

Kandydatki Plebiscytu Kobieta 2007 • Bóg w oczach

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 14 (1379)

8 kwietnia 2007

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)

Przepis na szczęście:

4 filiżanki przyjaźni,
4 filiżanki miłości,
2 filiżanki lojalności,
3 filiżanki przebaczenia,
2 łyżki czułości,
4 kwarty wiary,
beczka śmiechu.
Wypiekać na słońcu!
Serwować codziennie!



REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



kostka
brukowa

mj
Jedwabne

DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE

086 217 25 42

MARGO

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

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

Polacy widziani są w Europie jako ludzie ciężko pracujący, uczciwi, wykwalifikowani, solidni

Z JACKIEM SARYUSZEM – WOLSKIM,
przewodniczącym Komisji Spraw Zagranicznych Parlamentu Europejskiego (europoseł PO), rozmawia Maria Kaczyńska

Obywatele Europy



– Czy w trzecim roku przynależności do Unii Europejskiej Polacy są pełnoprawnymi obywatelami Europy?

– Formalnie tak, ale nie do końca. Nasza młodzież już może studiować na każdym europejskim uniwersytecie. Ale nie wszędzie Polacy mogą podejmować pracę. W Irlandii, Szwecji, Wielkiej Brytanii, Hiszpanii tak. Inne kraje Unii jeszcze nie otworzyły rynku pracy, ale to kwestia czasu.

– Czy powinniśmy się z tego cieszyć? Polskiej gospodarce brakuje rąk do pracy. W Podlaskiem nie ma fachowców w budownictwie, firmach drogowych, przemyśle meblowym. Do wyjazdu szykują się lekarze i pielęgniarki. Przedsiębiorcy poważnie liczą się z zamykaniem firm.

– Nie zamykając granic, nie odbierając paszportów, jak to w przeszłości bywało, można skło-

nić ludzi do pozostania w Polsce tylko porównywalnymi zarobkami, porównywalnym poziomem życia. Im szybciej będziemy się rozwijać, tym mniej będzie powodów do wyjazdów. Teraz jest fala wyjazdów. Powinniśmy z tego wyciągnąć korzyści. Polacy w zachodniej gospodarce nabierają doświadczenia, poszerzają wiedzę. Transferują zarobione pieniądze do Polski. Szacuje się, że wzbogacają polską gospodarkę 4 mld euro rocznie! Gdy nadejdzie fala powrotów, bo takie są prawa rozwoju, wrócą zasobniejsi, bardziej doświadczeni, nauczeni dobrych wzorów pracy. Z tego Polska będzie miała kolejne korzyści.

Przed laty Włosi masowo emigrowali do Francji i Niemiec za pracą, a potem wrócili. Niewiele zostało na emigracji.

– Ale czy w oczekiwaniu na powrotną falę Polska, a zwłaszcza Podlaskie, nie stanie się skansenem, zamieszkałym przez emerytów?

– Brak rąk do pracy będzie utrudniał rozwój. Ale nie widziałbym tego dramatycznie. Polska może stać się przejściowo miejscem cywilizowanej imigracji zarobkowej ze Wschodu, zwłaszcza z Ukrainy i Białorusi. A poza tym, w niektórych regionach już teraz władze skłaniają pracujących na Zachodzie do powrotu. Tak robi Wrocław, podkupując Polaków, pracujących w Irlandii. Ogłasza na billboardach i w gazetach: „Wracajcie, Wrocław was potrzebuje, daje wam warunki pracy i płacy jeszcze lepsze”. Myślę, że takich akcji będzie więcej. Podlaskie na pewno nie stanie się skansenem. Podlaskie ma coś bardzo cennego, dziką przyrodę. Betonu i szkła w Europie jest bardzo dużo, ale przyrody takiej, jak w Podlaskiem, mało. Na ten „towar” będzie ogromny popyt, trzeba go tylko dobrze sprzedawać.

– Na Zachodzie wiele lat funkcjonował niezbyt dla nas pochlebny stereotyp Polaka, jako pijaczka, kombinatora, a nawet złodzieja. Czy jest taki nadal?

– Radykalnie się zmienił! Polacy są postrzegani jako ludzie ciężko pracujący, uczciwi, wykwalifikowani, solidni. Polaków ceni się, nie tylko jako pracowników.

– Dziękuję za rozmowę.

WŁADYSŁAW TOCKI

Gdyby był zlustrowany, wszedłby do chlewa i z podniesionym czołem spojrzał w oczy rasowym świniom!

Bunt nielustrowanych

Stanisław Skarżyński z Nowego Skarżyna (gm. Zambrów) jest poważnym i poważanym rolnikiem. W nowoczesnej chlewni hoduje w cyklu zamkniętym około 1000 świń.

Zdzisław Romanowski z Grajewa jest bezrobotny. Po renomowanym Liceum Plastycznym w Supraślu i z talentem, siada czasem nad kartką papieru i trzaska rysunki satyryczne. Wysła do gazet. Niekiedy publikują.

Pani Barbara z Łomży wiele lat była sprzątaczką w Urzędzie Wojewódzkim przy ul. Nowej 1.

Stanisław Skarżyński poddałby się lustracji. Gdyby IPN wystawiło mu zaświadczenie, wszedłby rano do chlewni i z podniesionym czołem spojrzał w oczy rasowym tucznikom.

Zlustrowany Zdzisław Romanowski, który teraz nie ma nic, miałby przynajmniej „świadczenie moralności” z IPN.

Tli się w nim jeszcze odrobina nadziei, bo może wezwie go do zlustro-

wania któryś naczelny, choć ustawa nie mówi wprost o rysunkach.

Pani Barbara nie tylko nie rozumie posłów, senatorów i prezydenta, ale jest na nich wręcz oburzona. Czytała w książce o sprzątaczkach, która była świetną agentką, bo miała dostęp do kosza wysokiego oficera niemieckiego i wyносиła wyrzucone ważne dokumenty. Dlatego nie pojmuję, jak ustawa lustracyjna mogła pominąć sprzątaczkę. „Znowu w Polsce są lepsi i gorsi”, mówi.

Ustawa lustracyjna rzeczywiście pomija wiele warstw i środowisk społecznych.

Wyjściem może być tylko możliwość zlustrowania się przez każdego, kto tego chciałby.

„Kontakty”, nie czekając na nowelizację ustawy w tym duchu, postanowiły dać taką możliwość wszystkim. Co więcej! Każdy mieszkaniec Podlaskiego, który weźmie do ręki następny numer „Kontaktów”, będzie mógł zlustrować się sam! Każdy Czytelnik, który wypełni (zamieszczone w naszym tygodniku) specjalne podanie, otrzyma stosowane zaświadczenie, że się zlustrował!



KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Oddział w Suwałkach:

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

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Jacek Cholewicki, Adam
Dobroński, Stanisław Kędziawski, 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

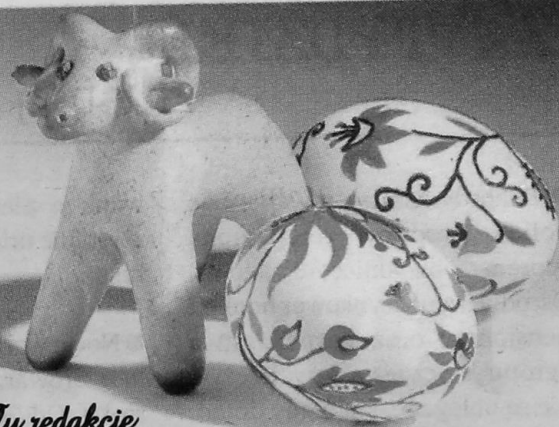
Skład: „e-Print” Michał Żeleznikowicz

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.

*Kiedy Wielka Noc nastanie
życzymy Wam na Zmartwychwstanie
dużo szczęścia i radości,
która niechaj zawsze gości,
w dobrym sercu, jasnej duszy
i wszystkie zale załuszy.*



*Ze świątecznymi życzeniami odwiedziły redakcję
„Kontaktów” dzieci i wychowawczynie Barbara Dzieniszewska i Barbara
Hlorczyk z Przedszkola Publicznego nr 5 w Łomży. Dzielimy się nimi z
wszystkimi Czytelnikami*

zespół „Kontaktów”



Dzieci z Przedszkola Publicznego nr 5 w Łomży z życzeniami

*Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju, serdecznych spotkań
w gronie rodziny i wśród przyjaciół
oraz wesołego „Alleluja” wszystkim mieszkańcom Łomży
życzy Jerzy Brzeziński
Prezydent Miasta Łomża
ze współpracownikami z Urzędu Miasta.*



*„Alleluja biją dzwony,
Dłynie pieśń wesola;
Wstał Pan z grobu uwielbiony,
Radość brzmi dookoła.”*

(Śpiewnik Stulecia Orchard Lake)

*Z okazji Dnia Zmartwychwstania Pańskiego
przekazujemy wszystkim Mieszkańcom Powiatu
Zambrskiego najserdeczniejsze życzenia świąteczne.
Życzymy zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych,
rodzinnego ciepła, radosnych spotkań w gronie rodzinnym
i wśród przyjaciół oraz wesołego Alleluja.*

Wielkanoc, A.D. 2007

*Przewodniczący Rady Powiatu
Józef Dąbrowski*

*Starosta Zambrowski
Stanisław Rykaczewski*

ZA TYDZIEŃ: złustruj się sam!

■ Rekordy zainteresowania bije dolina Rospudy, rozślawiona sporem o obwodnicę Augustowa. Ośrodki wypoczynkowe, hotele i pensjonaty oraz gospodarstwa agroturystyczne na Suwalszczyźnie są oblegane, jak nigdy dotąd. Tylko w „długi weekend” na początku maja planowanych jest kilkadziesiąt spływów kajakowych Rospudą.

■ Żadnych śladów uśmiercania pacjentów, aby pozyskać ich organy, nie znalazła w białostockim Publicznym Szpitalu Klinicznym w Białymstoku specjalna komisja, utworzona przez ministra zdrowia. O zbrodniczy proceder oskarżył kolegów zwolniony niedawno z pracy w PSK za intrygi wobec przełożonego Wojciech S. (pisaaliśmy o nim w poprzednim numerze, w tekście pt. „Doktory mordują”).

■ Sieć wiejskich przedszkoli utworzyło Stowarzyszenie Oświatowe „Edukator” wokół prowadzonych przez siebie szkół w województwach podlaskim, warmińsko-mazurskim, mazowieckim, lubelskim i podkarpackim. Skorzysta około 500 wiejskich dzieci. Stowarzyszenie zdobyło fundusze z europejskich programów edukacyjnych (4 mln euro).

■ Około 4000 młodych wiernych wzięło udział w I Diecezjalnym Forum Młodych w Ostrołęce. W ten sposób w Diecezji Łomżyńskiej zaakcentowali udział w obchodach Światowego Dnia Młodzieży. Były wspólne modlitwy i katechezy (z udziałem m. in. księdza biskupa Stanisława Stefanka), spotkania i koncerty.

■ Terminy urlopu prezydenta zatwierdziła Rada Miejska Łomży. To prawdopodobnie jedyny w regionie samorząd, który w ten sposób zabezpiecza się przed wyda-

waniem pieniędzy za niewykorzystanie urlopu głównego urzędnika.

■ Nowa warzelnia otwarta została w Browarze Dojlidy w Białymstoku. Od 2003 roku białostocki browar zainwestował ok. 150 milionów złotych, a jego możliwości produkcyjne zwiększyły się z 700 tysięcy do 2,2 milionów hektolitrow piwa rocznie.

■ „Najazd” na województwo urządzili politycy Platformy Obywatelskiej. Najpierw w Białymstoku Donald Tusk, Jan Rokita, Bronisław Komorowski, Jacek Saryusz-Wolski i inni debatowali nad problemami Polski Wschodniej, a potem rozjechali się na spotkania z mieszkańcami kilkunastu miejscowości. W Łomży gościł przewodniczący Komisji Spraw Zagranicznych Parlamentu Europejskiego Jacek Saryusz-Wolski.

■ Rabin Polski Michael Schudrich odwiedził Białystok. Jego

rozmowy z władzami miasta dotyczyły ratowania dewastowanego kirkutu przy ul. Wschodniej. Białystok przeznaczy w tym roku na ogrodzenie i uporządkowanie cmentarza 230 tys. zł.

■ Uproszczenie zasad i ułatwienia przy przyjmowaniu do policji zapowiada Komenda Wojewódzka Policji. Kandydaci nie będą już odpowiadać po egzaminie z wiedzy ogólnej, tylko będą mieli więcej lub mniej punktów. Możliwe będzie także powtórzenie testu sprawnościowego. W podlaskiej policji jest ponad 100 wakatów.

■ Śpiewające sukcesy łomżyńskiej młodzieży: Ewa Rutkowska, Łukasz Lipski i Marcin Winceniak wygrali w Warszawie eliminacje do festiwalu Wygraj Sukces. Prowadzi ich Bernard Karwowski ze Studia Piosenki PopArt w Miejskim Domu Kultury w Łomży.

■ 225 521,50 zł wygrał mieszkaniec Łomży w Express Lotka.

■ Od wtorku, 17 kwietnia, obowiązywać będzie jazda na świątłach mijania całą dobę i cały rok.

ZNAKI CZASU

■ W drugą rocznicę śmierci Jana Pawła II, Polska modliła się o uznanie go za świętego. Dla 94 proc. Polaków Jan Paweł II jest autorytetem moralnym, ponad 80 proc. rodaków twierdzi, że kieruje się w życiu jego wskazaniem, ponad połowa rocznicę śmierci uznaje za najważniejszą datę w historii, wynika z badań Centrum Myśli Jana Pawła II.

■ Były wojewoda mazowiecki Wojciech Dąbrowski (PiS) będzie miał zarzuty usiłowania wyłudzenia poświadczenia nieprawdy i złożenia fałszywego oświadczenia. Przed nominacją wojewoda został skazany za jazdę rowerem po pijanemu i chciał wyłudzić wtórnik prawa jazdy, zatajając informację, iż w 1996 r. policja zabrała mu dokument.

■ Ponad połowa (58 proc.) Polaków nie chce zamiany złotówki na euro, wynika z badań, przeprowadzonych na zlecenie brytyjskiego instytutu Open Europe.

■ W czasie dwóch miesięcy o połowę spadła liczba przeszczepów. Rodziny zmarłych pacjentów nie chcą zgadzać się na pobranie organów. Lekarze transplantolodzy zaapelowali o pomoc do ministra, premiera i parlamentu. Uważają, że sytuacja jest efektem zatrzymania i oskarżenia kardiochirurga ze szpitala MSWiA o branie łapówek i zabójstwo pacjenta.

■ Immunitety sędziom i prokuratorom będą odbierane w 24 godziny, taką poprawkę do ustawy przyjęła sejmowa komisja sprawiedliwości, bo, jak stwierdził zastępca prokuratora generalnego Przemysław Piątek, „wśród prokuratorów i sędziów mogą być seryjni zabójcy”.

■ Kilka tysięcy trzydziestoletnich emerytów jest już w Polsce. Najmłodszy ma 33 lata. Emerytami są byli policjanci po 15 latach służby. W firmach ochroniarskich zarabiają dwu i trzykrotnie więcej niż w policji.

■ Ponad cztery tysiące wielkanocnych kartek liczy kolekcja Muzeum Podlaskiego w Białymstoku, najstarsze pocztówki pochodzą z XIX wieku.



Obsypana białym kwieciem magnolia przed siedzibą Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli przy pl. Kościuszki w Łomży

Przeczy prawom natury, że najpierw są liście, a potem kwiaty. Magnolia nagie gałązki obsypuje najpierw kwieciem. Tak dużych (białych, najróżniejszych odcieni różu, czerwonych), nie ma żadne inne z naszych drzew!

Magnolia cieszy nie tylko oko. Niektóre jej gatunki leczą, a nawet są przyprawą do ryżu. W Chinach jej kwiaty symbolizują czystość i szczerość.



Nie daj się oskubać!

Święta w sklepie

– Z najnowszego badania Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów wynika, że prawie 80 proc. ankietowanych przy zakupie żywności zwraca uwagę przede wszystkim na cenę – mówi Katarzyna Obrycka, powiatowy rzecznik konsumentów w Kolnie.

Łatwo wpaść w pułapkę świątecznej „promocji”. Może okazać się, że ten sam groszek, wcale nie w promocji, w innym sklepie jest znacznie tańszy. Zwróćmy uwagę na termin przydatności do spożycia. Niejednokrotnie handlowcy, korzystając z zakupowej gorączki, wypychają towar „bliśko” podanej na opakowaniu daty, licząc na zaufanie kupujących.

Jeśli żywność okaże się nieświeża, mamy prawo do reklamacji u sprzedawcy. Paczkowaną można reklamować w 3 dni od otwarcia, a

sprzedawaną na wagę, w 3 dni od zakupu. Na wszelki wypadek trzeba zachować paragon, który sprzedawca w sklepie i na targowisku ma obowiązek wydawać.

W dochodzeniu praw klientów bezpłatnie pomagają powiatowi lub miejscy rzecznicy konsumentów. Pełny wykaz znajduje się na stronie www.uokik.gov.pl lub pod bezpłatnym numerem telefonu 0800 800 008 w godz. 9.00 – 17.00. O wszelkich nieprawidłowościach, dotyczących jakości lub handlu żywnością, można zawiadomić także Państwową Inspekcję Handlową lub Państwową Inspekcję Sanitarną.

W poniedziałek, 2 kwietnia, Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów rozpoczął dwutygodniową akcję ph. „Nie daj się oskubać”.



Pierwsze wielkanocne spotkanie w nowej siedzibie przy ulicy Sienkiewicza 8 w Łomży zgromadziło członków Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej. Ks. biskup Tadeusz Bronakowski wprowadził w tajemnicę Zmartwychwstania Pańskiego i po modlitwie poświęcił tradycyjne potrawy.

Obowiązki gospodyni spotkania pełniła nowa prezes łomżyńskiego Oddziału TPŻŁ Krystyna Michalczyk-Kondratowicz.



*Na nadchodzące święta życzę radosnego Alleluja
błogosławionych i przepelnionych radością chwil.
Niech świąteczny czas pozwoli zatrzymać się,
zwolnić tempo życia
i spojrzeć z dystansu na codzienne sprawy.
Niech Chrystus Zmartwychwstały
przyniesie nadzieję i wiarę w moc Życia*

*Jan Jarota,
Poseł RP*

Gdzie pomnik Pani Hanki?

Prezydent Łomży Jerzy Brzeziński zapowiada budowę pomnika (postać siedząca na parkowej ławce) zmarłej przed rokiem najslynniejszej łomżanki, honorowej obywatelki miasta Hanki Bielickiej.

Biuro prasowe ratusza zwróciło się do łomżan z prośbą o wskazanie propozycji miejsca w centrum Łomży. „Inicjatywę upamiętnienia naszej Honorowej Obywatelki wysuwali przedstawiciele wielu środowisk społecz-

nych i naukowych, m.in. działacze Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej i Jego Magnificencja Rektor Wyższej Szkoły Agrobiznesu. Tak ważna kwestia, zdaniem Pana Prezydenta, wymaga szeroko zakrojonych konsultacji z przedstawicielami całej społeczności łomżyńskiej”, uzasadnia Łukasz Czech z biura prasowego. Propozycje lokalizacji pomnika ratusz przyjmuje do 20 kwietnia pod adresem internetowym ratusz@um.lomza.pl (MK)

Palmowa w Łysych

Tysiące wiernych z Polski, setki z Łomży, ks. biskup Stanisław Stefanek, politycy i artyści z pierwszych stron gazet, setki palm, „miasteczko” straganów z wyrobami ludowymi i regionalnymi smakolymkami. Oto sławna w całym kraju Niedziela Palmowa w Łysych. Nic dziwnego, gdyż tylko tu od 38 lat można zobaczyć palmowe arcydzieła, wykonywane wyłącznie z tradycyjnych materiałów i zgodnie z kurpiowskim wzornictwem, prezentowane najczęściej przez wykonawców w barwnych kurpiowskich strojach.



*„Potrzebujemy Ciebie, zmartwychwstały Panie,
także i my, ludzie trzeciego tysiąclecia.
Zostań z nami, Panie.”
Jan Paweł II*

*Mieszkańcom Ziemi Łomżyńskiej
Świąt Wielkanocnych
rodzinnych, pełnych radości
i nadziei
płynącej z wiary
w zmartwychwstanie
życzy*

*Lech Antoni Kołakowski
Poseł na Sejm RP*

Co z tą Łomżą?

Coraz bardziej niezadowoleni są mieszkańcy ul. Wojska Polskiego i Poznańskiej. W styczniu al. Legionów została zamknięta dla tirów, a ruch tranzytowy ciężarówek został skierowany na ich ulice. Hałas przeszkadza w odpoczynku, od drgań jezdnii pękają ściany budynków. Interpelację do prezydenta wniosła radna Bogumiła Olbrys, prosząc o „znalezienie innego rozwiązania”.

– Do czasu wybudowania obwodnicy, innego rozwiązania nie ma. Chyba, że Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad zamknie drogę nr 61 dla tirów albo zawali się most na Narwi – mówi wiceprezydent Marcin Sroczyński.

Białostocki Oddział GDDKiA zniósł w lipcu ubiegłego roku kilkuletnie ograniczenia dla ciężkiego ruchu tranzytowego na drodze 61, czyli przez Łomżę do Budziska. Decyzja była nagła

Kiedy obwodnica?

(List otwarty do Prezydenta Miasta Łomża)

Ratusz, wystrój gabinetów w Urzędzie Miejskim, bulwary, skansen itp. Wydatki na pewno dodadzą splendoru naszemu miastu. Chwała za to. Niestety, za mało Pan myśli o sprawach bardziej przyziemnych, dotyczących nas, obywateli, jak obwodnica miasta. Obiecywana w kilku ostatnich kampaniach wyborczych, nie dojdzie szybko do skutku. Nasi fachowcy nie zdążyli opracować odpowiednich dokumentów, aby Łomża została ujęta w planach krajowych na budowę obwodnicy w latach 2007 – 2013. To jest skandal. Jako mieszkaniec ulicy Wojska Polskiego protestuję przeciwko potraktowaniu jej jako obwodnicy do tranzytu samochodów ciężarowych. Hałas, powodowany przejeżdżaniem tirów tak wąską ulicą powoduje drgania i pękanie budynków, nie pozwala nam żyć. Przejeżdżające tiry nie zachowują ograniczenia szybkości

do 50 km/godz, stwarzając niebezpieczeństwo dzieciom, przechodzącym przez ul. Wojska Polskiego do Szkoły Podstawowej nr 5 oraz młodzieży uczącej się w Zespole Szkół Ogólnokształcących przy ul. Fabrycznej i przechodzących na każdej przerwie lekcyjnej do sklepu na ul. Strażackiej. Na tym skrzyżowaniu brak jest przejścia, przez co zwiększa się niebezpieczeństwo.

Żądam: 1. Wstrzymania tranzytu samochodów ciężarowych ulicą Wojska Polskiego. 2. Ograniczenia szybkości do 40 km/godz. całą dobę w celu zmniejszenia hałasu i zwiększenia bezpieczeństwa. 3. Odpowiedzi, co będzie z obwodnicą miasta. 4. Zapewnienia bezpiecznego przejścia z ul. Fabrycznej na ul. Strażacką.

W. Sz.

(imię i nazwisko
do wiadomości redakcji)
Łomża

przejeżdżających przez Łomżę tirów o 10 – 15 proc.

Widać też wyraźne przyspieszenie w projektowaniu obwodnic dla miast przy drodze 61, w tym dla Łomży.

– Przebieg obwodnicy został zaopiniowany przez samorządy Łomży oraz gmin Łomża i Piątnica. Decyzja ministra ochrony środowiska i projekt mają być gotowe w tym roku. W przyszłym nastąpi wykup gruntów. Obwodnica powstanie do roku 2013 – mówi wiceprezydent Marcin Sroczyński. – W przeciwieństwie do obwodnicy Augustowa, nasza od początku jest projektowana w oparciu o polskie i unijne prawo, czyli w wielu wariantach. To pozwala wierzyć, że unikniemy protestów organizacji ekologicznych, choć nie można wykluczyć, że znajdzie się oszołom, który będzie utrudniać.

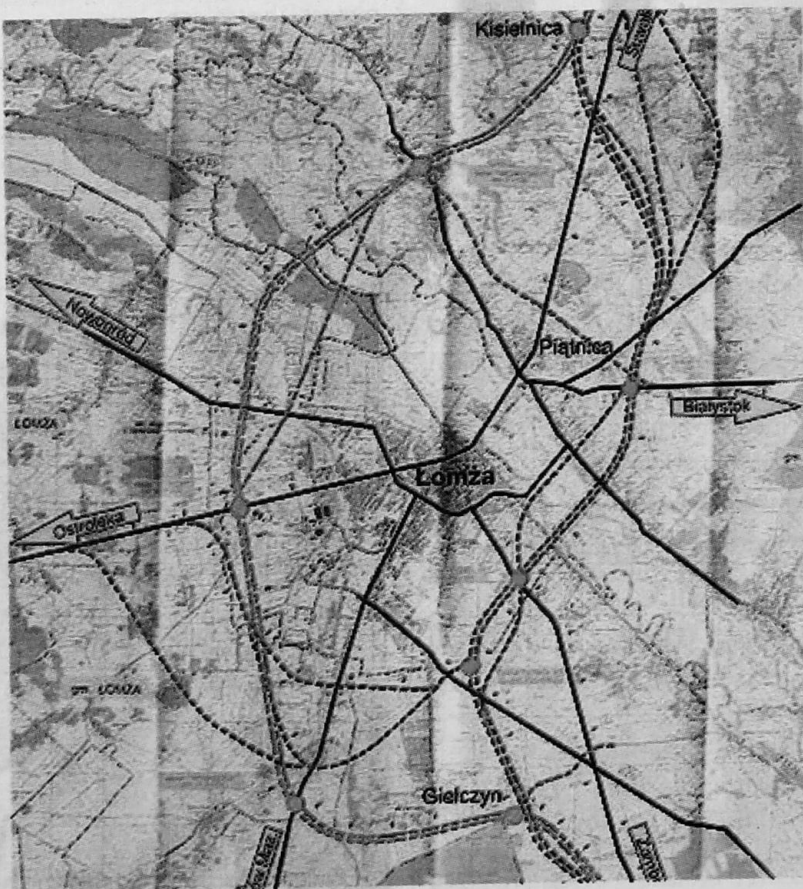
Projektanci zaproponowali, oprócz tzw. wariantu wschodniego, który od wielu dziesięcioleci istniał w planach zago-

Zanim zawali się most

i zaskakująca. Aby chronić miasto i przeciążony most na Narwi, prezydent Jerzy Brzeziński wprowadził zakaz wjazdu tirów powyżej 30 ton na most i powyżej 10 ton na al. Legionów.

Ratusz broni zamknięcia dla tirów al. Legionów twierdząc, że dzięki temu nie grozi Łomży wielki korek latem, gdy rozpocznie się weekendowe jeżdżenie Warszawy na Mazury.

Do maja zostanie wybudowana zatoka z wagą do ważenia ciężarówek na ul. Zjazd. Miasto chce w ten sposób zachęcić Inspekcję Transportu Drogowego do utworzenia tu stałego posterunku. Ważenie i zawracanie ciężarówek, cięższych niż 30 ton, powinno zmniejszyć ilość



Wybrane warianty przebiegu obwodnicy Łomży. Kolor czerwony – wariant wschodni. Kolor niebieski – wariant zachodni III



Tiry na pl. Kościuszki

spodarowania przestrzennego Łomży, także trzy warianty zachodnie. Samorząd Łomży pozytywnie zaopiniował wariant wschodni oraz wariant zachodni III, przebiegający najbliżej miasta od strony zachodniej.

MARIA KACZYŃSKA





Powraca zawodówka

Od 1 września w Zespole Szkół Drzewnych w Łomży rozpocznie działalność trzyletnia Zasadnicza Szkoła Zawodowa, która kształcić będzie cieśli, stolarzy i dekarzy. Taką decyzję podjęli łomżyńscy radni na wniosek dyrekcji Zespołu Szkół Drzewnych i prezydenta Łomży. Jak poinformowała dyrektor Szkoły Irena Zwornicka, utworzone zostaną dwie klasy, stolarzy oraz cieśli i dekarzy. W sumie w obu będzie 60 miejsc nauki zawodu.

Mniejsze umorzenie

Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska umorzy tylko 15 proc. pożyczki, zaciągniętej przez Łomżę na modernizację oczyszczalni ścieków, poinformował prezydent Jerzy Brzeziński. Gdy w 1999 roku podpisana została umowa o udzieleniu Łomży wielomilionowej pożyczki, ówczesne przepisy dopuszczały zwrot 50 proc. kwoty. Łomża pożyczkę już spłaciła. Otrzyma zwrot około 4 mln zł. Pieniądze zostaną przeznaczone na budowę separatorów zanieczyszczeń w kanalizacji burzowej na wylotach kolektorów burzowych do Narwi i Łomżyczki.

Pracują nad innowacjami

20 absolwentów wyższych uczelni z Łomży i byłego województwa łomżyńskiego rozpoczęło pracę w firmach, które przyjęły ich na tzw. staże innowacyjne. To druga edycja projektu, finansowego z funduszy unijnych, który wdraża Agencja Rozwoju Regionalnego z Łomży. Kandydaci zostali zakwalifikowani na podstawie pomysłów usprawnienia działalności firm.

Sukces solistów

Dawid Dąbrowski, Łukasz Lipski, Marcin Wincenciak i Ewa Rutkowska ze Studia Piosenki PopArt Bernarda Karwowskiego z Miejskiego Domu Kultury w Łomży, zakwalifikowali się do finału Ogólnopolskiego Konkursu Piosenki „Wygraj sukces”. Łomżę w eliminacjach reprezentowało sześcioro wokalistów. Wyróżnienie specjalne otrzymał Tomasz Wiśniewski. (MK)

Dziwi upór ratusza w blokowaniu podwyżki dla wychowawców klas. Roczny koszt to tylko 175 000 zł!

Wychowawca na widełkach

Radni miejscy Łomży uchwalili regulamin wynagradzania nauczycieli, w którym spornym punktem była wysokość dodatku za wychowawstwo.

