI
W TYGODNIU

Pytaj
w Biurze Ogłoszeń
"Kontaktów"
tel. 086 216 42 43

www.kontakty-tygodnik.com.pl

WYDAWNICTWO KONTAKTY

poszukuje

SPECJALISTY DS. REKLAMY

na terenie województwa podlaskiego
(Łomża, Zambrów, Grajewo, Białystok)

od kandydatów oczekujemy:

- minimum średniego wykształcenia
- doświadczenia w sprzedaży i obsłudze klienta
- dyspozycyjności i samodzielności
- łatwości nawiązywania kontaktów, zdolności organizacyjnych
- kreatywności

oferujemy:

- niezależność
- atrakcyjne wynagrodzenie prowizyjne
- długoletnią współpracę
- możliwość rozwoju zawodowego

CV prosimy przysłać na adres:

Wydawnictwo KONTAKTY,
al. Legionów 7, 18-400 Łomża lub na
e-mail: reklama@kontakty-tygodnik.com.pl

LOGAN

JUŻ OD
26 950 zł

Wyprzedaż rocznika 2006
Szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Dacia. www.dacia.pl

3 LATA
Dacia Group Renault

KONCESJONER RENAULT I DACIA Janusz Zawadzki
ul. Przykoszarowa 14 a, 18-400 Łomża
tel. 086 218 27 20, 216 42 99, fax. 086 216 45 94

Getz

Cena od
29 900 PLN

Rata kredytu*:
425 PLN
wpłata własna = rata kredytu

3-letnia gwarancja

Na przyszłość... Hyundai.

HYUNDAI www.hyundai.pl

OSCAR
Łomża, ul. Wojska Polskiego 133
tel. (86) 216 77 82.
www.oscar.com.pl

* Rata miesięczna kredytu dotyczy wersji Classic 1.1 3d w cenie 29 900 zł (po uwzględnieniu rabatu promocyjnego) przy kredycie 96 miesięcy. Oprocentowanie preferencyjne nominalne 8,49%, RRSO 8,83%, prowizja 0%. Szczegóły promocji dostępne u dilerów. Promocja dotyczy modeli 2006, liczba samochodów ograniczona. Zużycie paliwa i emisja CO₂ dla Hyundai Getz: od 4,5 do 6,5 l/100 km oraz od 118 do 255 g/km w zależności od wersji (wartości uśrednione).

1 lat firmy
RADIO TAXI
96 21 ŁOMŻA

- 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

BIURO SERWIS
SPRZEDAŻ ORAZ SERWIS

ICom

KOMPUTERY KSEROKOPIARKI KASY FISKALNE
18-400 Łomża, ul. Dmowskiego 1C, T. 0-86 216-40-66, serwis@biuroserwis.lomza.pl

NAJWYŻSZA PORA ZAJŚĆ DO INSTALATORA

ŁOMŻA, UL. ZJAZD 2
tel. 086 216 56 47

INSTALATOR & NOWIK

OSTROŁĘKA,
UL. BOH. WESTERPLATTE 8
tel. 029 760 67 37

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

**WYPRZEDAŻ
KOŃCÓWEK
KOLEKCJI
GLAZURY**

Najtańsza GLAZURA do udojni !!!

PROMOCJA

STIHL®

MS 170
teraz za
699,-

Najwyższa jakość w najlepszej cenie!

Autoryzowani Dealerzy zapraszają:

Białystok - Dworzec PKS, paw. 17, tel. 745 14 02; Zwycięstwa 10, tel. 651 49 65; Ciołkowskiego 99, tel. 746 16 13, Kawaleryjska, paw.1, tel. 742 24 49;
Brańsk - Witosa 20, tel. 737 56 35; **Czyżew** - Strażacka 6, tel. 275 57 55; **Grajewo** - Wojska Polskiego 53, tel. 272 33 44; **Jedwabne** - M.C. Skłodowskiej 2, tel. 217 26 11; **Knyszyn** - Tykocka 2, tel. 716 72 07; **Kolno** - Wojska Polskiego 46, tel. 278 19 74; **Łapy** - Mostowa 4, tel. 715 48 34; **Łomża** - Kierzkowa 1, tel. 216 44 66; **Maków Maz.** - Kopernika 4, tel. 717 02 40; **Mońki** - Wyzwolenia 13A, tel. 716 48 69; **Ostrołęka** - Żeromskiego PKP, tel. 769 07 90, Inwalidów Wojennych 5, tel. 764 47 52; **Ostrów Mazowiecka** - Sikorskiego 28, tel. 745 25 64, Krótka 3, tel. 745 39 59; **Rudka** - Wola 3/1, tel. 739 40 99; **Szczuczyn** - Kilińskiego 49, tel. 272 58 12; **Wysokie Maz.** - 1000-lecia 4, tel. 275 23 16; **Zambrów** - Wilsona 10, tel. 271 69 07.

Andreas STIHL Sp. z o.o., Sady, Poznańska 16, 62-080 Tarnowo Pdg., tel. 061 816 62 16, www.stihl.pl

WALENTYNKI

Złóż życzenia

Życzenia ukażą się 15 lutego w "Kontaktach" oraz na stronie: www.kontakty-tygodnik.com.pl.
Najzabawniejsze, najpiękniejsze życzenia walentynkowe nagrodzimy! Życzenia na oryginalnym kuponie wyciętym z "Kontaktów" należy przesyłać na adres redakcji: "Kontakty", al. Legionów 7, 18-400 Łomża, z dopiskiem: "Walentynki" do dnia 12 lutego br. Życzenia można dostarczyć także osobiście do redakcji "Kontaktów" w Łomży, al. Legionów 7.

Treść życzeń:

Nazwisko i imię nadawcy oraz telefon lub e-mail:
(te dane nie będą publikowane)

KONTAKTY www.kontakty-tygodnik.com.pl

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

Husqvarna
Great experience
WWW.HUSQVARNA.PL

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“

**Karnawałowa
wyprzedaż
pożyczek**

bez poręczyciela nawet
do 30 000 PLN
w godzinę



nie przegap promocji!
nawet 300 zł w prezencie

SKOK STEFCZYKA

ŁOMŻA, ul. Giełczyńska 10,
tel. 086 216 89 25-27
www.skokstefczyka.pl
infolinia: 0 801 600 100 (koszt połączenia
lokalnego) lub 058 782 93 00

**ZLEĆ
OGŁOSZENIE
FILIGRANOWE**

**BĄDŹ
WIDOCZNY**

WZORY

**KURSY
ANGIELSKIEGO
DLA POCZĄTKUJĄCYCH
TEL. 086 XXXXX**

**UKŁADANIE KOSTKI
BRUKOWEJ Z MATERIAŁÓW
WŁASNYCH I
POWIERZONYCH - ŁOMŻA
TEL. 086 233 xxx**

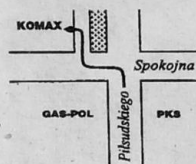
**BIURO OGŁOSZEŃ
Łomża
al. Legionów 7
tel. 086 216 42 43**

ŚWIAT GLAZURY

KOMAX

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

OŚRODEK CENTRALNEGO SZKOLENIA MASZYNISTÓW W RADOMIU

Organizuje w ŁOMŻY kurs operatorów ciężkich maszyn do robót ziemnych, budowlanych
i drogowych w następujących specjalnościach: ■ koparki jednoznaczyniowe

- ładowarki jednoznaczyniowe
- koparkoładowniki lub koparkospycharki
- sprzężarki przewożne lub elektryczne polowe
- spycharki
- równiarki
- węzły betoniarskie
- walce drogowe
- rusztowania rurowe, zagęszczarki, przecinarki, piły mechaniczne do ścinki drzew, agregaty tynkarskie, betoniarki, narzędzia udarowe ręczne i inne maszyny do robót ziemnych i drogowych.

Szkolenie będzie prowadzone na uprawnienia kl. III, II i I-ej.

Rozpoczęcie kursu w dniu 12.02.2007 r. o godz. 12.00
w „MAKBUD” Łomża ul. Poligonowa 12.

Kurs kończy się w dniu 10.03.2007 r. egzaminem państwowym
i wydaniem książeczki operatora.

Koszt szkolenia kl. III. – 1.100 zł
rusztowania – 750 zł
zagęszczarki, przecinarki, wózki itp. – 650 zł.

Zapisy przyjmuje i udziela informacji:
OCSM Radom ul. Kraszewskiego 1/7
tel. (048) 331-49-54; 36-99-590; tel./fax. 36-996-15.
Łomża tel. 218-55-55.

OGŁOSZENIE

W dniu 09 lutego 2007 roku o godz. 10.00 w Zambrówie (przy Zakładzie Mleczarskim) będzie realizowany program „Sprawa dla reportera” Elżbiety Jaworowicz w sprawie przejęcia przez SM „Mlekpól” w Grajewie Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Zambrówie oraz przejęcia udziałów członkowskich na poczet strat w spółdzielni przejmowanej.

Prosimy rolników zainteresowanych powyższą problematyką o przybycie na spotkanie.

Informacje o ilości zgromadzonych udziałów w OSM Zambrów przez poszczególnych dostawców można uzyskać w Urzędzie Gminy w Andrzejewie

Komitet Obrony
Udziałów Członkowskich



ZA TYDZIEŃ

W "KONTAKTACH"

**MÓJ DOM
MOJE
MIESZKANIE
MÓJ OGRÓD**

**FARBY - TAPETY
PODŁOGI - SCHODY
GLAZURA - TERAKOTA
MATERIAŁY BUDOWLANE
WYPOSAŻENIE MIESZKAŃ
OGRODY I KWIATY**

ZADZWOŃ, ZLEĆ REKLAMĘ: 086 216 42 43, 0 697 505 600

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 (biomasaż I), fizjoterapia (biomasaż II), przedstawiciel handlowy, wizaż, architektura wnętrz, prawo celne i spedycja, sekretarsko-asystencka, 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

ASKO

PANELE PODŁOGOWE CLASSON, EGER, WITEX

DESKA BARLINECKA

DRZWI I OŚCIEŻNICE

PARAPETY

WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE

PANELE ŚCIENNE MDF I PCV

PODBITKI DACHOWE

SIDING

GLAZURA TERAKOTA GRESY

**JESZCZE W LUTYM
RABATY DO 30% !!!**

PANELE PODŁOGOWE AC4
już od 24,99 zł/m²

LISTWY WYKOŃCZENIOWE
od 6,99 zł/szt

www.ako.com.pl

Białystok, ul. Kolejowa 19A, tel. (085) 85 18 862
Łomża, Al. Legionów 54, tel. (086) 219 90 03
Elk, ul. Kościuszki 5A, tel. (085) 62 16 100

ZASKO CZONY ?

TYTAN

NIERUCHOMOŚCI

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

Oś. Medyk – dom w zabudowie szeregowej o pow 220 m², pow. działki 386 m², wysoki standard – cena 580.000 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 na Starej Łomży przy szosie o pow. 213 m², pow. działki 1509 m², cena 360.000 zł

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

**OŚRODEK CENTRALNEGO SZKOLENIA
MASZYNISTÓW W RADOMIU**

Organizuje w ZAMBROWIE kurs operatorów ciężkich maszyn do robót ziemnych, budowlanych i drogowych w następujących specjalnościach:

- koparki jednoznaczyniowe
- ładowarki jednoznaczyniowe
- koparkoładowniki lub koparkospycharki
- sprzężarki przewożne lub elektrycznie polowe
- spycharki
- równiarki
- węzły betoniarskie
- walce drogowe
- rusztowania rurowe, zagęszczarki, przecinarki, piły mechaniczne do ścinki drzew, agregaty tynkarskie, betoniarki, narzędzia udarowe ręczne i inne maszyny do robót ziemnych i drogowych.

Szkolenie będzie prowadzone na uprawnienia kl. III

Rozpoczęcie kursu w dniu 20.02.2007 r. o godz. 9.00 w „FAMILIADA” Zambrow, ul. Ostrowska 31a.

Kurs kończy się w dniu 17.03.2007 r. egzaminem państwowym i wydaniem książeczki operatora.

Koszt szkolenia kl. III. – 1.100 zł

rusztowania – 750 zł

zagęszczarki, przecinarki, wózki itp. – 650 zł.

Zapisy przyjmuje i udziela informacji:
OCSM Radom ul. Kraszewskiego 1/7
tel. (048) 331-49-54; 36-99-590; tel./fax. 36-996-15.
Zambrow, tel. 086 276-10-36 i 0-660-845-950.

LATO 2007

**FIRST MINUTE
NAJTANIEJ!**

WZASY - KOLONIE - WYCIECZKI

Jak zamieścić reklamę? Zadzwoń: 086 216 42 43

BUDOWNICTWO

GLAZURA, PŁYTKI mrozooodporne KORZILIUS. „CERAM”, Wyszyńskiego 4 (przy Leader Price), (086) 218-01-81 (fak. 3914-o)

„GLAZURA KRÓLEWSKA”: gresy – 14,9 m2, terakoty – 16,9 m2, glazury – 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)

FINANSE

POŻYCZ ile chcesz! 0-502-058-633 (fak. 289-i)

KOMPUTERY

SPRZEDAŻ i SERWIS KOMPUTERÓW i kas fiskalnych. Instalacja systemów alarmowych, (086) 216-31-77, (086) 278-11-60 (fak./kn-o)

KUPIĘ

KUPIĘ MONETY srebrne, złote, meteryty oraz inne ciekawe znaleziska, 0-668-806-788 (fak. 161-o)

KUPIĘ SOSNĘ, topolę, osikę, tel. 0-513-389-373 (fak. 209-o)

KUPIĘ LAS lub drzewno, tel. 0-507-500-877 (fak. 231-oo)

KUPIĘ KURTKE z całej norki, rozmiar 36 – 38, może być używana, (086) 216-23-99 wieczorem (fak. 284-i)

KUPIĘ LAS, wykonam przecinki, 0-504-249-519 (fak. 269-o)

KUPIĘ TOPOLE, osikę, drewno paletowe. Cena 130/m3. Sami wycinamy – gotówka, tel. 0-502-611-334 (fak. 293-o-i)

LOKALE

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

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)

FIRMA POSZUKUJE w Łomży lokalu ok. 300mkw w dobrym miejscu, tel. 0-606-214-610 fak. 113-oo

WYNAJMĘ LOKALE 100m i 145m, Al. Legionów 141, 0-696-449-518 (fak. 122-oo)

DO WYNAJĘCIA lokal użytkowy w centrum Łomży, I piętro, 60m2, tel. 0-500-191-577 Fak. 204-o

LOKAL ul. Farna, Łomża odsprzedam do wynajmu, 0-696-449-518 (fak. 235-o)

HANDLOWO-USŁUGOWY 62m2, 0-697-18-30-13, 0-603-37-28-37 (fak. 241-oo-i)

DO WYNAJĘCIA lokal handlowy, Łomża, 0-604-40-20-41 (fak. 261-oo)

DO WYNAJĘCIA lokal handlowy, (086) 218-29-79 (fak. 291)

SPRZEDAM M-4, 0-510-785-101 (fak. 301-i)

SPRZEDAM DOM, 160m2, Piątka, 0-604-885-669 (fak. 313-o-i)

SPRZEDAM LUB wynajmę lokal handlowo-usługowy o pow. 131m2 przy Mazowieckiej 1, tel. 0-662-051-214 (fak. 310-i)

LOKAL DO WYNAJĘCIA, 0-519-026-219 (fak. 306-i)

LOKAL DO WYNAJĘCIA 300m2 np. mały hotel z barem, 0-880-342-292 (fak. 308-i)

SPRZEDAM DOM piętrowy w stanie surowym 10x12m + budynek gospodarczy 5x15m, Ostrołęka w pobliżu Kościoła, Sądu i Urzędu Miejskiego, 0-604-664-372 (Fak. 309-o)

DO WYNAJĘCIA M-3, 3-pokojowe, 0-512-273-136 (fak. 197/06-o)

DO WYNAJĘCIA budynek 130m2, działka 1000m2, pod działalność handlowo-usługową, Wyszynki Kościelne, powiat Wysokie Mazowieckie – tanio, 0-695-810-776 (fak. 320-o-i)

SPRZEDAM MIESZKANIE o pow. 43,6m2, centrum, nowe budownictwo, wykończone, I piętro, 0-604-05-10-82 (fak. 318)

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)

PORADNIA KARDIOLOGICZNA – USG SERCA, badania Holtera, EKG, testy wysiłkowe, Łomża, Wyszyńskiego 8, 0-609-300-345 fak. 101-oo

MOTORYZACJA

OPEL VECTRA 2.2 DTI (2004r), kombi, 41900 zł, 0-696-449-518 (fak. 235-o)

SPRZEDAM RENAULT Laguna 1.8 (1995r), bezwypadkowy, serwisowany, 0-607-840-515 (fak. 298-i)

POLONEZ 1.6, gaz (1994r), (086) 218-58-28 (fak. 300-i)

AUDI B-4 (1993r) 1.9TDI, 0-604-558-701 (fak. 314-i)

NAUKA

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

ANGIELSKI, NIEMIECKI, 0-605-35-33-35 (fak. 283-oo-i)

NIERUCHOMOŚCI

NIERUCHOMOŚCI – „ARKADIA”, (086) 218-77-79; 0-603-847-463 (fak. 151-o)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ leśną 1113m2, położoną w okolicy stacji PKP Kotaki, 0-500-301-906 (fak. 286-o)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ 2500m2, (086) 2169-291 (fak. 304-i)

PRACA

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

ZATRUDNIĘ GOSPOSIĘ na wsi. Starszy pan zapewnia mieszkanie i solidne wynagrodzenie, tel. (086) 472-10-85 (fak. 119-oo)

ZATRUDNIĘ LEKARZA stomatologa, kontrakt NFZ, umowa o pracę, atrakcyjne warunki finansowe, tel. 0-500-11-44-11 (fak. 177-oo-i)