Odpowiedzialny za oświatę wiceprezydent Krzysztof Choiński odrzucił propozycję nauczycielskich związków zawodowych, by dodatek wzrósł z 25 do 50 zł miesięcznie. W efekcie od stycznia uzgadnianie regulaminu utknęło w martwym punkcie. Na sesji Rady Miejskiej w minioną środę zaproponował autokorektę do odrzuconego projektu, polegającą na wprowadzeniu „widełek” w wysokości dodatku. W przypadku szkół podstawowych, dyrektor miałby możliwość różnicowania dodatku od 25 do 50 zł, w zależności od oceny nauczyciela i możliwości finansowych szkoły. W przypadku gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, „widełki” byłyby od 25 do

70 zł, także pod warunkiem, że nauczyciel „zasłuży” i będą pieniądze.

Komisja Edukacji stwierdziła, że uzależnianie wysokości dodatku od tego, czy dyrektor będzie miał pieniądze, ujawnia prawdziwe intencje prezydenta. Ratusz zmierza do tego, żeby wychowawcy podwyżki dodatku nie dostali, mydląc oczy „widełkami”. Na wniosek Komisji, Rada Miejska uchwaliła dodatek w wysokości 50 zł dla wszystkich. Prezydent Jerzy Brzeziński ostrzegł, że radni spowodowali tą decyzją wzrost wydatków przy jego sprzeciwie i bez kontrasygnaty skarbnika. Zapowiedział zaskarżenie regulaminu do Regionalnej Izby Obrachunkowej.

Dziwi upór ratusza. Jak wynika z wycień Komisji Edukacji, podwyżka dodatku dla wychowawców o 25 zł, to roczny koszt 175 tys. zł. (ANN)

Blżej Grodna

W łomżyńskim ratuszu otwarte zostało Centrum Obsługi Interesanta Biznesowego, w którym fachową pomoc w sprawach transgranicznej współpracy gospodarczej uzyskiwać będą przedsiębiorcy z regionu łomżyńskiego oraz Grodzieńszczyzny.

Na utworzenie Centrum, Urząd Miejski uzyskał prawie 170 tys. zł z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, co stanowi 75 proc. kosztu całego projektu. Na otwarciu obecni byli białoruscy dyplomaci, pierwszy sekretarz ambasady Republiki Białorusi w Warszawie Sirgij Nikhaj i konsul generalny w Białymstoku Wadim Polakow oraz przewodniczący Grodzieńskiego Obwodu Stowarzyszenia Farmerów Franciszek Avodziej.



Sirgij Nikhaj (z prawej) i Wadim Polakow przed łomżyńskim ratuszem

– Szkoda, że stosunki polityczne Białorusi i Polski nie są tak dobre, jak gospodarcze – powiedział Sirgij Nikhaj. (MK)

„Nie” dla Hospicjum

Łomżyńskie Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum” pw. Św. Ducha nie otrzyma działki przy ul. Rybaki. Radni Komisji Gospodarki Komunalnej, którym prezydent przekazał wniosek do zaopiniowania stwierdzili, iż nie ma podstaw prawnych, by ją przekazać Towarzystwu, gdyż możliwości podarowania gruntów miasta podmiotowi niepublicznemu nie przewiduje Ustawa o samorządzie gminnym. Hospicjum korzysta z działki, na której wybudowało siedzibę, na podstawie bezterminowej umowy użyczenia przez Łomżę. (MK)



Londyński certyfikat

Międzynarodowy Certyfikat Londyńskiej Izby Handlowo – Przemysłowej z języka angielskiego, który jest wielką szansą dla pragnących podjąć pracę za granicą, można zdobyć w Łomży. Uprawnienia do przeprowadzenia egzaminu oraz do prowadzenia kursów, przygotowujących do egzaminu, posiada Licencjonowane Centrum Egzaminacyjne Londyńskiej Izby Handlowo – Przemysłowej (ICCI) przy Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży.

– Międzynarodowy egzamin z języka angielskiego uznawany jest przez prestiżowe uniwersytety we Włoszech, Kanadzie, Anglii, Szkocji oraz firmy na całym świecie, na przykład Opel, Sony, Bosch, IBM i inne. Choć egzamin zdaje się w Łomży, jest wysyłany do Londynu, tam oceniany i wystawiany certyfikat. Zapraszam, bo taki certyfikat jest światowym paszportem – mówi koordynator ICCI Ewa Konopka.

Prawdziwa sztuka powstaje tam, gdzie są marzenia

Prawda i targowisko



Scena z „Mewy”

Łomżyński Teatr Lalki i Aktora świętował w sobotę, 31 marca, 20 urodziny. premierą „Mewy” Antoniego Czechowa w reżyserii Wiesława Hejno.

Wybitny twórca z Wrocławia przed laty zasłynął na świecie lalkową inscenizacją „Procesu” Franza Kafki na Małej Scenie dla Dorosłych Wrocławskiego Teatru Lalek. Było to przedstawienie o ubezwłasnowolnieniu, jakie zgutowała człowiekowi totalitarna władza. „Mewa” na deskach Teatru Lalki i Aktora w Łomży jest opowieścią o dramatach, jakie przynosi człowiekowi wolność. O tym, jak z wolności wyrastają agresja, brutalność, nieprzystępność, odrzucenie.

Przedstawienie wywiera ogromne wrażenie. Główni bohaterowie Nina (Beata Antoniuk) i Konstanty (Jacek Rynkowski) toczą emocjonalne boje, grając w żywym planie. Wokół nich snują się „figury”, czyli lalki prawie wielkości ludzi, zaprojektowane przez scenografa Joannę Braun, wykonane w teatralnej pracowni. Animowane przez niewidocz-

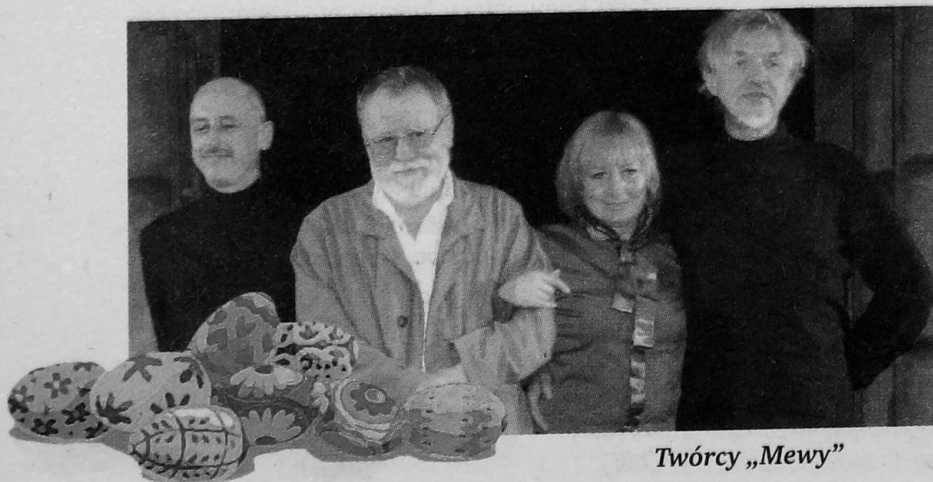
nych aktorów, poruszają nie tylko rękami i nogami, także ustami i oczami! Do złudzenia przypominają ludzi, lecz są od nich brzydsze. Wręcz odstrasza brzydotą. To nie teatr iluzji, lecz prawdy o świecie.

Łomża to nie metropolia, gdzie każda premiera teatralna jest ana-

lizowana przez zawodowych krytyków. Łomżyńscy aktorzy mają jednak recenzentów w najwybitniejszych twórcach teatralnych, którzy, jak Wiesław Hejno i Joanna Braun, chętnie tworzą w Łomży.

– Przyjeżdżamy, bo zespół ma marzenia i dążenia. Oprócz wykonywania „planu spektakli”, marzą o tworzeniu prawdziwej sztuki. I z nimi można tworzyć prawdziwą sztukę. To oni są solą ziemi. To w takich teatrach, jak w Łomży, rodzi się to, co później wędruje do metropolii. To tutaj jest prawda. W metropoliach jest tylko targowisko – mówi Wiesław Hejno.

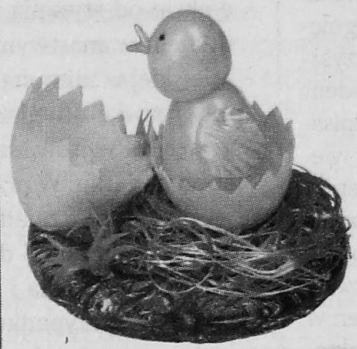
Łomżyński teatr powstał 20 lat temu z marzeń jednego człowieka, poety i dramaturga Henryka Gały. Nie miał aktorów, sceny i publiczności. Dziś ma wszystko. Także uznanie władz Łomży i województwa podlaskiego, o czym się można było przekonać podczas jubileuszowej gali. Ale najważniejsze, że wciąż ma marzenia o tworzeniu prawdziwej sztuki. (MK)



Twórcy „Mewy”

Wszystkim, którzy
ogłaszają się
w „Kontaktach”,
wytchnienia i ciepła
bliskich

zyczą Biuro Ogłoszeń,
Dział Reklamy,
Redakcja „Kontaktów”



Z okazji nadchodzących
Świąt Wielkanocnych
pragniemy złożyć Państwu
serdeczne życzenia zdrowia,
pogody ducha i wielu
najmilszych chwil spędzonych
w gronie rodziny i przyjaciół



Zarząd i Pracownicy
ASAJ sp. z o.o.

Poszukuję do wynajęcia LOKALU HANDLOWEGO

w centrum miast: Kolno, Pisz, Ostrołęka,
Zambrów, Ostrów Mazowiecka
z przeznaczeniem pod sklep jubilerski.

Wymagania: powierzchnia ok. 40 m², umowa na min. 3 lata.

Oferty tylko pisemne na adres: e-mail negresco@op.pl lub
„Negresco” B. Cholewicka ul. Nowogrodzka 151A, 18-400 Łomża

PREFBET®
SMDOWO

Z okazji Świąt Wielkanocnych Zarząd
i Pracownicy Prefbet sp. z o.o. składają
najserdeczniejsze życzenia wszystkim
odbiorcom.

Niech ten radosny czas spędzony będzie
w rodzinnym pełnym ciepła i miłości
domu.



Sesja drogowa

VI sesja Rady Powiatu Łomżyńskiego odbędzie się w piątek, 13 kwietnia (godz. 10.00) w sali Starostwa (ul. Szosa Zambrowska 1/27). Główne tematy: absolutorium dla Zarządu Powiatu oraz stan dróg w powiecie.

Droga za drogą

W gminie Łomża na 110 kilometrów dróg gminnych, asfalt jest na około 42 kilometrach. Reszta to „żwirówki”, które po każdej zimie ratują równiarki i tony żwiru. W najgorszym stanie jest w gminie droga powiatowa Czaplice – Szczepankowo. W kwietniu, rozpoczyna się „asfaltowanie” drogi powiatowej Bacze Suche – Wygoda (ponad 2 km).

Lekcja palmowa

Wykonywania wielkanocnych palm i papierowych kwiatów do ich ozdoby, uczyły dzieci, młodzież i dorosłych mieszkańców Nowogrodu i gminy kierownik Oddziału dla Dzieci Biblioteki Publicznej Ewa Dzierzgowska i dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury Lilia Estkowska. Lekcje miały powodzenie, bo własnoręcznie wykonana palma to wielka satysfakcja.

W naszym klubie

Klub Seniora powstał przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Nowogrodzie. Spotkania przy herbatce i ciście odbywają się w drugie czwartki miesiąca o godz. 17.30. Klub zaprasza wszystkich seniorów.

Jubilat

W czerwcu Skansen Kurpiowski im. Adama Chętnika w Nowogrodzie obchodzi 80 lat. Jednym z jubileuszowych akcentów będzie plakat, nad którym pracuje Teresa Adamowska, artystka plastyk z Łomży.

Kaganek łączony

Aż 8 szkół podstawowych ma gmina Piątница. Najmniejsza jest szkoła w Żelechach, w której uczy się około 40 dzieci w klasach łączonych, co jest koszmarem i dla nich, i dla nauczycieli.

Święto z Florianem

Tegoroczny Powiatowy Dzień Strażaka odbędzie się w niedzielę, 6 maja w Wiźnie. Gospodarze pochwalać się nowym samochodem bojowym, który zostanie poświęcony. Gościem uroczystości ze Świętym Florianem będzie Miejska Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Zambrowa.

OHP pomaga

Współpracę z Komendą Ochotniczych Hufców Pracy w Łomży rozpoczęła gmina Wizna od bezpłatnego kursu dla bezrobotnych, którzy uczyli się obsługi kasy fiskalnej. Zgłosiło się 15 osób.

Dali i odebrali

Nie ma mowy o oddaniu budynku zlikwidowanej podstawówki w Gielczynie w dzierżawę na co najmniej 25 lat lub wieczyste użytkowanie Łomżyńskiemu Towarzystwu Przyjaciół Chorych, zdecydowała Rada Gminy Łomża. Po niedawnym burzliwym zebraniu w Gielczynie (pisaaliśmy o tym w „Kontaktach” 11/2007, w tekście pt. „Kto daje i odbiera”), można było tego się spodziewać.

Rada Gminy Łomża postanowiła rozwiązać umowę użyczenia Towarzystwu budynku, z rocznym wypowiedzeniem. Jeżeli jednak w tym czasie powstanie dom spokojnej starości, wypowiedzenie będzie nieważne. To tchórzliwa decyzja, mająca znamiona racjonalności.

Dom chciała utworzyć w Gielczynie Teresa Steckiewicz, kierownik hospicjum w Łomży. W czerwcu 2005 roku sporządzony został akt notarialny. Zaczęła porządkowanie budynku i otoczenia. Wydała około 40 tysięcy złotych. Konieczny jest kredyt. W banku okazało się,

że może otrzymać go tylko właściciel lub zarządca nieruchomości. Wystąpiła do Rady Gminy Łomża o zmianę umowy. Na burzliwym zebraniu z udziałem Teresy Steckiewicz mieszkańcy Gielczyna stwierdzili, że nie zgadzają się na jej propozycję i zamiast domu spokojnej starości wolą azyl dla bezdomnych lub wiejską świetlicę.

Po ostatniej decyzji Rady Gminy problem sam się rozwiązał.

– To oczywiste, że bez kredytu nie będzie pieniędzy na kontynuowanie adaptacji, więc z domem spokojnej starości koniec – mówi Teresa Steckiewicz. – Jestem zawiedziona decyzją radnych.

W tej sytuacji gmina będzie musiała zwrócić Towarzystwu poniesione dotychczas koszty, a radna Gielczyna, która utraciła rozpoczętą adaptację, z upodobaniem będzie patrzeć na ruinę. Z upodobaniem będziemy jej kibicować.

Szkoła bez dzieci

Co prawda, szkoła w Starym Bożejewie ma zapewniony żywot na kolejny rok szkolny, ale nie wiadomo, czy nie ostatni. Dzisiaj w klasach I – VI uczy się tu 39 dzieci, a 4 w „zerówce”. Na pełnym etacie jest 6 nauczycieli, na niepełnym 2. Rada Gminy Wizna nie zdecydowała się na jej likwidację, chociaż to wysokie koszty.

Szkoła oddana została do użytku w 1992 roku. Budowali ją społecznie mieszkańcy Bożejewa. Okazała (na 250 uczniów), położona w atrakcyjnym miejscu. Dzisiaj kilka pomieszczeń w ogóle nie jest wykorzystywanych.

– Szkoły nie oddamy – zapowiada Wojciech Kalinowski, radny i prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Bożejewie. – Zlikwi-



Taki widok przed Szkołą Podstawową w Starym Bożejewie może pozostać tylko wspomnieniem

dować łatwo, zbudować trudno. Tak było z pocztą, biblioteką, klubem rolnika. Jeżeli nie będzie szkoły, nic nie będzie. A to właśnie szkoła jest naszym ośrodkiem kultury i łączy wieś.

Nad szkołą nie wisiałoby widmo likwidacji, gdyby „zasili” ją uczniowie z pobliskiego Bronowa, którzy, po zlikwidowaniu szkoły w ich wsi, teraz na lekcje jeżdżą do Wizny. Ale Bożejewo i Bronowo od pokoleń są wobec siebie, jak ogień i woda, więc takie rozwiązanie od początku nie wchodziło w grę. I wciąż nie wchodzi, chociaż kosztem dzieci.



Porzucona stara kanapa w lesie koło Jeziora (gm. Piątница). Trudno jej nie zauważyć z ruchliwej drogi Łomża – Jedwabne, ale jakoś nikt nie kwapi się, aby wywieźć rupieć na wysypisko.





Prezes Koła Wędkarskiego nr 80 PZW w Łomży Kazimierz Frąckiewicz nad Zalewem w Zambrowie

Dwugłos

Gospodarstwo Rybackie w Łomży, dzierżawiące Narew i Pisę, kłamliwie umieściło w swoim informatorze na sezon 2007, że jest użytkownikiem Zalewów w Stawiskach i Zambrowie. Wprowadza wędkarzy w błąd, poświadczając nieprawdę, bezprawnie sprzedaje licencje na łowienie ryb, alarmując wędkarzy należący do Polskiego Związku Wędkarskiego.

– To PZW wprowadza w błąd wędkarzy, roszcząc sobie prawo do Zalewów – odpowiada współwłaściciel Gospodarstwa Rybackiego Mirosław Godula.

Zwycięzca i pokonany

Dwa lata temu Mirosław Godula i jego wspólnicy w kontrolowanych okolicznościach wygrali konkurs na dzierżawę Narwi i Pisy, na których wiele lat gospodarke rybacką prowadził Polski Związek Wędkarski. Oznaczało to koniec Okręgu PZW w Łomży. Najwierniejsi wytrwali w kołach w Łomży i Zambrowie, działających w ramach Okręgu Mazowieckiego PZW w Warszawie. Z dawnych łowisk pozostały niewielkie zalewy rekreacyjne w Stawiskach i Zambrowie. Bulwersuje ich, że Mirosław Godula

kwestionuje prawo PZW do Zalewów.

Panta rei

– W myśl Prawa wodnego, każda woda płynąca, należy do państwa. Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej wydierżawił nam obwody Pisa i Narwi. Oba zalewy są zbudowane na dopływach Pisy i Narwi. Z mocy prawa, należą do dzierżawionych przez nas obwodów rybackich – uważa Mirosław Godula.

Wie lepiej, która woda płynie, a która nie, niż dyrektor Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Warszawie Leszek Bagiński. Według dyrektora Bagińskiego, zalew w Stawiskach nie należy do wód państwowych, bo nie powstał w wyniku spiętrzenia rzeki, czyli „naturalnego cieku”, lecz rowu melioracyjnego, odprowadzającego wodę do Dzierzbi, dopływu Skrody, a przez nią do Pisy. Rów nie jest „ciekiem naturalnym” i zasada „panta rei” go nie dotyczy.

Dyrektor Leszek Bagiński potwierdza też, że Zalew należy do gminy Stawiski. Burmistrz Stawisk rok temu wydierżawił go nieodpłatnie na 3 lata wędkarzom z PZW.

– Jaki rów? Zalew powstał na rzeczce, wypływającej ze źródła w pobliskim lesie – upiera się Mirosław Godula. – Pracownik Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej sporządził opinię nierzetelnie, zza biurka. Nie zapoznał się z sytuacją na miejscu. Burmistrz Stawisk wydierżawił Zalew Związkowi prawem kaduka. Bezprawna umowa nie jest ważna.

Na potwierdzenie swych słów ma tylko... swoje słowa.

PZW pozwał do sądu Gospodarstwo Rybackie Mirosława Goduli i wspólników. Lecz Sąd Rejonowy w Łomży nie rozstrzygnął, kto ma prawo do Zalewu w Stawiskach, gdyż w Zalewie nie było wody. Została spuszczone, gdy gmina Stawiski przystąpiła do remontu urządzeń piętrzących. Sąd stwierdził, że skoro nie ma wody, nie ma... przedmiotu sporu i pozew oddalił.

Gra o Zambrów

W Zambrowie gra toczy się aż o 600 wędkarzy, z których 200 pozostało przy PZW i opiekuje się

Zalewem na Jabłonce w centrum miasta, dzierżawionym przez koło PZW od burmistrza. Jabłonka jest dopływem Gaci, a Gać wpada do Narwi. Według Mirosława Goduli, w świetle prawa wodnego nie ma wątpliwości, że woda w zalewie jest państwowa i wchodzi w skład obwodu rybackiego

Drgaw

Narew, a PZW dzierżawi Zalew bezprawnie.

– Nieprawna dzierżawa? – dziwi się wiceburmistrz Zambrowa Bogdan Kamiński. – Pierwsze słyszę. Co innego rzeka, a co innego sam Zalew. To Zalew rekreacyjny, a nie retencyjny.

– W Zambrowie Mirosław Godula nie sprzedaje licencji na Zalew, choć umieścił go w swoim informatorze na 2007 – mówi Zdzisław Czarnowski, skarbnik Koła PZW Zambrów. – Nie ma odwagi od czasu, gdy jego ludzie zostali potraktowani przez naszych wędkarzy dość obcesowo. Nie ma takiej możliwości, by odebrał nam Zalew. To nasze oczko w głowie.

PZW nie zostawi

Zbigniew Gasiński z Okręgu Mazowieckiego PZW przyznaje, że takich konfliktów, jak w Stawiskach i Zambrowie, jest sporo na obszarze działania warszawskiego RZGW.

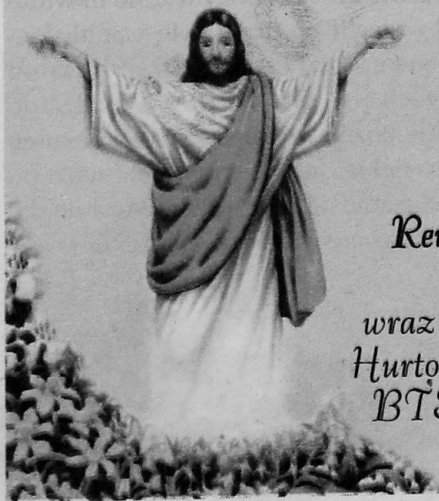
– Włączanie wód do obwodu rybackiego mechanicznie, tylko na podstawie ustawy, to za mało. Jest sporo wód, do których prawo własności mają gminy. Zarząd Główny PZW rozmawia o tym z ministrami środowiska i rolnictwa. Domagamy się wyraźnego oddzielenia wód państwowych od gminnych, które w większości dzierżawi PZW – mówi Zbigniew Gasiński.

Zapewnia, że PZW nie zostawi wędkarzy ze Stawisk i Zambrowa samych z ich problemem.

Nic mnie nie obchodzi

– Czy to są nasze wody? – zastanawia się Lech Goleniewski z

*Niech zwycięski Chrystus
Obdarza ogromem swej miłości i pokoju.
Niech Jego łaska opromienia każdy dzień,
rozprasza wszelkie cienie, budząc radość
i ożywiając w sercach nadzieję.
Z Wielkanocnymi życzeniami
dla Klientów i Przyjaciół*



*Renata, Bernard, Robert
i Karol Szymański
wraz ze współpracownikami
Hurtowni Elektrotechnicznej
BTS i BTS 2 w Łomży*

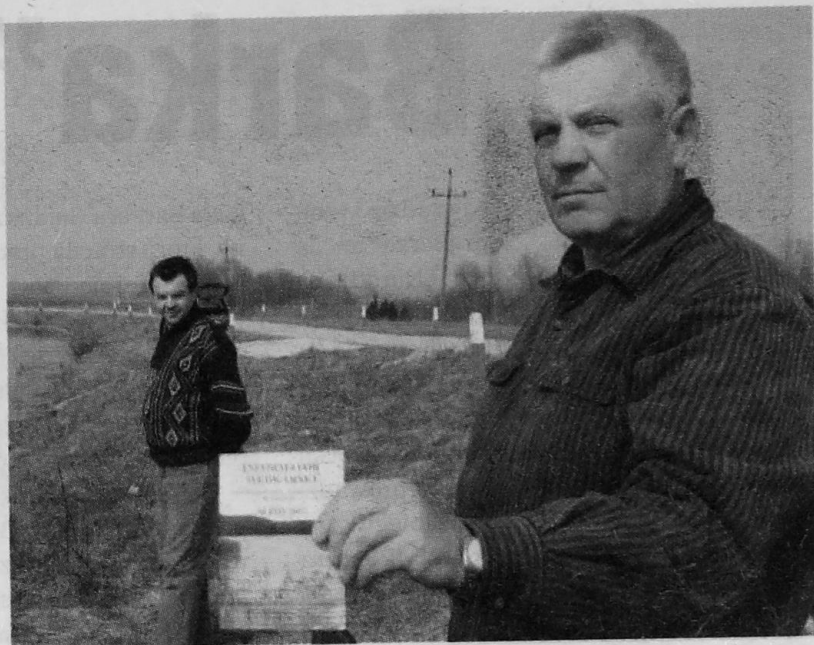
Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Warszawie. – Szczerze mówiąc, nie wiem i nie zamierzam się dowiadywać. Rozstrzygnięcie takich spraw nam, jako zarządcy wód Skarbu Państwa, nie jest do niczego potrzebne. Nasza umowa z Gospodarstwem Rybackim w Łomży

za filozoficznie Lech Goleniewski.

Dla kogo prawo?

Niejasne prawo to nie jedyny problem, w wyniku którego ludzi nad wodą ogarnia drgawica. Także mało przejrzyste zasady, na jakich opiera się Gospodarstwo Rybackie Łomża. O niektórych nieprawidłowościach zawiadomiło Prokuraturę Rejonową w Łomży 45 wędkarzy z Koła Wędkarskiego PZW. Pracownik Gospodarstwa Stanisław W., podając się za strażnika, odebrał wędkę jednemu z wędkarzy i nałożył na niego „karę” 50 zł. Jak przyznał Mirosław Godula, Gospodarstwo Rybackie nie ma straży rybackiej. Pracownik Gospodarstwa nie ma prawa podawać się za strażnika ani odbierać sprzętu. Na zarekwirowany sprzęt wystawiane są pokwitowania Fundacji Rewitalizacji Pisy i Narwi, jako rzekomo dobrowole wpłaty.

„Wędkarze nie wiedzą, kto jest gospodarzem Narwi. Czy



Ireneusz Reska: – Chcę wiedzieć, czy w informatorze Gospodarstwa Rybackiego jest napisana prawda o naszym Zalewie

powołane na potrzeby przetargu Gospodarstwo Rybackie – Rolne „Projekt”, czy Gospodarstwo Rybackie Łomża, czy też Fundacja Rewitalizacji Pisy i Narwi. Wszystkie te trzy firmy mają wspólny adres, Nowogrodzka 37 w Łomży”, stwier-

dają autorzy zawiadomienia do Prokuratury.

Urzędników z warszawskiego Zarządu Gospodarki Wodnej, którzy powinni nadzorować działalność dzierżawcy, nic to nie obchodzi.

JOANNA WILK

awica

dotyczy użytkowania wody płynącej, czyli gospodarki rybackiej.

Zarząd Gospodarki Wodnej czeka na wykładnię prawną niedawnej nowelizacji ustawy Prawo wodne, w której nastąpiły zmiany, dotyczące prawa użytkowania wód. Czy nowelizacja coś wyjaśni?

– Może wyjaśni, a może jeszcze bardziej zagmatwa – zauwa-

REKLAMA



PRZEBUDOWA SALONU

WYPRZEDAŻ MEBLI DO 70%

SALON FIRMOWY FORTE
ul. Biała 1, Ostrów Mazowiecka
tel. 029 / 644 22 81-84
ZAPRASZAMY

**OD 24 MAJA 2007 ZAPRASZAMY DO NOWEJ,
NAJWIĘKSZEJ EKSPOZYCJI MEBLI FORTE W EUROPIE**

TYLKO DO 30 KWIETNIA



„Barka”

Miejski Dom Kultury w Rajgrodzie wznowia pracę w Domu Katolickim „Barka” im. Jana Pawła II, należącym do parafii Narodzenia NMP.

Cztery lata temu MDK musiał opuścić kamienicę przy rynku, odzyskaną przez dawnych właścicieli. Instruktorzy stracili pracę, etat zachował tylko dyrektor Wiesław Gajdziński. W pokoju przy bibliotece prowadził próby zespołów muzycznych. W ubiegłym roku proboszcz parafii Narodzenia NMP ks. prałat Hieronim Mojżuk zakończył budowę Domu Katolickiego „Barka”. To najładniejszy budynek przy głównej ulicy Rajgrodu. Parafia porozumiała się z Urzędem Miejskim i „Barka” od kilku miesięcy jest siedzibą MDK. Na etat z prac interwencyjnych zatrudniona zo-

stała Barbara Gajdzińska, instruktor plastyczny, która straciła pracę po opuszczeniu przez MDK starej siedziby.

– Przez te wszystkie lata pomagałam mężowi bez etatu. Z ks. Mojżukiem organizowaliśmy działalność kulturalną dla dzieci i młodzieży. On rozumie, jak ważne jest wychowanie przez kulturę – mówi Barbara Gajdzińska.

Największa sala w „Barce” codziennie wypełnia się dziećmi. Barbara Gajdzińska prowadzi zajęcia plastyczne, organizuje grupy teatralne. Pierwszy występ małych aktorów odbędzie się z okazji Dnia Matki. Zawiązuje się też amatorski teatr dorosłych. Wiesław Gajdziński myśli o przywróceniu letnich imprez plenerowych na Górze Zamkowej, z których kiedyś słynął Rajgród. (MK)



Przedświąteczna tragedia

W szpitalu zmarła pasażerka volkswagena polo (lat 47), ciężko ranna w wypadku koło wsi Ciemnoszyje (gm. Grajewo). Samochód najpierw zjechał na lewe pobocze, potem na prawe, do rowu, uderzył w skarpe, w drzewo i koziołkował. Mąż pasażerki doznał obrażeń głowy i ucha, a ich dwoje dzieci (lat 9 i 19) z podejrzeniem wstrząsu mózgu trafiło do szpitala.

REKLAMA

Burmistrz Stawisk

na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 r., Nr 261 poz. 2603 z 2004 r. Nr 281, poz. 2782; z 2005 r. Nr 130, poz. 1087, Nr 169, poz. 1420, Nr 175, poz. 1459 z 2006 r. Nr 104, poz. 708, Nr 220, poz. 1600, Nr 220, poz. 1601) podaje do publicznej wiadomości

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONYCH DO SPRZEDAŻY

Lp	Nieruchomość z oznaczeniem KW	Oznaczenie geodezyjne nieruchomości – nr działki	Pow. nieruchomości	Położenie miejscowość	Opis nieruchomości	Przeznaczenie nieruchomości	Forma oddania nieruchomości	Cena sprzedaży /PLN/	Sposób zapłaty	uwagi
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	7568	463	117 m ²	Stawiski ul. Spokojna	Działka budowlana niezabudowana	W studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania działki położona na terenie przeznaczonym pod budownictwo	sprzedaż	Brutto: 2 440,00 Netto: 2000,00 VAT 440,00	Cena nieruchomości podlega zapłacie nie później niż w dniu zawarcia umowy przenoszącej własność	
2	4849 46285	620/1	123 m ²	Stawiski ul. Furmańska	Działka budowlana niezabudowana	jw	sprzedaż	Brutto: 3 660,00 Netto: 3000,00 VAT 660,00	jw.	
3.	28065	48	0,3500 ha	Jurzec Szlachecki	Nieużytek (kopalnia gliny)	Działka położona na terenie przeznaczonym na cele rolnicze	sprzedaż	1 000,00	jw.	
4.	27297	10	1,1400 ha	Zalesie	Nieużytek (kopalnia gliny)	jw.	sprzedaż	11 000,00	jw.	
5.	brak	22/2	0,8100	Żebrki gm. Grabowo	las	jw.	sprzedaż	3 500,00	jw.	
6.	28980	295	0,8000 ha	Romany	Działka zabudowana budynkiem po byłej szkole podstawowej i budynkiem gospodarczym	W studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania działki położona na terenie przeznaczonym pod szkołę	sprzedaż	100 000,00	Jw.	
7.	28065	78/1	0,0168 ha	Ignacewo	droga wewnętrzna	Działka położona na terenie przeznaczonym na cele rolnicze	sprzedaż	Brutto: 2 074,00 Netto: 1 700,00 VAT 374,00	jw	
8.	28065	78/2	0,0209 ha	jw	jw	jw	sprzedaż	Brutto: 2 074,00 Netto: 1 700,00 VAT: 374,00	jw	
9.	brak	63/8, 63/9	1,1400 ha	Wysokie Małe	Działka zabudowana budynkiem po byłej szkole podstawowej i budynkiem gospodarczym	W studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania działki położona na terenie przeznaczonym pod szkołę	sprzedaż	200 000,00	jw	

Pierwszeństwo w nabyciu w/w nieruchomości (z zastrzeżeniem art. 216a w/w ustawy) przysługuje osobie, która spełnia jeden z następujących warunków:

1. przysługuje jej roszczenie o nabycie nieruchomości z mocy w/w ustawy lub odrębnych przepisów,
2. jest poprzednim właścicielem zbywanej nieruchomości pozbawionym prawa własności tej nieruchomości przed dniem 5 grudnia 1990r albo jest jej spadkobiercą i złoży udokumentowany wniosek w terminie do 18 maja 2007 r. w Urzędzie Miejskim w Stawiskach.

Dodatkowe informacje można uzyskać w p. nr 8 Urzędu Miejskiego w Stawiskach lub telefonicznie nr 086 278 52 23

Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Łomży Mieczysław Bieniek, asystent Europejskich Służb Zatrudnienia (EURES) w PUP w Łomży Katarzyna Rogalewska i dyrektor Centrum Edukacji i Pracy OHP w Łomży Henryk Krajewski w czasie dyżuru w redakcji „Kontaktów”, odpowiadali na pytania Czytelników, związane z pracą w krajach Unii.

Praca w Unii z „Kontaktami”

Bezpłatne pośrednictwo

Beata Turowska z Grajewa: – Czy za pośrednictwo pracy się płaci?

– Pośrednictwo pracy, świadczone przez powiatowe i wojewódzkie urzędy pracy, jest bezpłatne. Agencje pośrednictwa pracy za granicą także nie mogą pobierać opłat od osób, dla których poszukują zatrudnienia. Opłata może być za dojazd i powrót, wydanie wizy, badania lekarskie i tłumaczenie dokumentów. Agencjom pośrednictwa pracy za granicą nie wolno pobierać przedpłat, kaucji oraz opłat za poszukiwanie i wskazanie pracodawcy za granicą (opłat eksploatacyjnych, wynagrodzenia pracowników, za wynajmowanie lokalu, wyjazdów pracowników agencji, rekrutacji, usług pocztowo-telekomunikacyjnych, druków, reklamy i ogłoszeń prasowych).

Wszędzie urzędy

Marek Sokołowski z Łomży: – Czy w krajach Unii, tak jak w Polsce, są urzędy pracy i każdy może się tam zgłosić?

– W każdym kraju Unii Europejskiej znajdują się odpowiednie polskie wojewódzkich i powiatowych urzędów pracy, które pomagają w poszukiwaniach zatrudnienia. Po przyjeździe do danego kraju, należy zgłosić się do urzędu, w którym uzyska się pomoc, dotyczącą zatrudnienia lub szkolenia.

Praca z komórki

Andrzej Stachelski z Kolna: – Przed wakacjami pojawiają się ogłoszenia „praca” i telefon komórkowy. Jak sprawdzić, czy jest to pewna i prawdziwa oferta?

– Zadzwoń pod wskazany numer, spytać o szczegóły, adres i certyfikat, pozwalający na międzynarodowe pośrednictwo pracy. Jeśli proponujący, reprezentujący jakąś agencję, czy biuro, będzie mówił o kosztach za pośrednictwo i innych, na przykład kaucji, opłatach manipulacyjnych lub zwrocie kosztów połączeń telefonicznych, od razu można przypuszczać, że jest to kant. Pośrednictwo pracy jest bezpłatne. Wykaz wszystkich certyfikowanych agencji znajduje się na stronie Krajowego Rejestru Agencji Zatrudnienia www.kraz.praca.gov.pl.

Praca w Anglii

Monika Modzelewska z Łomży: – Chciałabym pracować w Anglii. Czy potrzebne jest jakieś zezwolenie, gdzie powinienam się zgłosić?

– Zaraz po znalezieniu pracy w Wielkiej Brytanii, należy wypełnić formularz rejestracyjny i przesłać go do Worker Registration Team (Zespołu ds. Rejestracji Pracowników) brytyjskiego Home Office (ministerstwa spraw wewnętrznych). Otrzyma Pani Kartę Rejestracji Pracownika oraz zaświadczenie o rejestracji, uprawniające do pracy i pobytu w Wielkiej Brytanii na czas zatrudnienia. Po 12 mie-

siącach pracy można uzyskać zezwolenie na pobyt, które w Wielkiej Brytanii ma charakter potwierdzenia prawa do pobytu i pracy.

Gdzie szukać

Magda Kuczyńska z Łomży: – Jestem studentką, chciałabym w wakacje pracować, najlepiej we Włoszech. Gdzie szukać zagranicznej pracy?

– Ofert pracy za granicą można szukać min. w Powiatowym Urzędzie Pracy w Łomży (ul. Nowogrodzka 1). PUP posiada oferty pracy w ramach sieci EURES (Europejskie Służby Zatrudnienia) pracodawców z 28 krajów Europy. WPUP dowiedzie się Pani o warunkach życia i pracy w krajach Europejskiego Obszaru Gospodarczego. Informacji na temat aktualnych ofert pracy w ramach EURES udziela pośrednik pracy Katarzyna Rogalewska.

Oferty legalnej i bezpiecznej pracy za granicą można także uzyskać w Centrum Edukacji i Pracy OHP w Łomży (ul. Szosa Zambrowska 1). Aktualne oferty dotyczą pracy w Niemczech, Hiszpanii, Luksemburgu, Francji, Szwajcarii i Danii.

Ostatnio skorzystało z pośrednictwa OHP 20 mieszkańców Łomży. Większą szansę na atrakcyjną pracę mają ci, którzy znają język angielski.

Sezonowa

Robert Zajkowski z Czyżewa: – Gdzie szukać zagranicznej pracy sezonowej?



Katarzyna Rogalewska



Mieczysław Bieniek



Henryk Krajewski

– Oferty pracy sezonowej dla osób do 40 lat posiada Centrum Edukacji i Pracy OHP w Łomży (ul. Szosa Zambrowska 1). Każdego dnia wpływa kilka nowych ofert. Zainteresowani muszą wypełnić odpowiednie formularze, które OHP wysyła do zagranicznego partnera. Od niego nadejdzie faksem lub pocztą umowa o pracę dla konkretnego kandydata. Jest to bezpieczna praca. W ramach umów dwustronnych o zatrudnieniu, nawet jeśli padały deszcz i zbiory zostały przerwane, pracodawca zapłaci dwie trzecie miesięcznego wynagrodzenia. (M. T.)





Wiosenna droga powiatowa Włodki – Rogienice

Z Włodek do Rogienic (gm. Mały Płock) jest około 6 kilometrów. Wiosną, aby dotrzeć do lekarza rodzinnego, mieszkańcy jadą przez Mały Płock albo Piątnicę (pow. łomżyński), nadkładając 20 kilometrów. Błotniste 6 kilometrów nie do pokonania samochodem, to droga powiatowa.

– To rozpacz, a nie droga – kwituje sołtys Włodek Jerzy Chojnowski.

Taki problem mają nie tylko mieszkańcy tej wsi. Po zimie w najgorszym stanie każdej wiosny są drogi Poryte – Hipolitowo – Budy Stawiskie – Budy Poryckie w gminie Stawiski, Grabowo – Surały i Grabowo – Monety w gminie Grabowo, Lachowo – Danowo – Filipki Duże – Filipki Małe, Bialiki – Górskie i Kolima-gi – Gietki w gminie Kolno.

W Filipkach Małych pracowników Powiatowego Zarządu Dróg w Kolnie wspierali samymi mieszkańcy, którzy zwozili żwir.

– Poszło tutaj około 100 ton – mówi Marek Ludant, inspektor do spraw gospodarki materiałowej w PZD. – Tak było na niejednej drodze.

Powiatowe tzw. drogi gruntowe po „łataniu”, „podsypkach” i innych „zabiegach”, po kolejnym wiosennym deszczu wracają do stanu „pierwotnego”. Ziemię szybko rozjeżdżają ciężkie mleczne cysterny i maszyny rolnicze. Cały wysiłek idzie na marne.

– Chociaż nie najlepiej się po nich jeździ, wciąż bardzo dobrze trzymają się za to „kocie łby”, jak na drodze Świdry – Gnatowo – Siwki w gminie Grabowo – mówi Marek Ludant z Powiatowego Zarządu Dróg w Kolnie. – Solidna podbudowa, stabilne.

Pewnie jeszcze nie jedną wiosnę zostaną mieszkańcom powiatu na „pocieszenie”.

Bez jubileuszu?

Stawiski przygotowują się do obchodów, przypadającego w roku 2007 jubileuszu 600 lat miasta. Tymczasem, za sprawą nauczycieli historii, niespodziewanie pojawił się dylemat. Zwrócili władzom uwagę, że coś się tu nie zgadza.

Nie zgadza się początek. W roku 1976 Stawiski świętowały 550 lat, co oznacza, że założone zostały w roku 1426, a nie w 1407, jak podają inne źródła, więc być może nie ma co teraz świętować.

– Dokumenty są w Archiwum Akt Dawnych w Warszawie. Jadę tam, żeby wyjaśnić wszystkie wątpliwości – mówi sekretarz gminy Janusz Kossewski.

Ślad śmierci

Równy trzy miesiące od zaginięcia Kazimierza Nagórki z Kolna, przypadkowo znalezione zostały jego zwłoki. Leżały w cieku rowu melioracyjnego, u zbiegu peryferyjnych ulic Łkowej i Konstytucji. Sekcja zwłok wykazała, że przyczyną śmierci był zawał serca.

– Od początku wykluczaliśmy tzw. działanie osób trzecich, czyli zabójstwo – mówi komendant powiatowy policji w Kolnie nadkomisarz Jacek Lorek.

Kazimierz Nagórka wyszedł z domu około dwudziestej trzeciej w piątek, 29 grudnia 2006 roku (pisaliśmy o tym w „Kontaktach” nr 4/2007 w tekście pt. „Bez śladu”). Jego ostatnią życiową drogą okazała się ul. Wojska Polskiego, przy której znajduje się Komenda Powiatowa Policji. Kazimierz Nagórka dwukrotnie „wpadł” w umieszczoną tu kamerę: dwadzieścia minut po północy i o drugiej pięćdziesiąt dwie, gdy wracał tą samą trasą. Odtąd wszelki ślad po nim zaginął. Do czwartku, 29 marca 2007 roku... Miał 57 lat.

Szpital zdrowszy

Sprawozdanie z wykonania planu Szpitala Ogólnego w Kolnie za rok 2006 przyjęła Rada Powiatu. Dodatni wynik finansowy (po raz pierwszy od lat!) wyniósł 881 tysięcy 148 złotych.

Boisko powiatowe

Wniosek do ministra sportu o dofinansowanie budowy boiska piłkarskiego przy Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Kolnie, złożył powiat zapewniając, że dołoży się do około 30 proc. kosztów.

Do słuchania

W ramach akcji „Kulturalne Kolno”, w Bibliotece Publicznej znani mieszkańcy czytali dzieciom książki szczególnie przez nie lubiane. Burmistrzowi Andrzejowi Dudzie przypadła „Mała encyklopedia domowych potworów” Stanisława Marijanovicia, lekarzowi rodzinemu Renacie Kmiec „Martynka jest chora” Gilberta Delahayea, dyrektorowi Zespołu Obsługi Placówek Oświatowych Gminy Kolno Józefowi Wiśniewskiemu „Ale ja tak chcę” Beaty Ostrowskiej, dyrektorowi Kolneńskiego Domu Kultury Kazimierzowi Koterowi „Księga straszliwej niegrzeczności”, napisana przez „Wilczusia z wielkiej złości” Jana Whybrowna, a zawodowemu strażakowi Zbigniewowi Podeszwikowi „Jak Wojtek został strażakiem” Czesława Janczarskiego.

Debiut pisankowy

Po raz pierwszy w Gminnym Ośrodku Kultury w Grabowie odbyły się warsztaty dla dzieci i młodzieży z malowania pisanek. Poprowadzili je dyrektor GOK Dariusz Piekarski i plastyk Marcin Piasieczny.

Szkoła zostaje

Kurator oświaty nie zgodził się na zmiany w Szkole Podstawowej w Sokołach o co, ze względu na małą ilość uczniów (33), wnioskowała Rada Miejska Stawisk. Radni uchwalili pozostawienie tylko klas I – III. Decyzja kuratora oznacza, że zostaną także klasy IV – VI.

Będzie pięknie

Rozpoczęła się przebudowa parku w centrum Turośli. Wszystko ma być gotowe w trzy miesiące. Władze gminy zapewniają, że tak pięknego parku nie będzie w żadnej innej gminie Podlaskiego. Przebudowa możliwa jest dzięki unijnemu Zintegrowanemu Programowi Operacyjnemu Rozwoju Regionalnego, w ramach „Odnowy wsi i ochrony dziedzictwa kulturowego”. Gotowe są projekty rozbudowy siedziby Gminnego Ośrodka Kultury i budowy boiska (nawierzchnia z trawy syntetycznej).



Kiedyś, gdy przyjmował Komunię Świętą, widział najpierw plecy tych, którzy przed nim podchodzili do księdza. Potem widział księdza z Najświętszym Sakramentem, wypowiadającego formułę: „Ciało Chrystusa”. Teraz sam stoi na miejscu księdza i wypowiada formułę. Patrzy ludziom w oczy. Widzi głębię uczuć lub obojętność. Uwielbienie, niepokój, zawstyżenie. Rezygnację i nadzieję. Przede wszystkim nadzieję. Bóg jest dla ludzi nadzieją.

Nadleśniczy Nadleśnictwa Rajgród Marian Podlecki jest od dwóch lat nadzwyczajnym szafarzem Komunii Świętej. To posługa świeckich przy sakramencie Komunii Świętej, wprowadzona przez Sobór Watykański II. W większości diecezji w Polsce jest tylko zapisem prawa kanonicznego. Natomiast biskup Diecezji Elckiej Jerzy Mazur, powołał 100 szafarzy.

– Gdy nasz dziekan zaproponował, żebym został szafarzem, w pierwszym odruchu odmówiłem. Dlaczego? Przestraszyłem się, że będę na świeczniku, pilnie obserwowany. Bałem się kompromitacji, tego, że kontakt ze świętością mnie przerośnie, nie sprostam zadaniu, obrażę Boga swoimi grzechami. Ale po namyśle podjąłem się – opowiada Marian Podlecki.

Wykonuje posługę w całym dekanacie rajgrodzkim podczas dużych liturgii: na odpustach, rekolekcjach, pasterce, rezurekcji. Proboszcz posyła go również do ludzi starych i chorych. Czuje, jak staje się lepszy, bo jest bliżej drugiego człowieka. Odmienia go staruszka (92 lata), która zawsze oczekuje ze świecami, wodą do obmycia palców i białym obrusem na stole. I ze swym pięknym życiorysem, budzącym szacunek i podziw. Odmieniają go setki pełnych uczuć spojrzeń, wymienianych z ludźmi podczas udzielania Komunii Świętej w kościele.

W Niedzielę Wielkanocną będzie udzielał Komunii Świętej na mszy rezurekcyjnej w swojej parafii. Wielkanoc to najważniejsze święto każdego chrześcijanina. W Boże Narodzenie Bóg zesłał swojego syna i zapowiedział, że



„Diabeł to brak zrozumienia drugiego człowieka, egoizm, małość”, uważa nadzwyczajny szafarz Komunii Świętej

Bóg w oczach

nastąpi zbawienie. W Wielkanoc zapowiedź się dokonuje. Bóg przyjmuje ofiarę swego syna. My, ludzie, mamy się tylko przyłączyć i będziemy zbawieni. Dlaczego tak trudno się nam przyłączyć? Co przeszkadza?

– Przeszkadza diabeł. Diabeł jest brak zrozumienia drugiego człowieka, egoizm, małość – mówi Marian Podlecki.

W jego bliskim otoczeniu diabeł jest alkohol. W środowiskach, w których się obraca, za dużo się pije. Cierpia i pijacy i ich rodziny.

„Dlaczego, Boże, uczyniłeś jako pierwszy cud rozmnożenia alkoholu w Kanie Galilejskiej? Przecież jesteś ponad czasem, wiedziałeś, jakie będą skutki”, pytał kiedyś pełen zwątpienia. I usłyszał odpowiedź w swojej głowie: „Rozmnożyłem wino na weselu, na specjalną okazję. Nie zro-

biłem im pikniku z alkoholem, gdy ledwie żywi z głodu wędrowali przez pustynię. Alkohol jest na specjalne okazje, a nie na co dzień. Alkohol na co dzień to alkoholizm”.

Człowiek może wątpić, ale nie może przestać prosić o dar zrozumienia tego, czego doświadcza. Ludzie przestają chcieć rozumieć. I wychodzi polityczna dyskusja w telewizji: każdy krzyczy, żeby zagłuszyć racje drugiego.

Przed laty spotkał przypadkiem znajomego w barze, gdy siedział nad wodą mineralną, bo był niepijącym alkoholikiem. Ale on o tym nie wiedział. Zamówił wódkę dla siebie. I namówił znajomego, żeby też wypił. Znajomy wypił, a potem nie tylko z nim. Już nie żyje, nie wyrwał się chorobie.

– Czuję się winny. Staram się naprawić tamten błąd życiem ze

zrozumieniem – mówi Marian Podlecki.

Nadleśnictwo Rajgród to dziesiątki tysięcy hektarów lasów. A w lasach pełno krzyży i bezimiennych mogił. W przeszłości było to pogranicze polsko – pruskie. Ostoja powstańców, partyzantów i wszelkich uciekinierów. Miejsce bitew powstańczych. Miejsce, gdzie zbrodniarze hitlerowscy podczas ostatniej wojny dokonywali ludobójstwa i ukrywali jego ślady.

Las tworzy atmosferę, w której nie sposób uciec od własnych myśli. O historii i pamięci. Od myśli o Bogu.

ANNA DYLEWSKA





Święconka u sołtysa



W Wielką Sobotę rano koszyczki ze święconką mieszkańcy Kruszewa Brodowa (gm. Sokółka) przyniosą do domu sołtys Bożeny Żukowicz (na zdjęciu). Razem będą czekać na przyjazd księdza.

– Tak jest u nas od lat. Parafia duża i dwaj księża jeżdżą od wsi do wsi. Ze święconką przychodzą mamy z dziećmi. Jest to jeszcze jedna okazja, by porozmawiać z proboszczem lub wikarym – mówi sołtys Bożena Żukowicz.

W parafii Sokółka, obejmującej 48 wsi, pracuje proboszcz i dwóch wikariuszy. W Wielką Sobotę jeden z księży zostaje w kościele, a dwaj święcą wielkanocne koszyczki po wsiach.

Sołtys Kruszewa Brodowa (wybrana na trzecią kadencję) jest wierna tradycji. Co roku maluje pisanki woskiem. Na ugotowanym jajku rysuje rozgrzanym woskiem wzorki i zanurza je w farbie.

– Tak robiła moja mama. Ja metodę udoskonaliłam, bo jajko kolejno zanurzam w kilku barwnikach. Zaczynam od najjaśniejszych, a kończę na ciemnych barwach. Piękne są pisanki barwione w zbożu, łupinach cebuli oraz korze dębowej – mówi Bożena Żukowicz.

Jajka w koszyczku udekoruje zielonym wschodzącym zbożem, bo wcześniej w płaskich naczyniach posiała jęczmień i wianuszekiem z bukszanu. Będzie też piekła tradycyjne wielkanocne baby.

W czasie wyświęcania wielkanocnych koszyczków, ksiądz poświęci także wodę, którą każdy mieszkaniec wsi zabierze do swojego domu.

– U nas zawsze było tak, że po przyjeździe z rezurekcyjnego nabożeństwa wodą święcił się mieszkani, budynki gospodarcze i inwentarz. Wtedy wszystko w domu i gospodarstwie dobrze się działo – opowiada sołtys.

W Kruszewie Brodowie mieszka 56 rodzin. W tym roku ożeni się syn pani sołtys i przejmie gospodarstwo. (m)

Wysyp poezji

Aż 73 recytatorów ze szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych wystąpiło na scenie Miejskiego Ośrodka Kultury w Wysokim Mazowieckiem, gdzie odbywały się eliminacje powiatowe 52. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego, Powiatowego Konkursu Recytatorskiego Gimnazjalistów oraz eliminacje powiatowe XX Małego Konkursu Recytatorskiego „Baje, bajki, bajeczki”.

W Ogólnopolskim konkursie zwyciężył Mateusz Gąsowski (Wysokie Mazowieckie) i będzie reprezentował powiat na eliminacjach wojewódzkich. Martyna Szyborska i Przemysław Krajewski (Wysokie Mazowieckie) zostali wyróżnieni.

Laureatami Powiatowego Konkursu Recytatorskiego Gimnazjalistów są:

I miejsce – Tomasz Reczko (Ciechanowiec), II miejsce – Julia Matuszewska (Wysokie Mazowieckie) i Adam Mirek (Wysokie Mazowieckie). Wyróżnieni zostali: Joanna Gołaszewska (Wysokie

M a z o -
wieckie) i
Anna Ka-
plan (Cie-
chano-
wiec).

Anna Wróblewska (Wysokie Mazowieckie), została nagrodzona w kategorii poezji śpiewanej.

Laureaci eliminacji powiatowych XX Małego Konkursu Recytatorskiego, „Baje, bajki, bajeczki”. W kategorii klas I – III nagrodzeni zostali: Roksana Mirek (Wysokie Mazowieckie), Dominik Brzozowski (Szepietowo) i wyróżnieni: Aleksandra Kulesza (Wysokie Mazowieckie), Weronika Gierałtowska (Wysokie Mazowieckie), Artur Strzałkowski, (Rosochate Kościelne), Kamila Koc (Stare Radziszewo), Angelika Kruszewska (Sokółka), Karolina Trzyniszewska (Łempice), Kamil Karpiesiuk (Wysokie Mazowieckie). W kategorii klas IV – VI nagrodzeni: Monika Zaleska (Kobylin Borzymy), Piotr Leszczyński (Wysokie Mazowieckie), Karolina Boguszewska (Stare Radziszewo) i wyróżnieni: Karolina Młynarska (Sokółka), Joanna Wnorowska (Kobylin Borzymy), Milena Pruszyńska (Wysokie Mazowieckie), Aleksandra Sakowska (Klukowo).

Powiat wysokomazowiecki na etapie wojewódzkim Małego Konkursu reprezentować będą: Roksana Mirek, Dominik Brzozowski, Monika Zaleska, Piotr Leszczyński, Karolina Boguszewska.

Bez silników

Na wodach powiatu wysokomazowieckiego obowiązuje zakaz używania łodzi i innego sprzętu pływającego o napędzie motorowym. Uchwałę o zakazie podjęła Rada Powiatu.

Milenijna wystawa

W Miejskim Ośrodku Kultury w Wysokim Mazowieckiem do połowy kwietnia można oglądać wystawę „Obchody Milenium Chrztu Polski (1966) – kraj i region”, przygotowaną przez Instytut Pamięci Narodowej w Białymstoku, starostwo wysokomazowieckie, burmistrza miasta i MOK.

Aktywne Sokółki

Gmina Sokółka należy do dwunastu gmin w województwie, które otrzymały honorowy tytuł „aktywnej gminy”, przyznany przez Zarząd Białostockiej Fundacji Kształcenia Kadry.

60 lat „Rogacza”

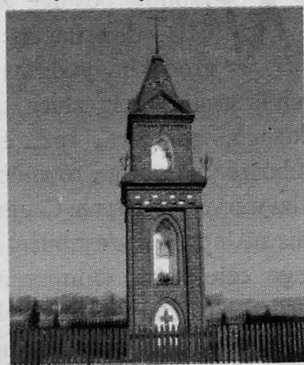
Członkowie Koła Łowieckiego „Rogacz” w Ciechanowcu obchodzą 60 urodziny. W czasie 60 lat do Koła należało 147 myśliwych. Dziś prezesem „Rogacza” jest Jan Netter, a łowczym Antoni Florczuk.

Otwarta hala

W każdą sobotę, w godzinach 13.00 – 20.00, czynna jest dla wszystkich hala sportowa Ciechanowieckiego Ośrodka Kultury i Sportu w Ciechanowcu. Nowym dyrektorem COKiS została Mirosława Chojnowska.

Wiekowa kapliczka

O wiekową kapliczkę w Uszy Wielkiej (na zdjęciu), ufundowaną przez Piotra Uszyńskiego w 1907 roku, dbają mieszkańcy wsi, a podziwiają przyjezdni.



Piastowski szlak

Czterdziestu najlepszych uczniów szóstych klas szkół podstawowych z Ciechanowca, Nura, Perlejewy i Klukowa (po 10 z każdej gminy) pojedzie na wycieczkę Piastowskim Szlakiem. To nagroda Stowarzyszenia Totur z Ciechanowca w ramach programu „Działaj lokalnie”. Z pomocy Stowarzyszenia korzysta już 8 pochodzących z czterech gmin studentów, którzy otrzymują miesięcznie 350 zł stypendium.



Zgodnie z zapowiedzią, publikujemy pełną listę kandydatek Plebiscytu Kobieta 2007, zgłoszonych przez Czytelników „Kontaktów”. Obok zamieszczamy pierwszy kupon do głosowania. Głosować można tylko na oryginalnych, wyciętych z tygodnika kuponach. Każdy może oddać dowolną ilość głosów na wybrane kandydatki

Kobieta 2007

Wszystkie zgłoszone do Plebiscytu Panie będziemy prezentować, a Czytelnicy w drodze głosowania, nominują 10, które ich zdaniem zasługują na szczególne wyróżnienie. Rozstrzygnięcie Plebiscytu nastąpi w przeddzień Dnia Matki w restauracji „Retro” w Łomży (ul. Nowogrodzka)

Partnerem Plebiscytu Kobieta 2007 jest Podlaskie Stowarzyszenie Właścielek Firm – Klub Kobiet Biznesu i Kwiaciarnia „Ogrodnik” Edwarda Przybylaka w Łomży.

Anna Bogucka – założycielka i przez dziesięć lat dyrektor Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Czyżewie, po ostatnich wyborach wójt gminy Czyżew Osada.

Lucyna Chociej – właścicielka piekarni „Ziarenko” w Michałowie, producentka pieczywa i ciast bez dodatków chemicznych i konserwujących.

Elżbieta Gadomska – założycielka i właścicielka piekarni „Okruszek” w Łomży.

Alicja Agata Gołaszewska – właścicielka sklepu z odzieżą, przewodnicząca Komisji Edukacji Rady Miejskiej Łomży, prezes Stowarzyszenia Europa Donna.

Wiesława Kłosińska – dyrektor Biblioteki Publicznej Gminy Łomża w Podgórzu. Z biblioteki uczyniła ośrodek kultury, a z czytelnictwa styl życia.

Maria Konopka – dyrektor Oddziału Banku BPH w Łomży, mecenas kultury, pomysłodawczyni sponsorowanych koncertów Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej.

Barbara Kuczałek – prezes Stowarzyszenia „Edukator”, twórczyni „alternatywnej” oświaty wiejskiej, na

którą składają się uratowane od likwidacji małe szkoły oraz odtwarzane za pieniądze z programów pomocowych małe przedszkola wiejskie.

Antonina Kurajew – właścicielka Zakładu Opakowań Tekturowych w Białymstoku.

Elżbieta Lemańska – dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Zbójnej. Dzięki niej mieszkańcy gminy przestali kryć się z kurpiowskim rodowodem, pomysłami na budzenie w dzieciach i młodzieży poczucia wspólnotowej tożsamości.

Ewa Mańko – dyrektor Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Jedwabnem, stała się po stronie prawdy „w sprawie Jedwabnego” i uczy tolerancji swoich uczniów. Z kolejnym pokoleniem młodzieży dba o miejsca pamięci narodowej, nie dzieląc ich na swoje i „obce”.

Krystyna Michalczyk-Kondratowicz – była szefowa Prokuratury Okręgowej w Łomży, aktywna radna miejska, prezes łomżyńskiego Oddziału Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej.

Maria Misierewicz – prowadzi świetlicę środowiskową „Stokrotka” dla dzieci i młodzieży w Kolnie, wspiera także dorosłych, w tym uzależnionych od alkoholu i ich rodziny.