PRODUCENT WĘDLIN zatrudni przedstawiciela handlowego na teren Łomży i okolic. CV – tomasz.kuzimicki@interia.pl w tytule „PRACA” (fak. 247-oo-i)

ZATRUDNIĘ POMOC DOMOWĄ w Szwecji, mieszkanie zapewnione, wynagrodzenie do uzgodnienia, wiek 40 – 50 lat, (086) 217-12-05 (fak. 294-i)

ZATRUDNIĘ technika farmacji, 0-607-84-05-15 (fak. 298-i)

Z głębokim żalem żegnamy
naszą koleżankę i sąsiadkę
Ś.P. HANIĘ KULESZA

Rodzinie i Bliskim Zmarłej
składamy szczerze wyrazy współczucia
Rodzina Duszczyńskich

Z głębokim żalem żegnamy
naszą koleżankę i pracownika
Ś.P. DANUTĘ GOSIEWSKĄ

Rodzinie i Bliskim zmarłej
składamy szczerze wyrazy współczucia
Dyrekcja, pracownicy i emeryci
Publicznego Gimnazjum Nr 1 w Łomży

Łączymy się w bólu
z Koleżanką Jadwigą Żebrowską
z powodu śmierci

MAMY

Dyrekcja, Rada Pedagogiczna i Pracownicy
Szkoły Podstawowej Nr 9 w Łomży

ZATRUDNIĘ OPIEKUNKĘ do 3 dzieci z zamieszkaniem, 0-698-627-617 (fak. 316)

PRACA SEZONOWA w Niemczech – zbiór truskawek, tel. 0-506-905-779 (fak. 317)

ROLNICTWO

KUPIĘ KWOTĘ mleczną, cena 1,30 zł/kg, 0-513-044-745, (086) 273-60-26 (fak. 47-o)

PRASY BELUJĄCE, ciągniki ZETOR, kombajny zbożowe, sieczkarnie samobieżne, duży wybór. Raty! (086) 279-15-65 (fak. 111-o)

SPRZEDAM JĘCZMIENI i pszenicę, 0-501-417-856 (fak. 155-o)

KUPIĘ ŻYTO, otręby zamienię na żyto, (086) 217-83-74 (fak. 155-o)

KUPIĘ SŁOMĘ w belach owsianą i żytnią, (086) 4738-147 (fak. 227-oo)

SPRZEDAM SIANOKISZONKĘ w belach, 0-609-247-063, 0-605-687-897 (fak. 255-oo)

SPRZEDAM JAŁÓWKĘ wysokocielną, (086) 476-87-49 (fak/poczt)

SPRZEDAM JAŁÓWKI wysokocielne, (086) 217-92-50 (fak. 290)

ZBIORNIK DO mleka 700L polski, (1999r), 0-509-91-96-92 (fak. 303)

KUPIĘ ZBIORNIK do mleka około 450L, i właściciel, (086) 219-17-38 po 19.00 (fak. 315)

PRZYCZEPĘ ZBIERAJĄCĄ T-010/5, (086) 219-09-44 (fak. 307)

RÓŻNE

WYPOŻYCZAM ZASTAWĘ stołową, obrazy, (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. 114-oo)

PRZYJMĘ ZIEMIĘ, 0-603-097-603 (fak. 134-oo)

DREWNO OPAŁOWE z Nadleśnictwa (70 zł – 100 zł /mp.) z dostawą, 0-608-412-919 (fak. 190-o-i)

WRÓŻKA KASIA, 0-607-191-070, (086) 473-16-50, www.tuptus4.webpark.pl (fak. 226-o)

USA – WYJAZDY, www.usainfo.pl, (085) 741-70-74 (fak. 263-o)

DEKORACJE KOŚCIOŁÓW i sal weselnych, Warszawą do ślubu, 0-502-943-546 (fak. 260)

RTV – AGD

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

SERWIS RTV, Śniadeckiego 17, (086) 218-00-01 (fak. 233-o-i)

NAPRAWA PRALEK, lodówek, (086) 219-03-33 (fak. 312-o-i)

SPRZEDAM

DREWNO OPAŁOWE, 0-504-249-519 (fak. 269-o)

SPRZEDAM WYPOSAŻENIE pizzerii, 0-604-40-20-41 (fak. 261-oo)

SPRZEDAM DREWNO opałowe suche, z dowozem, 0-600-120-771 (fak. 295-i)

TRANSPORT

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

SOBOTA: Niemcy, Holandia, Belgia. DVD. (085) 73-94-179, 0-606-37-99-66. KOMFORTOWE MIKROBUSY do 19 miejsc do wynajęcia. (fak. 249-o)

VAN – 7 osób – lotnisko, ambasada, przysięgi, inne, kraj – zagranica, tel. 0-502-116-853 (fak. 259-o)

NIEMCY – wyjazd czwartki, tel. (086) 216-25-30 (fak. 288-i)

NIEMCY, LOTNISKÓ, KRAJ, 0-602-59-59-64, (086) 218-83-95 (fak. 302-o-i)

UBEZPIECZENIA

Wybierz COMMERCIAL UNION OFE, 0-517-294-622 (fak. 158-oo)

USŁUGI

OPRAWA i KOREKTA prac magisterskich, (086) 216-48-39 (fak. 033-o)

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

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

KOMPLEKSOWE REMONTY i wykończenia wnętrz – doświadczenie, 0-668-198-045 (fak. 69-o-i)

CYKLINOWANIE, UKŁADANIE podłóg, szpachlowanie, 0-692-104-316 (fak. 123-oo-i)

USŁUGI PODNOŚNIKIEM koszowym do 18m, minikoparką, dźwigiem, 0-602-75-69-43 (fak. 184-o)

PRANIE DYWANÓW, 0-885-700-625 (fak. 191-o-i)

TAPICER, 0-608-74-29-50 (fak. 195-o)

SZPACHLOWANIE, MALOWANIE, panele, sufity podwieszane, ścianki działowe, adaptacja poddaszy, 0-692-453-839 (fak. 258-o)

DOCIEPLENIA, REMONTY, poddasza, adaptacje, wykończenia, 0-508-065-580 (fak. 268-oo)

UKŁADANIE GLAZURY, szpachlowanie, panele, (086) 219-33-73, 0-500-528-464 (fak. 270)

ZBIORNIKI, PŁYTY GNOJOWE – wykonam. URB – Przestrzelski, (085) 746-35-17, 0-602-34-35-19 (fak. 287-o-i)

PODŁOGI, UKŁADANIE, cyklinowanie bezpyłowo, 0-506-19-19-47 (fak. 292-o-i)

MALOWANIE, SZPACHLOWANIE, 0-668-141-137 (fak. 296-o)

REMONTY MIESZKAŃ i domów (kompleksowo), 0-788-167-678, (086) 216-93-78 (fak. 299-i)

ZWIERZĘTA

PEKIŃCZYKI, YORKI, Shit-tzu, 0-696-052-998, (086) 2188-254 (fak. 251-oo-i)

NIEMIECKIE OWCZARKI, (086) 215-75-13 (fak. 297)

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:

- Kupony przyjmują biura ogłoszeń (adresy w "Kontaktach").
- 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".
- Publikacja pierwszego ogłoszenia w ciągu 7 dni od daty otrzymania kuponu.
- 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.

OGŁOSZENIA EXPRESOWE

LOKALE

KUPIĘ MIESZKANIE w Łomży, tel. 0-887-42-73-78, (086) 278-12-28 (fak. 321)

LOKALE DO WYNAJĘCIA, 0-600-89-64-36 (fak. 322-o)

MIESZKANIE SAMOTNYM, (086) 216-02-19 (fak. 325-i)

WYNAJMĘ POKÓJ uczniom, studentom, 0-514-914-792 (fak. 326)

RÓŻNE

SPRZEDAM PIEC, 0-600-89-64-36 (fak. 322-o)

KURS PILARZA. Praca w lasach, (086) 271-81-01, 0-602-17-97-47 (fak. 323)

MOTORYZACJA

VOLKSWAGEN PASSAT 1.6 (1996r), 0-604-885-945 (fak. 328-o)

USŁUGI

CZYSZCZENIE DYWANÓW, tapicerek, (086) 2188-030 (fak. 322-o)

PRACA

SZUKAM OPIEKUNKI do dzieci z zamieszkaniem, 0-608-531-766 (fak. 326)

FIRMA HANDLOWA zatrudni pracownika sklepu branży budowlanej w Elku, tel. 0-603-650-074 (fak/kn)



Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości
im. Bogdana Jańskiego w Łomży

Jeszcze zdążysz... Rekrutacja trwa

... rozpoczęcie zajęć
już od końca lutego

Socjologia
Zarządzanie



www.lomza.janski.edu.pl

Łomża, ul. Krzywe Koło 9
tel. 086 216 47 75



Wyższa Szkoła
Ekonomiczno-Społeczna
w Ostrołęce

www.wses.edu.pl



WYDZIAŁ ZARZĄDZANIA

Prowadzi nabór na I semestr

wyższych studiów zawodowych (licencjackich)

Kierunek: zarządzanie

specjalność: zarządzanie przedsiębiorstwem

Zapisy do 20 lutego 2007 r.

Ośrodek Egzaminacyjny

Prowadzimy kursy przygotowujące do egzaminów PLA

Ponadto zapraszamy na:

- kursy języka ogólnego (j. angielski, j. rosyjski, j. niemiecki)
- kursy business English i inne

Kursy językowe w Wyższej Szkole Ekonomiczno-Społecznej w Ostrołęce
to możliwość nauki i niskie opłaty. Zapisy do 15 lutego 2007 r.



we współpracy z
TÜV Akademia Polska
zapraszamy na

Studia podyplomowe

Zarządzanie jakością w przedsiębiorstwie
z Certyfikatem Auditora Wewnętrznego

Zarządzanie jakością w placówce oświatowej
z Certyfikatem Auditora Wewnętrznego

Dla zainteresowanych możliwość poszerzenia programu o egzamin na pełnomocnika jakości
Planowany termin rozpoczęcia studiów luty 2007

WSES w Ostrołęce, ul. Kołobrzeska 15
tel. 0297691034



www.wses.edu.pl
wses@wses.edu.pl

KOMUNIKAT

Burmistrz Miasta Zambrów działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 roku Nr 261 poz. 2603 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 6 lutego 2007 roku do 27 lutego 2007 roku) następujące wykazy:

1. Lokali mieszkalnych nr 49, nr 28, nr 60, nr 34 przy ul. 71 Pułku Piechoty 6, nr 33 i nr 29 przy ul. 71 Pułku Piechoty 4, nr 22 i nr 43 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 49C, nr 31 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 44, nr 50 przy ul. Fabrycznej 5 w Zambrowie przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemców.
2. Niezabudowanej nieruchomości oznaczonej działką nr 2861 o pow. 1094 m2 przy ul. Kościelnej w Zambrowie przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu nieograniczonego.
3. Niezabudowanej nieruchomości oznaczonej działkami nr 156/24 i nr 156/25 o łącznej pow. 2588 m2 przy ul. Łomżyńskiej w Zambrowie przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu nieograniczonego.
4. Zabudowanej nieruchomości oznaczonej działkami nr 156/20, nr 156/19 i nr 156/21 o łącznej pow. 2055 m2 przy ul. Łomżyńskiej 67 w Zambrowie przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu nieograniczonego.
5. Nieruchomości oznaczonej działką nr 1314/2 o pow. 286 m2 przy ul. Poświętnej w Zambrowie przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej.
6. Nieruchomości stanowiącej część działki nr 399 o pow. 0,2052 ha położonej na terenie wsi Wola Zambrowska przeznaczonej do dzierżawy.

Bądź
oryginalny...



...zamów
walentynkową pocztówkę
z własnym zdjęciem !!!

Foto Gabs, Stary Rynek 16, Kodak Express, ul. Dmowskiego 1B,
Kodak express Cyfrowy Świat, Galeria Stokrotka

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

Patronat KONTAKTÓW

Kochamy musicale

Agnieszka Makówka (sopran, na zdjęciu) i znany już łomżyńskiej publiczności Rafał Songan (baryton) wystąpią z Łomżyńską Orkiestrą Kameralną pod dyktando Jana Miłosza Zarzyckiego w koncercie „Kochamy musicale”.

Koncert z musicalowym programem odbędzie się w czwartek, 8 lutego 2007 roku (godz. 18.30), w sali koncertowej Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej przy ulicy Nowej 2 (dawna sala Urzędu Wojewódzkiego).

OSM Piątnica jest sponsorem strategicznym, a organizację koncertu wsparli także: Kwiaciarnia „Ogrodnik” Edwarda Przybyłaka, WSA, Restauracja „Pod Łosiem”, Spółka „Imperial” Wanda i Tadeusz Wałkuscy, Hotel Baranowski, Skorpion, „Głos Katolicki”, Zakład sto-

larski Jerzy Osojca w Konarzycach, Zakład piekarsko-cukierniczy Śledziewscy –Kalinowski w Piątnicy oraz drukarnia Kamil Borkowski.

Bilety do nabycia w Biurze ŁOK (al. Legionów 30) lub w sali koncertowej przed koncertem.



Pierwsza wystawa w Muzeum Ikon w Supraślu

Piękno prawosławia

„Obraz i słowo. Między tym, co ulotne a wieczne”, wystawa ikon, klasztor w Supraślu (ul. Kochanowskiego 5, tel. 085 – 742 – 14 – 40), otwarcie w sobotę, 10 lutego, godz. 18.00.

Na tę wystawę wyczekują od jesieni, czyli od oficjalnego otwarcia Muzeum Ikon w Supraślu; miłośnicy sztuki sakralnej Wschodu. Ekspozycja otwiera wystawienniczą działalność nowej placówki, która funkcjonuje w strukturach Muzeum Podlaskiego w Białymstoku. Trzonem zbiorów jest około 1500 ikon, z których najstarsze pochodzą z połowy XVIII wieku. Jest wśród nich komplet wizerunków Matki Boskiej, obowiązujących w Cerkwi prawosławnej. Była gromadzona przez 40 lat. Najcenniejszą częścią zbiorów są szesnastowieczne freski z supraskiej cerkwi (na zdjęciu).

Sale wystawowe mieszczą się w refektarzu i kaplicy dawnego domu opatów. Są wyposażone w

supernowoczesne instalacje, wspomagające odbiór sztuki cerkiewnej. Wchodząc do kolejnych sal wystawowych, uruchamiamy grę świateł i dźwięku, słyszymy szepty modlitwy i cerkiewne śpiewy, a nastrojowe światło punktowe odsłania przed nami kolejne wspaniałe eksponaty.

Muzeum Ikon w Supraślu jest czynne codziennie (oprócz poniedziałków) w godzinach 9.00 – 16.00). (KK)



Kino „Millenium” w Łomży

10 – 11 lutego (sobota – niedziela) – ♡ Artur i Minimki, godz. 13.15, 15.00 ♡ Dlaczego nie!, godz. 16.45, 18.30, 20.15;

12 – 15 lutego (poniedziałek – czwartek) – ♡ Artur i Minimki, godz. 15.00 ♡ Dlaczego nie!, godz. 16.45, 18.30, 20.15.

Kino „Wrzos” w Kolnie

9 – 11 lutego (piątek – niedziela) – ♡ Statysci, godz. 17.00.

Białystok:

„Bądź moim natchnieniem”, koncert walentynkowy, Filharmonia Podlaska (ul. Podleśna 2, tel. 085 – 741 – 65 – 57), środa, 14 lutego, godz. 19.00.



Orkiestrę poprowadzi Marcin Nałęcz – Niesiołowski. Wśród wykonawców piękna, utalentowana i pełna temperamentu Ewelina Flinta (na zdjęciu). Program wypełnią najpiękniejsze piosenki o miłości.

Łomża



„Sweet inspiration”, koncert zespołów wokalnych, sala widowiskowa Miejskiego Domu Kultury – Domu Środowisk Twórczych (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 086 – 216 – 32 – 26), sobota, 10 lutego, godz. 19.00.

Występują żeńskie grupy „Emdek” (na zdjęciu) i „Seven”, prowadzone przez instruktora muzycznego Magdę Sinoff. Wśród wokalistek są utytułowane nagrodami na wielu ogólnopolskich przeglądach Joanna Zawłocka i Urszula Durzyńska. Na program koncertu składają się utwory z kręgu sweet music.

„Represje stanu wojennego. Województwo białostockie 1981-1983/1989”, wystawa edukacyjna Instytutu Pamięi Narodowej, hall ratusza (Rynek 14), czynna codziennie w godz. 7.30 – 15.30.

Na zdjęciach są zarówno ofiary stanu wojennego, jak i aparat represji. Można obejrzeć fotografie i zapoznać się z biogramami ponad 40 funkcjonariuszy Służby Bezpieczeństwa. W tej grupie jest 11 funkcjonariuszy pracujących na terenie dawnego województwa łomżyńskiego. Jak twierdzi współautorka wystawy Ewa Rogalewska z IPN (na zdjęciu), zdjęcia i dokumenty ukazują tylko część prawdy o represjach. Psychicznych cierpień prześladowanych nie da się pokazać na planszach.



Suwałki

„Ludzie są ludźmi”, fotografie uliczne Macieja Plewińskiego, Galeria PACamera (ul. Noniewicza 71, tel. 087 – 566 – 42 – 11), czynna od poniedziałku do soboty w godz. 9.00 – 17.00.



Tytuł wystawy i jej temat przywołują słynny album zespołu Depeche Mode „People are people”. Fotografie Macieja Plewińskiego (29 lat), absolwenta krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych, mogłyby być najlepszą ilustracją tej muzyki. Artysta „przepuszcza” przez swoją wyobraźnię i wrażliwość momenty ulotne, dźwięki i okruciny codzienności (na zdjęciu). Znakomita inauguracja roku 2007 w Galerii PACamera.