Janina Niechwiej – właścicielka firmy Butterfly-Magnetic w Białymstoku, promująca od lat naturalną terapię magnetyczną, producentka m.in. magnetycznej poduszki korekcyjnej.

Jadwiga Paździor – dyrektor byłego Państwowego Domu Dziecka w Zambrowie (od stycznia zmieniona nazwa na Zespół Placówek Opiekuńczo-Wycho-



wawczych), „przyszywana” matka wielu mieszkańców Domu, dla swoich pełnoletnich wychowanków zabiega o samodzielne mieszkanie; dzięki jej staraniom w ubiegłym roku pięć osób zamieszkało w swoim mieszkaniu.

Iwona Potaś – dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Turośli. Opracowywane przez nią programy kultywowania tradycji kurpiowskiej od lat znajdują uznanie, a działający przy GOK ludowy zespół śpiewaczy, należy do najlepszych w kraju.

Barbara Siedlecka – właścicielka popularnego wśród podlaskich artystów sklepu ART w Białymstoku.

Barbara Sulewska – prezes PSS Społem w Grajewie, z podupadającej spółdzielni zrobiła najlepszą w Grajewie sieć handlową.

Wanda Wałkuska – z mężem prowadzi firmę „Imperial” w Łomży, pochyla się nad potrzebującymi i nie odmawia im pomocy.

Barbara Wasiulewska – druga kadencję wójt gminy Kołaki Kościelne, która rozwija się pod jej rządami.

Danuta Waśko – prowadzi dziecięcy zespół „Słoneczko”, działający przy GOK w Małym Płocku i tropi muzyczne talenty.

Alicja Zdziarska – prezes Stowarzyszenia „Bliżej Ciebie” w Wysokiem Mazowieckiem, które pomaga niepełnosprawnym, organizatorka wielu akcji charytatywnych, drugą kadencję aktywna radna miejska.

Anna Zielińska – prezes Stowarzyszenia Wspierania Inicjatyw na Rzecz Osób Niepełnosprawnych (SWISON) w Grajewie, kobieta instytucja, ostoją chorych i biednych.

Plebiscyt

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

Kobieta 2007

Tytuł Kobiety 2007 proponuję przyznać Pani:

(wpisz nazwisko i imię z listy obok)

Twoje nazwisko i imię: (tylko do wiadomości redakcji)

Adres lub telefon:

Kupony należy przesyłać:

Redakcja „Kontakty”, al. Legionów 7, 18-400 Łomża z dopiskiem „Plebiscyt” w terminie do dnia 21 maja br. (decyduje data stempla pocztowego).



Zabytkowa wartownia w centrum „fabryki gruzu” należy do Jana Polakowskiego

W centrum Zambrowa, u zbiegu ulic Magazynowej i Mazowieckiej, powstała „fabryka” kruszywa. Wielkie hałdy gruzu zalegają na placu, obok maszyny i wywieszka z napisem: „Przyjmę gruz”.

– Właściciel skupuje gruz, tu go kruszy i rozdrabnia. Powstaje przy tym burza kurzu. Nie ma czym oddychać. Tu nie daje się żyć. Taką fabrykę nie powinna być w centrum miasta – zaalarmowali redakcję mieszkańcy Zambrowa.

Obok jest myjnia samochodów. Na czystą karoserię aut od razu osiada kurz. Obok centrum ogrodnicze, hurtownia warzyw i owoców, piekarnia i inne firmy. Kilkanaście lat temu ulica Magazynowa znajdowała się na obrzeżach Zambrowa. Teraz centrum miasta rozszerzyło się i „fabryka” kruszywa wcale nie jest na jego peryferiach.

– Nie uruchomiłem fabryki. Porządkuję swój plac po bawelnie. Nie skupuję gruzu, ale jeśli ktoś nie ma gdzie wyrzucić, przyjmuję, żeby mógł uniknąć kosztów transportu. To wszystko, co mam do powiedzenia na ten temat. Nie pozwalam pani pisać mojego imienia i nazwiska – powiedział właściciel terenu Jan Polakowski.

W marcu 2006 roku spółka z o.o. Bemex, do której należy teren z „fabryką” kruszywa, otrzymała z Wydziału Rolnictwa i Infra-

struktury Starostwa Powiatowego w Zambrowie zezwolenie na prowadzenie „działalności w zakresie odzysku odpadów budowlanych”.

– Zezwolenie jest na 10 lat, ale jest też klauzula ograniczająca oddziaływanie na środowisko w granicach działki, na którą spółka posiada tytuł prawny. Zezwolenie może być cofnięte bez prawa do odszkodowania, z chwilą stwierdzenia uciążliwości, wykraczającej poza teren nieruchomości – wyjaśnia naczelnik Wydziału Krystyna Gosk.

„Musiał zrobić porządek po bawelnie, więc każdy przysmykał oko, że to chwilowe. Ale kiedy wywiesił tabliczkę, że przyjmuje gruz, kiedy zaczął go rozdrabniać i kurzyć, stało się jasne, że stworzył fabrykę. A w centrum miasta takiej fabryki nie chcemy”, przekonują mieszkańcy.

Ich skargi dotarły także do starostwa. Naczelnik Krystyna Gosk mówi, iż sprawę skierowała do Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska w Łomży.

Kierownik Inspektoratu w Łomży Krystyna Janucik potwierdziła, że na interwencję starostwa zambrowskiego, w najbliższych dniach WIOŚ przeprowadzi kontrolę.

– Jeśli wykaże, iż prowadzona działalność jest uciążliwa dla sąsiadów, decyzja będzie cofnięta – zapowiada naczelnik Krystyna Gosk. (m)

Spółeczny

wiceprzewodniczący

Mieczysław Gliński został drugim wiceprzewodniczącym Rady Powiatu Zambrowskiego. Wiceprzewodniczącemu przysługuje 1404 zł ryczałtu, ale zapowiedział, iż nie będzie go pobierał.

Szpital samorządowy?

Co dalej ze szpitalem w Zambrowie, zastanawiali się radni powiatu. Burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski zaproponował utworzenie spółki samorządowej, której udziałowcami, oprócz miasta, byłyby samorządy powiatu zambrowskiego i gmin.

Służba czeka

Praca w służbie dochodzeniowej, prewencyjnej i ruchu drogowym czeka na chętnych w Komendzie Powiatowej Policji w Zambrowie. Świeżo zatrudniony policjant otrzyma 1100 zł netto. Dla tych, którzy nie mają uregulowanego stosunku do służby wojskowej, istnieje możliwość odbycia służby kandydackiej w Oddziałach Prewencji Policji w Warszawie.

Najlepsi z „Prymasy”

Andrzej Dunikowski, Adam Żychowski i Adam Skoczeń z Miejskiego Gimnazjum nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Zambrowie, zwyciężyli w szkolnym etapie konkursu „Epoka Prymasy Tysiąclecia” i będą reprezentować szkołę w rozgrywkach finałowych Konkursu 29 maja w Zespole Szkół Ogólnokształcących w Czyżewie.



Utonął w stawie

Bolesław Kołomyjski ze wsi Chmiele Pogorzele (gm. Zambrów) w sobotę 24 marca wyszedł z domu. Nie wrócił na noc, ani w niedzielę. Nie było go w poniedziałek rano. Żona zaalarmowała policję.

We wtorek na polu dzieci znalazły czapkę. To była czapka Bolesława. W czwartek pletwonurkowie wyłowili ze stawu we wsi Chorzele jego ciało.

Miał 46 lat. Zostawił żonę i troje dzieci, z których najstarsza córka uczy się w drugiej klasie gimnazjum, średnia w drugiej klasie szkoły podstawowej, a najmłodszy syn ma pięć lat. W piątek mieszkańcy wsi pożegnali Bolesława Kołomyjskiego.

Według ustaleń policji, był to nieśczęśliwy wypadek.



Błyskawica

V Regionalny Podlaski Turniej Tenisa Stołowego Olimpiad Specjalnych zorganizował Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu.

W Turnieju, pod patronatem starosty zambrowskiego Stanisława Rykaczewskiego, uczestniczyło 9 zespołów. „Orły” z Zespołu Szkół nr 16, „Kangurki” z Zespołu Szkół nr 13, „Siedemnastka” z Zespołu Szkół nr 11, „Maratończyk z SOSW i „Szansa” z DPS, wszystkie z Białegostoku oraz „Kormorany” z Zespołu Szkół w Augustowie, „Sokół” z SOSW w Sokółce, „Waleczne Serca” z WZT w Mońkach oraz „Błyskawica z SOSW w Długoborzu.

Olimpiada to nie tylko prezentacja umiejętności. To także smak rywalizacji, integracja i radość ze zwycięstwa. (m)

Prawie połowa głęboko wierzących Polaków uważa, że można się wypowiadać z... grzechu pierworodnego

Słowa i czyny

To idioci". Tak zwięźle określił swoich rodaków profesor Stephen Prothero, szef wydziału studiów nad religią na Uniwersytecie Bostońskim w USA, który dwa lata badał studentów testem sprawdzającym znajomość Biblii. Okazało się, że większość nie ma zielonego pojęcia, o czym tak naprawdę jest mowa w Biblii. W kraju, w którym 98 proc. obywateli określa się, jako wierzący w Boga (w tym 81 proc. podaje się za chrześcijan), a ponad 50 proc. jest zdania, że religia ma wielki wpływ na ich życie, połowa odpowiedziała, że Sodoma i Gomora to biblijne... małżeństwo!

Jak jest w Polsce? Według sondażu na zlecenie tygodnika Newsweek, ponad 90 proc. Polaków uważa się za wierzących. W znajomości imion ewangelistów (rzecz podstawowa, gdy się słucha ewangelii, zawsze na wstępie odczytywane jest imię autora), wypadamy gorzej niż Amerykanie. Tylko 18

proc. Polaków, określających się jako wierzący wie, że byli to Łukasz, Marek, Mateusz i Jan. W grupie głęboko wierzących, tylko 27 proc. Żadnego ewangelisty nie jest w stanie wymienić 23 proc. badanych (w tym 22 proc. głęboko wierzących).

Kolejne szokujące odkrycie: 43 proc. głęboko wierzących Polaków jest zdania, że można się wypowiadać z... grzechu pierworodnego (z którego wypowiadać się w istocie nie można). Tylko jedna trzecia głęboko wierzących jest w stanie wymienić dziesięć przykazań, a nie zna ich 27 proc.!

Katechizacja jednak działa: na pytanie o przykazania 31 proc. wierzących młodych (18–25 lat) potrafił wymienić wszystkie. Wśród młodych ludzi, którzy określają się jako głęboko wierzący, zna je aż 75 proc. Sytuacja zmienia się u 25–34-latków, tu odsetek, znających dekalog, spada do 15 proc., a wśród głęboko wierzących do 22 proc.

Socjolodzy religii przy każdej okazji zwracają uwagę, by nie stawiać znaku równości między wiedzą religijną a religijnością. Przekonują, że można zdać na piątkę klasówkę z teologii i pozostać sceptykiem, a z drugiej strony nie znać pięciu przykazań kościelnych i być kanonizowanym za heroiczne wyznawanie wiary. Problem w tym, że w XXI wieku na dłuższej tych sfer nie da się rozdzielić. Ludzie, którzy deklarują, że ważne jest przede wszystkim to, by swoim życiem świadczyć o Bogu, nie mogą twierdzić, że da się kogoś kochać i naśladować, nie wiedząc o nim prawie nic. Współczesna kultura świecka coraz mocniej będzie napierać na wierzących, domagając się odpowiedzi, dlaczego żyją tak, a nie inaczej. Będzie pytała o argumenty, przedstawiała własne. Ilu wierzących, w obliczu tej debaty, zapomni języka w gębie? Ilu już ma ten problem, co można zauważyć patrząc, jak szeroko rozwierają się



Kapliczka w Rogienicach Wielkich (gm. Mały Płock)

„nożyce” między deklaracjami wiary a jej wyznawaniem, nie słowem, ale w codziennym życiu.

Pokazały to jesienią 2006 roku badania, przeprowadzone przez Instytut Statystyki Kościoła Katolickiego. W diecezjach łódzkiej, warszawskiej, poznańskiej około 40 proc. katolików uważa, że można żyć z jednym partnerem bez ślubu, 30 proc. katolików z diecezji gdańskiej na pytanie o dopuszczalność przerywania ciąży odpowiada, „to zależy” lub „tak, jest dopuszczalne” (w diecezji włocławskiej tylko 35 proc. mówi „nie”). Pytani, czy zdarzyło się, że udali się po poradę do księdza w parafii, prawie 80 proc. Polaków odpowiada krótko: „Nie, nigdy”.

Co można z tym zrobić? Odpowiedzi próbował udzielić metropolita Warszawy abp. Kazimierz Nycz: „Konieczne jest takie prowadzenie parafii, aby świecki nie czuł się w kościele jak ktoś, kto przychodzi do supermarketu po wartości duchowe, tylko żeby czuł się podmiotem parafii, gdzie poznaje naukę społeczną Kościoła i przygotowuje się, by wyjść z nią na zewnątrz. Kluczem do tego jest przesunięcie akcentu w pracy w parafii z dziećmi na pracę z dorosłymi”. (Na podstawie: Szymon Hołownia „Gorzkie żale”, Newsweek).

Fot. Gabriela Szczęсна

*Spokojnych i pogodnych
Świąt Wielkanocnych
pełnych miłości i rodzinnego ciepła
życzą*

*Wanda i Tadeusz Wałkuscy
wraz
z Zalogą Hurtowni Imperial Sp. z o.o.*



Rządzący świadomie i z wyrachowaniem odwołują się do niskich instynktów, tkwiących w wielu ludziach. Do mściwości, zawiści, podłości, donosicielstwa

O władzy

Bilans minionego półtora roku jest dla Polski jednoznacznie zły. Jedyne miejsce, gdzie jest nieźle, to gospodarka. Nie ma w tym żadnej zasługi obecnego rządu. Przeciwnie, wstrzymanie prywatyzacji i przejście na ręczne sterowanie w wielu przedsiębiorstwach, zawiera w sobie załączek poważnych kłopotów w przyszłości.

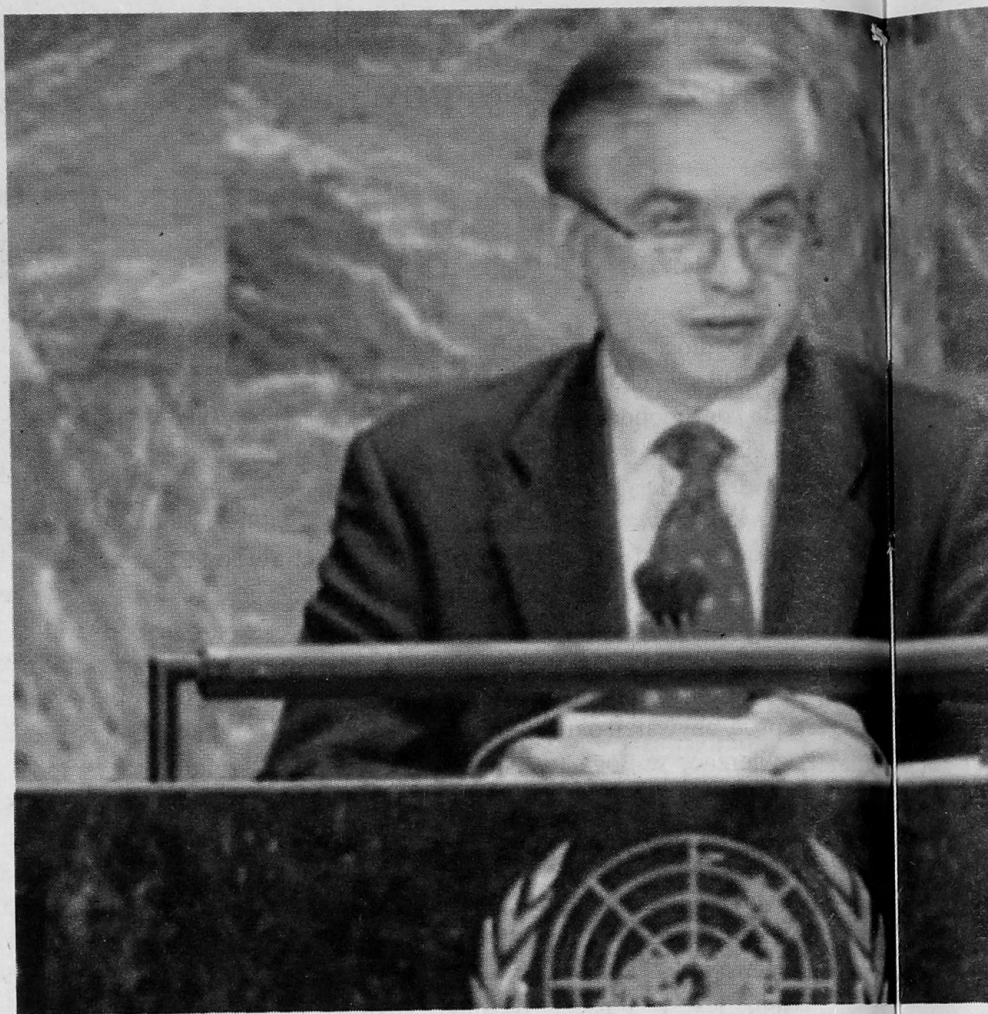
Skłócone społeczeństwo, scena polityczna jak po mordobiciu w remizie, codziennie nowe konflikty, ataki, pomówienia i, co jest nowością, coraz częstsze przykłady bezprawia ze strony władz. Niemal wszystko, co było osiągnięciem demokratycznej Polski, jest podważane lub niszczone.

Rządzący świadomie i z wyrachowaniem odwołują się do ni-

jak z prokuratury uczyniono bezwolne narzędzie polityczne. Jak minister, który powinien być wzorem kultury prawnej i praworządności, wykorzystuje stanowisko do popisów propagandowych, przekraczając przy tym nie tylko granice dobrych obyczajów, ale też granice prawa.

Jak w każdym większym środowisku, tak i tu zdarzają się przypadki patologii, które trzeba traktować z surowością, ale i poczuciem proporcji. Nie należy mylić efekciarstwa z efektywnością.

Państwo, w którym niemal codziennie eksploduje kolejna afera, często jakiś czas później wiedząc w ciszy i osamotnieniu, w którym tabloidalne telewizje i gazety rozkoszują się widokiem zakutych w kajdany ludzi, w którym dochodzi do użycia jedno-



Włodzimierz Cimoszewicz na mównicy ONZ

Świadectwo Cimos

skich instynktów, tkwiących w wielu ludziach. Do mściwości, zawiści, podłości, donosicielstwa. Eksploatują obiektywnie istniejące źródła społecznego bólu, związanego z biedą, proponując jednak fałszywe lekarstwa. Paranoiczne obsesje, ignorancja i słabości charakteru tzw. przywódców kompromitują Polskę w świecie, obecność przestępców w rządzie godzi w poczucie godności naszego społeczeństwa.

O prawie

Byłem ministrem sprawiedliwości i prokuratorem generalnym i z oburzeniem obserwuję,



stek antyterrorystycznych do najsłabszego na dom nie lubianego polityka opozycji, takie państwo z praworządnością ma coraz mniej wspólnego. Cieszyć się z tego może tylko gawiedź. Obywatele powinni protestować. Protestów nie ma albo są nieśmiałe. Ta słabość obywatelskiego społeczeństwa jest groźniejsza od wybryków władz.

Sądownictwo jest ostatnią reductą obrony elementów praworządności naszego państwa.

Niezależność sądownictwa najwyraźniej jednak uwiera rządzących. Dowodów na to jest co niemiara. Ostatnio, kolejne ataki na Trybunał Konstytucyjny, czy pomysł majstrowania przy Krajowej Radzie Sądownictwa. Media w zasadzie milczą. W niektórych trochę cichego biadolenia i tyle. Gdyby w USA przewodniczący Sądu Najwyższego stwierdził, że

prokurator generalny powinien być pociągnięty do odpowiedzialności za złamanie prawa, byłby to temat numer jeden wszędzie i tak długo, aż w sposób wiarygodny nie rozstrzygnięto by takiej sprawy. W Polsce potraktowano to jako drobną pyśkówkę, w której nie wiadomo, kto ma rację. W ten sposób wszyscy przyczyniają się do dalszej patologizacji naszego państwa.

O lustracji

Nie wierzę w możliwość rozstrzygnięcia kwestii moralnych za pomocą instrumentów prawnych. Dlatego od początku uważałem, że lustracja wedle jakiegokolwiek ustawy, to pomysł kiepski. Jednak, mimo wad dotychczasowych rozwiązań, których sam doświadczyłem, dawały szansę na jakąś obronę przed pomówieniem. Dotyczyły też ogra-

niczonego kręgu osób, co zmniejszało skalę krzywd wyrządzanych przy okazji... naprawiania krzywd.

Obecne rozwiązania, które obejmą ponad pół miliona ludzi, są przykładem zbiorowej paranoi. Przyniosą wiele krzywdy, przez jakiś czas mogą wywołać rodzaj zbiorowej hysterii, będą wykorzystywane do rozgrywek personalnych, wszystkim pozostawiając poczucie niesmaku.

W tym szaleństwie jest jednak metoda. Ludzie, którzy z różnych przyczyn nie znaczyli nic w dawnej opozycji pozostaną, przynajmniej w swoich zamiarach, jedynymi niezbrukаныmi. Zwłaszcza, że kontrolują, kto znajdzie się na listach hańby. Hańby tego Sejmu, Senatu, rządu i prezydenta.

Kiedy Stalin umacniał swoją pozycję w latach 20. i 30., wykończył wszystkich rzeczywi-



na mówni ONZ

starsza pani profesor, powszechnie znana i szanowana, po przedstawieniu krytycznych uwag o obecnej wersji lustracji przyznaje, że z obawy o pracę podpisze lojalkę. Ktoś, kto nigdy w przeszłości nie popełnił podłości ani nie okazał strachu, dzisiaj został złamany!

To moment egzaminu nie tylko dla poszczególnych osób, ale całych środowisk i instytucji, zwłaszcza dla uczelni i mediów. Dziennikarze, którzy atakują swoje koleżanki i kolegów, zapowiadających akt obywatelskiego nieposłuszeństwa, najwyraźniej nie rozumieją istoty wolności prasy, wolności słowa i demokracji. Uczelnie, które bezkrytycznie wyzbędą się prawa do obrony niezależności nauki, sprzeciwiają się najbardziej elementarnym wartościom i tradycjom.

O wizerunku Polski

Polska straciła niezwykle wiele z dorobku międzynarodowego, na jaki złożyły się wieloletnie

niczne Polski stały kością w gardle, mogą jedynie zacierać ręce z radości. Spełnia się ich cel i nadzieja.

O koalicji

Nikt nie ma chyba wątpliwości, dlaczego złowrogi układ PiS, LPR, Samoobrona trwa. Jedy-
nym spoiwem tej koalicji jest wła-

dza i ryzyko związane z nowymi wyborami. Już raz się policzkowali publicznie. Po chwili refleksji przypomnieli sobie, że po wyborach można wylądować w śmietniku politycznym albo za kratami, zamiast gabinetów i służbowych bmw.

Notował:
ZBIGNIEW K. KRZYWICKI

Włodzimierz Cimoszewicz (56 lat), doktor prawa międzynarodowego, dyplomata, minister sprawiedliwości, premier, trzykrotny minister spraw zagranicznych, marszałek Sejmu. Kawaler Orderu Zasługi Republiki Francuskiej i Orderu Zasługi Republiki Greckiej. Stypendysta Uniwersytetu Columbia w Nowym Jorku, doktor honoris causa amerykańskich uniwersytetów, Apallachijskiego i Południowej Karoliny.

W 1985 roku zrezygnował z pracy w Instytucie Prawa Międzynarodowego Uniwersytetu Warszawskiego, zamieszkał w Kalinówce Kościelnej (gm. Jasionówka) i prowadził z teściem dwudziestohektarowe gospodarstwo rolne.

W 2005 r. wystartował w wyborach prezydenckich. Brutalnie oskarżany przez posłów (Wasserman, Miodowicz) komisji śledczej ds. Orlenu na podstawie fałszywych zeznań Anny Jaruckiej i po medialnej nagonce, zrezygnował z kandydowania w proteście przeciwko rozpętanym przez konkurentów metodom walki politycznej.

Od 2006 r. wykładowca Uniwersytetu w Białymstoku, kierownik Ośrodka Polityki Zagranicznej na Wydziale Prawa.

moszewicza

Państwo ma z praworządnością coraz mniej wspólnego. Cieszyć się z tego może tylko gawiedź. Obywatele powinni protestować

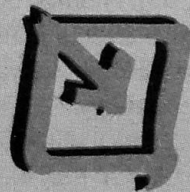
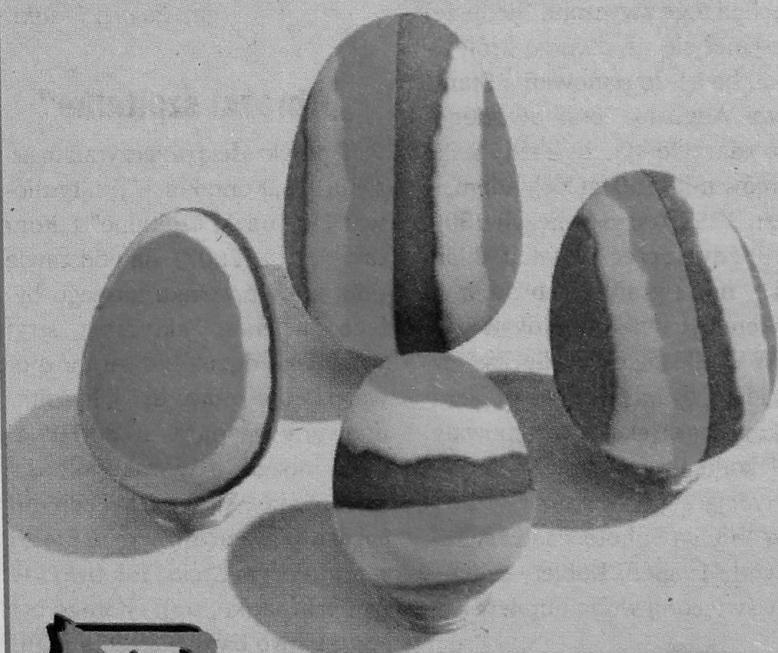
stych przywódców rewolucyjnych. Gdy po wojnie chciał ukryć prawdę o swoich słabościach dowódczych, podobnie potraktował marszałków, którzy wygrywali na polu bitwy.

Nie złożę oświadczenia lustracyjnego nie dlatego, że zostałem trzykrotnie, prawomocnie i ostatecznie obroniony przez sąd przed pomówieniami, ale przede wszystkim dlatego, że ustawa lustracyjna godzi w ludzką godność, chronioną przez konstytucję.

Mimo kilku głosów sprzeciwu, są już dowody, że mam rację. Byłem wstrząśnięty niedawno tekstem, w którym jego autorka,

wysiłki, szczególnie związane z wstąpieniem do UE i naszą aktywnością po „9/11” (ataku na WTC – przyp. red.). To fakt, będący konsekwencją głupoty i niefachowości w planowaniu i realizowaniu naszej polityki zagranicznej. Obaj Kaczyńscy mogą wypowiadać jeszcze milion magicznych zaklęć o polityce na kolanach, czworakach, o targowicy i klientyzmie, a mimo to nie zmienia prostej prawdy, że sukcesy w polityce zagranicznej odnosili poprzednicy. Dzisiaj budzimy zdumienie, śmiech i krytykę. I to nie ze strony przeciwników, ale przede wszystkim sojuszników. Ci, którym sukcesy zagra-

**Jaj przepięknie malowanych,
Świat słonecznie roześmianych,
W poniedziałek dużo wody,
Zdrowia, szczęścia oraz zgody
Z okazji Wielkiej Nocy życzą
Właściciele i Pracownicy**



FARMAL

Łomża, Al. Legionów 54 tel. (86) 219 06 19

Wielki Tydzień

Najważniejsze jego dni, to Niedziela Palmowa, zwana Kwietną, ponieważ przypada w kwietniu oraz Wielka Środa, Czwartek, Piątek i Sobota. Z dniami tymi związane są różne zwyczaje, w większości już zapomniane.

W Niedzielę Palmową tradycyjnie święcone są palmy na pamiątkę uroczystego wjazdu Jezusa na osiołku do Jerozolimy, której ludność, jak czytamy w Ewangelii św. Jana, z gałązkami palmowymi wyszła na jego spotkanie. Zwyczaj ten, zapoczątkowany na Zachodzie, do Polski dotarł w średniowieczu. Gałązki palmowe zostały zastąpione wierzbowymi lub malinowymi, które już we wstępną Środę, czyli Popielec, wycinano i wstawiano do dzbanków z wodą, aby się rozwinęły i rozkwitły.

W Wielki Czwartek niektórzy dostojnicy kościoła, a za ich przykładem magnaci oraz królowie, myli nogi 12 starcom, na znak pokory wybranym spośród ubogich. Zwyczaj ten nawiązuje do Ostatniej Wieczerzy, kiedy to Jezus nalał wody do miski i począł umywać nogi uczniom. Jan Długosz pisał, że Władysław Jagiełło corocznie mył nogi 12 ubogim i każdemu dawał 12 groszy oraz sukno i płótno na przydziewek.

Z upływem czasu, świeccy zaniechali tego zwyczaju. Najdłużej utrzymał się na dworze królewskim, bo aż do panowania Stanisława Augusta Poniatowskiego. Raz zdarzyło się, że każdy z 12 starców miał 100 lat z okładem, a jeden 125 i wszyscy liczyli 1300 lat. Każdy starzec otrzymał ubiór, łyżkę, nóż i grabki srebrne, a w serwetę był związany dukat.

W Wielki Piątek milkiły dzwony kościelne, by odezwać się dopiero podczas rezurekcji. Zastępowały ją klekotki, drewniane instrumenty, wydające głuchy stukot.

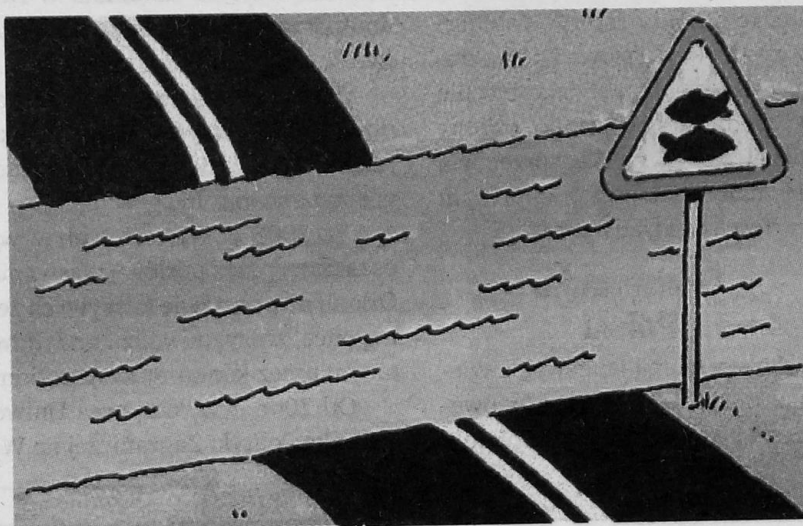
W Wielką Sobotę ksiądz święcił wodę i ogień. Kobiety napełniały święconą wodą buteleczki i

zanosiły do domów, aby mieć pod ręką w razie choroby, mężczyźni zaś zbierali resztki niedopalonego drewna, które wkładali za domowe święte obrazy, aby chroniły przed pożarem. W tym dniu księża święcili „święconkę”.

Wielki Tydzień, a tym samym Wielki Post, kończyła rezurekcja, powszechna tylko w krajach słowiańskich, a w Polsce znana już w XII w.

W Niedzielę, po rezurekcji, cała rodzina zasiadała zgodnie do stołu. Na małych talerzykach gospodyni dzieliła święconkę,

przez pana Jana, niestety zaangażowanie rodziny ograniczało się o pytanie o zdrowie chorego. Udział bliskich w pielęgnacji ma także ogromne znaczenie dla nauczania się opieki po wypisie ze szpitala. Oczywiście jest, że pacjent po tak ciężkiej chorobie, będzie takiej opieki wymagał. Po zakończeniu leczenia ostrego stanu, które trwało ok. 4 tygodni, chory mógłby zostać wypisany do domu, ale na prośbę rodziny pobyt został przedłużony o kolejne dwa tygodnie, podczas których rodzina miała poszukać miejsca w za-



wszyscy składali sobie życzenia i zaczynało się śniadanie.

Następnego dnia jest śmigus dyngus. Bywało, że pół chałupy pływało w wodzie.

Roman Świerżewski

Drewnowo

(gm. Boguty Pianki)

„Obrazki szpitalne”

Z przykrością przeczytałam artykuł w „Kontaktach”, zatytułowany „Obrazki szpitalne” („Kontakty”, nr 8/2007), na podstawie informacji bratanka naszego byłego pacjenta. Faktycznie, stryj pana Jana doznał udaru mózgowego i z tego powodu był hospitalizowany w naszym oddziale. Udar mózgu, a w szczególności krwotoczny, jest schorzeniem bardzo poważnym, wręcz często zagrażającym życiu. Tak było i w tym przypadku, stan chorego był początkowo bardzo ciężki i m.in. dzięki naszym wysiłkom, stawał się coraz bardziej stabilny. Pomoc rodziny przy pielęgnacji chorego w takich przypadkach jest niezwykle ważna, a w opisywanym

kładzie opiekuńczo-leczniczym. Zakładów w naszym regionie jest niewiele, a chętnych dużo więcej. Opieka w domu, według bratanków chorego, nie wchodziła w grę i jest to w pewnym stopniu zrozumiałe. Widać nie był im aż taki „bliski”, jak to przedstawiono w artykule. Tak więc pacjent opuścił oddział po 46 dniach pobytu, zamiast po 30. Jednocześnie muszę dodać, że zjawisko to jest coraz bardziej powszechne, rodziny nie mogą albo nie chcą zabierać do domu przewlekle chorych. Jest również poważny problem z bezdomnymi, którzy nie posiadają żadnych uprawnień do świadczeń zdrowotnych. Problem istnieje już od dłuższego czasu, ale ani władze lokalne, ani Narodowy Fundusz Zdrowia nie zauważają albo nie chcą go widzieć. Konsekwencje utrzymywania przewlekle chorych składa się na oddziały szpitalne, tak było i w tym przypadku.

Ewa Szternel – Dach

*Ordynator Oddziału Neurologii
w Szpitalu Wojewódzkim
Łomża*

Wątpliwy zysk

Ochrona doliny Rospudy, ochrona przyrody na pewno tak, ale człowiek to też przyroda. Stoi w hierarchii gatunków chyba wyżej niż jaszczurki, ślimaki, zielone żabki, głuszce, czarne bociany.

Takich miejsc z dziką wspólną przyrodą, z wielogatunkową roślinnością, jest w Podlaskiem więcej. A to dolina Narwi z rezerwatem, a to dolina Biebrzy od Strękowej Góry aż po Trzcianne (około 60 tys. ha dziewiczych łąk i zarośli). Chrońmy to bogactwo, ale patrzmy na ludzi, bo „człowiek to brzmi dumnie”, jak mówi poeta. Trzeba było widzieć twarz młodego człowieka, biorącego udział w proteście na rzecz obwodnicy w Augustowie, który wykrzyczał w twarz ekologom o czterech ofiarach śmiertelnych w ubiegłym roku i jego koleżance z klasy, rozjechanej przez pędzącą tiry. Wierzę, gdyby któryś z tych obrońców przyrody stracił kogoś bliskiego z rodziny, zmieniłby zdanie. Nie dajmy się zwariować: gady, ptaki, zwierzęta i rośliny przeżyją bez większych problemów prace przy budowie obwodnicy i potem podczas jej eksploatacji. Będzie to adaptacja szybsza, niż ludzi. Bo to, co mają mieszkańcy Augustowa i innych podobnych miast, jak Łomża, Stawiski, Szczuczyn, Grajewo, to okropności.

Niż demograficzny istnieje prawie w całej Europie, doszedł i nas. Przyjmijmy pewną hierarchię wartości: czy żabki, ślimaki, głuszce, kolorowe rośliny, czy człowiek, mają pierwszeństwo w ochronie?

Przeróżające, co dzieje się na naszych drogach. W 2006 roku straciło na nich życie 5700 ludzi i właściwie tylko obwodnice mogą temu skutecznie zapobiec.

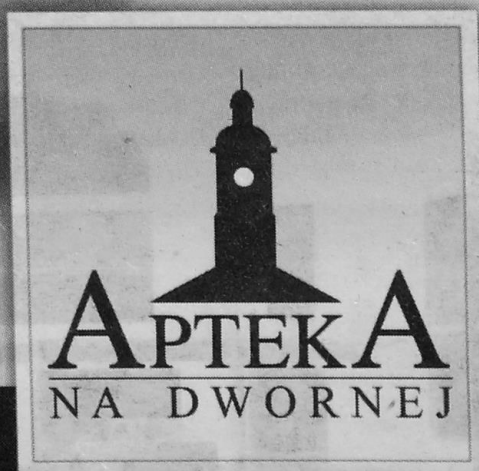
Nie traćmy więc czasu na spory, zmuszajmy władze do działania, tym bardziej, że pomoc finansowa jest z UE i to wymierna. Niech myślą przewodnią będzie, stwórzmy lepsze warunki ludziom, a świat przyrody również odczuje to pozytywnie.

Kazimierz Borawski

Łomża



*Zdrowych, wiosennych, radosnych i spokojnych
Świąt Wielkanocnych
życzy zespół Apteki Na Dwornej.*



Łomża, ul. Dworna 8

galeria



GALERIA HANDLOWA

na reu

Łomża, ul. Wojska Polskiego 161

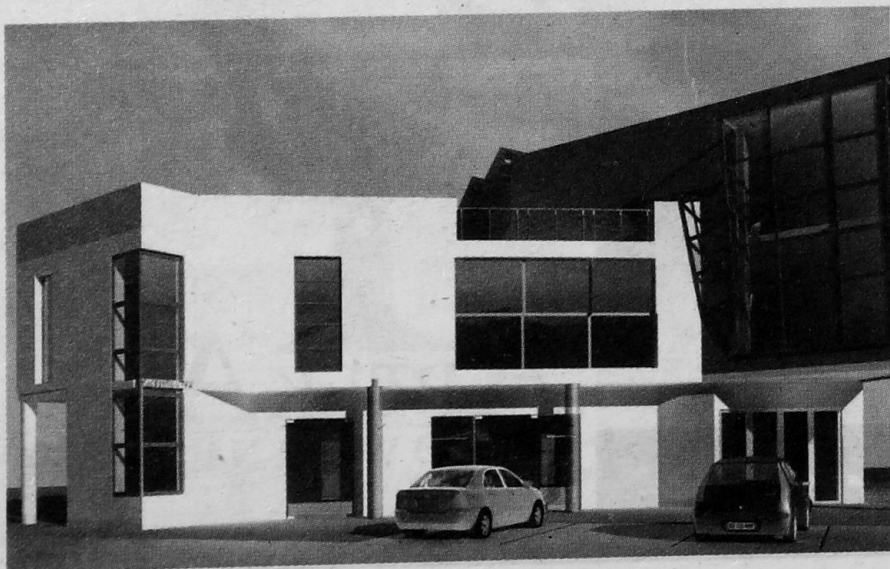
- 36.000 m² powierzchni Galerii Handlowej • 30.000 m² powierzchni parkingowej

W Galerii znajdzie się:

- Hipermarket spożywczy • Market budowlany • Market z art. wyposażenia wnętrz
- Multiplex kinowy (2 sale kinowe) • Galeria Handlowa – 70 sklepów (butików)
- 4 restauracje • Kręgielnia • Pralnia • Salon fryzjersko-kosmetyczny

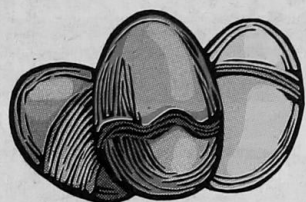
Osoby i firmy zainteresowane prowadzeniem działalności handlowo-usługowej w powstającej Galerii prosimy o składanie ofert na adres:

Window" sp. z o.o. 18-400 Łomża, ul. Wojska Polskiego 161
lub e-mail: [window161@o2.pl](mailto>window161@o2.pl)



Firma „Window” zatrudni:

- technologów
- handlowców
- spawaczy
- stolarzy stolarki PCV
- tokarzy
- pracownika kadr i administracji ze znajomością jęz. angielskiego
- ślusarzy
- murarzy
- kierownika produkcji mechaniczno-slusarskiej



Z okazji zbliżających się

Świąt Wielkanocnych

najserdeczniejsze życzenia:

dużo zdrowia, radości, smacznego jajka,

mokrego dyngusa,

mnóstwo wiosennego słońca

oraz samych sukcesów życzy

Zakład Przetwórstwa Mięsnego JBB

w Łysych

Żyj ze smakiem



TERAPIA CHELATOWA NIEOPERACYJNE LECZENIE MIAŻDŻYCY

**CHOROBY, W KTÓRYCH TERAPIA CHELATOWA
JEST NAJBARDZIEJ SKUTECZNA:**

1. Choroby serca spowodowane zmianami miażdżycowymi w naczyniach wieńcowych: dusznica bolesna, choroby po przebytych zawałach serca
2. Zaburzenia krążenia kończyn dolnych (chromanie przystankowe, choroba Beugera i Raynouda).
3. Zaburzenia krążenia mózgowego spowodowane zwężeniem światła tętnic szyjnych i tętnic kręgowych.
4. Pacjenci z dolegliwościami reumatycznymi, artrozami.
5. Choroby oczu spowodowane zwapnieniem siatkówki (Maculopatia), zaburzenia słuchu, potencji, w migrenie, zaburzenia równowagi oraz w wielu chorobach spowodowanych zaburzeniami gospodarki wapnia w organizmie.

GABINET CZYNNY

Poniedziałki, środy i piątki
ŁOMŻA, ul. Piłsudskiego 82

Rejestracja telefoniczna: tel. 0 668 028 999, 0 602 618 555

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**

Działki:

Oś. Kraska – pow. 5112 m² – 30 zł/m²

Jeziorko – pow. 4700 m² – 30.000 zł

Szczepankowo – pow. 4000 m² – 50.000 zł

Kupiski Stare – pow. 4578 m² – 40 zł/m²

Baliki – pow. 3600 m², z dostępem do rzeki – 59.000 zł

Działki w Wierciszewie – pow. od 793 m² – cena od 13.000 zł

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

mamy super promocje
– teraz Twój ruch



Odwiedź już dziś nasz salon,
a w prezencie otrzymasz atrakcyjny upominek.
Nie zwlekaj
Czekamy na Ciebie.



TELL S.A.
Partner Orange
ul. Stary Rynek, 18-400 Łomża
tel./fax 086 216 51 36

orange

FAK 696

W związku z rozwojem firmy
NP Pharma Sp. z o.o. zatrudni nowych pracowników:

KIEROWNICY PRODUKCJI

Wymagania:

- wykształcenie wyższe: chemia, farmacja, biotechnologia, fizyka, technologia chemiczna
- predyspozycje do zarządzania zespołem
- świetna organizacja pracy
- doświadczenie w pracy na stanowiskach związanych z zarządzaniem zespołami

Zakres obowiązków

- organizacja i nadzór nad procesami produkcyjnymi
- wdrażanie usprawnień w organizację procesu produkcyjnego
- zarządzanie pracą podległego zespołu pracowników
- odpowiedzialność za rozliczanie produkcji, mediów oraz surowców i opakowań
- nadzór nad przestrzeganiem procedur jakościowych
- współuczestnictwo w procesie rozpatrywania reklamacji
- szkolenia pracowników w zakresie zasad organizacji produkcji, systemu jakości oraz BHP

SPECJALIŚCI DS. ZAPEWNIENIA JAKOŚCI

Wymagania:

- wykształcenie wyższe: chemia, farmacja, biologia, biotechnologia
- znajomość systemów jakości: GMP, ISO, HACCP
- znajomość języka angielskiego
- umiejętność podejmowania przemyślanych decyzji

Szukamy osób ambitnych, aktywnych, pewnych siebie, potrafiących pracować zarówno indywidualnie jak i w grupie oraz posiadających umiejętności negocjacyjne. Osoba zatrudniona na tym stanowisku będzie uczestniczyła w tworzeniu i udoskonalaniu systemów jakości, tworzeniu procedur, instrukcji, udział w analizach dotyczących jakości produktu, szkolenia pracowników

PRACOWNICY LABORATORIUM I KONTROLI JAKOŚCI

Wymagania:

- wykształcenie wyższe: chemia, fizyka, biotechnologia
- umiejętność wykonywania analiz laboratoryjnych
- obsługa sprzętu laboratoryjnego
- znajomość technik laboratoryjnych: HPLC, NIR
- dokładność i sumiennosc

Zakres obowiązków

- wykonywanie analiz materiałów wyjściowych do produkcji oraz produktów gotowych

Oferty proszę kierować na następujący adres:

**NP Pharma Sp. z o.o.
ul. Podstoczysko 30
07-300 Ostrów Maz.
Z dopiskiem PRACA**

FAK 755

KREDYT GOTÓWKOWY

Masz dowód - masz pieniądze!



- ☀ kredyt do 50 000 PLN!
- ☀ niskie raty - już od 50 PLN!
- ☀ wystarczy tylko dowód osobisty

Bank pogodny i wygodny

DOMINET BANK

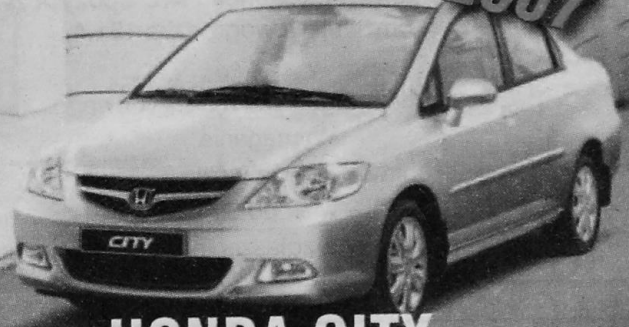
Białystok,
ul. Św. Rocha 6 lok. 8, tel. (85) 742 17 11
Punkt Bankowy **Zambrów,**
Plac Sikorskiego 15, tel. (86) 271 14 11

☀ 0 801 101 102 (koszt rozmowy + 1 impuls wg taryfy operatora)

☀ www.dominet.pl

HONDA
The Power of Dreams

Rocznik 2007



HONDA CITY

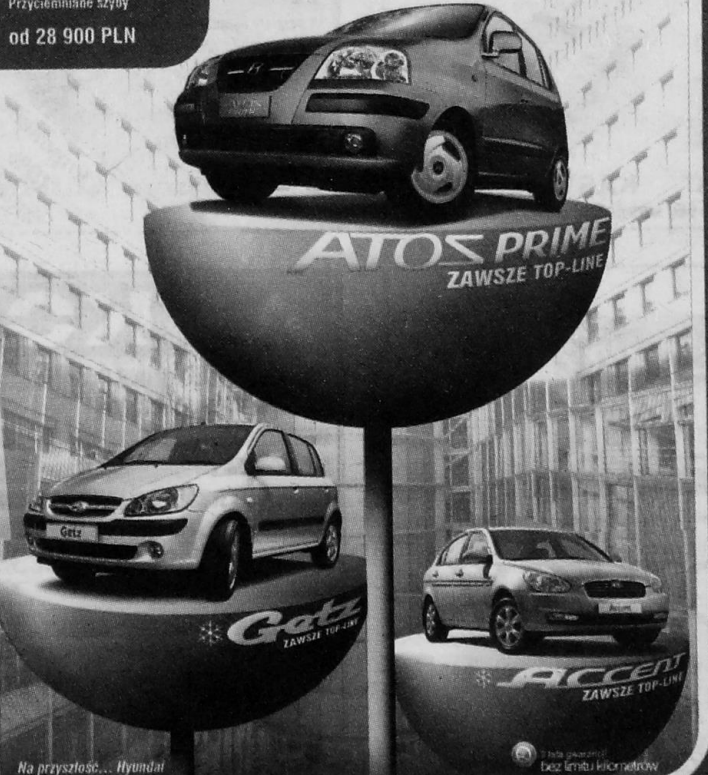
promocyjny kredyt 50/50

W zależności od wersji auta zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 5,6 do 5,8 l/100 km
emisja CO₂ od 132 do 136 g/100km.

Multi Auto AUTORYZOWANY DEALER HONDY
Białystok, ul. Narodowych Sił Zbrojnych 3
tel. (085) 651 61 12, fax 651-82-79
<http://multi-auto.honda.pl>, e-mail: multiauto@zetobi.com.pl

Atos Prime
Dołącz do oferty!
ABS z EBD
Poduszka powietrzna kierowcy
Centralny zamek
Przyciemniane szyby
od 28 900 PLN

HYUNDAI - NA TOPIE!
Top-Line to nowa linia samochodów Hyundai.
Nowy Atos Prime Top-Line - ABS z EBD + 2 poduszki powietrzne.
Getz i Accent Top-Line - klimatyzacja w standardzie.
Przyjdź do salonu i przekonaj się, że teraz będziesz na topie!



Na przyszłość... Hyundai

HYUNDAI www.hyundai.pl

OSCAR
Oscar. Sp. z o.o.
Ostrołęka, ul. Traugutta 59
tel. (29) 642 18 60, 501 515 022.
www.oscar.com.pl

Wersje Top-Line dotyczą modeli z rocznika 2007. • Nowy Atos Prime - zużycie paliwa i emisja CO₂ od 5,5 do 6,1 l/100 km (cykl mieszany) oraz od 131 do 145 g/km w zależności od wersji (wartości uśrednione). • Nowy Getz - zużycie paliwa i emisja CO₂ od 4,5 do 6,5 l/100 km (cykl mieszany) oraz od 118 do 155 g/km w zależności od wersji (wartości uśrednione). • Nowy Accent - zużycie paliwa i emisja CO₂ od 4,6 do 6,4 l/100 km (cykl mieszany) oraz od 120 do 152 g/km w zależności od wersji (wartości uśrednione).

SĄD REJONOWY W ZAMBROWIE

prawomocnym wyrokiem z dnia 02.03.2007 r., sygn. akt II K 46/07 skazał Aleksandra Maroz ur. 07.03.1969 r. w Wierchniedwinku, syna Iwana i Raisy z d. Kucharonok, za to, że w dniu 28.01.2007 r. w Zambrowie, spowodził bezpośrednie niebezpieczeństwo katastrofy w ruchu lądowym zagrażające życiu lub zdrowiu wielu osób oraz mieniu w wielkich rozmiarach w ten sposób, że kierował samochodem ciężarowym będąc w stanie upojenia alkoholowego przy stężeniu alkoholu w organizmie wynoszącym przy pierwszym badaniu 1,42 mg/L, - na podstawie art. 174 § 1 kk został skazany na karę 2 (dwa) lat pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania na okres próby wynoszący lat 4 (cztery), grzywnę w wymiarze 50 (pięćdziesiąt) stawek dziennych, ustalając wysokość jednej stawki dziennej na kwotę 30 (trzydzieści) zł, środek karny w postaci zakazu prowadzenia w ruchu lądowym wszelkich pojazdów mechanicznych na okres 6 (sześć) lat, świadczenie pieniężne w wysokości 300 (trzysta) złotych na rzecz Stowarzyszenia „Towarzystwo Nasz Szpital” w Zambrowie, podanie wyroku do publicznej wiadomości.

KAMIENIARSTWO „WIŚNIEWSKI”
PIĄTNICA, UL. JEDWABIŃSKA 28A
TEL. 086 219 14 49, KOM. 502 401 587

WYKONUJEMY:
POMNIKI, SCHODY,
PARAPETY, BLATY,
KOMINKI



WIOSENNY RABAT
10%



**BOGATY WYBÓR WZORÓW I KOLORÓW
NAJWYŻSZA JAKOŚĆ W ROZSĄDNEJ CENIE**

NEGRESKO

Hurtownia Lodów Mrożonek i Art. Spożywczych
w Łomży ul. Nowogrodzka 151 A

zatrudni pomocnika magazynowego

Wymagania:

- uprawnienia na wózki widłowe;
- wiek do 35 lat.

Chętnych prosimy o zgłaszanie się pod w/w adres

FAK 869

Zarząd Powiatu Zambrowskiego na podstawie ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2004 r. Nr 64, poz. 593 z późn. zm.) ogłasza otwarty konkurs na realizację zadania „Prowadzenie działań korekcyjno – edukacyjnych skierowanych do sprawców przemocy w rodzinie”.

Kwota dotacji wynosi 12000 zł. Oferty należy składać w Starostwie Powiatowym w Zambrowie ul. Fabryczna 3 w terminie do 18 maja 2007 r. do godz. 15.30. Szczegółowe informacje o konkursie ogłoszone są w BIP oraz na stronach internetowych Starostwa Powiatowego w Zambrowie.

FAK 883

„ARKADIA” – NIERUCHOMOŚCI

Łomża, ul. Prusa 2/23
tel. (086) 2187-779; 0-603-84-74-63
www.arkadia.gratka.pl

- mieszkania w Łomży:
M - 2, ul. Reymonta, 229 tys. zł;
M - 4, ul. Ks. Janusza I, 185 tys. zł
- dom wolnostojący w Łomży, 700 tys. zł
- siedliska w woj. podlaskim
- działki w Łomży: ul. Wojska Polskiego - 6000 m² ul. Strzelców Kurpiowskich - 2500 m² Os. Łomżyca - 305 m²
- działki rolne: SAJZY - 2 x 1500 m² - nad jeziorem; MROCZKI - 2 ha
- do wynajęcia - 3 pokoje w domu jednorodzinnym Os. Maria

FAK 826

MOŻESZ NAS ZAMÓWIĆ:

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



reklama

Szpital Wojewódzki w Łomży

Ogłasza przetarg nieograniczony na: świadczenie osobowych usług transportowych. Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia na stronie internetowej Szpitala: www.szpital-lomza.pl oraz na tablicy ogłoszeń.

Termin składania ofert upływa dnia 17.04.2007 r. do godz. 10.00

FAK 866

CATTLEX
Karwowa 12
18-520 Stawiski
tel./fax 086 474 23 04,
505 703 446

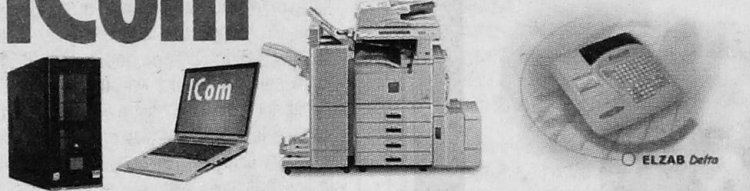
Jałówki cielne HF,
krowy pierwiastki,
jałówki mięsne
Limousine, Simental.

Transport, ubezpieczenie,
zwierzęta najwyższej
jakości.

reklama

BIURO SERWIS
SPRZEDAŻ ORAZ SERWIS

lCom



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

FAK 4007

EDEN
Szkółka Krzewów
Ozdobnych

- drzewa,
- krzewy iglaste i liściaste w szerokim asortymencie produkowane w gruncie i pojemnikach,
- duży materiał iglasty z gruntu.

Wola Zambrowska 74a,
18-301 Zambrow
tel. (086)475-08-33,
0-606-304-304

z kuponem 10% zniżki

FAK 544

SANMET
MULA

SANMET Sp. J Mula
Al. Legionów 56, 18-400 Łomża
tel. 086 218 45 73, fax 086 212 50 70

ARTYKUŁY: METALOWE, SANITARNE I GRZEWCZE



Darmowa ciepła woda
+ wszystko w komplecie bez możliwości pomyłek
+ dobre ceny

Zestaw solarny z kolektorem próżniowym
cena od 5 830 zł netto

Oferta specjalna na bramy
automatyczne firmy **Normat**



- Brama uchylna Prominent z autosekurem
cena od 1580zł netto
- Brama sekcyjna G60 z autosekurem
cena od 2610zł netto

Oferta ważna w kwietniu '07

FAK 759

BTM Euro LINX

OKNA • DRZWI

W BTM kupujesz
tanie budujesz!



- Ogrody zimowe
- Bramy garażowe
- Zabudowy balkonów
- Fasady aluminiowe
- Przegrody aluminiowe
- Schody • Poręcze •
- Balustrady
- Parapety • Żaluzje •
- Rolety • Markizy

18-400 Łomża, ul. Spokojna 1, tel./ fax. 086 216 96 82

FAK 631

ASKO

PANELE PODŁOGOWE CLASSIC WITEX
DESKA BARLINECKA
DRZWI I OŚCIEŻNICE CLASSIC
PARAPETY ERGO
WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE
PANELE ŚCIENNE MDF I PCV
PODBITKI DACHOWE ERGO
SIDING ERGO
GLAZURA TERAKOTA GRESY



BUK 4 lam. - 81,99 zł/m²
JESION 4 lam. - 81,99 zł/m²

www.asko.com.pl
Białystok, ul. Kolejowa 19A, tel. (085) 65 18 662
Łomża, Al. Legionów 54, tel. (086) 219 90 03
Elk, ul. Kościuszki 5A, tel. (087) 62 16 100

ZASKO CZONY ?