Tykocin

Jak za Szweda. Pod zamkiem (na zdjęciu) tykocińskim zagrzmią armaty i rozpocznie się bój; inscenizacja Narwiańskiego Stowarzyszenia Krajoznawczego, sobota, 24 lutego (tel. 085 – 718 – 17 – 19). Okazją jest 350. rocznica bitwy o zamek, w którym w 1705 r. August II Mocny ustanowił Order Orła Białego.



Pytanie intymne

Wiem, że mnie kocha. Pieszczę ją coraz śmielej, widzę jej zadowolenie, otwartość i oczekiwania na więcej. Ona też mnie pieści. Pragniemy siebie. I nagle, kiedy już ma dojść do zbliżenia, ona mnie odrzuca. Właściwie nie wiem, jak nazwać ten stan, ale jej ciało zamyka się przede mną i nie możemy się kochać. Jeszcze chwilę jestem gotowy, ale ją już to nie podnieca. Tak zdarzyło się już kilka razy. Czy ona się boi, czy udaje pragnienie, czy ja nie spełniam jej oczekiwań? Nie potrafię wyjaśnić i jestem coraz bardziej zniecierpliwiony i zniechęcony. Ona mnie przeprosza, mówi, że to od niej niezależne. Kiedyś płakała. Ostatnio tylko milczeliśmy. Co zrobić?

Przemek

Opisane objawy nagłego kurczenie się pochwy u dziewczyny, może być spowodowane zaburzeniem, zwanym pochwicą. Skurcze mięśni w takim wypadku są rzeczywiście całkowicie mimowolne. Dziewczyna nie musi mieć wyrzutów sumienia i czuć się winna. Nie oznacza to wcale, że przestała kochać. Kocha, pragnie i nagle jakiś wewnętrzny lęk, którego sobie nawet nie uświadamia, paraliżuje ją.

Zaburzenie to jest reakcją obronną. Z listu nie wynika, czy jest dziewicą. Może bać się bólu, związanego z defloracją i pierwszym stosunkiem. Może to być lęk przed ciążą. Na takie zachowanie może mieć wpływ rygorystyczne wychowanie, gdy wpajano jej przestrzeganie zasad czystości i dochowanie dziewictwa do dnia ślubu. Przy stosunkach pozamałżeńskich pojawia się lęk innego rodzaju i obciążenie psychiczne. W każdym przypadku przyczyny psychiczne mają główny wpływ na zachowania dziewczyny i w konsekwencji niemożność odbycia stosunku.

Na zmianę może wpłynąć okazywane uczucie, zapewnienie bezpieczeństwa oraz troska i opiekuńczość. Jeśli jesteście pewni swojej miłości, nie unikajcie próby wspólnego dociekania, dlaczego tak się dzieje. A swoją drogą, warto poszukać kontaktu ze specjalistą.

Lekarz domowy

Źle się czułam, było mi zimno, chyba miałam gorączkę, bolała mnie głowa. Nowy lekarz skierował mnie na badanie krwi. A potem stwierdził, że przesłama zakaźną chorobę po całunków. Do teraz nie wiem, czy zakpił ze mnie, czy coś takiego istnieje. Bo na pożegnanie zalecił ostrożność w Walentynki.

Katarzyna

Lekarz mówił prawdę. Jest zakaźna choroba, najczęściej przenoszona przez całunek, nazywa się mononukleozą. Chorują na nią głównie ludzie młodzi. Oprócz całunków, można się nią zarazić używając wspólnych szklanek, sztućców, pomadki.

Wirus nie zawsze wywołuje dolegliwości. Choroba całunków nie jest ciężkim schorzeniem. Objawy są podobne do grypy: podwyższona temperatura, ból głowy, gardła, może wystąpić

powiększenie węzłów chłonnych (głównie na szyi). Niektórzy skarżą się na bóle mięśni, stawów, osłabienie i brak apetytu. Objawy utrzymują się około tygodnia, ale mogą dłużej. Chorobę stwierdza się na podstawie badania krwi. Leczenie polega na łagodzeniu objawów, czyli łykaniu środków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych. Zachorowanie nie uodparnia na ponowny atak wirusa. Dlatego rzeczywiście trzeba uważać nie tylko w Walentynki.



Poznajmy się

Jestem panną (30 lat) spod znaku Strzelca. Szczupłą, średniego wzrostu, spokojnego usposobienia, bez nałogów. Mieszkam i pracuję w niewielkim mieście. Mam mężczyznę, którego kocham, to mój mały synek. Pragnę poznać czułego, odpowiedzialnego Pana bez nałogów (do lat 35), nie karanego, poważnie myślącego o życiu. Jeżeli mógłbyś nas pokochać i chciałbyś założyć szczęśliwą rodzinę, napisz. Czekam na poważne, przemyślane listy.

Strzelec

Miła, pogodna, zadbana, średniego wzrostu wdowa, emerytka z własnym M., pozna sympatycznego, kulturalnego Pana do lat 68 (chętnie z Łomży, ale to nie jest warunek). Jeżeli czujesz się samotny i brakuje Ci kogoś bliskiego do rozmów, spacerów, przyjaciółki na dobre i na złe nie tylko na zimowe wieczory, napisz, podaj numer telefonu. Spotkajmy się.

Krystynka

Pozdrawiam wszystkie samotne Panie! Jestem wysokim kawalerem (182 cm), dojrzałym mężczyzną bez nałogów i zobowiązań. Ciągłe szukam ukochanej. Jeżeli Cię nie przerazi mój kalendarz (mam 51 lat) i pragniesz jak ja być dla kogoś najważniejszym człowiekiem i utworzyć z nim szczęśliwą rodzinę, odezwij się. Jeżeli marzysz, by mieć własne dziecko z kimś, kogo kochasz, napisz. Może to właśnie my mamy jesteśmy sobie przeznaczeni.

Jawor

Napiszesz? Odnajdziesz mnie? Uśmiechnij się do nas szczęście? Jestem szczupłą wdową (57/167), pracującą, bez nałogów. Kocham las, przyrodę, dom, kwiaty. Chciałabym poznać miłego Pana w odpowiednim wieku, materialnie niezależnego, bez nałogów. Najbliższą sercu osobą na zimę i na jesień życia. Jeżeli pragniesz tego samego, napisz. Może zamieszkamy pod moim dachem?

Bogna

Mam swój dom, samochód, jestem materialnie niezależny (prowadzę działalność handlową), brakuje mi tylko Twojego ciepła, uśmiechu, Twojej obecności. Napisz, zadzwoń, tel. 692 520 981.

Bernard

Czy któraś z Pań znajdzie choć odrobinę zainteresowania dla przystojnego, zadbanego i wysportowanego (37/178) bruneta z Wrocławia, kawalera ze średnim wykształceniem, obecnie skazanego? Nie jestem człowiekiem zdemoralizowanym. Czuły, szczery, elegancki, kulturalny o pogodnym usposobieniu, a ostatnio trochę osamotniony. Pragnę nawiązać bezinteresowny kontakt z przeciętną Panią, być może także na życiowym zakręcie i oczekującą ciekawego dialogu, przyjaźni i miłości.

Tomasz

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.

dokończenie ze str. 19

W saharijskiej grupie jest księgowa z zagranicznej firmy z Gdańska Irrmina, nauczycielka z Podlaskiego Marianka, para zakochanych Beata i Adam z Białegostoku (w sumie mają 90 lat, podliczyła ich Irrmina). Irrmina ma tysiąc euro i sto dolarów, zastanawia się, gdzie je wymieni na dinary.

Wczoraj ciemna, zimna Łomża, a dziś o świcie budzi nas kojący śpiew muezina i beczące barany na balkonach. W palmach ćwierkają wróble, pod oknami hotelu szumi morze. Za taki widok z okna trzeba dodatkowo zapłacić 2 dinary dziennie.

Na prawo roztacza się „perła Sahelu”, Sousse (Sus) z portem El Kantoui (El Kantui), gdzie Polański kręcił „Piratów”, z arabskim, starym miastem Medyną. Starość miast liczy się tutaj na tysiące lat, tutaj też znaleziono kości humonida, żyjącego milion lat temu. Stoją nienaruszone, ponadtysiącletnie mury meczetu, wieża Khalaf zbudowana w 859 r. orientalna twierdza, powstała w naszej prehistorii. W tym czasie nad Narwią żyliśmy w puszczech i z niedźwiedziami walczyliśmy o dostęp do puszczańskich barci. Pyszną się rzymskie kolumny, wmurowane we współczesne domy, a budowa ogromnego banku w centrum Sousse, rośnie na kształt rzymskiej świątyni.

Ostrzeżenie

Marianka zastrzega: żadnych znajomości, mam dosyć mężczyzn (jest po rozwodzie). No i trzeba uważać na Arabów. Dużo



Wieża Khalaf z 859 roku

słyszała na ich temat... Jej koleżanka była w Maroku, co ona tam przeżyła! O mało jej nie porwali.

Kartagina dzisiaj, to bogata dzielnica Tunisu, piękne wille obok starożytnych budowli. Za-

Arab, szisza i róża pustyni

W Tunisie, w pałacu Beja Muzeum Bardo (założone ok. 120 lat temu), jedno z najbogatszych w całej Afryce. Zgromadziło największe skarby, wykopaliska punickie, greckie, rzymskie... Przegląd historii i codzienności. Wspaniałe mozaiki z Kartaginy. Jest i sypialnia Beja, i pokoje kobiet z jego haremu. Adam robi przy łożu Beja zdjęcie rudowłosej Beacie...

Na mozaikach życie bogów i ludzi, wspaniale zachowana mozaika (nie brakuje ani kamyczka) z Ulisessem, przywiązany do masztu. Jego załoga, widać to wyraźnie, ma w uszach zatyczki, by nie słyszała śpiewu mamiących Syren...

chowwały się maleńkie sarkofagi, na których bogom w ofierze składano pierworodnych synów. Zatrzymujemy się przy nich...

Chodzimy z nadnarwiańską Marianką po uliczkach z kramami z tysiąca i jednej nocy. Naszyjniki, torebki, wyroby z mosiądzu, szale, dywany, róża pustyni, fajki wodne, nazywane szisze. Marianka (nie-wysoka, pełna kształtów, z jasną cerą i burzą loków), z różowym szalikiem na czarnym sweterku, zwraca uwagę innością. Stary Arab aż stanął z zachwytem, jaka piękna! Spotykamy Irminę, targuje się (to należy do rytuału kupna), chce kupić sziszę, czyli fajkę wodną, zaczepia nas szczupły Arab: Niemcy? Węgrzy? Anglicy? Francuzi? Polacy? „O, Polacy. Ja ko-

cham Polaków”. Marianka się rozpromienia i zaczyna z nim rozmawiać. Arab chce nam pokazać za darmo Medynę, Tunis z góry. Za darmo! Prowadzi nas zadaszonymi uliczkami, już nie ma żadnych kramów, nie ma turystów tylko jakieś stłoczone bieda domy, labirynt w górę, w dół. Mówi, że jego mamusia ma sklep z perfumami. Sama robi te perfumy. To niedaleko stąd. Perfumy? Marianka... a mówiłaś: żadnych mężczyzn! Prowadzi nas krętymi uliczkami, szybko, coraz szybciej, gdzie jesteśmy? Na końcu jakiegoś zaułka mały sklepik. Przy drzwiach starszy mężczyzna. Na widok Marianki, błysnęły mu oczy. „To tutaj”, nasz Arab zaprasza do środka.

Mamusi nie widać. Marianka zrywa się, wybiegamy ze sklepu.

„Widziałas, wystarczyło zamknąć drugą część drzwi, gdzie stał drugi Arab i...”, mówi wystraszona.

I opowiada, co zdarzyło się jej znajomej, blondynce w Maroku. Weszła do sklepu (nie wiedzieli, że mąż czekał na zewnątrz), szybko zamknęli drzwi, po chwili on zaniepokojony zaczął pukać, walić, krzyczeć: „Otwierac! Policja! Policja!” Wypuścili ją. A już mieli ją zawiniętą w dywan.

Czy tutaj mieli podobne zamiary w stosunku do Marianki? A może chcieli jedynie sprzedać perfumy? Tylko dlaczego ten Arab zamknął już jedno skrzydło drzwi?

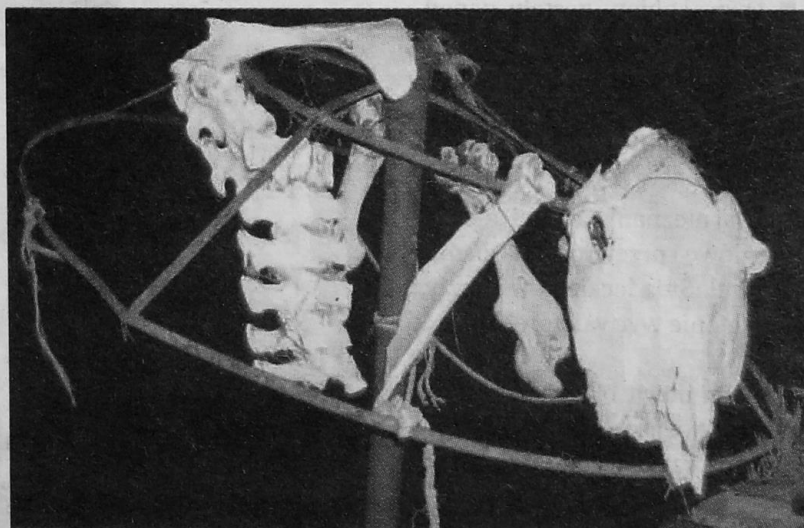
Jutro jedziemy na Saharę..

(Ciąg dalszy za tydzień)

ALICJA NIEDŹWIECKA



Meczet w Medynie ma ponad 1000 lat



Kości humonida, żyjącego milion lat temu

■ Dwie pompy olejowe zginęły w biały dzień z budowy hali produkcyjnej przy ul. Wiórowej w Grajewie. Straty 19 tysięcy złotych.

■ Pijanego kierowcę volkswagena golfa (2,70 promila alkoholu) zatrzymali policjanci w Kruszy (gm. Turośl, pow. kolneński).

■ Piła motorowa, pompa i przewody elektryczne zginęły z pomieszczenia gospodarczego w Małym Płocku (pow. kolneński).

■ Ogólnych obrażeń doznali dwaj mężczyźni, potrąceni w nocy przez volkswagena passata w Brzósłkach Gromkach (gm. Wysokie Mazowieckie). Szli jezdnią. Byli pijani.

■ Urazu głowy i licznych złamań doznała kobieta (79 lat), potrącona na „zebrze” (lat 79) przez daewoo espero na ul. Stawiskowskiej w Piątnicy (pow. łomżyński).

■ Papierosy wartości 500 złotych ukradł włamywacz ze sklepu w Piątnicy (pow. łomżyński). Wyłamana kratka to straty 5500 złotych.

■ Elektronarzędzia zginęły z prowizorycznego budynku gospodarczego na działce w Janowie (gm. Łomża). Straty 1000 złotych.

■ Akumulator, chłodnica i 200 litrów oleju napędowego zginęło z hydroforni w Podgórzu (gm. Łomża). Straty 1500 złotych.

■ Dwie kobiety zostały napadnięte nocą na ul. Zawadzkiej w Łomży. Nieznani bandyci obezwładnili je gazem, uderzyli i wyrwali torebki.

■ Dwaj nieznani bandyci uderzyli w głowę i przewrócili na ziemię idącą ul. Śniadeckiego w Łomży, a następnie wyrwali torebkę.

■ Aluminiowa blacha zginęła z garażu Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Długiej w Łomży.

■ Wykorzystując nieuwagę ekspedientki w sklepie przy ul. Śnia-

deckiego w Łomży, nieznany złodziej ukradł z kasy 600 złotych.

■ Wybuch pieca centralnego ogrzewania w budynku gospodarczym przy Szosie Zambrowskiej w Łomży naruszył ściany i stropy oraz ścianę sąsiedniego budynku. Nic nie stało się ludziom. Prawdopodobną przyczyną wybuchu była awaria pieca lub instalacji c. o.

■ Śmierć na miejscu poniósł leżący na jezdni (lat 50), potrącony w wieczornych ciemnościach przez opła corsę na ul. Głównej w Czeremsze (pow. hajnowski).

■ Śmierć na miejscu poniósł kierowca suzuki (lat 47), obywatel Niemiec, w wypadku w Malinówce (gm. Bakalarzewo, pow. suwalski). Samochód wpadł w poślizg, do rowu i uderzył w drzewo. Pasażerze nic się nie stało.

■ Jeszcze w tym roku Białystok otrzyma 30 kamer, czuwających nad bezpieczeństwem mieszkańców. Rozbudowany monitoring (teraz jest 26 kamer), obsługiwany będzie przez pracowników Urzędu Miejskiego, a nie, jak dotychczas przez policjantów, którzy przejdą do służby patrolowej.



Siedemnastolatka z Łomży namówiła kolegów, aby odstraszyli jej adoratora

„Odstraszenie”

Artur (lat 28), Ukrainiec z Warszawy, od pewnego czasu adorował Agatę (lat 17) z Łomży. Ale znajomość w końcu ją znudziła. Postanowiła z nim zerwać. Obawiając się, że słowa mogą być nieskuteczne, o pomoc poprosiła dwóch kolegów: Konrada (lat 26) z Łomży i Michała (lat 17) ze Śniadowa.

Na miejsce „odstraszenia” zaplanowali ul. Dworcową. Niczego nieświadomy adorator przyje-

chał na spotkanie. Natychmiast pojawili się koledzy jego ukochanej. Pobili go i ograbili z nesesera z dokumentami, telefonem komórkowym i pieniędzmi.

Policjanci zatrzymali dziewczynę i bandytów. W mieszkaniu starszego znaleźli 54 gramy amfetaminy. Sąd aresztował go na trzy miesiące, a wobec młodszego prokurator zastosował dozór policji. Dziewczyna stanie przed sądem dla nieletnich.