FAK 627

BUDOWNICTWO

„GLAZURA KRÓLEWSKA”: – gresy 14,9 m², terakoty 16,9 m², glazury 13,5 m², „końcówki” po 8 zł, gres polerowany 48,9 m², – panele podłogowe 14,9 m², – szklane kabiny solidne od 790 zł. Dowóz, doradztwo, raty. Posiadamy płytki z wszystkich polskich fabryk i hiszpańskie, Łomża, Piłsudskiego 40, Legionów 52, (086) 473-77-91 (fak. 714-o)

KOMPUTERY

SPRZEDAŻ I SERWIS KOMPUTERÓW i kas fiskalnych. Instalacja systemów alarmowych, (086) 216-31-77, (086) 278-11-60 (fak. 546-o)

KUPIĘ

SZABLE, BAGNETY, odznaki, orły oraz inne militaria polskie i rosyjskie, 0-668-806-788 (fak. 551-oo-i)

LOKALE

POMIESZCZENIA BIUROWE do wynajęcia, Al. Piłsudskiego, 0-608-266-118 (fak. 497-o-i)

DO WYNAJĘCIA lokale handlowe w centrum Ostrowi Mazowieckiej, 130 m² – parter, 80 m² – piętro, tel. 0-603-607-663 (fak. 603-o)

SPRZEDAM DOM w Łomży, (086) 216-05-95 (fak. 450-oo-i)

WYNAJMĘ DUŻE mieszkanie lub dom w Łomży lub okolicy, 0-608-252-734 (fak. 803-o-i)

SPRZEDAM MIESZKANIE M-2, 37 m², ul. Kazańska 20, IV piętro, telefon: (086) 4720-879 (fak. 807)

SPRZEDAM DOM z zabudowaniami gospodarczymi 250 m² do zamieszkania w miejscowości Wygoda w centrum, 0-606-874-161 (fak. 810-i)

M-3 DO wynajęcia, (086) 2182-282 (fak. 830)

SPRZEDAM WIATĘ do handlu, dobre miejsce Rynek Łomża, 0-505-030-929 (fak. 833-i)

DO WYDZIERŻAWIENIA magazyn 400m² i pomieszczenia na sklep 120m², ul. Piłsudskiego 48c, tel. 0-503-044-277 (fak. 833-o)

SPRZEDAM SIEDLISKO 0,46 ha w Miastkowie. Atrakcyjna lokalizacja, 0-508-220-404 (fak. 842-o-i)

M-3 DO wynajęcia, 0-500-077-150 (fak. 845)

DOM PIĘTROWY blisko centrum 550 000zł, Wysokie Mazowieckie, 0-502-729-020 (fak. 846)

M-2 PRACUJĄCYM, samotnym, Łomża, 0-502-729-020 (fak. 846)

SPRZEDAM NOWY dom na Krasce, 600 tys., 0-509-287-900 (fak. 865-i)

MEDYCYNĄ

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

MOTORYZACJA

LAWETĘ WYPOŻYCZAM, Łomża, 0-501-163-713 (fak. 593-o)

SPRZEDAM FIAT Siena, 1998 r., gaz + opony zimowe, tel. 0-693-337-132 (fak. 806-i)

SPRZEDAM PEUGEOT 206 (2005 r.), salon – I właściciel, (086) 217-56-23 (fak. 809-o)

SPRZEDAM POLONEZA 1.6, 0-606-476-045 (fak. poczta)

SPRZEDAM PRZYCZEPKĘ samochodową używaną, ład. 0,5 t., wym. 220 x 120 ubezpieczona, zarejestrowana, tel. 0-604-139-556 (fak. 837)

FIAT BRAVA (1997/98), 162 000 km, 1.6 16V grafit metalik, 6700 zł do negocjacji, 0-507-105-085 (fak. 850-i)

VW PASSAT (2002 r.) TDI salonowy 38500, tel. 0-501-407-711 (fak. 855-i)

SPRZEDAM KOMPLETNE tylne koła do Zetora na szerokich felgach, rozmiar 18.4-26. Cena 2600. 506-131-503 (fak. sms)

SPRZEDAM FORD Mondeo 1,6 16v 1995r, 5-drzwi, czarny metalik, stan idealny, 695-891-624 (fak. sms)

KUPIĘ AUTO po 2003r zniszczone z uszkodzonym silnikiem i skrzynią biegów, 695-891-624 (fak. sms)

SZYBKE POŻYCZKI pod zastaw samochodów! tel. 500244733 (fak. sms)

SPRZEDAM SAMOCHÓD Warszawa 223, 1972r, odrestaurowany, biały, zarejestrowany, ubezpieczony, cena 16000 zł, tel. 0 517 507 202 (fak. sms)

SPRZEDAM FIAT 126p (1997r) 76 tys. km, stan bardzo dobry, 511-687-190 (fak. sms)

SPRZEDAM SAMOCHÓD Toyota Tercel 1.5 benzyna 1996 rok 100 koni, automatyczna skrzynia biegów 8 opon stan bardzo dobry, cena 11,5 tys. tel. 609-362-851 (fak. sms)

SPRZEDAM HYUNDAI Pony, (1991 r.), 1.3 b. + gaz, cena 1500 pln., tel. 0-608-683-639 (fak. 855)

TANIE KREDYTY Z KILKU BANKÓW:

- MIESZKANIOWE
- SAMOCHODOWE
- GOTÓWKOWE
- KONSOLIDACYJNE
- POŻYCZKI HIPOTECZNE
- LEASING (pojazdów i maszyn)
Procedura uproszczona (na oświadczenie) dostępna na wszystkie rodzaje kredytów!
UNIMEDIATOR
Łomża Al. Legionów 44 (C.H. 4+)
Tel. 086 216-69-61
www.unimediator.pl

SPRZEDAM SAMOCHÓD ciężarowy LIAZ skrzyniowy (1993), idealny do prac w rolnictwie, przewóz bel, słomy itp., tel. 0-608-089-086 (fak. 863-i)

VW PASSAT 1.9 TDI COMBI (1999 r.), 0-604-558-701 (fak. 867-i)

RENAULT LAGUNA 1,8 (1995 r.), Ford Mondeo, (086) 2160-878 (fak. 868-i)

SPRZEDAM RENAULT Master, 2000 rok, 0-692-420-427 (fak. 871)

FIAT UNO, (1997 r.), czarny, 3 drzwi – zadbany, (086) 216-93-98, 0-603-534-666 (fak. 872)

SPRZEDAM VW Passat (1994r) 1.8 benzyna, klima, elektryka, 0-605-663-990 (fak. 877-i)

NAUKA

MATEMATYKA, (086) 218-77-79; 0-603-847-463 (fak. 151-o)

KOREPETYCJE JĘZYK polski, 0-515-154-695 (fak. 819)

NIERUCHOMOŚCI

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

„MERITUM” – NIERUCHOMOŚCI, Łomża, Al. Legionów 7, (086) 218-93-98, www.nieruchomosci.hi.pl (fak. 419-o)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ w Jurkach, 30 ary, może być z domkiem 30m², 0-600-588-666 (fak. 724-oo-i)

WYDZIERŻAWIĘ zakład kamieniarski w Łomży, gotowy do uruchomienia, 0-600-588-666 (fak. 724-oo-i)

SPRZEDAM SIEDLISKO 1.5ha, tel. (086) 216-00-82 (fak. 727-o-i)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ budowlaną 0,3 ha w Miastkowie, 0-508-220-404 (fak. 803-o-i)

DZIAŁKA BUDOWLANA uzbrojona, ul. Przykoszarowa, tel. 0-501-407-711 (fak. 855-i)



Do
20 000 zł
bez poręczycieli

Łomża ul. Dworna 31
tel. 86-2125371

ODDAM

ODDAM PSA owczarka niemieckiego w dobre ręce, tel. (086) 216-05-87

PRACA

ZWROT PODATKU z zagranicy, tel. 0-600-35-29-05 (fak. 532-o)

EKSKLUZYWNY NIGHT Club zatrudni Panie. Gwarantowane 250 euro dziennie, 0-668-710-230 (fak. 618-oo-i)

ZATRUDNIĘ POMOC domową na wsi mieszkanie zapewnione, wynagrodzenie solidne, tel. (086) 472-10-85 (fak. 720-o)

ZATRUDNIMY MECHANIKÓW samochodowych, pomocników mechaników, spawaczy z uprawnieniami, kierowców do serwisu MAN, tel. (029) 767-05-71, 0-503-199-677 (fak. 762-o)

ZATRUDNIĘ DO pracy przy kwiatkach, kom. 0-889-568-445 (fak. 794-o)

ZATRUDNIĘ KIEROWCĘ z kat. C, E, 0-602-776-714 (fak. 775-o-i)

PILNIE ZATRUDNIĘ odpowiedzialną panią do opieki nad chora na alzheimera, 0-502-518-393 (fak. 802-i)

HOME PINE Sp. z o. o. w Kupiskach Starych, ul. Armii Krajowej 17 zatrudni lakierników. Informacje pod nr tel. (086) 216-54-03 lub w siedzibie firmy (fak. 811)

ZATRUDNIĘ TYNKARZY gipsowych, praca w Łomży, 0-602-105-979, (086) 473-73-94 (fak. 816-o-i)

ZATRUDNIĘ KIEROWCĘ kat. C + E, tel. 0-602-224-343 (fak. 848)

ZATRUDNIĘ, 0-604-879-134 (fak. 849-i)

ROLNICTWO

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

BIZON, (086) 217-09-67

(fak. 647-oo)

POŻYCZKI

od ręki
wypłacamy...



...konkurencję przepraszamy!

ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

0 512 080 500
0 801 080 500

SPRZEDAM CIĄGNIK Władymirec T25
A2, 1989 r., 0-507-507-937 (fak. 805)

SPRZEDAM CIĄGNIK C360 - 3P (1987
r.), nowe opony, 1 właściciel, cena
18500, 0-889-900-173 (fak. 821)

KURKI ODCHOWANE Ratowo - Piotro-
wo 9, 0-502-176-421, (086) 2176-
296 (fak. 830-o)

SPRZEDAM BECZKOWÓZ 3000 L i
7000 L, 0-507-259-749 (fak. 847)

SPRZEDAM PROSIĘTA, (086) 474-00-
43 (fak. 850)

SPRZEDAM MŁYNEK bijakowy, sil.
11KW, 0-695-952-354 (fak. 857)

SPRZEDAM CYKLOP, stan bdb, 10
000 zł, 0-516-526-093 (fak./KN)

KROWĘ wycielenie. 6.04, (086) 219-
31-43 (fak. 870-i)

CIĄGNIK ZETOR 5011 (1988), Kom-
bajn Anna (1987), prasa New Holland,
Kombajn Class Merkury, Łomża, tel. 0-
888-101-855 (fak. 874-i)

RÓŻNE

ANTYKWARIAT „A-Z” (w Hotelu „Polo-
nez”) kupuje stare, ciekawe przedmio-
ty, 0-604-412-039 (fak. 595-i-oo)

ZAGINĘŁA LEGITYMACJA studencka
Wyższej Szkoły Ekonomicznej w W-wie
nr. albumu 2600, tel. 0-665-216-444
(fak. 822)

WRÓŻKA KASIA, 0-607-191-070,
(086) 473-16-50, www.kartarot.we-
bpark.pl (fak. 854-o)

POŻYCZKI GOTÓWKOWE, 0-502-058-
633 (fak. 864-o)

KUPIĘ LAS, wykonam przecinki, 0-
504-249-519 (fak. 876-o)

RTV - AGD

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

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

SERWIS RTV: telewizory, monitory,
DVD, MP3 i inny. Informacje i zgłosze-
nia: (086) 216-71-66, ul. Radziecka 3.
(fak. 770-o-i)

SPRZEDAM

SPRZEDAM ŚWIERKI srebrne, (086)
219-13-51 (fak. 835-o)

SPRZEDAM za 1/2 ceny: - tuje, -tawu-
ta, ligusta, (086) 219-11-52 (fak. 836)

WITRYNA CHŁODNICZA 3 m długości,
3 letnia, 0-888-101-855 (fak. 874-i)

TRANSPORT

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

BUSEM, 0-608-576-544, (086) 218-
30-88 (fak. 639-o)

NIEMCY - KAŻDA sobota Sprinter, TV,
DVD, (086) 215-76-25, 0-608-778-
708 (fak. 699-o-i)

SPRINTER -9-osobowy, laweta, najta-
niej, kraj, zagranica, (086) 216-24-20,
0-667-990-912 (13) (fak. 725-o-i)

LOTNISKO - AMBASADA, inne, kraj-
zagranica, przewozy - pilne, tel. 0-
502-116-853 (fak. 726-o-i)

HANNOVER, BREMEN, Bielefeld, (086)
216-93-98, 0-603-534-666 (fak. 872-o-i)

USŁUGI

WYDRUKI, OPRAWA - „Opoka”,
(086) 216-48-39 (fak. 531-o)

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

CYKLINOWANIE, POLEROWANIE, ukła-
danie podłóg, paneli. Remonty, 0-603-
342-397 (fak. 349-o)

USŁUGI PODNOŚNIKIEM koszo-
wym do 18m, minikoparką, dźwi-
giem, 0-602-75-69-43 (fak. 184-o)

KOREKTA PRAC dyplomowych, 0-
604-300-066 (fak. 531-o)

WYKOPY, ROZBIÓRKI, 0-602-554-909
(fak. 732-o)

WYKOŃCZENIA WNĘTRZ hydraulika +
CO, 0-604-379-940, 0-504-481-400
(fak. 748-o-i)

KOMPLEKSOWE REMONTY, wykoń-
czenia wnętrz, 0-668-198-045
(fak. 776-o)

MALOWANIE, SZPACHLOWANIE, so-
lidnie (faktury), 0-602-178-281
(fak. 852-o-i)

INSTALACJE C. O., 0-698-672-664
(fak. 858-i)

USŁUGI HYDRAULICZNE, baterie sło-
neczne, rekuperacja, 0-604-250-995
(fak. 856)

WYKONUJĘ REMONTY starych na-
grobków lastrykowych, napisy, układa-
nie kostki wokół nagrobków, tel. 0-
505-452-771 (fak. 856)

DACHY Z blachy, 0-698-672-664
(fak. 858-i)

ZWIERZĘTA

SPRZEDAM SZCZENIĘTA Ratlerki i Yor-
ki, tel. 0-510-403-613 (fak. 643-oo-i)

SHIT - TZU, PINCZERKI, 0-696-052-
998, (086) 218-82-54 (fak. 827-o-i)

OGŁOSZENIA EXPRESOWE

FINANSE

POŻYCZKI!!! Do 30 000 bez poręczy-
ciela SZYBKO, MIŁO i za grosze, Al.
Legionów 21, tel. (086) 218-25-33,
kom. 0-506-383-143 (fak. 885-o)

RTV/AGD

NAPRAWA pralek, lodówek, zamraża-
rek, (086) 219-03-33, 0-696-105-255
(fak. 886-o-i)

ROLNICTWO

SPRZEDAM CYKLOP, tel. 0-660-696-
993 (fak. 880)

SPRZEDAM SIEWNIK do kukurydzy
Becker, 4-rzędowy, stan b. dobry, 0-
506-160-712 (fak. 884-o-i)

SPRZEDAM KROWY mleczne i jątówki,
0-660-266-603 (fak. 887-i)



„Człowiek jest podobny do tchnienia wiatru,
dni jego jak cień mijają” (Ps. 144,4)

Drogiemu Koledze

Andrzejowi Krzyszkowskiemu

wyrazy głębokiego i szczerzego współczucia
z powodu śmierci

SIOSTRY

składają koleżanki i koledzy z pracy



Szczere wyrazy współczucia
Panu Krzysztofowi Kozickiemu

Staroście Łomżyńskiemu
z powodu śmierci

OJCA

składają

Rada Powiatu Łomżyńskiego, Zarząd
Powiatu oraz pracownicy
Starostwa Powiatowego w Łomży



Łączymy się w smutku
z Panią Wandą Wiską

z powodu śmierci

MĘŻA

składa Dyrekcja, Rada Pedagogiczna
i pracownicy

I Liceum Ogólnokształcące
im. T. Kościuszki oraz Publicznego
Gimnazjum nr 6 w Łomży

Rupaki i inne zwierzaki

W ramach Dni Literatury Dziecięcej, Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży ogłasza konkurs recytatorski dla uczniów szkół podstawowych pt. „Rupaki i inne zwierzaki”. Recytator musi zaprezentować wiersz Dantego Wawilowa lub Natalii Usenko. Kartę zgłoszenia należy złożyć do 12 kwietnia w Oddziale Biblioteki dla Dzieci (ul. 3 Maja 6 A). Przesłuchania konkursowe odbędą się 26 i 27 kwietnia (godz. 12.00) w sali na poddaszu MBP (ul. Długa 13). Jury oceni dobór repertuaru do wieku i osobowości dziecka, interpretację, dykcję i tzw. ogólny wyraz artystyczny. Swoją nagrodę przyzna także publiczność.

Szczegółowe informacje o konkursie: tel. 086 216 54 08.

Konkurs

Bądź poetą

VIII Czerwcowy Konkurs Jednego Wiersza dla mieszkańców Podlaskiego ogłasza Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży. Można zgłosić tylko jeden nie publikowany wcześniej utwór poetycki o dowolnej tematyce i formie (w trzech egzemplarzach), oznaczony godłem. W zaklejonej kopercie należy umieścić dane autora (imię i nazwisko, adres, wiek, numer telefonu) i wszystko przesłać do 20 maja pod adresem: Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Długa 13, 18-400 Łomża.

Finaliści zaprezentują się na czerwcowym „wieczorze poetów” przed jury i publicznością, która przyzna także swoją nagrodę w postaci zestawu książek. Zwycięzca otrzyma nagrodę pieniężną.

Blizsze informacje o konkursie, tel. 086 216 54 81.

Cała Polska tańczy z nami...

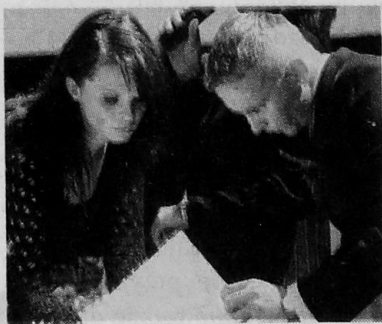
Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży zaprasza na XI Ogólnopolski Turniej Tańca Towarzyskiego O Puchar Prezydenta Łomży, organizowany przez Klub Tańca Towarzyskiego „AKAT” w sobotę, 21 kwietnia, w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży (ul. Niemcewicza 17, godz. 11.00 – 21.00).

Turniej zdobył już renomę i wśród tancerzy, i wśród publiczności. Coraz trudniej o miejsce na widowni. Każdego roku przybywa uczestników. Najbliższy konkurs będzie rozgrywany w trzech blokach tanecznych, w dwunastu kategoriach wiekowych dzieci i młodzieży od 9 do 20 lat.

– Gościć będziemy tancerzy z całego kraju. To pasjonująca i bardzo miła dla oka konfrontacja dorobku artystycznego młodych miłośników tańca, a także zachęta do dalszej pracy – mówi dyrektor ROK Jarosław Cholewicki.

Organizatorem turnieju jest Jacek Baczewski (na zdjęciu),

trener par tanecznych w Klubie Tańca Towarzyskiego „Akut”.



Kino „Millenium” w Łomży

6 kwietnia (piątek) – ♡ Most do Terrabethii, godz. 16.15 ♡ Cesarzowa, godz. 18.00 ♡ Kłatwa 2, godz. 20.00; 7 – 8 kwietnia (sobota – niedziela) – kino nieczynne; 9 – 12 kwietnia (poniedziałek – czwartek) – ♡ Most do Terrabethii, godz. 16.15 ♡ Cesarzowa, godz. 18.00 ♡ Kłatwa 2, godz. 20.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie

Przerwa do 12 kwietnia.

Białystok:

Wielkanocne malowanie, Podlaskie Centrum Sztuki (ul. Podleśna 3/11, tel. 085 – 732 – 19 – 48), czwartek, 5 kwietnia, godz. 12.00.



Fundacja Podlaskie Centrum Sztuki zaprasza dzieci do wspólnego malowania jajek i przygotowywania ozdób wielkanocnych. Zapewnia wszystkim opiekę oraz materiały plastyczne. Każde dziecko powinno mieć ze sobą kilka ugotowanych na twardo jajek.

Recital Organowy Michała Dąbrowskiego, kościół Miłosierdzia Bożego (ul. Radzywińska 1, tel. 085 – 651 – 90 – 10), środa, 11 kwietnia, godz. 18.45.



Koncert w ramach IV Podlaskiego Festiwalu Wielkanocnego. Michał Dąbrowski (na zdjęciu) kieruje Chórem Akademickim SGGW, specjalizującym się w wykonywaniu dzieł Jana Sebastiana Bacha. Od 1983 r. pełni równoległe obowiązki organisty kościoła Świętego Krzyża w Warszawie. Sprawuje również kierownictwo artystyczne cyklu koncertów „Musica Sacra” w tymże kościele. Od 1982 r. jest związany stałą współpracą ze znakomitą polską sopranistką Stefaną Woytowicz. Koncertuje w kraju i za granicą. Również w ramach Festiwalu we wtorek, 10 kwietnia, o godz. 18.45 w kościele Miłosierdzia Bożego koncert „Ego sum pastor bonus”. Na program złoży się muzyka Antonio Vivaldiego, Henry Purcella i Ludwika van Beethovena w wykonaniu Kwintetu Dętego Brass Capella.

Łomża

Improperia w katedrze, Wielki Piątek, 6 kwietnia, godz. 20.

Improperia, czyli z łaciny „skargi, narzekania”, to wywodzące się ze średniowiecza pieśni, w których wierni rozpamiętują męczeństwo i śmierć Jezusa. Zabrzmia siódmy już raz w katedrze łomżyńskiej w wykonaniu Zespołu Muzyki Dawnej Voci Unite (na zdjęciu) ze Szkoły Podstawowej nr 7 oraz Scholi Gregoriańskiej Wyższego Seminarium Duchownego w Łomży. W programie, między innymi i pieśni „Ludu, mój ludu, cóżem ci uczynił”, „Jezu zraniony, na me duszne rany” oraz „Już Cię żegnam najmiłszy Synu Chrystusie”.



Suwałki

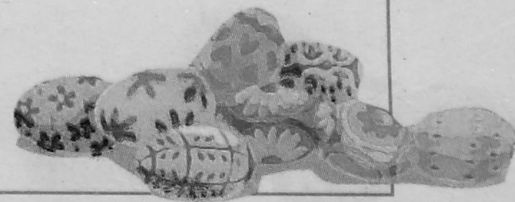
„Za zamkniętymi drzwiami czasu”, wystawa biograficzna – literacka Marii Konopnickiej (1842 – 1910), Muzeum Okręgowe (ul. Kościuszki 31, tel. 087 – 566 – 41 – 33), czwartek – piątek, godz. 8.00 – 16.00, sobota godz. 9.00 – 17.00.

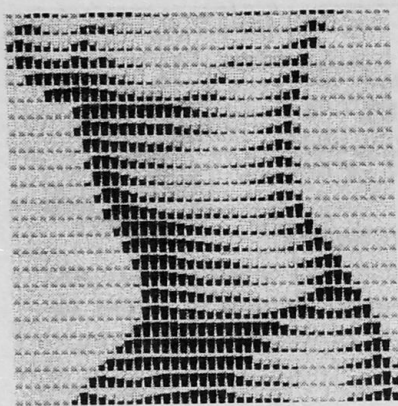


Ekspozycja na parterze budynku, w którym 23 maja 1842 roku urodziła się i spędziła pierwszych siedem lat dzieciństwa Maria Stanisława z Wasilowskich Konopnicka (na zdjęciu). Można prześledzić biografię słynnej pisarki oraz jej twórczość. Ekspozycje pochodzą ze zbiorów Muzeum Narodowego i Muzeum Literatury w Warszawie, Muzeum Podlaskiego w Białymstoku oraz Muzeum Marii Konopnickiej w Żarnowcu.

„Pobrzeża egzystencji”, wystawa fotograficzna, Galeria Pacamera (ul. Noniewicza 71, tel. 087 – 566 – 42 – 11), czynna do wtorku, 10 marca, w godz. 9.00 – 17.00.

Prezentacja twórczości fotografików mieszkających na Suwalszczyźnie i w rejonie Olity na Litwie. (MK)





Pytanie intymne

Jestem już prawie zdecydowana na antykoncepcję hormonalną, bo jest najwygodniejsza w stosowaniu. Chciałabym dowiedzieć się, czy występują jakieś objawy uboczne, które mogą świadczyć o jej szkodliwym wpływie? Na co powinnam być przygotowana, jakie mogą pojawić się zaburzenia, co jest normalne, a co powinno obudzić mój niepokój?

Weronika

Koniecznienie przed decyzją o stosowaniu hormonalnej antykoncepcji należy skontaktować się z lekarzem. Lekarz zdecyduje o wyborze metody antykoncepcyjnej i z pewnością podpowie, na co zwrócić uwagę przy stosowaniu. Pigułki antykoncepcyjne kupuje się wyłącznie na receptę.

Preparaty hormonalne działają na cały organizm. Teoretycznie mogą zatem wywołać różne powikłania ogólnoustrojowe. Teoretycznie, bo w praktyce bardzo rzadko występują poważne powikłania. Uboczne objawy najczęściej dotyczą zaburzeń układu krążenia. Pojawiają się u kobiet po 35 roku życia, które przyjmują preparaty hormonalne i palą papierosy. Wiele kobiet nie dopuszcza do siebie myśli o szkodliwości nikotyny. A jest ona bardzo niebezpieczna.

W czasie przyjmowania leków hormonalnych należy siebie obserwować. Niektóre kobiety w czasie zażywania pastylek są rozdrażnione, dopada je depresja. Jeśli pojawi się którykolwiek z wyżej wymienionych objawów, trzeba skontaktować się z lekarzem.



Lekarz domowy

Córka często skarży się na ból głowy. Jest blada i senna, nie chce jeść. Nie ma ochoty ani na naukę, ani na zabawę. Nic ją nie boli, nie ma podwyższonej temperatury, ale wygląda na chorą. Co to może być?

Anna

Opisane objawy wskazują na anemię. By mieć pewność, należy

wykonać badanie krwi (morfologię). Dzieci w czasie wzrostu i rozwoju potrzebują dużo żelaza. Kiedy go brak w diecie, pojawia się niedokrwistość. Lekarz może przepisać żelazo w tabletkach lub kroplach. Najlepiej zażywać je rano przed jedzeniem i popijać sokiem pomarańczowym. Obecna w soku witamina C ułatwia przyswajanie. Nie stosować do

popicia mleka. Jeśli nie ma soku, popić wodą. Przy zaawansowanej anemii, lekarz może zalecić żelazo w zastrzyku.

Badania kontrolne krwi wykonuje się co kilka tygodni. Nawet jeśli anemia minie, trzeba podawać dziecku produkty bogate w żelazo: wątróbkę, mięso, jajka, chleb razowy, suszone morele, fasolę i groch.

Pod paragrafem

Dwa lata temu korzystałam z odpisów podatkowych, rozliczyłam się z urzędem skarbowym, otrzymałam zwrot podatku. Czy powinnam jeszcze przechowywać wszystkie faktury i rachunki, czy mogę już je wyrzucić?

Marianna

Wszystkie dokumenty, dotyczące wydatków, na podstawie których zostało przygotowane zeznanie podatkowe i które były podstawą do skorzystania z ulgi podatkowej, należy nadal przechowywać. Zgodnie z ordynacją podatkową dopiero po pięciu latach, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym upłynął termin płatności podatku,

nastąpi przedawnienie zobowiązania podatkowego. Do czasu przedawnienia, czyli w czasie pięciu lat, urząd skarbowy ma prawo do kontroli rozliczenia. Jeśli zabraknie dokumentów (faktur), potwierdzających uprawnienia do korzystania z ulg, urząd może zakwestionować odliczone kwoty i trzeba będzie je zwrócić.



Poznajmy się

Mam na imię Daniel. Mam 24 lata i 180 cm wzrostu, jestem kawalerem o czarnych włosach. Mieszkam w Łomży. Chciałbym poznać sympatyczną dziewczynę. Może ta wiosna dla nas już nie będzie taka samotna? Napisz lub zadzwoń, proszę, tel. 513 874 114.

Daniel

Jestem spokojną, samotną, opiekuńczą kobietą, bez nałogów. Nie chcę już dłużej być sama. Jeżeli i Tobie dokuczyła samotność, poznajmy się. Szukam wdowca po 70 o młodym uśmiechu i sercu. Napisz, podaj numer telefonu.

Jesienna Pani

Jestem zaradnym, dojrzałym mężczyzną (lat 40), ciągle w kawalerskim stanie. Może czekam właśnie na Ciebie? Pracuję w mieście, mieszkam w okolicy Łomży.

Chciałbym poznać wspaniałą kobietę, by stworzyć dobry, szczęśliwy związek. Jeżeli i Ty tego pragniesz, zadzwoń proszę, tel. 502 120 064.

Krzysztof

Witaj. Chciałabym Cię poznać. Jeżeli jesteś kulturalnym kawalerem (lat 34-40), dla którego wartości nieprzemijające nie są obojętne, napisz. Jestem szczupłą, średniego wzrostu panną (34 lata), o wnętrzu wrażliwym na dobroć i piękno. Może ta wiosna zakwitnie i dla nas?

Amelka

Dotąd nie znalazłem swojej partnerki. Mój przyjaciel rzekł: „Rok 2007 będzie dla ciebie o niebo lepszy, siódemka przyniesie Ci szczęście.” Stąd ten list i kolejna nadzieja. Może tym razem się uda? A oto ja: pogodnego usposobienia kawaler (38/177), katolik. Nie palę, nie nadużywam alkoholu. Interesuję się filmem, dobrą książką, mam wiele ciekawych pasji. Szukam miłej, wrażliwej dziewczyny, otwartej na świat, która poważnie myśli o życiu we dwoje. Cel matrymonialny. Napisz, podaj numer telefonu.

Jan



Po raz 15 Kapituła Medalu im. Wiktora Godlewskiego przyznała honorowe wyróżnienia za „działania na rzecz przyrody”. Uroczystość ich wręczenia tradycyjnie odbyła się w Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu w Bogutach Piankach (pow. ostrowski, woj. mazowieckie). Tegorocznymi laureatami zostali:

- Władysława Dybowska z Warszawy – za ocalenie i upowszechnianie dorobku naukowego polskich zesłańców na Syberii;
- Klub Przyrodników w Świebodzinie (woj. lubuskie) – za wszechstronną działalność dla ochrony przyrody;



Laureaci (od lewej) zastępca nadleśniczego Nadleśnictwa Drygały Radosław Fuchs, nadleśniczy Nadleśnictwa Drygały Zbigniew Malinowski i Robert Stańko z Klubu Przyrodników w Świebodzinie (zabrakło sędziwej Władysławy Dybowskiej)

krewna Wiktora Godlewskiego, a dąb „Benedykt” – prof. Maciej Luniak z Instytutu Polskiej Akademii Nauk w Warszawie. Trzeci dąb, posadzony przez Elżbietę Żegalską, dyrektora Biura Łomżyńskiego Towarzystwa Naukowego Wagów (także laureata Medalu), otrzymał imiona Antoniego i Jakuba Wagów. Za rok na głazie, stojącym przed siedzibą GOKiS, odsłonięta zostanie tabliczka upamiętniająca pochodzącego z Bogut Wiktora Godlewskiego.

Wiktor Godlewski (1831 – 1900), powstaniec styczniowy, zesłaniec na Syberię, był bliskim współpracownikiem prof. Benedykta Dybowskiego (1833 –

Zielona strona medalu

- Nadleśnictwo Drygały (pow. piski, woj. warmińsko-mazurskie) – za retencję wodną i odtwierzanie podmokłych siedlisk w lasach drygalskich.

Władysława Dybowska, wnuczka sławnego Benedykta Dybowskiego, znaczną część pamiątek rodzinnych przekazała Archiwum Polskiej Akademii Nauk, liczne udostępniła dla popularyzowania dorobku naukowego dziadka, Wiktora Godlewskiego oraz innych polskich zesłańców na Syberię (rękopisy, fotografie, publikacje).

Klub Przyrodników, imponujący dorobkiem, zrzesza profesjonalistów i amatorów (naukowców, pracowników administracji państwowej, leśników, nauczycieli, studentów, młodzież szkolną). Znany jest także z jednego w kraju Muzeum Łąki w Owczarach. Przedstawiciele Klubu zasiadają w Państwowej Radzie Ochrony Przyrody, Komitecie Ochrony Przyrody Polskiej Akademii Nauk, radach naukowych parków narodowych.

Nadleśnictwo Drygały ma wielki wkład w rozwiązywaniu problemu braku wody w lasach. Na rowach melioracyjnych wybudowało dziesiątki zastawek, piętrzących wodę, liczne zbiorniki tzw. małej retencji, odtwo-



Elżbieta Strzałkowska, krewna Wiktora Godlewskiego i Roman Świerżewski sadzą dąb „Wiktor”

rzyło śródleśne zbiorniki. Od 2002 roku Nadleśnictwo odtworzyło prawie 327 hektarów zbiorników wodnych, poprawiając poziom wód na około 1100 hektarach, co „przekłada się” na warunki życia licznych gatunków zwierząt.

„Zielona” atmosfera uroczystości, także dzięki działającemu

przy GOKiS Zespołowi „Żurawiaczy” oraz uczniom Szkoły Podstawowej, którzy wystąpili z „zielonym” programem, przygotowanym przez nauczycielkę Izabelę Bogucką, przeniosła się na przyszłą aleję dębów. Pierwsze posadzili członkowie Kapituły Medalu: dąb „Wiktor” – Elżbieta Strzałkowska z Gdyni,

1930), towarzysza niedoli. Przy pomocy własnoręcznie skonstruowanych przyrządów, przeprowadzili pionierskie badania Bajkału. Ich naukowe osiągnięcia docenił sam car, przyznając medale Rosyjskiego Towarzystwa Geograficznego i zwracając wolność.

Postać wybitnego przyrodnika na nowo odkrył Roman Świerżewski, dyrektor GOKiS w Bogutach Piankach, pomysłodawca konkursu o Medal imienia wielkiego uczonego. Laureatami honorowego wyróżnienia za zasługi w ochronie ojczystej przyrody są naukowcy, leśnicy, nauczyciele, dziennikarze, organizacje i instytucje, społecznicy. Wśród nich, miło nam przypomnieć, że red. Gabriela Szczęsna z „Kontaktów” jest członkiem Kapituły Medalu.

Konkurs o Medal im. Wiktora Godlewskiego spopularyzował także same Boguty. Wszystko zgodnie ze starą prawdą: każdy medal ma dwie strony. Medal z Bogut ma stronę szczególną.

JOANNA RADOŃSKA



W Łomży brat zabił brata

Zabawa z nożem

O trzeciej nad ranem dyżurny Komendy Miejskiej Policji w Łomży odebrał telefon. Dzwoniła kobieta. Właśnie wróciła do domu i znalazła martwego brata jej męża. Był w kurtce, nasiąkniętej krwią.

Policjanci i prokurator zjawili się w ciasnym mieszkaniu w bloku przy ul. Moniuszki. Edward T. (lat 60) leżał na podłodze, między łóżkiem a segmentem. Obok pijany brat Leszek (lat 52).

Tego dnia Edward z Leszkiem zasiedli do alkoholu. Dołączyła bratowa. Około osiemnastej między Leszkiem a żoną wybuchła awantura. Wyszła, zadzwoniła na policję, a potem poszła do znajomych.

Policjanci, którzy przyjechali na jej interwencję, zastali obu braci w dobrym nastroju. Pouczyli i odjechali.

– Leszek twierdzi, że Edward bawił się nożem, który leżał na ławie. Wziął brata pod pachę, żeby położyć go na łóżku, a nóż chciał powiesić na haczyku, gdzie było jego stałe miejsce – mówi prowadzący sprawę prokurator Grzegorz Bielski z Prokuratury Rejonowej w Łomży. – W pewnej chwili przewrócili się. Brat nadział się na ostrze. Od tej chwili Leszek T. zasłania się niepamięcią. Obudził go dzwonek do drzwi. W progu stała żona. Zastąpiła szwagra we krwi... Znajomi potwierdzili jej alibi.

Sekcja zwłok Edwarda wykazała głęboką (około 9 cm) kłutą ranę w klatce piersiowej.

Sąd Rejonowy w Łomży aresztował Leszka T. na trzy miesiące. Dotychczas nie był karany.



Zwłoki w rzece

Zwłoki mężczyzny znaleźli w niedzielę, 1 kwietnia, dwaj wędkarze w Narwi koło Piątnicy (pow. łomżyński). Ciało mężczyzny, w ubraniu i butach, uwięzio-

ne było w przybrzeżnych chaszczach.

– Wykluczamy zabójstwo – mówi prokurator Grzegorz Bielski z Prokuratury Rejonowej w Łomży. – Zdaniem lekarza, zgon nastąpił dzień wcześniej.

W chwili oddawania „Kontaktów” do druku, nieznana była tożsamość zmarłego (około 50 – 55 lat). Nie miał przy sobie dokumentów.



Śmiertelna „czołówka”

Tragiczny wypadek zdarzył się w poniedziałek rano, 2 kwietnia, w Kobylinie (gm. Piątnica, pow. łomżyński). Litewski tir zderzył się czołowo z fiatem palio, którym podróżowały cztery osoby, mieszkańcy województwa mazowieckiego. Jeden pasażer zginął na miejscu, kierowca zmarł w szpitalu, dwie osoby zostały ranne.

– Kierowca tira twierdzi, że wyprzedzały go samochody. W pewnej chwili zrobiło się przed nim ciasno. Żeby uniknąć uderzenia, musiał zjechać na lewą stronę, gdzie właśnie pojawił się fiat palio – mówi podinspektor Krzysztof Leończak, oficer prasowy komendanta miejskiego policji w Łomży. – Wyjaśnimy, czy tak było naprawdę, a swoją opinię przedstawią biegli.

■ Pijany rowerzysta (1,93 promila alkoholu) wpadł w Wierzbowie (gm. Grajewo) i na ul. Mazowieckiej (1,86 prom.) w Wąsosz (pow. grajewski). Natomiast pijanego traktorzystę (1,47 promila alkoholu) zatrzymali policjanci w Zalesiu (gm. Wąsosz, pow. grajewski).

■ Młoda mieszkanka Szczuczyna (pow. grajewski) wypatrzyła w sklepie czarną skórzaną torbę klienta. Ukradła, lecz wkrótce została zatrzymana przez policjantów. Właściciel, mieszkaniec Elbląga, odzyskał torbę z całą zawartością.

■ Zwarcie instalacji elektrycznej było prawdopodobną przyczyną pożaru budynków gospodarczych w Janowie (gm. Kolno). Na szczęście, nic nie stało się ludziom i w porę wyprowadzone zostały zwierzęta. Straty około 30 tysięcy złotych.

■ W biały dzień z plebanii w Stawiskach (pow. kolneński) zginął laptop i telefon komórkowy wartości około 7 tysięcy złotych. Policjanci zatrzymali podejrzewanych o kradzież trzech mieszkańców miasteczka.

■ Śmierć na miejscu poniósł kierowca mercedesa (lat 55) w wypadku w Kuziach (gm. Zbójna, pow. łomżyński). Zjechał na prawe pobocze, do rowu i uderzył w drzewo.

■ Urazu głowy i wstrząśnienia mózgu doznał kierowca poloneza caro (lat 16, bez prawa jazdy) w wypadku w Czyżewie Osadzie (pow. wysokomazowiecki). Samochód wjechał do rowu i zatrzymał się na dachu. Do szpitala trafiła nieprzytomna pasażerka z urazem głowy.

■ Mieszkaniec wsi Tryniesz (pow. ostrowski, woj. mazowieckie) został zatrzymany przez policjantów na kradzieży 260 litrów paliwa z samochodu w Łuniewie Małym (gm. Ciechanowiec, pow. wysokomazowiecki).

■ Na miejscu zginął kierowca forda escorta (lat 59) w wypadku na drodze Podłatki – skrzyżowanie dróg Gosie Małe – Kołaki Kościelne (pow. zambrowski). Ford zjechał na lewą stronę i zderzył się z ciężarową scanią.

■ Pijany traktorzysta (2,02 promila alkoholu) został zatrzymany w Rykaczach (gm. Zambrów).

■ Skręcenia kręgu szyjnego, urazu nogi i ogólnych potłuczeń doznał kierowca nissana w wypadku na ul. Cmentarnej w Nowogrodzie (pow. łomżyński). Zawinił kierowca opla astry, nie ustępując pierwszeństwa przejazdu. Opel „dachował” w rowie.

■ Silnik elektryczny ze stodoły i przewody elektryczne z garażu przydały się złodziejowi, który zakradł się na posesję w Wiźnie (pow. łomżyński). Straty 1100 złotych.

■ Skręcenia stawu barkowego doznała pasażerka opla, w którego uderzył nissan na ul. Łomżyńskiej w Zbojnej (pow. łomżyński). Zawiniła kierująca nissanem, która wyjeżdżając z parkingu, nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu.

■ Złamania obojczyka i żebra oraz wstrząśnienia mózgu doznał czternastoletni rowerzysta, który wjechał pod poloneza na ul. Wądołkowskiej w Zambrowie.



Halina Kopacz podczas „wizji lokalnej” z „Kontaktami” dostrzegła, że sąsiad nie piętrzy wody



Adam Kojro na feralnym murku, który wybudowali jego przodkowie do piętrzenia wody

Zamiast chodzić po sądach, lepiej dobrze popatrzeć

Strumyk płynie z wolna...

Na działce Haliny Kopacz w Rutkowskich nad Biebrzą rosną olchy i chaszczce. Nikt tu nie mieszka od prawie 20 lat, czyli od momentu, gdy umarł jej ojczym. Halina Kopacz jest emerytką i mieszka w Łomży. Od trzech lat wojuje z sąsiadem z Rutkowskich Adamem Kojro i Urzędem Gminy Wizna. Sąsiada oskarża, że zalewa jej działkę, spuszcza wodę z sadzawki. Urzędowi Gminy Wizna zarzuca, że chroni przestępcę, naruszając prawo wodne.

Posesje Haliny Kopacz i Adama Kojro są położone na wysokiej skarpie, skąd rozciąga się widok na Biebrzę. Wyżej położony teren Adama Kojro przecina jar, którym spływa woda z całej okolicy. Dalej strumyk płynie działką Haliny Kopacz do Biebrzy. 70 lat temu przodkowie Adama Kojro spiętrzyli wodę kamiennym murem i urządzili sadzawkę. Od czasu do czasu podnosili drewniane stawidło i upuszczali nadmiar wody. Trzy lata temu Halina Kopacz podniosła alarm w Urzędzie Gmi-

ny Wizna, że Adam Kojro po staremu upuszcza wodę „straszenie brudną i cuchnącą, istny gnój”, która niszczy jej działkę. Zażądała, by rozebrał mur i zlikwidował sadzawkę. Urząd Gminy oddalił jej żądanie twierdząc, że żadne piętrzenie wody się nie odbywa, bowiem otwór w murze wiele lat temu uległ zamuleniu. Natomiast w innym miejscu jest wyrwa, przez którą woda przepływa swobodnie. Halina Kopacz poskarżyła się najpierw do Samorządowego Kolegium Odwoławczego w Łomży, a gdy utrzymało w mocy decyzję wójta Wizny, do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego. Sąd nakazał jeszcze raz sprawdzić, czy woda jest piętrzona i spuszczana na działkę Haliny Kopacz, czy nie. Urzędnicy sprawdzili i odmówili interwencji.

Halina Kopacz po raz kolejny odwołała się do Sądu Administracyjnego. Wniosła też przeciwko Adamowi Kojro pozew o odszkodowanie za rzekomo zniszczoną działkę. Domaga się 20 tys. zł.

Na jej prośbę udaliśmy się do Rutkowskich, by się przekonać, jak jest krzywdzona przez sąsiada i jaką złą wolę wykazują urzędnicy twierdząc, że żadnej krzywdy nie ma. Przez opuszczoną, zarośniętą posesję, przepięknie położoną nad Biebrzą, z boku sączy się strumyk. Woda w nim przejrzysta, a nie cuchnąca, jak zapowiadała Halina Kopacz. I płynie wąziutka strużką,

a nie, jak twierdziła, rozlewa się szeroko. Adama Kojro zastaliśmy przy porządkowaniu swojej posesji. Wycinał chaszczce wokół sadzawki. A raczej wokół tego, co było sadzawką. Poziom wody przed murkiem był taki sam, jak za.

– Tak jest od wielu lat, gdy otwór do spuszczenia został zamulony i woda utorowała sobie ujście przez wyrwę – mówi Adam Kojro.

Pretensje sąsiadki uważa za niedorzeczne. Wydaje jej się, że jest tak, jak w czasach dzieciństwa, choć wszystko się zmieniło. Jej pozew o odszkodowanie tak go zbulwersował, że wręcz nie może patrzeć na Halinę Kopacz, ani tym bardziej z nią rozmawiać.

– Gdyby zachowywała się po ludzku, kupiłbym od niej działkę z całym tym bałaganem – mówi Adam Kojro.

Halina Kopacz przyznała, że... sytuacja ją zaskoczyła! Bała się podchodzić blisko sadzawki sąsiada i nie wiedziała, że woda nie jest piętrzona, lecz przepływa swobodnie wyrwą w murze!

– Jestem zadowolona z obecnego stanu – stwierdziła na koniec.

Czy wycofa sprawę o odszkodowanie z sądu? Mamy nadzieję, że tak się stanie.

MARIA KACZYŃSKA



Nie pozwól się „ubrać w buty”!

Reklamacja z „przewieszką”

Sześć mandatów i 19 wystąpień pokontrolnych do producentów, importerów i sprzedawców obuwia, to efekt kontroli 15 hurtowni i sklepów z obuwem w kilku miastach regionu, m. in. w Łomży.

W ocenie inspektorów PIH, niepokojącym zjawiskiem jest umieszczanie przy butach przewieszek „Reklamacji nie podlega...”. Są one nielegalne. Umieszczanie przewieszek z listą wad obuwia, któ-

re rzekomo nie podlegają reklamacji, to praktyka w istotny sposób zagrażająca interesom konsumentów. Znaleźli je aż przy 23 na około 150 skontrolowanych partii butów. „Informacja tego typu obarcza konsumenta koniecznością oceny przyczyn wadliwości obuwia, co zważywszy na brak merytorycznej wiedzy, może doprowadzić do rezygnacji z wszczęcia słusznej reklamacji”, stwierdza wojewódzki inspektor inspekcji handlowej Jan Trochmiak w podsumowaniu kontroli.

Nabywca ma prawo zareklamowania każdego towaru, posiadającego wady. Sprzedawca jest obowiązany przyjąć każdą reklamację. (MK)

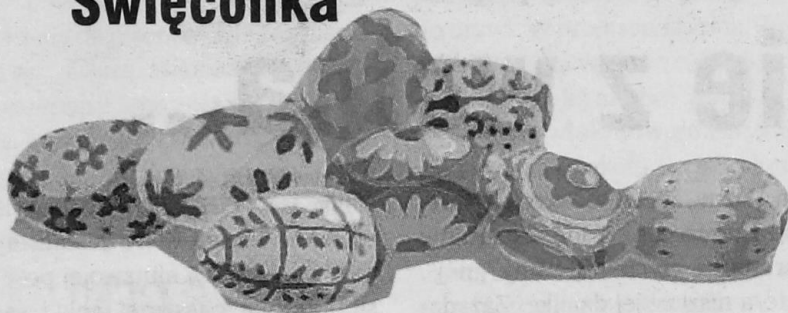


Uśmiech KONTAKTÓW



Justyna Janowska z Szumowa, uczennica kl. II LO w Zambrowie

Święconka



W koszyczku wielkanocnym, święconym w Wielką Sobotę, nie może przede wszystkim zabraknąć jajek (symboli nowego życia), w postaci kolorowych pisanek, kraszanek, baranka (dawniej formowanego z masła lub ciasta w specjalnych formach, później cukrowego i z chorągiewką z napisem Aleluja, obecnie często z czekolady, symbolizującego umęczonego Chrystusa oraz soli (która miała chronić przed zepsuciem). Poświęcić należy również: chleb,

wędlinę, chrzan, pieprz, ciasta świąteczne. Koszyczek, najczęściej z wikliny, przystroja się listkami barwinka.

Na stole wielkanocnym, obok mięs i ciast, stawia się koszyk ze święconką. Śniadanie wielkanocne rozpoczyna głowa rodziny dzieleniem się poświęconym jajkiem.

Głównym ciastem wielkanocnym do dzisiaj pozostała babka drożdżowa, tzw. baba wielkanocna. Popularne są również mazurki, pierniki, makowiec i sernik.

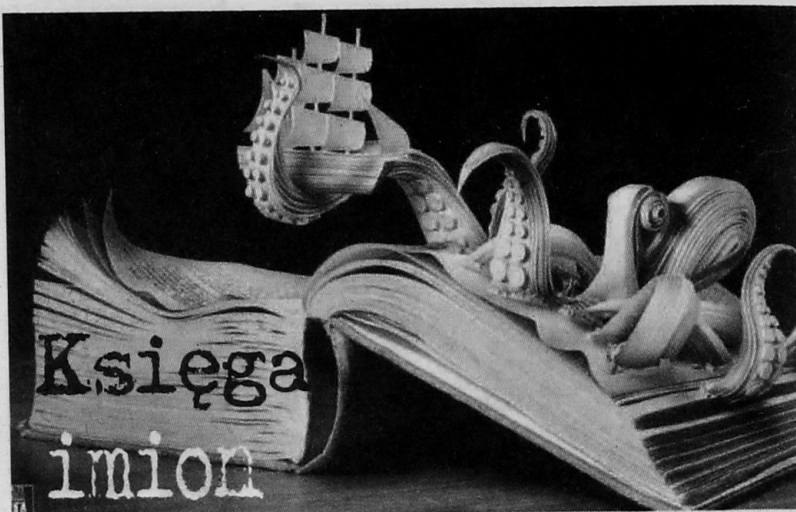
Barszcz chrzanowy

Składniki

- wywar z gotowania wędzonej szynki, boczku lub żeberka: ok. 2 l
- zakwas żurku 0.5 l
- barszcz biały 1 opakowanie
- grzyby suszone 2 szt.
- listek laurowy 2 szt.
- ziele angielskie 3 – 4 ziarenka
- pieprz czarny ziarnisty 6 szt.
- cebula 1 szt.
- tarty chrzan 15 dag
- śmietana 36 proc. 0.25 l
- żółtko jaja 1 szt.
- biała kielbasa 10 dag
- kielbasa wiejska wędzona lub szynka gotowana 10 dag
- pieczony schab 10 dag
- pieczony boczek 10 dag

■ jaja ugotowane na twardo 5 szt.

Wywar gotujemy z dodatkiem przypraw ok. 10 min. Dolewamy zakwas oraz rozrobiony biały barszcz. Gotujemy jeszcze ok. 5–7 min. Żółtko jaja rozbijamy dokładnie ze śmietaną, dodajemy do odstawionego z ognia barszczu, mieszamy. Dokładamy starty chrzan (może być ze słoika). Kielbasę kroimy w plasterki, szynkę i pieczone mięso w kostkę. Ugotowane na twardo jaja kroimy w ćwiartki. Na głębokie talerze nakładamy pokrojone wędliny i jaja, zalewamy barszczem. Podajemy z chlebem, najlepiej żytnim.



Najpopularniejsze imieniny tygodnia (5 – 11 kwietnia): Ada, Irena, Filip, Michał

Ada – delikatna, kulturalna, powabna, o subtelnych usposobieniu i miłym wyglądzie. Lubi piękne otoczenie i przyrodę. Otwarta na wiedzę, gromadzi książki naukowe, a zwłaszcza filozoficzne. Jest odważna i wrażliwa na społeczne zjawiska ludzkiego życia.

Irena – pogodna, gospodarna, godna szacunku. W rodzinie jest ceniona za otwarty na wszystko umysł, bezinteresowność, życzliwość i gotowość do pomocy. Wierna ideałom życiowym, religijna bez dogmatyzmu i nietolerancji, bierze na siebie odpowiedzialność za rodzinę i dom. Czasem buja w obłokach, marząc o nadzwyczajnych podróżach, dużym majątku, wysokich zaszczytach i wielkiej władzy.

Filip – mężczyzna o tym imieniu jest obdarzony wielką, wrażliwą naturą, sporą energią, pomyślnością, a nawet przebiegłością. Na otoczenie wpływa jak uzdra-

wiający eliksir, jedna ludzi, godzi zwaśnionych, przewodzi im w ważkich wydarzeniach. Z natury niezwykle obowiązkowy, szczery, sprawiedliwy i bardzo hojny. Nie powinien być współwłaścicielem majątku lub interesu, ponieważ łatwo go oszukać. W domu dobry gospodarz, wzorowy współmałżonek, jako ojciec wymagający i troszczący się o przyszłość swoich dzieci.

Michał – dobry, stateczny, pogodny, inteligentny człowiek, służy chętnie pomocą. Często podejmuje się działań, których nie może wykonać. Czasem sprawia wrażenie wyniosłego i zarozumiałego. Prawdą jest, że myśli dużo, ale dobrze i nie tylko o sobie, lecz także o bliskich, a owa „wyniosłość” bywa tylko formą obrony przed wścibskimi. Ma wiele uzdolnień artystycznych. Jeżeli zostają w porę odkryte i kształcone, osiąga wiele w twórczości. Cieszy się szacunkiem.

Dobre maniery

Dyskretna komórka

Nie rozstajesz się z komórką? Rób to z wdziękiem! Przede wszystkim nie odbieraj komórki, gdy z kimś rozmawiasz. W wyjątkowych sytuacjach, jeśli spodziewasz się ważnego telefonu, przeproś rozmówcę, odejdź na bok i załatw sprawę szybko. Generalnie z telefonem obchodź się dyskretnie. Poczynając od dźwięku dzwonka. Powinien być nienachalny i niezbyt hałaśliwy. Jeżeli Ci to nie przeszkadza, korzystaj

z wibracji. Nie powinno się trzymać komórki na wierzchu. Wieszanie go na szyi lub przyczepianie do paska, odpada. Nietaktem jest kładzenie telefonu na stoliku podczas obiadu lub spotkania. Zostaw go w kieszeni lub torebce. Gdy rozmawiasz przez komórkę w autobusie, czy supermarkecie, mów cicho. Pamiętaj, nikt nie chce słuchać Twoich prywatnych pogadanek! Do usłyszenia!

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

psychiatry E.A. CHOROSZUCHA

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

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

DYSKRECJA

fak 538

WÓZKI WIDŁOWE

IMPORT
UŻYWANYCH
WÓZKÓW
WIDŁOWYCH

www.widlaki.net



18-300 Zambrów
ul. Magazynowa 8
tel. 0-602-385-207

fak 1739

DZIKOŚĆ SERCA, DZIKOŚĆ MIEJSCA.



Nowy Nissan Navara
Prawdziwy pogromca terenu
z napędem 4x4 i reduktorem.
Silnik turbodiesel 173 KM.
5 miejsc. homologacja
ciężarowa - pełen
odpis VAT.

NAVARA
- zużycie paliwa:
7,0 - 10,0 l/100 km

Wyrusz w największą przygodę swojego życia.

F.B.H. M. Wasilewski Autoryzowany Dealer Nissan Europe

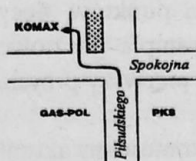
19-301 Elk, ul. Suwalska 1, tel. 087-621-41-31, tel./fax 087-621-41-10, www.nissan.elk.pl

9041

reklama

ŚWIAT GLAZURY

Łomża, ul. Spokojna 190 a
tel. 086-218-03-78, 0-503-044-277



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

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

fak 563

KOLBIS

SUPER CENY!!!

DACHY

AUTORYZOWANY PRZEDSTAWICIEL
18-400 Łomża, ul. Sikorskiego 165
tel/fax (0...86) 216-58-56

07-410 Ostrołęka, ul. Traugutta 45
tel./fax (0...29) 760 84 48

- Pokrycia dachowe:
Błacha falistokształtna,
Błacha trapezowa
- Drzwi antywłamaniowe
- Systemy rynnowe
- Folie dachowe
- Okna - PCV, ALU
- Okna dachowe

fak 555

Gwarancja jakości

Konkurencja na rynku samochodów używanych w Łomży jest bardzo duża. Jednak kupić auto, którego stan techniczny będzie pozwalał nam bezpiecznie jeździć po podlaskich drogach, było bardzo trudno. Sytuacja zmieniła się od grudnia, kiedy Adam Kluczek uruchomił w Łomży przy ulicy Sikorskiego 201, Centrum Samochodów Używanych.

W komisie zainteresowani kupnem wymarzonego samochodu, znajdują ogromny wybór pojazdów różnych marek. W ciągu zaledwie czterech miesięcy funkcjonowania Centrum, nowych właścicieli znalazło kilkadziesiąt samochodów. Największym zainteresowaniem cieszą się tradycyjnie auta niemieckie: Volkswagen, Opel, Audi, jak również pojazdy produkcji japońskiej i szwedzkiej, głównie Toyota i Volvo, które jak wykazują specjalistyczne testy, są niezawodne i bezpieczne. Jednym z pierwszych klientów Centrum została Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, była szefowa Prokuratury Okręgowej w Łomży, a obecnie radna miejska. Pani Krystyna jest bardzo zadowolona z zakupionej Toyoty, która spisyuje się bez zarzutu. Nic w tym dziwnego, oferowane przez CSU auta są bezwypadkowe, zdecydowana większość z nich została wyprodukowana po 2000 roku. Za jakość sprzedawanych samochodów gwarantuję - mówi Adam Kluczek - zadowolenie klientów jest dla mnie największą satysfakcją. Bardzo często sam nadzoruję import samochodów, które najczęściej sprowadzamy z Włoch i Niemiec. Nikogo chyba nie trzeba przekonywać o wysokiej jakości i doskonałym stanie tamtejszych dróg, dzięki czemu żywotność tych samochodów jest zdecydowanie dłuższa. Współpracujemy z profesjonalistami, dlatego w Centrum Samochodów Używanych sprzedajemy auta z udokumentowanym przebiegiem.

Na miejscu każdy pojazd przechodzi przegląd techniczny, a dodatkowo klient indywidualnie może udać się do wskazanej stacji diagnostycznej lub do wybranego przez siebie mechanika.

Zawsze przed zakupem sprzedawca zapewnia sprawdzenie samochodu podczas jazdy testowej po mieście. Klienci, którzy zdecydują się skorzystać z naszej bogatej oferty, mogą zostawić w rozliczeniu swoje auto. Nasza firma oferuje bardzo dogodne warunki finansowania.

Łomżyniaci mają doskonałe rozeznanie w branży samochodowej, jestem przekonany, że w naszym CSU znajdą odpowiedni dla siebie samochód, zapewnia Adam Kluczek.

Zapraszam wszystkich zainteresowanych do zapoznania się z naszą ofertą.



Centrum Samochodów Używanych

Łomża, ul. Sikorskiego 201, tel. 086 216 50 90, 608 344 240
www.auto-kluczek.pl

reklama

Antoni Jesionowski z Łomży pierwszym liderem Ligi „Mlekovita”!
Pierwsza kolejka za nami! Typerem tygodnia okazał się Antoni Jesionowski z Łomży, kibic ŁKS który wygrał piłkę. Poniżej wyniki I kolejki i pięciu najlepszych typerów. Upraszczamy typowanie!

Wyniki I Kolejki Ligi Mlekovita

(mecze 31 marca – 1 kwietnia)

1. Podbeskidzie Bielsko-Biała – Jagiellonia Białystok (II liga) 0:2
2. ŁKS Łomża – KSZO Ostrowiec Świętokrzyski (II liga) 0:0
3. Pelikan Łowicz – Ruch Wysokie Mazowieckie (III liga) 2:1
4. Concordia Piotrków Trybunalski – Wigry Suwałki (III liga) 1:1
5. Warmia Grajewo – Nadnarwianka Pułtusk (III liga) 1:0
6. Orzeł Kolno – Sparta Augustów (IV liga) 2:1
7. Pogoń Łapy – Olimpia Zambrów (IV liga) 3:1
8. Jagiellonia II Białystok – Wissa Szczuczyn (IV liga) 5:1

Najlepsza piątka po I Kolejce:

1. Antoni Jesionowski (ŁKS) 30 pk
2. Eugeniusz Bujko (ŁKS) 20 pkt
3. Władysław Szepietowski (Jagiellonia) 20 pkt
4. Marek Kopczewski (ŁKS) 10 pkt
5. Jan Żebrowski (ŁKS) 10 pkt

Upraszczamy typowanie!

Upraszczamy zasady typowania. Teraz nie będziesz musiał trafić dokładnego wyniku meczu. Wystarczy, że wskażesz, kto wygra lub czy będzie remis. Na kuponie zaznacz: cyfrą „1” – zwycięstwo gospodarzy, cyfrą „2” – zwycięstwo gości, literą „X” – remis. Nowe reguły obowiązują od trzeciej kolejki Ligi. Swoje typy zaznacz przy parach drużyn. Na przykład, jeżeli uważasz, że ŁKS Łomża wygra z Miedzią Legnica, to na kuponie wpisz „1”, itd.

Dzisiaj typuj wyniki meczów, które odbędą się 14 – 15 kwietnia:

LIGA „Mlekovita”

KUPON NR 3

Imię i nazwisko: _____

Adres: _____

Telefon: _____ e-mail: _____

Jestem kibicem (nazwa drużyny): _____

III Kolejka Ligi „Mlekovita” (14 – 15.04)

1. Jagiellonia Białystok – Górnik Polkowice (II liga)
2. ŁKS Łomża – Miedź Legnica (II liga)
3. Ruch Wysokie Mazowieckie – Unia Skierniewice (III liga)
4. Radomiak Radom – Wigry Suwałki (III liga)
5. Concordia Piotrków Trybunalski – Warmia Grajewo (III liga)
6. Orzeł Kolno – Supraślanka Supraśl (IV liga)
7. Krynianka Krynno – Olimpia Zambrów (IV liga)
8. Cresovia Siemiatycze – Wissa Szczuczyn (IV liga)

KONTAKTY



Jeszcze nie grasz? Włącz się teraz!

Zasady Ligi:

1. Do Ligi może przystąpić każdy i w dowolnym momencie.
2. Typujesz na kuponie zamieszczonym w „Kontaktach” i przysyłasz na adres redakcji do czwartku (włącznie, decyduje data stempla pocztowego).
3. Każdy może przysłać dowolną ilość kuponów (w klasyfikacji uwzględnimy ten, który zdobędzie najwięcej punktów).
4. Na kuponie zaznaczasz, przy parach drużyn, cyfrą „1” – zwycięstwo gospodarzy, cyfrą „2” zwycięstwo gości, literą „X” – remis.
5. Za każdy poprawnie wytypowany wynik meczu, otrzymujesz 10 punktów.
6. Za poprawne wytypowanie meczu „swojej” drużyny, otrzymujesz dodatkowe 5 punktów, czyli w sumie 15 punktów.
7. Liga ma 13 kolejek.
8. Co tydzień wyłoniony zostanie Mistrz Kolejki (w przypadku równej ilości punktów, decyduje data stempla pocztowego, czyli kto pierwszy przysłał swój kupon).
9. Co tydzień zamieścimy aktualny ranking.
10. Po 13 kolejkach wyłoniony zostanie Typer Podlaskiego. W przypadku

Nagrody:
telewizor, miniwieża,
odtwarzacz mp3, piłki

równej ilości punktów decyduje, kto więcej razy poprawnie wytypował wynik meczu z udziałem „swojej” drużyny. Gdy nie przyniesie to rozstrzygnięcia zadecyduje, kto i ile razy pierwszy nadesłał kupon (data stempla pocztowego).