15 lat po ognisku

Na 15 lat więzienia skazał sąd Adama P. ze Zbójnej (pow. łomżyński) za zgwałcenie i uduszenie dziesiętnastoletniej dziewczyny w czerwcu 2006 roku w pobliskich Piankach. (Pisaliśmy o tym w „Kontaktach” nr 26 i 48/2006.)

Dzień wcześniej Adam P. (lat 30) wrócił z kolejnego wyjazdu do Włoch, gdzie pracował. Postanowił odwiedzić rodziców i krewnych w Piankach. Pod wie-

czór ruszył do rodzinnego domu. Zatrzymał go widok ogniska na pobliskiej posesji. Gospodarze gościli młodą dziewczynę i jej trzech kolegów, mieszkańców powiatu wołomińskiego. Adam G. dołączył do biesiady. Przybywało promili...

Adam dotarł do rodziców rano. Nie położył się, lecz zaczął prać swoje zakrwawione ubranie. Po południu powiedział, że zabił dziewczynę. Sam zgłosił się na policję. Pokazał ukryte w zaroślach obnażone zwłoki około 300 metrów od biesiadnego ogniska.

W czasie wizji lokalnej i przed sądem Adam G. nie umiał wytłumaczyć, dlaczego zamordował Kingę, ponieważ był pijany.

Wyrok nie jest prawomocny. Prokurator Krzysztof Olszewski nie wyklucza apelacji.

Zbrodnia dorosła

Za dorosłego uznał sąd w Belgii polskiego Roma Adama G. (lat 18), oskarżonego o zamordowanie nożem i ograbienie z odtwarzacza rówieśnika Belga Joego van Holsbeecka na dworcu w Brukseli w 2006 r. Adam G., ukrywający się po ucieczce z Belgii w Suwałkach, wydany został belgijskiej sprawiedliwości na podstawie tzw. europejskiego nakazu aresztowania. Młodemu mordercy grozi 30 lat więzienia, które spędzi w Polsce.

Akt oskarżenia przeciwko lekarce ze Szpitala Wojewódzkiego w Łomży skierowała do Sądu Rejonowego Prokuratura Okręgowa. Zarzut: narażenie pacjenta na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia i nieumyślne spowodowanie śmierci. (Pisaliśmy o tym w „Kontaktach” nr 49/2005 i nr 52/2006.)

Tragedia zdarzyła się w listopadzie 2005 roku. Do Szpitala w Łomży karetka pogotowia przywiozła mieszkańca pobliskich Konarzyc, który skarżył się na ból brzucha. Gdy mimo leczenia dolegliwości nie ustępowały, lekarze zdecydowali o operacji. Dyżur w Oddziale Chirurgicznym pełniła Wanda P. Po otwarciu jamy brzusznej nie stwierdziła nic niepokojącego. „Przy okazji” wycięła tylko wyrostek robaczkowy. Rodzina dostała dobrą wiadomość. Jednak dwie godziny później pacjent (lat 69) zmarł.

Zszokowany syn natychmiast poszedł do gabinetu Wandy P. Poczłował od lekarki woń alkoholu. Nie umiała podać przyczyny śmierci. Powiadomił policję. Alkomat wykazał, że lekarka jest pijana: ponad 1 promil alkoholu. Wytłumaczyła się zażyciem uspokajającego środka na spiryтусie. Oznajmiła, że źle się czuje i podłączyła do kroplówki. Badanie pobranej później krwi alkoholu już nie wykazało.

Pędził w katastrofę

Na wniosek prokuratora rejonowego w Zambrowie, Sąd Rejonowy aresztował tymczasowo na miesiąc obywatela Białorusi. W ostatnią niedzielę stycznia, wieczorem, kiedy była słaba widoczność (intensywne opady śniegu i bardzo śliska jezdnia), pijany Białorusin (3 promile alkoholu) kierował samochodem ciężarowym Iveco. Droga krajową nr 8 jechał całą szerokością w stronę Białegostoku.

– W rejonie zambrowskim jest to pierwszy przypadek przyjęcia przez prokuratora i sąd takiej kwalifikacji czynu kierowcy, który stwarzał swym zachowaniem bezpośrednie niebezpieczeństwo katastrofy – informuje prokurator rejonowy Janusz Fedorowicz.



Zatrzymana na dyżurze pijana lekarka nie czuje się winna

Operacja do sądu

Sekcja zwłok pacjenta, przeprowadzona w Zakładzie Medycyny Sądowej Akademii Medycznej w Białymstoku, wykazała błąd w sztuce lekarskiej, czyli niedokładne „spenetrowanie” jamy brzusznej, a tym samym nie zauważeniu wrzodu dwunastnicy z rozlewającą się już ropą, co było przyczyną ostrego bólu, na który skarżył się pacjent. Przyczyną zgonu stała się niewydolność krążenia.

Nie było natomiast żadnych wątpliwości, że Wanda P. podłą-

czyła się do kroplówki w jednym celu: szybkiego pozbycia się alkoholu z organizmu. Za „stan wskazujący na” Sąd Rejonowy w Łomży ukarał ją grzywną 2000 złotych.

Kolejną ekspertyzę przeprowadzili w marcu 2006 roku biegli z Zakładu Medycyny Sądowej Akademii Medycznej we Wrocławiu. Ich zadaniem było ustalenie, czy śmierć chorego miała związek z błędem w sztuce lekarskiej, popełnionym w czasie operacji. Nie mieli wątpliwości co do

błędu i podkreślili, że „nieprawidłowości w trakcie zabiegu operacyjnego zaprzepaściły szansę na uratowanie życia pacjenta”.

– Nie ma natomiast dowodu na to, że Wanda P. wypila alkohol przed operacją – mówi prowadzący sprawę prokurator Janusz Sobieski z Prokuratury Okręgowej w Łomży.

Lekarka odpowiada z wolnej stopy. Prokurator zastosował wobec niej poręczenie majątkowe 30 tysięcy złotych, zakaz opuszczania kraju i „zawieszenie” w wykonywaniu zawodu. Wanda P. odwołała się od tej decyzji, ale prokuratura ją podtrzymała. Podobnie na zażalenie lekarki zareagował sąd.

Przesłuchana tuż przed sporządzeniem aktu oskarżenia, nie przyznała się do winy i odmówiła wyjaśnień. Grozi jej od 3 miesięcy do 5 lat więzienia.

Życie pokazuje, że w sądowych procesach lekarzy rzadko zdarza się kara pozbawienia ich prawa wykonywania zawodu. Jednak już teraz można powiedzieć, że Wanda P. (lat 47) w zawodzie lekarza się skończyła.

JOANNA RADOŃSKA

Kradł bez świadomości

Józef G. (28 lat), policjant z Komendy Powiatowej Policji w Grajewie, rok temu został przyłapany na kradzieży w jednym z białostockich hipermarketów. W marcu 2006 roku próbował wynieść ze sklepu w Białymstoku spodnie i dwie koszulki Nike o wartości 380 zł. Komendant Komendy Powiatowej w Grajewie wszczął postępowanie wyjaśniające i zawiesił posterunkowego w czynnościach służbowych.

Policjant został poddany badaniom psychiatrycznym w szpitalu w Choroszczy. Biegli psychiatrzy orzekli, że cierpi na zaburzenia psychiczne, tzw. fugę dysocjacyjną i w momencie kradzieży nie rozumiał znaczenia czynu. Wykluczyło to skierowanie oskarżenia o kradzież do sądu. Józef G. poszedł na zwolnienie lekarskie i przebywa na nim do dziś. Niedługo czeka go komisja lekarska. Czy wróci do służby, zadecydują lekarze. (MK)



Zespół „Cantylena”

Skrzypaczka

Magda Ogrodnik uczyła się gry na skrzypcach w klasie Marioli Zalewskiej w Państwowej Szkole Muzycznej I stopnia w Zambrowie. Szkołę skończyła, ale nie odłożyła instrumentu na półkę, bo jak mówi, ze skrzypkami jest weselej. Jest w maturalnej klasie Liceum Ogólnokształcącego, ćwiczy i gra z zespołem wokально-instrumentalnym „Cantylena”, prowadzonym przez Mieczysława Brysacza.

Zespół powstał w 2000 roku i ciągle zmienia się jego skład. Młodzież w liceum uczy się tylko trzy lata. Niektóre licealistki, tak jak Magda, są absolwentkami szkoły muzycznej.

– Najpierw się nie znają, a gdy już coś zaczyna brzmieć, mają maturę i odchodzą – mówi prof. Mieczysław Brysacz.

Prowadzony przez niego zespół w ubiegłym roku występo-

wał na Festiwalu Kultury Polskiej na Litwie. Uświetnia szkolne imprezy, niektóre uroczystości w powiecie. Ostatnio z koncertem „Dzieci dzieciom” występował w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Długoborzu.



Magda Ogrodnik

Marszałek na kulturę

Około 150 wniosków instytucji i stowarzyszeń o dotacje na przedsięwzięcia kulturalne rozpatrzył Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego w Białymstoku. Do podziału było około 475 tysięcy złotych.

Najwięcej (40 tysięcy) otrzymali organizatorzy XXVI Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Cerkiewnej w Białymstoku. Tuż za nimi są Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu (pow. wysokomazowiecki), które dostało 25 tysięcy na konkurs na najlepiej zachowany zabytek budownictwa drewnianego oraz Teatr Lalki i Aktora w Łomży (22 tysiące) na XX Mię-

dzynarodowy Festiwal Teatralny „Walizka”.

Nie będzie natomiast pieniędzy na Podlaskie Dni Kultury Muzułmańskiej, jeden z dwóch projektów, zgłoszonych przez Muzułmański Związek Religijny Rzeczypospolitej Polskiej w imieniu mieszkających w Podlaskiem Tatarów (dostali tylko 5,5 tysiąca złotych na utworzenie strony internetowej).

Marszałek województwa przyznał dotację na pięć imprez, organizowanych przez Białorusinów. Mocne wsparcie kultury białoruskiej przez marszałka wynika z pełnego pozbawienia dotacji stowarzyszeń białoruskich przez rząd.

Radny z koncertem

Radny Sejmiku województwa podlaskiego z Łomży Mieczysław Bagiński zafundował, przy wsparciu jednej z firm z gminy Stawiski, koncert Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej uczniom gimnazjów ze swojego okręgu wyborczego. W czwartek, 8 lutego, o godz. 12.30 w sali widowiskowej Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego, Łomżyńska Orkiestra Kameralna i zaproszeni soliści zagrają i zaśpiewają dla gimnazjalistów, ich rodziców i nauczycieli z Przytuł, Stawisk, Wąsosza, Zbójnej i Grabowa. Jak powiedział radny Bagiński, do za-

proszania dzieci wiejskich na koncert, skłoniły go doświadczenia z dzieciństwa. W roku 1956, gdy był uczniem kl. VII Szkoły Podstawowej w Obrytkach (gm. Szczuczyn), po raz pierwszy był na prawdziwym koncercie w Sali Kongresowej Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie. Zdarzenie to było tak wielkim przeżyciem, że zapadło mu w pamięć na całe życie. Wprawdzie sala widowiskowa w Łomży to nie Kongresowa, ale Łomżyńska Orkiestra Kameralna, grająca przeboje operetkowe i musicalowe, warta jest tego, by jej posłuchać. (MK)

Półka Kontaktów

Cud, czyli żywy trup

Twórca głośnego „Niehalo”, groteskowej powieści o Białymstoku, literat nominowany do Paszportu Polityki 2006, król paradoksu, błyskotliwy wizjoner i absolutnie nieobliczalny wolno-myśliciel Ignacy Karpowicz (30 lat), wydał drugą powieść pt. „Cud”. Jak sam twierdzi, to niecodzienna historia miłosna. Jej bohaterami są martwy mężczyzna i żywa kobieta. Cud polega na tym, że główny bohater, który ginie na samym początku powieści, zachowuje temperaturę właściwą ludziom żywym. Czyli dla nieboszczyka bardzo nietypową, bo koło 37 stopni Celsjusza.

„Cud” to historia miłosna trupa i anioła, ofiary wypadku i młodej lekarki.

– Absurdalne? Tak, ale w najlepszym stylu. Niepokojące? A jakże, ale prześmieszne. Straszne? Ma się rozumieć, jednak dowcipne i intrygujące. Mogło być melodramatycznie i patetycznie, mogło być o śmierci i niespełnieniu. A tak, Topor by się uśmieł! Romeo ginie, Julia żyje. Czy tak mógłby wyglądać początek wielkiej miłości? Dlaczego nie. Cuda się zdarzają, jeśli nie za życia, to po śmierci – zachwalają powieść redaktorzy wydawnictwa „Czarne”, wydawcy „Cudu”. (MK)

Zielone pamiętniki

Jan Wilkiel, emerytowany doradca z Sejn, zdobył wyróżnienie I stopnia, a Robert Rybicki, doradca Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego w Zambrowie, wyróżnienie II stopnia w ogólnopolskim konkursie na pamiętniki, wspomnienia i wypowiedzi trzech pokoleń doradców rolnych pod hasłem „Z polskimi rolnikami ku nowoczesnej wsi”. Konkurs zorganizowało Centrum Doradztwa Rolniczego Oddział w Krakowie.

Uroczyste podsumowanie i wręczenie nagród, odbyło się w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwo-

ju Wsi. I nagrodę w konkursie zdobyła Zofia Szalczyk (woj. wielkopolskie), II – Kazimierz Garbacz (woj. małopolskie), a III – Edward Bodkowski (woj. dolnośląskie). Prace konkursowe oceniało jury pod przewodnictwem prof. Bronisława Gołębiowskiego.

Pamiętniki są dokumentem, zawierającym walor osobistego postrzegania przemian społecznych, gospodarczych i politycznych, mówił prof. Bronisław Gołębiowski. Widać w nich sytuację polskiego rolnika drugiej połowy minionego wieku. (m)

Walentynki

W Rzymie Amor i Kupidło,
U panów wzmagali libido.
A Wenus, Wenerą też zwana,
Była przez wszystkich kochana.
W Grecji Eros rządził dzielnie,
Trafiał w serca strzałą celnie.
Pomagała Afrodyta,
Nieźle urody kobita.
W biblijnych czasach Adam i Ewa,
Sięgali jabłka z rajskiego drzewa.
I on i ona owoc rwała,
Tak to kochani ludzkość powstała.
To było kiedyś chłopcy, dziewczynki,
Dzisiejsze amory to Walentynki.
Z Anglii pochodzi zwyczaj ten stary,
W dzień ten ptaki łączyły się w pary.
I w dniu tym serce do serca lgnie,
Człowiek drugiego człowieka chce.
Więc się kochajcie starzy i młodzi,
Bo miłość nikomu nie szkodzi.

Zbigniew Jach
Zambrów



Spięcia

Po 44 latach znakomitego kierowania Zakładem Energetycznym w Białymstoku, wyrzucony został przez PiS dyrektor Jarosław Bartel. Czy chodzi o to, by „strategiczna dziedzina gospodarki” nie była w rękach „człowieka peerelu”? Wcale nie. Potrzebna jest posada dla odwołanego za nieudacznictwo wojewody Jana Dobrzyńskiego. Nieudacznik, ale swój. Mierny, ale wierny! IV PRL?

Radny Piotr Grabani z Łomży na sesji Rady Miejskiej ostro i długo rozprawiał i krytykował ulicę przy budowanym markecie koło kościoła Krzyża Świętego. Bo ruchliwa, niebezpieczna dla dorosłych i dzieci, którzy wychodzą z różnorodnych zajęć w Centrum Katolickim. Radny Grabani chyba zapomniał, że kiedy dwie kadencje wcześniej był członkiem Zarządu Rady Miejskiej, sam zatwierdził decyzję na tę ulicę? A może nie zapomniał, lecz o drogę pytał?

„Po szczegółowej analizie projektu budżetu w działach merytorycznie podległych, Komisja wyraża swoje zaniepokojenie zabezpieczeniem finansowania szkół i placówek oświatowych, funkcjonujących na terenie naszego miasta w bieżącym roku”. To opinia Komisji Edukacji, Kultury i Sportu łomżyńskiej Rady Miejskiej na temat budżetu. Może do końca kadencji uda się radnym Komisji choć trochę doedukować.

Białostocki organizator trasy koncertowej sławnego Teatru Bolszoi z Moskwy w 2005 roku z Białegostoku, naciął wykonawców na pół miliona złotych! Zajął się nim prokuratura. Wyjaśnił jej, że winny jest prezydent Rosji Władimir Putin, bo w czasie uroczystości z okazji Dnia Zwycięstwa pominął Polskę w koalicji przeciw Niemcom i publiczność zwracała bilety. Prokuratura przyjęła winę prezydenta Rosji za oczywistą, więc śledztwo przeciw organizatorowi umorzyła. Putin zapewne tak łatwo się nie wywinie i IV RP wreszcie pośle go do łagru.

Kara dla wcześniaka

Kobiet, która urodzi wcześniaka zostanie ukarana! Nagrodzona zostanie ta, która ciężę przenosi. Gdy uda się o miesiąc, dwa albo przynajmniej drugi miesiąc przenoszenia zacząć... o, nagroda będzie większa. Taki prosty wniosek nasuwa propozycja polityków Prawa i Sprawiedliwości, którzy chcą wypłacać kobietom zasiłki ciążowe. Za każdy miesiąc ciąży, sto złotych. Łopata na ławę: normalniak dostanie 900 zł, przenoszony o dwa tygodnie – 950, a sześciomiesięczny wcześniak – 600 zł.

Proponujemy wprowadzić od 1 kwietnia „stosunkowe”. Czekamy na propozycje Czytelników, ile za każdy akt państwo powinno nam wybulić. Odpowiedzi (a może też propozycje innych zasiłków) opublikujemy 1 kwietnia. Prosimy o listy: „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża lub [www.redakcja @kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:www.redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl) z dopiskiem „zasiłek”.



NIE OBAWIAJ SIĘ
MAM GUMKĘ





Zwycięska reprezentacja „Dziesiątki”



Gośćmi turnieju byli uczniowie z Jarnut

Sport wygrał z komputerem

Łomżyńskie TKKF zorganizowało 1 lutego, na zakończenie ferii, tradycyjne Sportowe Współzawodnictwo Szkół o Puchar Zimy 2007. W hali sportowej przy SP 9 rywalizowało ze sobą w konkurencjach sprawnościowo – rekreacyjnych 5 reprezentacji szkół podstawowych i 4 gimnazjów. Wśród szkół podstawowych zwyciężyła „Dziesiątka”. Wśród gimnazjów najlepsze było Publiczne Gimnazjum nr 1. Zwycięzcy otrzymali puchary, ufundowane

przez prezydenta Łomży i prezesa TKKF.

– W czasie ferii najbardziej oblegana była sala gimnastyczna. Z satysfakcją mogą powiedzieć, że sport wygrał z zajęciami w pracowni informatycznej – mówi nauczycielka wychowania fizycznego w SP 2 Iwona Niksa.

Dzieci w SP 5 ćwiczyły tenis stołowy. Zajęcia prowadził Zbigniew Borkowski, który zorganizował też na zakończenie turnieju o puchar dyrektora.

– Zawsze jakaś grupa chętnych się znalazła, ale nie powiedziałbym, żeby waliły tłumy – przyznaje Dariusz Węgrowski, nauczyciel wf z „Dziesiątki”, największej szkoły w Łomży.

Szkoła w Jarnutach koło Łomży nie ma sali gimnastycznej, a na korytarzu najlepiej wychodzi tenis stołowy.

– Ćwiczyliśmy z zapałem cały tydzień w ramach „Ferii z raketką”. Robimy tak od wielu lat. Jak każda szkoła w gminie Łomża,

dostaliśmy od wójta 400 zł na nagrody i na zakończenie był turniej – mówi Stanisław Grodzki, nauczyciel ze szkoły w Jarnutach.

Sportowe ferie przyniosły wiele wrażeń dzieciom. I niepokojącą refleksję, że uczniów, którzy mają ochotę wyżywać się sportowo w wolnym czasie, jest mało! Im większa szkoła i lepsze warunki, tym mniej było chęci do zaglądania na salę gimnastyczną. (MK)



Zwycięski zespół z Rutek

Tempo!

Gminny Klub Sportowy Tempo Rutki zwyciężył w Halowym Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Wójta Gminy Szumowo. W Turnieju, zorganizowanym przez UKS Szumowo, startowało 6 zespołów, które w kolejności zajęły miejsca: 2. Małkinia, 3. Orleńskie, 4. Czyżew, 5. Ostrovia, 6. Szumowo. Bartek Antoniuk (KS Orleńskie Czyżew) został najlepszym strzelcem, Artur Bajor (KS Śniadowo) najlepszym bramkarzem, a Przemysław Ciborowski (KS Tempo Rutki) najlepszym piłkarzem. Sędzią Turnieju był Bogdan Liniewski. Jak poinformował prezes UKS Szumowo Robert Rosiak, wójt gminy Szumowo Zdzisław Lutostański ufundował nagrody dla młodych zawodników i finansowo pomógł w organizacji.

O Puchar „Kontaktów”

W eliminacjach powiatowych w hali MOSiR startowało 149 zawodniczek i zawodników z 6 szkół podstawowych, 6 gimnazjów oraz 3 szkół ponadgimnazjalnych. Zawody sędziowali Wojciech Bobowski, Ryszard Borkowski i Eugeniusz Skibniewski. Organizatorzy: MOSiR i Szkoła Podstawowa nr 2 w Grajewie. Wśród dziewcząt zwyciężyły: Zuzanna Glińska (SP Białaszewo), Magda Przestrzelska (SP Mścichy), Ewelina Kowalewska (PG Radziłów), Alicja Łepkowska (ZS nr 2 Grajewo). Najlepsi wśród chłopców: Rafał Marczykowski (SP 2 Grajewo), Dariusz Biełkowski (SP Mścichy), Kamil Bacztub (PG Rajgród), Kamil Kamiński (ZS nr 1 Grajewo). (TS)

Krzysztof Piszczatowski, masażysta polskiej kadry lekkoatletów, nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół w Marianowie, pomógł czeskiemu dziesięcioboistcie Romanowi Sebrle, gdy mistrz świata został ugodzony w ramię... oszczepem!

Dramat rozegrał się w wysokogórskim ośrodku treningowym pod Johannesburgiem w RPA, gdzie w styczniu przebywała na zgrupowaniu kadra polskich biegaczy na 400 m w ramach przygotowań



Krzysztof Piszczatowski

trunek – opowiada Krzysztof Piszczatowski.

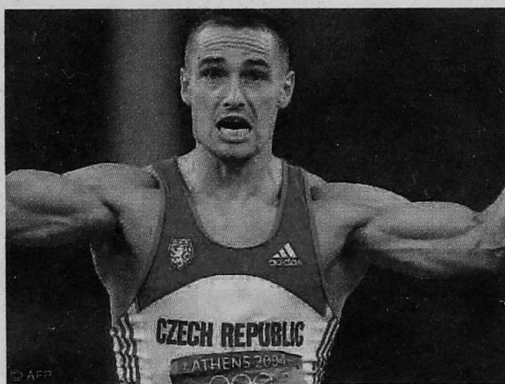
Jak się okazało, opatrzył mistrza bardzo fachowo, za co

Uratował mistrza

do halowym mistrzostw świata w Birmingham. Ośrodek wypełniony był lekkoatletami z całego świata. Czech siedł skrajem boiska, na którym trenowały oszczepniczki. Nagle padł, uderzony oszczepem! Drzewce przeszło na wylot prawe ramię.

– To się stało na moich oczach. Uniknął o włos trwałego kalectwa lub śmierci. Gdyby zrobił jeden krok więcej na boisko, dostałby w spłot naramienny albo w głowę. Gdy podbiegłem, Roman wyrwał oszczep z ramienia. Założyłem na ranę zimny kompres i opa-

trzymał pochwałę od lekarza oraz podziękowania od czeskiego lekkoatlety i jego trenera. Roman Sebrle uniknął zakażenia i po czterech dniach wznowił treningi! (MK)



Roman Sebrle (33 lata), dziesięcioboista czeski, wielokrotny mistrz świata, złoty medalista olimpijski z Aten

Ferie z tenisem

Tenisiści UKS „Return” III LO Łomża w czasie ferii rozegrali Turniej o Puchar Dyrektora III LO. Wśród dziewcząt I miejsce zajęła Karolina Chojnowska, przed Magdą Konopką i Pauliną Ruszczyk. W kategorii chłopców wygrał Damian Wiktorzak, II miejsce zajął Jukub Bożomański, a III Daniel Rakowski. Uczniowie III LO mogą dwa razy w tygodniu trenować tenis w szkolnym klubie. W LO jest klasa sportowa o profilu tenisowym.

Oldboye w akcji

Halowe Mistrzostwa Oldboyów Gminy Grajewo w piłce nożnej odbyły się w niedzielę w hali MOSiR. Udział wzięły drużyny oldboyów LZS Popowo, LZS Ruda i Samorządowcy Gminy Grajewo. Zwyciężyli oldboye LZS Popowo. (MK)

Przed rundą wiosenną w ŁKS powtarza się sytuacja z jesieni

Wielka improwizacja

Piłkarze ŁKS rozegrali w piątek kolejne słabe spotkanie kontrolne. Na sztucznej murawie w Kętrzynie przegrali z trzecioklasowymi Wigrami Suwałki 0: 1. Zwycięska bramka dla suwalczan padła w 15 minucie spotkania. Wcześniej, podczas zgrupowania w Muszynie, ŁKS zremisował 0: 0 z trzecioklasową Sandecją Nowy Sącz, a po powrocie ze zgrupowania remisem 3: 3 zakończył się sparring z czwartoklasowym OKS 45 Olsztyn. Przed podopiecznymi Czesława Jakóbcewicza jeszcze sparring z Jagiellonią w sobotę, 10 stycznia. Druga seria spotkań kontrolnych planowana jest podczas zgrupowania w Szamotułach (12 – 23 lutego), o ile zgrupowanie dojdzie do skutku. Wyjazd jest konieczny, bo podobnie jak przed rundą jesienią, piłkarze nie mają gdzie trenować. Stadion na Zjeździe nadal jest w rozsypce, nowe boisko nie zosta-

ło formalnie odebrane od wykonawcy, jest zalane wodą z roztopionego śniegu, a cały stadion pogrążony w błocie.

W drużynie ŁKS panuje rozgardiasz. Trener Czesław Jakóbcewicz nadal testuje nowych zawodników do pierwszego składu, by załatać dziury po tych, którzy odeszli. Najwięcej w obronie i ataku. Ograniczenia finansowe nie pozwalają zatrudnić uznanych piłkarzy. Trener sprawdza każdego, kto się zgłasza, nie pamiętając nawet nazwisk. Niestety, prawie wszyscy kandydaci na miejsca po Marczyku, Bałeckim, Lesiszu i Rybskim, są odsyłani.

W meczu z Wigrami zagrał Jacek Dąbrowski, który chciał przejść do Lechii Gdańsk, ale mu się nie powiodło. To pocieszająca wiadomość. Być może doświadczony pomocnik pozostanie w Łomży mimo obniżki poborów. (PN)

Życiowe rekordy

Daniel Chyliński, który tydzień wcześniej na Halowych Mistrzostwach Polski Juniorów i Juniorów Młodszych w Spale na 600 m wywalczył „tylko” srebro, powetował sobie porażkę 3 lutego sukcesem na Mitingu Seniorów w Spale. Uzyskał najlepszy halowy wynik juniorów młodszych na 400 m w dziejach polskiej lekkoatletyki. Wygrał bieg w czasie 51,13 sek., poprawiając o sześć setnych sekundy dotychczasowy najlepszy wynik, uzyskany w 1995 roku!

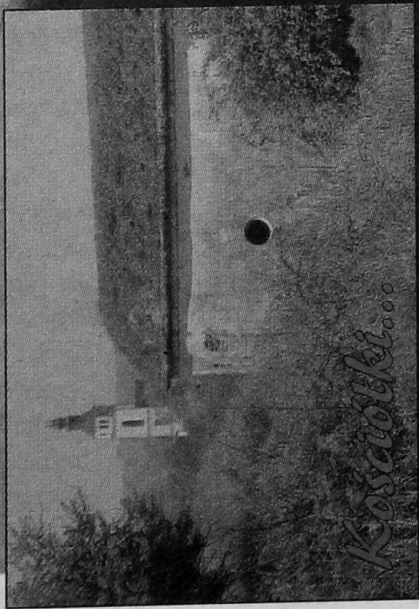
Złoty medalista z Halowych Mistrzostw Polski sprzed tygodnia Arkadiusz Wojno (Ekonomik Łomża) w biegu na 300 m był drugi, wyrównując rekord życio-

wy. Na tym samym dystansie rekordy życiowe ustanowili też Paweł Olszewski (Mechaniak Łomża) i Grzegorz Jamiołkowski (Gimnazjum Publiczne Sokoły). Złota medalistka na 800 m Magdalena Stankiewicz ustanowiła życiowy rekord na 400 m. Życiowy rekord na 1000 m wyrównała Justyna Kijek.

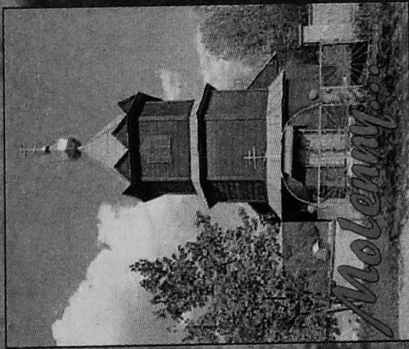
– W tym roku są Mistrzostwa Świata Juniorów Młodszych w Ostrawie i Mistrzostwa Europy Juniorów w Hengelo (Holandia). Trójka moich medalistów z Halowych Mistrzostw Polski Magda, Arek i Daniel ma szansę walczyć o „minimum” na te zawody – mówi trener biegaczy ŁUKS „Prefbet” Andrzej Korytkowski. (MK)

Skarbiec

ojczyzny...



Kościółki...



Molenny...



Molenny...



Papieski slad



Cerkiewki...

nr 2 (131)
luty 2007

teraz zdrowie

**Bądź piękna
w ciąży**

Migdałki
wycinać czy nie?

**Prawdy i mity
o antybiotykach**

**Serowa
uczta**

KONKURS

Tygodnik
ciechanowski

TYGODNIK
toruński

Tygodnik
siedlecki

nasz glos

GŁOS
ŁÓDŹSKI

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

TYGODNIK
podlaski



16,60 zł
z VAT



Łomża ul. Poznańska 103 tel. (86) 47-37-111

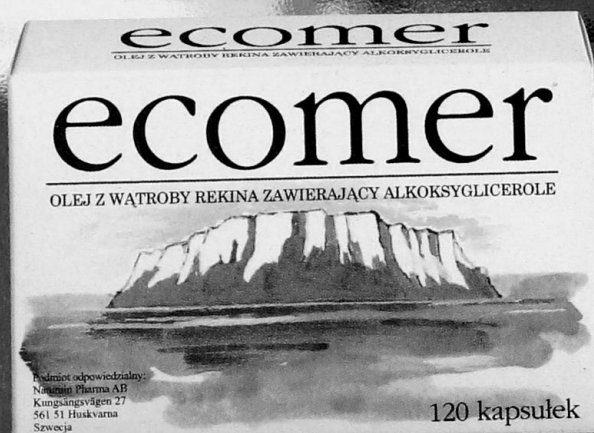
- AUTO SERWIS BOSCH
- POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
- STACJA PALIW SHELL

ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

standaryzowany olej z wątroby rekina grenlandzkiego

ecomer[®]

wróg twoich wrogów



- **wzmacnia odporność organizmu**
naturalnie stymuluje pracę układu immunologicznego (wzrost produkcji leukocytów)
- **chroni przed infekcjami
bakteryjnymi i wirusowymi**
zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym
- **wspomaga podczas radioterapii
i chemioterapii**

1 kapsułka zawiera 250 mg standaryzowanego oleju z wątroby rekina grenlandzkiego w tym 50 mg alkoksylgliceroli

podmiot odpowiedzialny: Natumin Pharma AB

dystybutor: Krotex - Poland Sp. z o.o., 01-793 Warszawa, ul. Rydygiera 8, 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.



KROTEx



Zdjęcie na okładce:
Mariusz Szacho/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
Zofia Borowska
Katarzyna Gładkowska
Justyna Hofman-Wisniewska
Grzegorz Ostrowski
Magdalena Próchnicka
Agata Piotrowska
Bożena Rytel

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

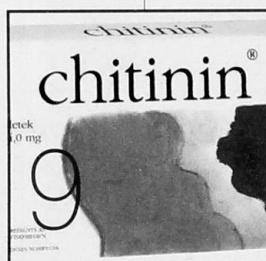
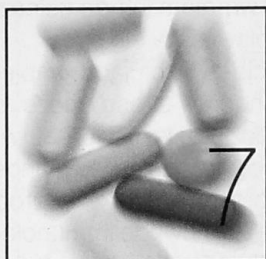
Reklama:

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

Druk:

Elanders Polska Sp. z o.o.
Płońsk ul. Mazowiecka 2
tel.: (23) 662 23 16
e-mail: elanders@elanders.pl

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

Stres pod kontrolą

Żelazo

Migdałki - wycinać czy nie?

Nocne kurcze

Robaki i robaczki - lamblie

Prawdy i mity o antybiotykach

Bądź piękna w ciąży

Konkurs - AVENT

Bez recepty

Napisz, nasz ekspert odpowie

Warto czytać

ABC solarium

5 sposobów, by wyglądać atrakcyjnie

Rozmowa z Magdaleną Schejbal

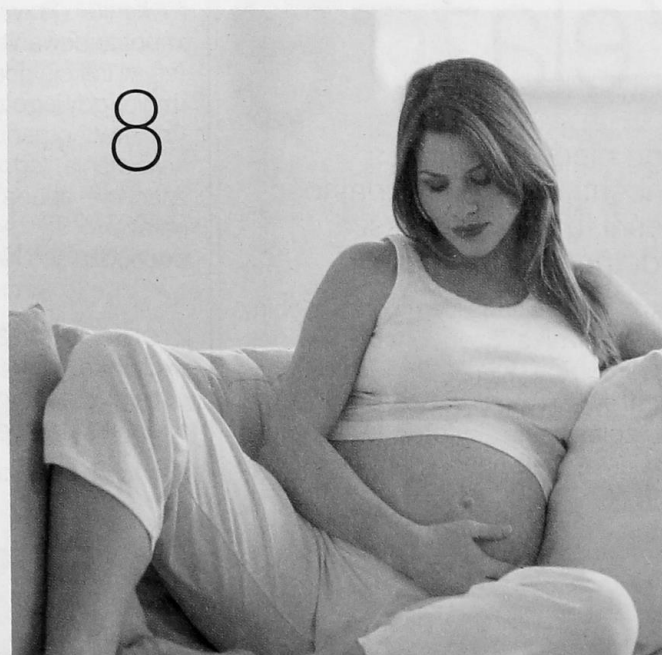
Serowa uczta

Ciekawostki

Rozwiązanie konkursu z nr 1/2007

Krzyżówka z nagrodami

4
4
4
5
6
6
7
8
8
9
10
10
11
11
12
13
14
14
14



Łomża ul. Poznańska 103 tel. (86) 47-37-111

• AUTO SERWIS BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe - TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL

ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

Aktualności

Nietrzymanie moczu

Codziennie, od poniedziałku do piątku, w godz.: 10.00-18.00 pod numerem telefonu (22) 885 95 95, osoby borykające się z nietrzymaniem moczu, uzyskają informacje na temat tej dolegliwości, a także adresy przyjaznych gabinetów, w których zostaną otoczone profesjonalną opieką.

Aby wiedzieć więcej wejdź na stronę: www.dobrzezietrzymam.pl.

Pomóż w walce z rakiem

Wejdź na www.rozowa-konwalia.pl i kup Fioletową Bransoletkę, wpłacając 20 zł na podany numer konta. Zebrane w ten sposób fundusze zostaną przekazane Klinice Onkologii przy ul. Wawelskiej 15 w Warszawie, na zakup niezbędnego sprzętu medycznego. Fioletowa Bransoletka to symbol nadziei i przełomu w walce z rakiem szyjki macicy. Wiąże się z wprowadzeniem na polski rynek pierwszej szczepionki chroniącej przed zakażeniem wirusem HPV, wywołującym raka.

Akademia Zdrowia Bioton

Uruchomiła cykl szkoleń dla osób chorych na cukrzycę typu II. Szkoleniom będą towarzyszyć bezpłatne badania poziomu cukru we krwi. Pierwszy etap programu obejmie: Poznań, Katowice, Gdańsk, Wrocław, Lublin i Białystok. Więcej informacji znajdziesz na stronie: www.akademiabioton.pl.

(oprac. jk)

Stres pod kontrolą

Nasz organizm potrafi radzić sobie z krótkimi okresami napięcia, ale długotrwały stres może zaszkodzić zdrowiu fizycznemu i psychicznemu

W odpowiedzi na problemy w pracy, choroby lub klótnie, nasze nadnercza (gruczoły znajdujące się obok nerek) zaczynają uwalniać adrenalinę - tzw. hormon stresu. Adrenalina podnosi wytrzymałość organizmu, przygotowując go do konfrontacji z wrogiem lub do ucieczki. Jest to jak najbardziej naturalna reakcja organizmu na pojawiający się stres.

Jeśli jednak sytuacja wywołująca napięcie trwa zbyt długo, utrzymujące się duże stężenie hormonów stresu może prowadzić do wyczerpania organizmu. Pod ich wpływem podnosi się ciśnienie krwi oraz stężenie cholesterolu, co z czasem prowadzi do zniszczenia naczyń krwionośnych. Żołądek wydziela więcej kwasu. W mózgu zaczyna brakować glukozy (źródło energii), co osłabia jego sprawność. Zmiany te, zaburzają równowagę immunologiczną organizmu i osłabiają odporność.

Co możesz zrobić?

- zasmakuj w ćwiczeniach fizycznych. Wybierz się na zajęcia jogi lub pilatesu
- udzielaj się towarzysko. Bliskie związki z przyjaciółmi i rodziną, jak również kontakt ze zwierzęciem domowym, może pomóc
- nauczyć się śmiać. Bądź bardziej tolerancyjna dla swoich i cudzych błędów
- spróbuj zarządzać czasem. Rób plan dnia, zaznaczając, które sprawy musisz wykonać dziś, a które mogą poczekać
- skorzystaj z pomocy psychologa. Być może potrzebujesz terapii uczącej zachowań w trudnych sytuacjach.

(oprac. jk)

Czy wiesz, że...

Sojusznikiem w walce z codziennym stresem mogą być preparaty dostępne bez recepty w aptece. Zawierają one m.in.: magnez, witaminy z grupy B, minerały oraz korzeń żeń-szeń. Więcej informacji znajdziesz na str. 9.

Żelazo Fe

Jego niedobór osłabia koncentrację oraz wydajność mięśni, a także zwiększa podatność na infekcje

Żelazo jest składnikiem hemoglobiny, czyli barwnika czerwonych krwinek. Hemoglobina wiąże tlen w płucach i rozprowadza po całym organizmie. Bez żelaza nie byłoby to możliwe. Pierwiastek ten wchodzi też w skład wielu

enzymów i substancji tworzących układ odpornościowy. Nasz organizm starannie reguluje ilość żelaza uzyskanego z pożywienia. Przyswaja go więcej, gdy zapotrzebowanie na niego jest większe (np. w trakcie dorastania, w czasie ciąży), i mniej, gdy jego zapasy są wystarczające. Ponieważ organizm traci żelazo w czasie krwawienia, jego stężenie w tym okresie znacznie spada. Na niedobory żelaza narażeni są sportowcy oraz osoby odchudzające się.

Źródła żelaza:

wątróbka, wołowina, baranina, małże, ostrygi, rośliny strączkowe, brokuły, szpinak, suszone owoce.

(oprac. jk)

Warto wiedzieć

1.
W trakcie gotowania, z żeliwnych naczyń przedostaje się do pożywienia żelazo. Dzięki temu potrawy są zdrowsze.

2.
Kobiety, u których występuje niedobór żelaza, odczuwają zimno wcześniej, niż te u których stężenie tego pierwiastka we krwi jest na właściwym poziomie.

3.
Wszelkie preparaty zawierające żelazo należy przechowywać poza zasięgiem dziecka. 5 tabletek zawierających dużą dawkę żelaza może wywołać śmiertelne zatrucie u dziecka.

Migdałki wycinać czy nie?



Rozmowa z lek.med.
Hanną Głowińską,
laryngologiem
z Centralnego Ośrodka
Medycyny Sportowej
w Warszawie

Ile mamy migdałków i po co są nam one potrzebne?

Migdałków mamy trzy. Dwa podniebienne i jeden gardłowy, tzw. trzeci migdał. Pełnią one rolę filtra dla różnych bakterii, wirusów i grzybów, które dostają się do naszych ust z powietrzem, pożywieniem, brudnymi rękami. Swą budową przypominają gąbkę, która wchłania owe drobnoustroje, mobilizuje organizm do walki z nimi i sama wydziela substancje obronne.

Dlaczego chorują?

Czasami inwazja drobnoustrojów jest tak potężna, że migdałki nie dają sobie z nimi rady. Wtedy występuje ich stan zapalny. Wiele drobnoustrojów przenosi się drogą kropelkową. Wystarczy używanie niezbyt dokładnie umytych sztućców i naczyń, którymi posługiwał się chory, spanie z nim w jednym łóżku, używanie wspólnego ręcznika, aby zainfekować organizm.

Jak chorują?

Objawy chorób migdałków są różne i występują w różnym nasileniu. Może to być np. ból gardła, zwiększa-



foto: archiwum prywatne

jący się przy tykaniu pokarmów, ból szyi, głowy, mięśni, przykry zapach z ust, powiększone węzły chłonne na szyi, gorączka - czasami bardzo wysoka, rozpułchnienie migdałków, które bywają pokryte białym nalotem lub ropnymi czopami.

Był taki okres w medycynie, kiedy rzadko podejmowano decyzję o usunięciu migdałków. Był też taki okres, gdy często je wycinano.

A jak jest teraz?

Obecnie decyzję o usunięciu migdałków podejmuje się indywidualnie, w zależności od charakteru choroby i częstotliwości jej występowania. Najlepiej pokazać to na kilku przykładach:



foto: archiwum prywatne

Angina jest chorobą migdałków, ale i zakażeniem ogólnoustrojowym. Często chorują na nią dzieci i osoby młode. Wywołują ją bakterie. Zaczyna się nagle bólem gardła, wysoką temperaturą, bólem głowy, osłabieniem. Jest łatwa w diagnozowaniu. Ropną anginę trzeba leczyć antybiotykiem przez około 10 dni. Jest chorobą poważną, gdyż może powodować powikłania ze strony serca, nerek i stawów. Przy częstych anginach (np. 4 razy w roku) można rozpatrywać potrzebę usunięcia migdałków.

Ropień okotomigdałkowy jest miejscowym powikłaniem anginy. Zwykle występuje po jednej stronie

gardła. Konieczna jest szybka interwencja lekarza laryngologa, który nacina ropień i opróżnia go z ropy. Przebiecie tej choroby powinno skłonić do wycięcia migdałków.

Przewlekłe ropne zapalenie migdałków podniebiennych

często występuje po kilku ciężkich anginach. To niebezpieczne ognisko zakażenia w organizmie, zwłaszcza, że dolegliwości chorego są niewielkie. Jest wskazaniem do wycięcia migdałków.

Przerost migdałków podniebiennych.

Po kilku stanach zapalnych powiększają się one i mogą stykać ze sobą, utrudniając oddychanie, połykanie, powodując mówienie „przez nos”. Wtedy także zaleca się wycięcie migdałków.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

Trzeci migdał – plaga dzieci

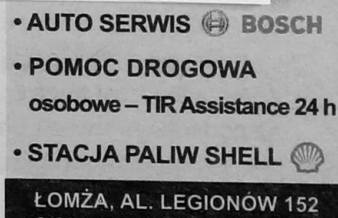
Dzieci często chorują na wirusowe i bakteryjne zapalenia migdałków. Na skutek tych infekcji bardzo powiększa się trzeci migdał. Niekiedy jest tak duży, że zatyka nos, a także niedrożne staje się połączenie między gardłem a uchem, stąd ciągle jego stany zapalne, które mogą prowadzić do niedosłuchu.

W takich sytuacjach należy usunąć trzeci migdał. Zabieg wykonany między 3. a 10. rokiem życia przynosi wyraźną poprawę stanu zdrowia dziecka.

Dorośli nie chorują na trzeci migdał, gdyż w miarę upływu lat ulega on zanikowi.

teraz
zdrowie

5



NOCNE KURCZE

Czasem, w środku nocy budzi nas bolesny kurcz nóg. Przykładamy stopę do zimnej ściany, masujemy tydkę – po pewnym czasie przechodzi. Co się dzieje – zastanawiamy się?

To częsta dolegliwość, zwłaszcza u osób po czterdziestce, a jej przyczyny mogą być bardzo różne. Kurcze czasami pojawiają się u osób, które zażywają leki moczopędne. Wraz z odwodnieniem zmniejsza się stężenie potasu i magnezu we krwi i brak tych mikroelementów jest przyczyną kurczów. W takim przypadku wystarczy przyjmować dostępne preparaty magnezu i potasu. Ale warto wcześniej zbadać poziom tych pierwiastków we krwi. Dolegliwości te mogą być także związane z chorobą zwyrodnieniową kręgosłupa albo miażdżycą zarostową

tętnic w nogach lub żylakami podudzi. Jeśli stają się uporczywe, trzeba wybrać się do lekarza, który – być może – zleci specjalistyczne badania. Jeśli poważne przyczyny zostaną wykluczone, można spróbować samemu pozbyć się tych nocnych dolegliwości:

- Przed snem rozgrzej stopy np. ciepłą kąpielą. Śpij w bawełnianych skarpetkach z luźnym ściągaczem. Ciepło zmniejsza napięcie mięśni.
- Część łóżka od strony nóg ustaw nieco wyżej. Ułatwia to krążenie w nogach i niektórym osobom przynosi ulgę.
- Przedyskutuj z lekarzem możliwość zażywania wysokiej dawki (300-400j.m.) witaminy E dziennie.
- Przed snem wypij szklankę ciepłej wody z rozpuszczoną tabletką musującego wapna.
- Przed położeniem się do łóżka rozmasuj stopy, tydki i uda.

• Będąc w domu, co 2-3 godziny połóż się na kilka minut z nogami lekko uniesionymi (co najmniej do poziomu serca).

• Wykorzystuj przerwy w pracy na chodzenie.

• Dobierz odpowiedniej wysokości siedzenie przy swoim warsztacie pracy. Krzesło powinno być takiej wysokości, aby zgięcie nóg w stawach kolanowych nie przekraczało kąta prostego i aby krawędź krzesła nie uciskała dołów podkolanowych.

• Unikaj uciskających nogi skarpet i pończoch z gumką.

• Uprawiaj wskazane sporty: pływanie, jazda na rowerze, jogging, marsz.

• Unikaj sportów ryzyka żylnego: podnoszenia ciężarów, jazdy konnej, wioślarstwa, narciarstwa alpejskiego.

• Zapobiegaj nadwadze, walcz z otyłością.

(oprac. map.)

Robaki i robaczki

Szacuje się, że jest nimi zarażonych ok. 10% dorosłych Polaków i 25-40% dzieci. Miejscem ich bytowania jest pęcherzyk żółciowy oraz początkowa część jelita cienkiego

Lamblie posiadają po 4 pary wici, dzięki którym szybko się poruszają. Mają także przyssawkę, za pomocą której przyczepiają się do błony śluzowej przewodu pokarmowego człowieka. Co pewien czas wytwarzają grubą powłokę, tworząc cysty, które wydalamy wraz z kałem. Lamblie bardzo szybko się rozmnażają i posiadają dużą odporność. Pasożyt znajduje się w naszym codziennym otoczeniu np. w wodzie z kranu lub studni, w źle umytych owocach i warzywach jedzonych na surowo. Można go także „złapać” od innego człowieka, który nie myje rąk po skorzystaniu z toalety.

Objawy lambliozy zależą od stopnia inwazyjności pasożytów. Zazwyczaj chorzy skarżą się na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak biegunki (trwające nawet kilka

lat), bóle i wzdęcia brzucha, cuchnące stolce, odbijanie, a także dolegliwości wątrobowo-trzustkowe, łącznie z żółtaczką. Niekiedy mogą występować okresowe, krótkotrwałe gorączki z ogólnie złym samopoczuciem i spadkiem ciśnienia tętniczego. Rzadko zdarza się, że lamblioza nie daje żadnych objawów chorobowych.

Leczenie lambliozy jest łatwe. Stosuje się Metronidazol lub Tynidazol w tabletkach przez 10 dni. Skuteczność leczenia sprawdza się po 2-4 tygodniach od zakończenia kuracji.

Warto wiedzieć

Obecność lamblii, w postaci żywych organizmów, można wykryć badając treść dwunastnicy, natomiast cysty – wykonując badanie kału.

autor: Zofia Borowska

Prawdy i mity o antybiotykach

Co trzeba wiedzieć o antybiotykach, które są skuteczną bronią do walki z drobnoustrojami? Czy zawsze leczą, czy też mogą zaszkodzić? Co robić, aby kuracja była bezpieczna?

Przy przeziębieniu lub grypie dobrze jest wziąć antybiotyk – choroba szybciej minie.

Nieprawda. Grypę i większość przeziębień wywołują wirusy, na które antybiotyki nie działają. Pomimo to przy tych dolegliwościach, lekarze czasami przypisują antybiotyk. Działa on osłabiająco na organizm, w którym – na skutek osłabienia przedłużającą się infekcją – może dodatkowo, jako powikłanie rozwinąć się zakażenie bakteryjne.

Antybiotyki niszczą nie tylko złe bakterie, ale również tzw. dobre, które wchodzi w skład naturalnej flory bakteryjnej człowieka, chroniąc go przed różnymi chorobami.

Prawda. Zniszczenie naturalnej flory bakteryjnej człowieka prowadzi do rozwijania się grzybów i innych bakterii chorobotwórczych niewrażliwych na dany antybiotyk. Dochodzi do wtórnych zakażeń przede wszystkim grzybami, a także wirusami. Rozwija się stan zapalny błon śluzowych, szczególnie w jamie ustnej, pochwie i odbytnicy.

Zdarza się, że antybiotyki wywołują nudności, wymioty i biegunki.

Prawda. Jest to wynik naruszenia równowagi mikrobiologicznej przewodu pokarmowego na skutek zniszczenia „dobrych” bakterii. Aby uniknąć

takich dolegliwości, trzeba podczas kuracji przyjmować preparaty zawierające bakterie kwasu mlekowego np. Trilac (dostępny w każdej aptece bez recepty), a po zakończeniu kuracji pić jogurty i kefiry. Mleka i jego przetworów nie można spożywać podczas stosowania antybiotyków z grupy tetracyklin (np. tetracykliny).

Ponieważ antybiotyki szybko działają, można samemu skrócić czas kuracji zalecanej przez lekarza.

Nieprawda. Nie wolno samowolnie przerywać kuracji czy obniżać dawki leku po ustąpieniu dokuczliwych objawów. Bakterie, jedynie osłabione przez antybiotyk, odzyskują energię i atakują ze zdwojoną siłą. Niekiedy uodporniają się na zażywany antybiotyk, który przestaje działać. W ten sposób sami powodujemy, że powstają w organizmie szczepy bakteryjne oporne na lek.

Czasami po kuracji pozostaje część antybiotyku, który można zaaplikować sobie przy kolejnej chorobie.

Nieprawda. Nie wolno samemu się leczyć antybiotykami, zwłaszcza jeżeli pochodzi on z domowych „zapasów”. Niektóre leki po dłuższym przechowywaniu stają się toksyczne. Poza tym tylko lekarz potrafi ustalić, jaka bakteria nas zaatakowała.

Antybiotyki można łączyć z innymi lekami.

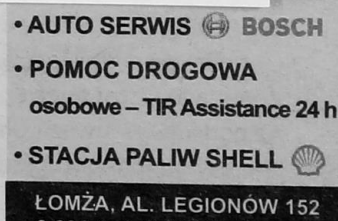
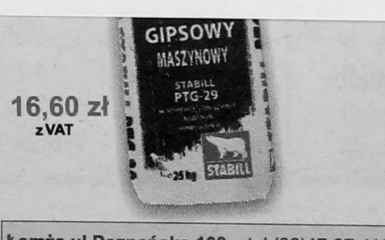
Nieprawda. Tylko lekarz może zdecydować o tym, jakie leki wraz z antybiotykiem można łączyć, aby nie zaszkodzić nerkom czy wątrobie.

Istnieją wirusy, które atakują i zabijają bakterie.

Prawda. Są to małe wirusy zwane bakteriofagami. Czasami radzą sobie z bakteriami lepiej niż antybiotyki, na które coraz więcej osób jest uodpornionych. Gdy dostaną się do wnętrza komórki bakterii – rozsadzają ją. Niestety, terapia fagowa jest ciągle w powijakach i sporo czasu upłynie zanim będzie możliwe powszechne jej stosowanie. W Polsce, jako jedyny w Europie, leczeniem fagami zajmuje się Instytut Immunologii i Terapii Doświadczalnej im. Hirszwelda we Wrocławiu.

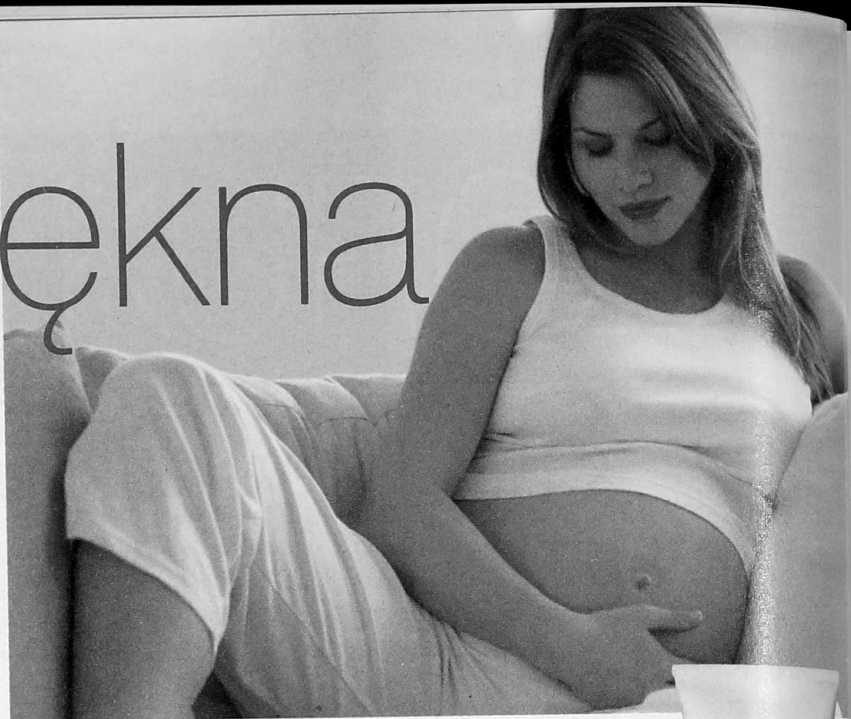
autor: Magdalena Próchnicka

foto: archiwum



Bądź piękna w ciąży

Huśtawka emocjonalna w tym okresie to normalne. Nie pozwól jednak, aby zdominowało Cię złe samopoczucie



SKÓRA

Pod wpływem hormonów mogą pojawić się plamy na twarzy i ciele, zwane ostudą. Znikną one po porodzie. Teraz jednak pod wpływem słońca przybierają one intensywne kolory. Pamiętaj, aby przed wyjściem z domu posmarować twarz kremem ochronnym z filtrem. Stosuj toniki zawierające kwasy owocowe, ekstrakt z róży, sok z cytryny lub z ogórka. Nawilżaj twarz i całe ciało preparatami nawilżającymi. Zapobiegiesz wiotczeniu skóry.

ROZSTĘPY

Pojawiają się najczęściej na udach, piersiach, brzuchu, biodrach i pośladkach. Jest to trwała deformacja skóry. Polega na uszkodzeniu włókien kolagenowych, na skutek słabej ich rozciągliwości, przy szybkim przyroście masy ciała. Aby im zapobiegać, skórę w miejscach podatnych na rozstępy, regularnie nawilżaj i odżywiaj. Stosuj sprawdzone preparaty, poprawiające jędrność i elastyczność, np. **Krem przeciw rozstępom, firmy AVENT.**

Stosuj je systematycznie - raz lub dwa razy dziennie, począwszy od 4. miesiąca ciąży.

PIERSI

Wzrost estrogeny i progesteronu powoduje, że Twoje piersi stały się obrzmiałe i wrażliwe na dotyk. Obwódka wokół brodawki powiększyła się i ściemniała. Uwidoczniły się gruczoły potowe. Wyglądają teraz jak małe grudki. Również siateczka żył stała się bardziej widoczna. Musisz teraz szczególnie zadbać o piersi. Noś wygodny, elastyczny biustonosz z szerokimi ramiączkami. Możesz też rozpocząć ich delikatny masaż, hartując w ten sposób skórę wokół brodawek i przygotowując piersi do karmienia. Całą dłoń (ze złączonymi palcami) przesuwaj dookoła piersi od obwodu w stronę brodawek, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Na końcu uchwyc brodawkę dwoma palcami i delikatnie wyciągnij ją do przodu. Taki masaż możesz wykonać oliwką lub preparatem przeciw rozstępom.

autor: Agata Piotrowska

Krem przeciw rozstępom AVENT

Wskazania: do stosowania przed i po porodzie.

Działanie: pielęgnuje, relaksuje, ujędnia skórę oraz poprawia jej elastyczność. Zapobiega tworzeniu się rozstępów. Nawilża oraz uwalnia skórę od przykrego uczucia „swędzenia”. Delikatny zapach koji i odpręża, a lekka konsystencja ułatwia wmasowanie kremu w skórę.

Charakterystyka: hypoalergiczny, nieperfumowany, bez konserwantów i barwników. **Skład:** algi morskie w połączeniu z olejkami z papai i słodkich migdałów (z których usunięto białka wywołujące alergię) oraz masło z orzechów Shea.

Cena: 56 PLN.

Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, tel.: (22) 633 80 41, e-mail: poczta@avent.pl

Punkt konsultacyjny dla Młodej Mamy ul. Rydygiera 8, teren Instytutu Chemii Przemysłowej, wejście od ul. Burakowskiej, **czynny:** pon.-pt.: 9.00 - 17.00.

Infolinia: 0-801 35 37 37.

Kupon AVENT 02/2007

KONKURS – AVENT

Czy kobiety w ciąży powinny używać Kremu przeciw rozstępom AVENT?

Odpowiedz TAK lub NIE. Prześlij poprawnie wypełniony kupon do 16 lutego 2007 r. na adres redakcji: TERAZ ZDROWIE, ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa.

Do wygrania: 1 z 3 kremów przeciw rozstępom. **Nagrody ufundowała firma Krotex Poland Sp. z o.o.,**

dystrybutor produktów AVENT w Polsce. **Punkt konsultacyjny dla Młodej Mamy** - ul. Rydygiera 8, teren Instytutu Chemii Przemysłowej, wejście od ul. Burakowskiej, **czynne:** pn.-pt.: 9.00 - 17.00. **Infolinia:** 0-801 35 37 37.

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:

Laktator ręczny ISIS™

AVENT

Laktator ISIS™ naturalnie naśladuje sposób ssania dziecka. Wewnątrz lejka znajduje się miękka silikonowa nakładka z pięcioma płatkami. Podczas odciągania pokarmu płatki poruszają się delikatnie masując powierzchnię wokół sutka oraz naturalnie i bezboleśnie stymulują wypływ pokarmu.

Zanim AVENT zaprojektował laktator ISIS, większość odciągaczy pokarmu konstruowano na zasadzie dojórek, w których wykorzystywano siłę zasysania. Było to bolesne i hałaśliwe. **Laktator ISIS™** posiada silikonową membranę wytwarzającą próżnię, która powoduje wypływ mleka z piersi. Siłę ssania możesz regulować sama, poprzez odpowiedni nacisk ręczki laktatora. Efekt - szybsze i naturalne odciąganie pokarmu, nieporównywalne z żadnym innym laktatorem. Zapewnia szybki wypływ pokarmu, delikatnie odciąga mleko bezpośrednio do butelek, w których może być przechowywane oraz posiada niewielkie rozmiary.

Cena: 180 PLN.

Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, tel.: (22) 633 80 41, e-mail: poczta@avent.pl.

Punkt konsultacyjny dla Młodej Mamy - ul. Rydygiera 8, teren Instytutu Chemii Przemysłowej, wejście od ul. Burakowskiej, czynny: pon.-pt.: 9.00 - 17.00. **Infolinia:** 0-801 35 37 37.

rekomendowany
przez Polskie Towarzystwo Położnych



Chitinin – pożeracz tłuszczu!

Krotex Poland Sp. z o.o.

Skutecznie wspomaga odchudzanie i pomaga utrzymać niską wagę ciała. Badania przeprowadzone w Zakładzie Promocji Zdrowia i Leczenia Otyłości Śląskiej Akademii Medycznej dowiodły: średni ubytek wagi po upływie 3 miesięcy stosowania chitininu, diety 1000 kcal oraz zwiększonej aktywności fizycznej - 9,7 kg. Po kuracji półrocznej - 15,9 kg.

Działanie: Chitosan posiada niezwykle duże zdolności wylapywania tłuszczu z pożywienia i usuwania go z organizmu. Jedna cząsteczka chitosanu „przyciąga” nawet 20 cząsteczek tłuszczu.

Skład: jedna tabletką zawiera 750 mg chitosanu - sproszkowanych pancerzyków kryla, krewetek, krabów.

Opakowanie: 48 tabl.

Cena: ok. 48 PLN. Suplement diety dostępny w aptekach.



MAGSOLVIT B₆ – stres pod kontrolą

Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”

Wskazania: w profilaktyce niektórych chorób serca: choroby wieńcowej, zaburzeń rytmu pracy serca oraz zawału mięśnia sercowego. Gdy organizm nie otrzymuje z pożywieniem wystarczającej ilości magnezu i witaminy B₆, przy stosowaniu długotrwałej diety obfitującej w nasycone kwasy tłuszczowe; przy ostrym lub przewlekłym zapaleniu trzustki lub wątroby; po długotrwałym unieruchomieniu i w okresie rekonwalescencji, po złamaniach kości.

Działanie: magnez zawarty w preparacie występuje w postaci soli łatwo przyswajalnych przez organizm. Niedobór magnezu zwiększa ryzyko choroby wieńcowej, zawału serca oraz zaburzeń rytmu pracy serca. Witamina B₆ zwiększa efektywność wchłaniania jonów magnezu z przewodu pokarmowego do osocza krwi o ok. 40%. Aktywna forma witaminy B₆, w postaci estru fosforanowego, uczestniczy m.in. w procesie powstawania neuroprzekazników ośrodkowego układu nerwowego i w syntezie hemoglobiny; wpływa na wzrost stężenia glukozy w mięśniach, bierze udział w syntezie hemoglobiny. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu, hipermagnezemia o różnej etiologii, ciężka niewydolność nerek, blok przedsionkowo-komorowy serca, nadciśnienie tętnicze. Preparatu nie należy stosować podczas biegunki.

Dawkowanie: w profilaktyce niedoboru 5 do 10 ml syropu na dobę przed lub po posiłku. W pozostałych wskazaniach wg zaleceń lekarza. Nie stosować preparatu na czczo, może spowodować biegunkę!

Skład: 5 ml syropu zawiera: jony magnezu w ilości 48 mg/5 ml; witaminę B₆ w ilości 5 mg/5 ml i substancje pomocnicze.

Opakowanie: butelka 150 ml. **Cena:** ok. 7,50 PLN.

Producent: Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”, 03-791 Warszawa, ul. Hutnicza 8; tel.: (22) 679 69 21, tel./fax: (22) 679 22 15; 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 mocz.

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.

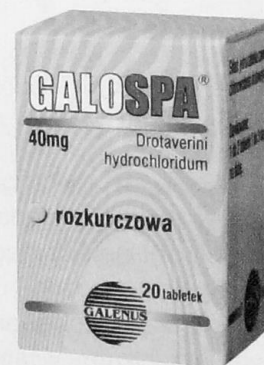
Przeciwwskazania: nadwrażliwość na którykolwiek składnik leku, ciężka niewydolność wątroby, nerek i serca.

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.



16,60 zł
z VAT

Łomża ul. Poznańska 103 tel. (86) 47-37-111

- AUTO SERWIS BOSCH
- POMOC DROGOWA osobowe – TIR Assistance 24 h
- STACJA PALIW SHELL

ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73



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

Czy to depresja?

Mam męża, dzieci, ładny dom i ogród, dobrą pracę i przyjaciół, ale od jakiegoś czasu nic mnie nie cieszy. Nic nie sprawia mi radości. Mam problemy z koncentracją. Nie mam ochoty na seks i na wychodzenie gdziekolwiek. Nie radzę sobie z obowiązkami, które do tej pory były dla mnie prostymi czynnościami. Najchętniej całymi dniami nie wychodziłabym z łóżka. Mąż wysłał mnie do psychiatry. Mówi, że to depresja, ale mnie to jego mówienie bardzo upokarza.

Beata z Radomia

Depresja to słowo niezwykle modne w ostatnich latach. Wiele osób nadużywa go mówiąc o ludzkich zachowaniach, mających niewiele wspólnego z tą chorobą. Bez pogłębionej rozmowy i wyników niektórych badań, trudno orzec czy akurat w Pani przypadku należy mówić o tej przypadłości. Złaskoza, że przyczyn stanu, który Pani opisała może być wiele. Na

przykład przemęczenie obowiązkami i szybkim rytmem życia, wstąpienie w okres klimakterium, utajona choroba biologiczna czy nierozwiązane konflikty wewnątrzrodzinne. Radziłabym najpierw udać się do lekarza pierwszego kontaktu, który zaleci wykonanie podstawowych badań, wykluczających inne dolegliwości, takie jak: choroba tarczycy, zaburzenia snu (bezdech lub narkolepsja), efekty uboczne przyjmowania niektórych leków, zapalenie wątroby, anemia, alergia lub zmęczenie wywołane nadwagą. A dopiero potem - przy pomocy specjalisty (psycholog, psychiatra) - należałoby przyrzeć się czynnikom psychologicznym, środowiskowym i biologicznym występującym w Pani życiu i mogącym mieć wpływ na rozwój depresji. Przyczyny psychologiczne to osobowość i cechy charakteru, to sposób, w jaki reagujemy na sytuacje trudne, to nastawienie do samych siebie, umiejętność radzenia sobie

z kłopotami, a także wymagania, jakie stawiamy przed sobą. Reagowanie lękiem i niepokojem na problemy pokazuje podatność na zachowania depresyjne. Na depresję często zapadają osoby posiadające niską samoocenę. Często chorobę poprzedza przeżycie utraty kogoś lub czegoś szczególnie ważnego (śmierć, odejście, strata materialna). Przyczyny społeczne i środowiskowe to istotne wydarzenia mające miejsce w najbliższym otoczeniu, relacje z innymi, poczucie akceptacji, stopień zaspokojenia pragnień. Natomiast przyczyny biologiczne depresji wciąż nie są do końca poznane. Udowodniony jest natomiast wpływ czynników genetycznych przy zapadalności na tę chorobę.

Zaś o odczuwanym przez Panią upokorzeniu ze strony męża warto porozmawiać wprost, by wyjaśnić mężowi, które jego słowa, i co w jego postawie wywołuje w Pani to uczucie.

Napisz! Pomożemy Ci!

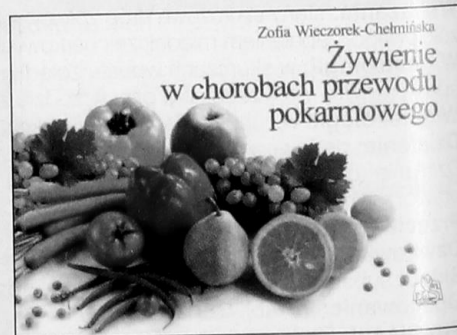
Jeśli masz problem ze zdrowiem, napisz do nas. Nasz ekspert podpowie Ci, co powinnaś zrobić. Czekamy na listy i e-maile z dopiskiem: „Ekspert radzi”.

WARTO CZYTAĆ

„Żywnie w chorobach przewodu pokarmowego” składa się z dwóch części: ogólnej i szczegółowej. W ogólnej można dowiedzieć się m.in. o zapotrzebowaniu energetycznym organizmu, witaminach i składnikach mineralnych, a także o równowadze kwasowo-zasadowej. Prawidłowe żywienie polega bowiem

Zofia Wieczorek-Chelmińska
„Żywnie w chorobach przewodu pokarmowego”

na spożywaniu posiłków zrównoważonych pod względem zawartości składników kwaso- i zasadotwórczych. Autorka podaje przykłady jadłospisu z zachowaniem tej równowagi, przypominając, że główne posiłki powinny składać się z produktów jak najmniej przetworzonych. W skład każdego posiłku powinny wchodzić warzywa



Wydawnictwo Lekarskie PZWL,
Warszawa 2004, s.229. Cena - ok. 38 PLN

ABC Solarium

Delikatna opalenizna dodaje uroku. Żadne opalanie jednak, ani na słońcu, ani w solarium nie pozostaje bez wpływu na skórę

SOLARIUM JEST BEZPIECZNE

Falsz. Promieniowanie słoneczne to w dużej części promienie UVB, powodujące szybkie zaczerwienienie naskórka. Solarium opala poprzez promienie UVA, docierające do głębszych warstw skóry. 15 minut w solarium, skóra odczuje tak samo, jak cały dzień spędzony na słońcu.

SOLARIUM LECZY

Prawda i nieprawda. W pewnych przypadkach, lekarz dermatolog może zalecić opalanie w solarium. Dotyczy to niektórych chorób skóry, np. łuszczycy. Jednak już poprawa wyglądu skóry przy trądziku młodzieńczym, w trakcie kuracji w solarium, będzie krótkotrwała. Najpierw wypryski się wysuszą, potem gruczoły łojowe zaczną pracować ze zdwojoną siłą.

SOLARIUM UZALEŻNIA

Prawda. Uzależnienie od opalania nosi nazwę tanoreksji. Chory utożsamia atrakcyjność fizyczną z ciemną karnacją, nie widząc skutków ubocznych nadmiernej opalenizny.

SOLARIUM POPRAWIA NASTRÓJ

Prawda. Światło słoneczne stymuluje wytwarzanie endorfin - hormonów szczęścia. Poprawiają one samopoczucie i dodają pewności siebie.

(oprac. jk)

5 sposobów, by wyglądać atrakcyjnie

Każda z nas chce wyglądać ładnie. Wzbudzać podziw i zainteresowanie. Oto kilka rad, które w tym pomogą:

1. Wilgotne powietrze

W suchych pomieszczeniach skóra łatwo się przesusza. Zadbaj więc o odpowiednią wilgotność powietrza. Tam gdzie przebywasz, zawieś na kaloryferze pojemnik z wodą lub kup elektryczny nawilżacz powietrza.

2. Chłód konserwuje

Staraj się więc spać przy otwartym oknie. Przynajmniej na kilka godzin w ciągu dnia, przykręć ogrzewanie w domu.

3. Podpuchnięte oczy

Jeśli kilka godzin po przebudzeniu nadal masz podpuchnięte oczy, powinnaś zaopatrzyć się w specjalne kosmetyki zawierające substancje poprawiające mikrokrążenie i przeciwdziałające zatrzymywaniu płynów.

4. Szyja i dekolt

Krem do twarzy nakładaj też na szyję i dekolt. Tu także powstają zmarszczki, a skóra traci elastyczność, zdradzając Twój wiek.

5. Tuszuj niedoskonałości cery

Popękane naczynka krwionośne i zaczerwienienia znikną, gdy użyjesz zielonego korektora. Zmiany w sinym kolorze najsukuteczniej ukryje żółty korektor, a beżowy - brązowe.

autor: Agata Piotrowska

i owoce oraz produkt mleczny. Jeśli przypisana dieta ogranicza spożycie surówek, należy jeść warzywa gotowane oraz pić soki z warzyw i owoców. Współczesny człowiek dostarcza organizmowi zbyt mało błonnika. Spożycie 1-2 łyżek otrąb pszennych w ciągu dnia usuwa ten deficyt. Otręby można spożywać w postaci naturalnej lub dodawać do surówek, pasztetów, zup, sosów, zapiekanek czy deserów. Przeciwdziałają one

zaparciom, chronią przed rakiem okrężnicy, hemoroidami i polipami jelit. Usuwają nadmiar cholesterolu z przewodu pokarmowego, a więc działają przeciwmiażdżycowo.

W książce Czytelnik znajdzie też przykładowe diety, zalecane przy chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, po resekcji żołądka, w zespołach upośledzonego trawienia, stanach zapalnych, a także przy nowotworach.

Druga część książki to ponad kilkaset

przepisów. Pozycja ta przeznaczona jest dla szerokiego kręgu odbiorców, nie tylko cierpiących na choroby przewodu pokarmowego, ale i na przejściowe dolegliwości i zaburzenia związane z trawieniem. Powinni skorzystać z niej także ci, którzy pragną odżywiać się w sposób racjonalny, gwarantujący - jak mówi autorka - „zdrowie i komfort codziennego życia”.

recenzowała: Bożena Rytel



Łomża ul. Poznańska 103 tel. (86) 47-37-111

- AUTO SERWIS BOSCH
- POMOC DROGOWA osobowe - TIR Assistance 24 h
- STACJA PALIW SHELL

ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

Życiu trzeba wychodzić NAPRZECIW

rozmowa z aktorką – Magdaleną Schejbal

Zamieniła Pani już na stałe Wrocław na Warszawę.

Nie żal?

Nie. Wrocław mnie nie żałuje, więc i ja go nie żałuję. Nigdy nie myślałam o tym, że osiadę na stałe we Wrocławiu. Tam są moje korzenie, tam się urodziłam. To wszystko. Szukam. Nie wiem, czy Warszawa jest tym ostatnim portem. Jestem na początku Wszystkiego.

Jestem duchem niespokojnym.

Aktorstwo zawsze było profesją wymagającą od człowieka elastyczności i ciągłej aktywności. Czekam na zmiany, przyjmuje je z dobrodziejstwem inwentarza, ale też trzeba im wychodzić naprzeciw..

Co Pani chciałaby w tym zawodzie odkryć?

Wszystko! Brakuje mi przynależenia do zespołu teatralnego, grupy teatralnej, teatru, który od lat zrzesza tych samych ludzi, aktorów kilku pokoleń. Chciałabym tego zaznać. Dopiero poznaję smak tego zawodu. Brakuje mi rozmów o teatrze, o rolach, o sztuce, o życiu... Rozmów, jakie pamiętam z dzieciństwa. Rodzice - oboje aktorzy - przy obiedzie czy kolacji o niczym innym nie mówili tylko o sprawach zawodowych i właściwie wszystko kręciło się wokół tego. Było w tym coś cudownego. Imieniny, urodziny, Mikołaj, święta, spotkania towarzyskie - wszystko kręciło się wokół teatru. Chciałabym tego zaznać jako aktorka. Tyle, że świat się strasznie zmienił i nie wiem, czy ludzie mają jeszcze tę potrzebę bycia razem. Zauważyłam, że wolą egzystować jako pojedyncze satelity.

Nie chcą się zrzeszać, nie chcą się osadzać w jednym miejscu - mówię o młodych.

Podobnie, jak innym, Pani też brakuje na wszystko czasu, więc...?

Na rozmowy i dyskusje zawsze bym czas znalazła! Chcę się rozwijać, a do tego niezbędny jest odpowiedni klimat. Nie oszukuję się, że jeden serial zrobił ze mnie aktorkę.

Nie znam estrady, nie znam właściwie teatru, niewiele wiem o filmie, a także o serialu jako gatunku, bo przecież gram tylko w „Kryminalnych”.

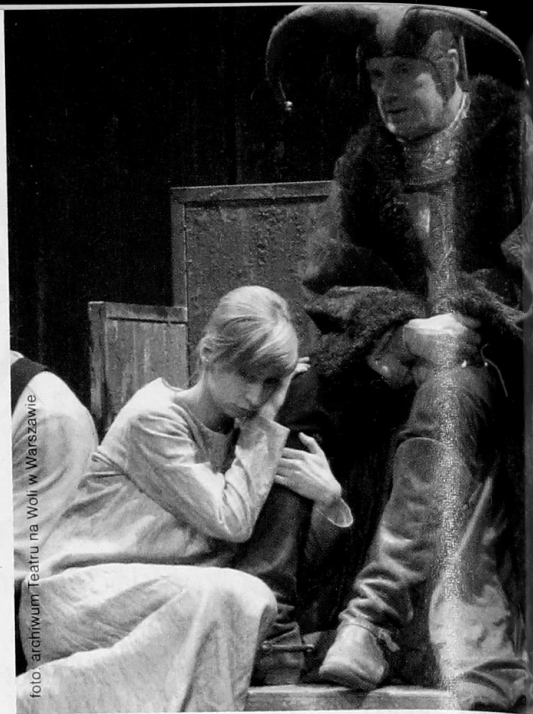
I jest Pani bardzo popularna. Czy nie o to właśnie chodzi przede wszystkim?

Nie! Popularność jest bardzo przyjemna, ale nic więcej. Mam świadomość, jak wielu rzeczy w swoim zawodzie jeszcze nie potrafię. Fajnie jest być w jednej rzeczy dobrym i się sprawdzać i mieć satysfakcję, ale też przyszła pora na to, żeby szukać i innych form.

W czym problem?

W zebraniu się tych kilku osób, którym zależałoby na tym samym, które chciałyby tego samego i ku temu z samozaparciem dążyły. Są przykłady na świecie, że to jest do zrobienia! Tu ludzie nie czują się ze sobą związani. Niczym.

To chyba nie do końca jest prawda, bo powstają nowe teatry prywatne, kino niezależne itp. Ma Pani jednak rację, że młody aktor powinien mieć szansę poznania wszystkich



odcieni i form tego zawodu, by opanować dobrze warsztat i potrafić się samookreślić.

Każdy ma jakieś określone predyspozycje, ale wszystkie swoje „wydaje mi się” powinien móc zweryfikować. Skąd czerpać te dane do weryfikacji? Starsze pokolenie aktorów odwraca się do nas plecami. My nie mamy Mistrzów. Oni ich mieli. Można dalej próbować toczyć pod górkę ten kamień, ale... Są szkoły teatralne, są profesorowie, ale nie ma ludzi, którzy by nas prowadzili. A w naszym zawodzie, przynajmniej na początku drogi, jest taka potrzeba.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała:

Justyna Hofman - Wiśniewska

Stan cywilny:

panna

Znak Zodiaku:

wodnik

Zainteresowania i hobby:

długie podróże samochodem, strzelanie, hip - hop, taniec

Zwierzę:

ukochana kotka Zuza

Moda:

wyberam ubrania wygodne i lubię bawić się kolorami. Mają dla mnie znaczenie dodatki

Zawsze chadza swoimi drogami. Potrafi bez ogródek mówić to, co myśli.

Sama kreuje swój wizerunek.

Serowa uczta

Ma postać krążków, najlepiej więc kroić go tak jak tort. Można go upiec na grillu, usmażyć w panierce orzechowej, migdałowej lub sezamowej... Lubi towarzystwo wina, orzechów, winogron i krakersów. Smakuje wybornie z bagietką i sałatą z sosem winegret



Krakersy z pastą z sera camembert i orzechów

czas: 10 minut
liczba porcji: 4-6

paczka słonych krakersów
3 serki camembert
1/2 szklanki orzechów nerkowca

1. Ser wyjmij z lodówki i poczekaj ok. 30 minut, aż osiągnie temperaturę pokojową.
2. Orzechy upraż na dobrze rozgrzanej, suchej patelni na złocisty kolor. Wystudź i posiekaj.
3. Ser wraz ze skórką rozetrzyj drobno widelcem.
4. Wymieszaj z orzechami. Porcje masy nakładaj łyżką na krakersy.



Camembert w płatkach migdałowych

czas: 15 minut
liczba porcji: 4

4 serki camembert
1/2 szklanki płatków migdałowych
1 jajko
1/2 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu
szczypta soli
1 łyżka oliwy

do podania: pomarańcza

1. W miseczce roztrzep jajko z solą i pieprzem.
2. Krążki sera zanurz najpierw w jajku, następnie panieruj w płatkach migdałowych.
3. Ułóż na blasze wysmarowanej oliwą i zapiecz w piekarniku przez 6-8 minut w temperaturze 180°C.
4. W czasie pieczenia sera obierz pomarańczę i wykrój z niej części pozbawione skórki.
5. Upieczony ser wyłóż na talerze, udekoruj kawałkami pomarańczy.

Podawaj od razu po wyjęciu z piekarnika.



foto: Grzegorz Ostrowski

Sałata z serem camembert, kurczakiem i winogronami

czas: 10 minut
liczba porcji: 4-6

główka sałaty
2 serki camembert
1/2 ugotowanej piersi kurczaka
kiść winogron
grubo zmielony czarny pieprz
grubo zmielony czerwony pieprz
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżka oliwy z pestek winogron

1. Sałatę umyj, osusz, porwij palcami na kawałki. Ułóż na dużym płaskim talerzu.
2. Ugotowaną pierś kurczaka podziel na małe porcje, takie na „jeden kęs”.
3. Winogrona oplucz, osusz i każdy owoc przekrój na pół, usuwając pestki.
4. Ser pokrój na małe kawałki, tak jak tort.
5. Na liściach sałaty rozsyp kawałki sera, kurczaka i połówki winogron.

Całość posyp pieprzem czarnym i czerwonym, skrop sokiem z cytryny i oliwą.

autor: Grzegorz Ostrowski
od 5 lat prowadzi najprawdopodobniej
najlepszy internetowy serwis kulinarny:
www.MniamMniam.pl

teraz
zdrowie

13



Łomża ul. Poznańska 103 tel. (86) 47-37-111

• AUTO SERWIS BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL

ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

CIEKAWOSTKI

Najstarsza kobieta

Mieszka w Stanach. Urodziła się w rodzinie czarnoskórych niewolników 114 lat temu. Od ponad 70 lat jest wdową. Tajemnica jej długowieczności może tkwić w genach. Jej brat dożył 108 lat, jedna z siostr - 105, a dwie inne - 102 lat.

Niebieskoocy

Wg badań przeprowadzonych na norweskim uniwersytecie w Tromsø, niebieskoocy mężczyźni myśląc o poważnym związku, wybierają kobiety o niebieskich oczach. Uważają oni, że kobiety z oczami tego samego koloru są atrakcyjniejsze od kobiet o oczach brązowych. Natomiast mężczyźni o brązowych oczach nie dyskryminują kobiet ze względu na kolor tęczówki.

Na jedną noc

Ponad 50% chińskich licealistów nie widzi nic niewłaściwego w romanse na jedną noc. Najnowsze badania wykazały, że większość chińskich dziewcząt bez oporów zgadza się na inicjowane przez ich rówieśników współżycie seksualne, zaś przeciętny wiek uczniów tracących dziewictwo to zaledwie 15 lat.

(oprac. jk)

ROZWIĄZANIE KONKURSU Z NR 1 (130) STYCZEŃ 2007

KONKURS - AVENT

Poprawna odpowiedź: TAK.

Nagrody wylosowali: Małgorzata Politowska Koninka, Justyna Witkiewicz z Wągrowca, Agnieszka Boruc z Kobyłki, Sylwia Smolarek-Wawrzyniak z Konina, Dominika Mołdawska z Warszawy

Gratulujemy zwycięzcom. Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w konkursie. Nagrody prześlemy pocztą.



W	3	Wrzątek	Chwała	E	Operator komórkowy	Czasem decyduje o zakupie leku													
A	26	L	L	E	18	R	T	E	C	5									
R	Lek przeciwko alergii	2	Np. szachy	A	34	Dźwięk	Jednostka oporu elektrycznego	E											
					32		T	O	N	19									
	Lek do oczu		Imię żeńskie				M	A											
L	21	I	C	Z	B	Y	20	Uderka grubasa											
		Mogą być dziesiętne	Niewiadoma	X	30	W tytule filmu z Jamesem Bondem		1	O	10									
Lek nasercowy	25		A		29	7		24	Jednostka mocy	W	A	T	27						
		Dla dbających o swoją talię	16	W kalendarzu irańskim przełom września i października	T		22			Mieszkaniec Azerbejdżanu	W	E		Symbol chemiczny Sodiu	Y				
		Znak zodiaku	A	6	Z	V	Z			Mała Zuzanna			33	Typ Fiata	t				
			L	14	W		8	Uderzenie											
								Ziół lub grzybów			15	31	Jednostka monetarna						
		Gwiazda sceny operowej	E		Opatrunek		Rabat			Metal o liczbie atomowej 55				Fragment rybiego szkieletu	N	9		S	11
			W	13		Kuchynka okapi							28		O	S		C	12

KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 34, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki. Hasło prosimy przestać (tylko na kartkach pocztowych) do 28 lutego br. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Rydygiera 8
01-793 Warszawa

Do wygrania: 1 z 3 zestawów złożonych z przenośnego dysku pamięci o pojemności 256MB oraz kalendarza na rok 2007. Fundatorem nagród jest firma **Polfa Warszawa**, producent leków, takich jak: Acard, Lacrimal, Laremid, Lutemac i Allertec.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze listopadowym nr 11 (129), brzmiało: „Jaka bajka taka prawda”.

Nagrody wylosowali: Danuta Lipińska z Łomży, Anna Kotara z Nowego Targu, Marian Zawiejski z Poznania, Justyna Hanke z Warszawy.

Dziękujemy za wszystkie nadesłane rozwiązania.

Gratulujemy wylosowanym osobom. Nagrody prześlemy pocztą.

Hasło od 1 do 34

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34

NOCA NDSCW ENYL OAWX A

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.

Czy o produktach Polfa Warszawa, takich jak: Acard, Lacrimal, Laremid, Lutemac i Allertec, dowiedział się Pan/Pani z:

a. telewizji b. apteki
c. radia d. prasy

Imię i nazwisko:

Adres:

Wiek: Podpis:

niezbędna osłona przy kuracji antybiotykowej

stko



przywraca prawidłową florę bakteryjną jelit

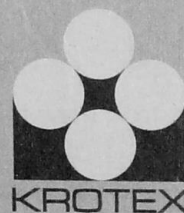
dzieciom zawartość kapsułki
wysypać na łyżeczkę z płynem



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.



16,60 zł
z VAT



Łomża ul. Poznańska 103 tel. (86) 47-37-111

- AUTO SERWIS BOSCH
- POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
- STACJA PALIW SHELL

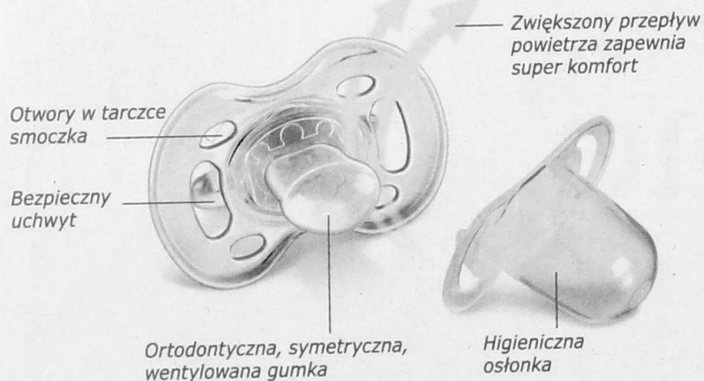
ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

uspokoja dziecko ...i mamę

To jasne, że nasze smoczki do uspokajania są projektowane z myślą o Tobie i Twoim maleństwie. Nowe Smoczki AVENT Sensitive pozwalają na większy przepływ powietrza wokół tarczki i pod nią, są więc idealne dla niemowląt o nawet najbardziej wrażliwej skórze. Wszystkie silikonowe smoczki do uspokajania AVENT są bezsmakowe i bezzapachowe – to dlatego Twoje dziecko łatwiej je akceptuje.



**Polskie Towarzystwo Położnych
rekomenduje produkty AVENT**



dystributor: Krotex-Poland Sp. z o.o.
ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, email: pocztka@avent.pl

Punkt konsultacyjny dla Młodej Mamy - ul. Rydygiera 8, teren Instytutu Chemii Przemysłowej, wejście od ul. Burakowskiej, czynne: pn.-pt. 9.00-17.00

Infolinia: 0-801 35 37 37

AVENT®
Naturally

Wy

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

G
G

ISSN 0
INDEKS

ISSN 0208-6840