Adres redakcji: Tygodnik „Kontakty”, al. Legionów 7, 18- 400 Łomża. Pełny regulamin na stronie www.tygodnik-kontakty.com.pl

Twardy remis

Po serii trzech zwycięstw i okrzyknięciu najlepszą drużyną wiosny, w sobotnim meczu 21 kolejki II ligi ŁKS Browar zremisował na stadionie w Łomży 0:0 z KSZO Ostrowiec Świętokrzyski. Wypełniony po brzegi stadion półtorej godziny oglądał twardą walkę, lecz mimo dopingu, bez bramek.

Na nieskuteczność łomżyńskiego ataku po meczu zwracał uwagę trener Czesław Jakołcewicz, lecz podkreślił, że nie ma pretensji do zawodników, bo przeciwnik był bardzo mocny i narzucił własne reguły gry. Rozbijał w zarodku wszelkie akcje ofensywne ŁKS. Tylko raz trafiła się łomżanom stuprocentowa szansa zdobycia bramki, kiedy piłkę z boku otrzymał Damian Świerblewski i miał wyśmienitą okazję do strzału z 7 metrów. Goście, zajmujący szóstą pozycję w tabeli, o dwa oczka wyżej od ŁKS, stworzyli trzy sytuacje strzeleckie, lecz i oni nie mieli szczęścia. Mecz był często przerywany przez sędziego z Warszawy Jacka Granata. Arbiter, sędziujący międzynarodowe spotkania pucharowe i eliminacje mistrzostw Europy, skrupulat-

nie przerywał grę za każdym razem, gdy zawodnik, przeważnie z drużyny gości, padał na ziemię z krzykiem. W ten sposób zawodnicy KSZO kilka razy wybili z rytmu łomżyński atak.

– Nigdy nie kwestionuję decyzji sędziego ani z nimi dyskutuję, ale uważam, że tego typu sędziowanie jest przesadne. Piłka nożna to nie przedszkole, lecz męska gra. Zawodnicy wychodzą na boisko, żeby wygrać. Na zachodzie sędziowie puszczają takie faule. Nie lubię gry brutalnej i tępię ją na treningach. Ale zachęcam zawodników do gry agresywnej, twardej, bo to się podoba kibicom. I tak grali z KSZO – mówi Czesław Jakołcewicz.

W środę, 4 kwietnia, ŁKS Browar zagrał na wyjeździe mecz 22 kolejki z Piastem Gliwice. Po świątecznej przerwie, 14 kwietnia, rozpoczyna się seria 3 meczów w Łomży. ŁKS podejmował będzie kolejno Miedź Legnica, Jagiellonię Białystok i Kmitę Zabierzów. – Te spotkania zadecydują o naszej pozycji w tabeli – powiedział Czesław Jakołcewicz. (MK)



Paweł Galiński zbierał brawa za ofiarną obronę bramki ŁKS



Środkowy rozgrywający Łukasz Adamski (nr 10) pilnowany przez kilku graczy KSZO

Ukłony za Turniej

Turniej Tenisa Stołowego o Puchar Tygodnika „Kontakty”, zakończony wielkim Finałem w Rajgrodzie, jak co roku dał szansę gry we wszystkich etapach eliminacji ok. 6000 uczniom Podlaskiego.

„Kontakty” serdecznie dziękują sponsorom, którzy płacą za przejazdy dzieci na eliminacje gminne, powiatowe, półfinałowe (w tym roku w Suchowoli, Wysokiem Mazowieckiem, Grajewie) oraz posiłki w czasie trwających wiele godzin turniejów. Także tym, którzy sprawili, że zwycięzcy Turnieju poczuł smak zwycięstwa. Dla najlepszych XXIV Finału Turnieju puchary ufundowali: Szkoła Podstawowa i Gimnazjum im. ks. J. Radwańskiego w Rajgrodzie, Urząd Miejski w Rajgrodzie, Starostwo Powiatowe w

Grajewie, Podlaskie Zrzeszenie LZS Białystok, Powiatowy Szkolny Związek Sportowy w Łomży, Wanda i Tadeusz Wałkuscy z Łomży, Podlaski Okręgowy Związek Tenisa Stołowego Białystok, Sportowy Klub Tenisa Stołowego Łomża. Finał wsparli również posłowie Krzysztof Jurgiel z Białegostoku, Lech Kołakowski z Łomży i Kazimierz Gwiazdowski z Mścich (pow. grajewski). Serdecznie dziękujemy!

O przyjęcie szczególnych ukłonów, za przejście na swe barki całego organizacyjnego ciężaru, prosimy Jana Marcińczyka i Wacława Tarnackiego. To dzięki nim każda edycja Turnieju od jego początków, toczy się „jak w zegarku”.

Za rok ćwierćwiecze naszego Turnieju! (MK)

Ruszyła IV liga

Orzeł w locie

Orzeł Kolno, który jesienią odbył triumfalny lot na trzecie miejsce, wygrał u siebie ze Spartą Augustów 2:1. Bramki strzelili Piotr Wszeborowski i Paweł Zawłocki. Nie udały się inauguracyjne mecze zambrowskiej Olimpii i Wissie Szczuczyn. Olimpia przegrała na wyjeździe z Pogonią Łapy 1:3, a Wissa uległa w Białymstoku liderowi tabeli Jagiellonii II aż 1:5!

Freskovita w dół

Freskovita Wysokie Mazowieckie (III liga) przegrała drugi mecz wiosny. W niedzielę na wyjeździe uległa Pelikanowi Łowicz 1:2, spadając z 6 na 8 pozycję w tabeli. Jak tydzień wcześniej, zawiódła ofensywa. Nadal drużyna, której skład zmienił się w

przerwie zimowej i jest teoretycznie mocniejszy, niż jesienią, nie jest zgrana.

Warmia w górę

Warmia Grajewo (III liga) po remisie 0:0 tydzień wcześniej z Wigrami, w sobotę na własnym boisku pokonała Nadnarwiankę Pułtusk 1:0, awansując ze strefy spadkowej na 14 pozycję. To również udany debiut w Klubie nowego szkoleniowca Mirosława Dymka i ściągniętych przez niego do Warmii młodzieżowców z Białegostoku. (MK)





*Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny
i wśród przyjaciół
życzy*

*Dariusz Sapiński
Prezes Zarządu Grupy Kapitałowej
MLEKOVITA*



MLEKOVITA
NAJLEPSZA FIRMA BRANŻY MLECZARSKIEJ

teraz. zdrowie

(z VAT 7%)



Schudnij
na wiosnę
dieta 1200 kcal

Z Figurellą
łatwiej

Groźna bakteria
Helicobacter pylori

Wielkanoc
świąteczne przepisy

2 KONKURSY

Tygodnik
ciechanowski

TYGODNIK
lublin

Tygodnik
siedlecki

nasz
głos

GŁOS
Kusowski

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

TYGODNIK
podolski

GO



DACHY SUPER CENY
BLACHODACHÓWKA
POMIAR, TRANSPORT
GRATIS
www.traffic-blachy.pl
Trapez od 6 do 132 mm
Dachówka ceramiczna - Wienerberger Roben
Dachówka cementowa - Braas i Prodach
Łomża, ul. Legionów 152, tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-426-795

ROSTRA
brukowa
Jedwabne
DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE 086 217 25 42

AUTO SERWIS BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe - TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL
ŁÓMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

Stop bakteriom i wirusom

Milton®
COMPLETE PROTECTION

Twój Dom jest czysty, ale...
niebezpiecznych wirusów i bakterii nie widać.



Wirusy przeżywają do 10 dni na zabawkach, akcesoriach do karmienia oraz na suchej nieporowatej powierzchni, mogą przetrwać do 3 dni na rękach.

Milton pomoże Ci zdezynfekować powierzchnie kuchenne w Twoim domu, łazienkę, akcesoria i zabawki Twojego dziecka, zapobiegając rozprzestrzenianiu się niebezpiecznych chorób.

Gdziekolwiek jesteś...
groźne wirusy i bakterie mogą być wszędzie.

Przedszkole, oddziały dziecięce w szpitalach, place zabaw, toalety i inne miejsca publiczne szczególnie tu łatwo o zakażenie np.: groźnym Rotawirusem, którym rocznie zostaje zarażonych 220 000 dzieci.

Podróżując, robiąc zakupy, odwiedzając znajomych czy podczas wizyty u lekarza zabierz ze sobą 1 z produktów Miltona, a łatwo i bezpiecznie unikniesz ryzyka zachorowania, wywołanego przez bakterie, wirusy, grzyby lub pasożyty.



Już od ponad 50 lat miliony matek w wielu krajach Europy uznają **metodę Miltona** za najbardziej bezpieczną.



Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o.
ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa,
tel: (0 22) 633 80 41, e-mail: milton@krotex.com.pl

Wszystkie adresy sklepów, w których dostępne są produkty Milton, znajdziesz na stronie www.krotex.com.pl

MLEKOVITA
NAJLEPSZA FIRMA BRANŻY MLECZARSKIEJ

Produkty dezynfekujące i biobójcze do higieny człowieka należy używać z zachowaniem szczególnych środków ostrożności. Przed użyciem należy przeczytać etykietę.



Zdjęcie na okładce:
Magdalena Sobczyk/Photopass

Wydawca:

Agencja Wydawnicza i Reklamowa „EIM”
Marian Murawski
ul. Akademicka 3 m 50/51
02-038 Warszawa

Redaktor prowadzący:

Krystyna Sochoń
e-mail: krystyna.sochon@terazzdrowie.com

Stale współpracują:

lek.med. Maciej Chylak
dr n.med. Agnieszka A.Pawlik
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

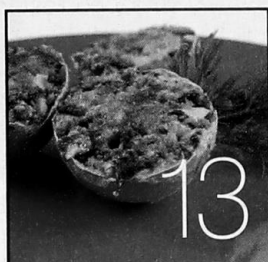
Reklama:

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

Gotuj zdrowo

Chitochrom i Chitin

Schudnij na wiosnę

Z Figurellą łatwiej

Odchudzanie a zęby

Wybierz dobrą dietę

Dieta 1200 kcal

Co wiesz o Helicobacter pylori?

Konkurs - MILTON

Bez recepty

Napisz, nasz ekspert odpowie

Warto czytać

Ogród SPA

Konkurs - LABORATORIUM KOLASTYNA

Rozmowa z Aliną Janowską

Wielkanoc, Wielkanoc

Rozwiązanie konkursów z nr 3/2007

Krzyżówka z nagrodami

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



DACHY SUPER CENY
POMIAR, TRANSPORT
GRATIS
www.traffic-blachy.pl
Trapez od 6 do 132 mm
Dachówka ceramiczna - Wienerberger Roben
Dachówka cementowa - Braas i Prodach
Łomża, al. Legionów 152, tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-826-795

ROSTRA brukowa
Jedwabne
DYSTRYBUCJA UKŁADANIE 086 217 25 42

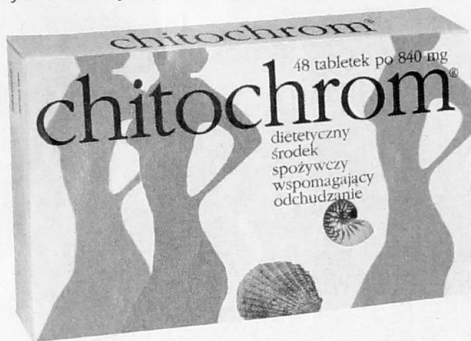
GO
AUTO-SERWIS BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe - TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL
ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

Chitochrom i Chitinin

- sprzymierzeńcy odchudzania

Chrom

– jest minerałem kontrolującym gospodarkę węglowodanową oraz regulującym zawartość tłuszczu i cukru we krwi. Dobrymi źródłami chromu są: pieczywo pełnoziarniste, ziemniaki, orzechy, pieczarki i czarna herbata. Stosowany w preparatach wspomagających odchudzanie ułatwia spalanie tłuszczu, jednocześnie nie powodując utraty masy mięśniowej. Zmniejsza też apetyt na słodkie. Zawartość chromu w organizmie maleje, np. w skutek długotrwałego wysiłku fizycznego. Dlatego też zaleca się go tym, którzy uprawiają sport.



Chitosan

– to związek otrzymywany z chityny, substancji budującej pancerzyki skorupiaków. Posiada zdolność wiązania tłuszczu już na etapie trawienia. Tym samym zmusza organizm do spalania tanki tłuszczowej nagromadzonej wcześniej w naszym organizmie.

Chitochrom (opak. 48 tabl./ok. 48 PLN)
Chitinin (opak. 48 tabl./ok. 48 PLN)



5 zasad w walce z nadwagą:

1. Jedz 5 posiłków dziennie.
2. Nie najadaj się do syta.
3. Nie wychodź z domu bez śniadania.
4. Nie popijaj jedzenia - dzięki temu zjesz mniej.
5. Na stole zamiast słodczy postaw surowe warzywa.

Gotuj zdrowo



foto: S. Radziszewski

Musimy gotować, bo nie wszystkie produkty możemy jeść surowe. Staramy się, aby potrawy miały jak najlepszy smak. Rzadziej zwracamy uwagę na to, aby były zdrowo przyrządzone. Tymczasem nasz sposób gotowania niekiedy jest domową produkcją toksyn, które szkodzą całemu organizmowi i powodują, że nasze wysiłki zmierzające do odchudzania spełzają na niczym.

A oto kilka rad dotyczących zdrowego gotowania:

- Unikaj smażenia. Potrawy smażone zastąp gotowanymi (również na parze) lub pieczonymi w folii.
- Piecz mądrze na grillu. Przypilnuj, aby węgle rozgrzały się do wysokiej temperatury, nie palily się wysokim ogniem, lecz jedynie żarzyły się. Nie zjadaj mięs z wierzchu upieczonych na brązowo, a w środku surowych.
- Gotuj na parze. Gotowanie na parze zachowuje smak właściwy danemu produktowi. Znakomicie nadają się do tego warzywa i ryby. Gotuj twarde warzywa, np. marchew, seler kilka minut, a miękkie, liściaste np. szpinak – około minuty. Ryby przyrządzaj na parze przez ok. 10 minut. Dzięki temu zachowają zdrowe tłuszcze omega 3 oraz witaminy z grupy B. Używaj ziół, soków z cytryny i innych naturalnych przypraw.
- Gotuj w wodzie, a otrzymasz potrawy dietetyczne. Aby warzywa gotowane nie traciły zbyt wielu wartości, należy: nie kroić ich zbyt drobno; zalewać je małą ilością gorącej wody; gotować krótko, aby się nie rozgotowały.
- Jedz jak najwięcej ciepłych dań. Potrawy gotowane powinny stanowić ok. 40% dziennych posiłków.

(oprac. map)



foto: S. Radziszewski

Ile kalorii spalasz w ciągu 20 minut:

Spanie	- 28 kcal
Spacer	- 80 kcal
Szybki marsz	- 216 kcal
Pływanie	- 112 kcal
Bieganie	- 250 kcal
Jazda na rowerze	- 248 kcal
Prasowanie	- 48 kcal
Pielenie ogródka	- 120 kcal
Forsowne ćwiczenia fizyczne	- 150 kcal.
Prowadzenie samochodu	- 62 kcal

Woda z pietruszką

Do dzbanka wrzuc pokrojoną natkę pietruszki, zalej niegazowaną wodą mineralną o pokojowej temperaturze. Po 30 minutach możesz dodać – jeśli ktoś lubi – kostki lodu. Taka woda gasi pragnienie i dostarcza organizmowi witaminę C oraz mikroelementy. Podobnie można przygotować wodę z cytryną.

Unikaj ostrych przypraw

Zwiększają apetyt. Należą do nich: ostra papryka, pieprz, musztarda, chili, jarzynki, vegety, degusty. Zamiast nich używaj takich przypraw jak: tymianek, bazylia, majeranek, oregano, kminek.



Rozmowa z lek.med.
Ewą Matyską-Piekarską,
internistą i dietetykiem
z Europejskiego Centrum
Leczenia Otyłości
Dzieci i Dorosłych
w Warszawie

Postanawiam podjąć akcję odchudzania, bo wiosna za pasem, a ja widzę w lustrze grubą. Wybieram drakońską dietę, kupuję w aptece odchudzające preparaty. Przez kilka tygodni jakoś się przemęczę, a potem wrócę do ulubionego stylu życia.

Czy postępuję właściwie?

Niewłaściwie. Przede wszystkim drakońska, czyli bardzo niskokaloryczna (400 - 800 kcal) dieta stwarza duże ryzyko efektu jo-jo. Polega on na tym, że naprzemiennie chudnie się i tyje, w dodatku za każdym razem trochę więcej. Po drugie, nie należy wierzyć w to, że istnieje preparat, który bez naszego udziału i wysiłku odchudzi nas.

Jak więc należy postępować, aby się odchudzić?

Przede wszystkim nie podejmować akcji odchudzania się, gdyż zakłada

Schudnij na wiosnę

ona, że niedługo się skończy. A to jest błąd. Odchudzanie powinno polegać na zmianie stylu życia. Po pierwsze trzeba zastosować odpowiednią dietę. Po drugie odchudzająca się osoba musi więcej się ruszać, być aktywna fizycznie. I nie chodzi tu wcale o głodzenie się i katowanie drakońską dietą oraz dźwiganie ciężarów w siłowni. Dieta musi być indywidualnie dobrana do każdej osoby z nadwagą, gdyż musi zawierać wszystkie potrzebne organizmowi składniki pożywienia. Natomiast aktywność fizyczna to przede wszystkim spacer, ale nie krótsze niż pół godziny dziennie, a także pływanie, jazda na rowerze. I dopiero trzeci element to preparaty przyspieszające i ułatwiające organizmowi spalanie tkanki tłuszczowej.

W jakim tempie powinno się odchudzać?

Odchudzanie nie może przebiegać zbyt szybko. Najlepsze tempo to chudnięcie pół do jednego kilograma tygodniowo. Na ogół w pierwszym miesiącu chudnie się szybciej, nawet do 6 kilogramów.

Później to tempo nieco spada, co nie oznacza, że kuracja przestała działać. Jeśli chodzi o skuteczność odchudzania to warto wiedzieć, że na 10 osób podejmujących walkę z nadwagą tylko jedna, dwie osoby chudną na stałe. Reszta tyje ponownie, czyli zaczyna działać efekt jo-jo.

Co wobec tego należy zrobić, aby trwale się odchudzić?

Przede wszystkim nie wracać do dawnego trybu życia. Stosować to, o czym mówiłam – dietę i ruch. Po drugie, każdy, kto chce się skutecznie odchudzić, powinien się spotkać z lekarzem i dietetykiem. Specjaliści pomogą „ustawić” prawidłową dietę, a podczas stosowania kuracji – omijać wszelkie rafy i zagrożenia.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

dr Ewa Matyska-Piekarska przyjmuje w Europejskim Centrum Leczenia Otyłości Dzieci i Dorosłych w Warszawie, tel.: (0-22) 31-47-170. Wejdź też na stronę: www.beznadwagi.pl



teraz
zdrowie

5



DACHY SUPER CENY
BLACHODACHOWKA
POMIAR, TRANSPORT
GRATIS
www.traffic-blachy.pl
Trapez od 6 do 132 mm
Dachówka ceramiczna - Wienerberger Roben
Dachówka cementowa - Braas i Prodach
Łomża ul. Legionów 152, tel. (020) 212-53-57, kom. 0 600-826-795

ROSTKA brukowa
Jedwabne
DYSTRYBUCJA UKŁADANIE
086 217 25 42

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

Rozmowa z profesorem Marcinem Krotkiewskim, specjalistą chorób wewnętrznych i endokrynologiem, autorytetem w dziedzinie odchudzania, pracownikiem naukowym Uniwersytetu w Goeteborgu w Szwecji

Jest Pan autorem Figurelli, środka, z którym łatwiej jest schudnąć. Jak on działa?

Preparat ten opracowałem specjalnie dla najbardziej opornych przypadków otyłości. Figurella przyspiesza przemianę materii, gdyż zmniejsza wchłanianie tłuszczów i aktywizuje termogenezę, co jest korzystne dla każdego. Termogeneza to proces spalania naszej wewnętrznej energii.

Z Figurellą łatwiej

A pamiętajmy, że wraz z pożywieniem dostarczamy organizmowi potężną dawkę energii, z którą nie zawsze potrafi on sobie poradzić. Dlatego termogeneza, w czasie której są spalane duże ilości kalorii, jest jednym z najważniejszych elementów regulacji masy ciała.

W składzie Figurelli znalazły się prawie wyłącznie zioła. Dla wielu osób to zachęcające, bo lubimy się leczyć ziołami. Poszczególne zioła wchodzące w skład preparatu pochodzą z różnych części świata i różnych kultur. Zielona herbata z Chin hamuje przyswajanie przez organizm tłuszczów i węglowodanów, ostrokrzew peruwiański (*Yerba Mate*) jest środkiem wzmacniającym i aktywizującym, pokrzywka forskohlii (*Coleus Forskohlii*) z Azji pobudza termogenezę, czyli przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej, oszczędzając tkankę mięśniową i wreszcie liść brzozy (*Betula Alba*) nasila działanie pozostałych składników.

Warto dodać, że preparat przeszedł badania kliniczne – z bardzo dobrym wynikiem – dotyczące wpływu na spadek wagi, obniżenie cholesterolu, wpływu na apetyt u pacjentek z nadwagą w Klinice Gastroenterologii Akademii Medycznej w Poznaniu i w Katedrze Żywności SGGW oraz w Zakładzie Fizjologii Stosowanej PAN w Warszawie.

Jak długa jest kuracja Figurellą i czy wszyscy mogą ją zażywać?

Można ją zażywać przez kilka miesięcy zarówno podczas, jak i po zakończeniu odchudzania. Mogą ją przyjmować osoby zdrowe. Natomiast chorzy z wrzodem żołądka lub dwunastnicy, powtarzającą się zgagą, bólami w nadbrzuszu nie powinni jej stosować. Jest również niewskazana dla kobiet w ciąży i matek karmiących piersią. Ponieważ plaga otyłości dotyczy również dzieci, warto wiedzieć, że Figurellę (wraz z dietą) mogą one zażywać, ale dopiero po 10. roku życia.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka



ODCHUDZANIE A ZĘBY

Wyleczone zęby i dziąsła bez stanu zapalnego mogą znacznie zredukować negatywne skutki diet, takie jak niedobór minerałów, witamin czy osłabienie organizmu

MINUSY

Pojawiające się pieczenie lub szczypanie języka może być pierwszym sygnałem niedoboru witaminy B12 lub żelaza we krwi. Długo stosowana dieta bogata w owoce cytrusowe i soki to częsta przyczyna powstania syndromu nadwrażliwości zębów. Tak więc, jeżeli planujesz stosowanie takiej diety, zadбай, aby soki pić przez słomkę. W ogóle wszelkie kwasy mają negatywny wpływ zarówno na szkliwo zęba jak i na dziąsła.

PLUSY

Są jednak także i pozytywne skutki odchudzania. Rezygnacja ze słodczy, powstrzymanie się od pojadania między posiłkami, zamiana słodkich, gazowanych napojów na wodę mineralną, efektywnie zmniejszają ryzyko powstania próchnicy. Wprowadzona do diety zielona herbata to kopalnia fluoru i enzymów hamujących rozwój bakterii w jamie ustnej.

LIFTING

Pamiętaj, że podczas odchudzania wyszczupleje też twarz. Wyostrzeniu ulegną bruzdy w okolicy ust, brody, nosa. Bardziej widoczne staną się wszelkie istniejące braki zębowe. Uzupełnienia protetyczne, szczególnie w bocznych odcinkach szczęk, okażą się najlepszym z możliwych liftingiem.

autor: dr n.med. Agnieszka A. Pawlik

Wybierz dobrą dietę

Wybór odpowiedniej diety jest warunkiem powodzenia trudnej sztuki odchudzania. Nadwaga, otyłość są spowodowane dodatnim bilansem energetycznym - dostarczamy organizmowi zbyt dużo energii - nie potrafi on jej wykorzystać. Trzeba więc przyjąć taką dietę, aby osiągnąć dzienny deficyt energetyczny 500 - 1000 kcal. Jeśli np. zapotrzebowanie energetyczne naszego organizmu wynosi 2500 kcal, to po odjęciu np. 1000 kcal pozostaje 1500 kcal. I tej wartości dieta jest dla danej osoby odpowiednia.

Najczęściej stosuje się u nas diety 1000 - 1500 kcal. My proponujemy poniżej dietę 1200 kcal. Jej podstawą jest 5 posiłków dziennie, bogatych w pełnowartościowe białko, witaminy i składniki mineralne. Ilość tłuszczu nie powinna przekraczać 30% energii całkowitej diety. Ważna jest odpowiednia ilość błonnika (ponad 35 g dziennie). Znacznie ułatwia on odchudzanie, gdyż pełni rolę wypełniacza w przewodzie pokarmowym. Nie wolno zapomnieć o mleku, chudych serach, razowym pieczywie, kaszach, ciemnych makaronach. Z mięs poleca się cielęcinę, kurczaki, indyki, szynkę i inne wędliny drobiowe oraz ryby. Jeść można margaryny miękkie lub masło w ograniczonych ilościach, do pół kilograma warzyw dziennie, niezbyt dużo owoców ze względu na obecność w nich cukru. Pić należy dużo, najlepiej niegazowanej wody mineralnej. Unikać trzeba nadmiernej ilości soków owocowych ze względu na zawartość cukru, natomiast dozwolone są soki warzywne.

Przykładowy jadłospis w diecie 1200 kcal:

Zestaw 1

I śniadanie:

- jogurt naturalny (250g) z 2 łyżkami musli naturalnego i małym bananem

II śniadanie:

- kromka chleba razowego



foto: S. Radziszewski

cienko posmarowana miękką margaryną

- jajko na miękko
- duży pomidor z łyżeczką posiekanego szczypiorku
- zielona herbata bez cukru

Obiad:

- 1/3 torebki ryżu dzikiego
- filet z dorsza (150g) pieczony w folii z przyprawami
- surówka: 5 rzodkiewek krojonych w plasterki + 8 liści sałaty + szczypiorek siekany - 1 łyżka + 2 łyżki jogurtu naturalnego
- szklanka soku wielowarzynowego

Podwieczorek:

- wafel ryżowy posmarowany łyżeczką niskosłodzonego dżemu truskawkowego
- nektarynka

Kolacja:

- kromka chleba chrupkiego
- sałatka: brokuły gotowane na parze (150g) + 70g chudego sera twarogowego krojonego w kostkę + kukurydza konserwowa (2 łyżki) + 1 łyżka płatków migdałowych prażonych bez tłuszczu + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

foto: S. Radziszewski

Zestaw 2

I śniadanie:

- 2 kromki chleba razowego
- serek twarogowy ziarnisty light
- 5 rzodkiewek
- szklanka herbaty bez cukru

II śniadanie:

- kanapka z chrupkiego chleba z miodem
- szklanka kefiru
- jabłko

Obiad:

- 1/3 torebki kaszy gryczanej
- plaster pieczonej polędwicy wołowej
- surówka: pomidor + oliwki zielone (6 sztuk) + cebula (1/2 małej sztuki) + 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1/2 kartonika soku wielowarzynowego

Podwieczorek:

- szklanka maślanki
- 1 łyżka musli naturalnego
- 2 rozdrobnione orzechy włoskie

Kolacja:

- sałatka: kilka rozdrobnionych liści sałaty + kilka cząstek pomarańczy + pokrojona w kostkę połowa wędzonej piersi z kurczaka bez skóry + łyżka soku z cytryny + łyżeczka oliwy z oliwek + grzanki z 1 kromki chleba graham

autorka diet: lek.med. Ewa Matyska-Piekarska, lekarz dietetyk
oprac. Zofia Borowska

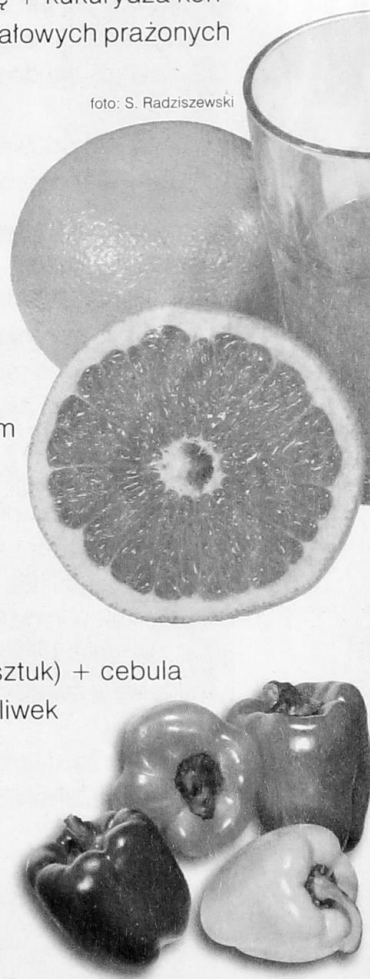


foto: S. Radziszewski

teraz
zdrowie

7



DACHY SUPER CENY
BLACHODACHOWKA
POMIAR, TRANSPORT
GRATIS
www.traffic-blachy.pl
Trapez od 6 do 132 mm
Dachówka ceramiczna - Wienerberger Roben
Dachówka cementowa - Braas i Prodach
Łomża, ul. Legionów 152, tel. (020) 212-53-57, kom. 0 600-926-795

brukowa
Jedwabne
DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE 086 217 25 42

BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe - TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL
ŁÓMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

Wokół bakterii *Helicobacter pylori* i jej działania w ludzkim organizmie narosło wiele poglądów, nie zawsze prawdziwych, które warto wyjaśnić

Wyłącznym sprawcą choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy jest *Helicobacter pylori*.

- Nieprawda. *H. pylori* jest obecny u prawie wszystkich pacjentów z chorobą wrzodową dwunastnicy i u ok. 60-80% przypadków z chorobą wrzodową żołądka. Wrzody mogą być wywołane innymi czynnikami, jak nadmierna produkcja kwasu solnego, długotrwałe przyjmowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych. Takie czynniki jak stres, palenie papierosów, alkohol, ostre przyprawy mogą przyczyniać się do rozwoju choroby.

Choroba wrzodowa dwunastnicy i żołądka jest chorobą zakaźną.

- Prawda. Pod warunkiem, że jest wywołana przez *H. pylori*. Bakterie znajdują się przede wszystkim w kale i mogą być przeniesione do jamy ustnej przez brudne ręce. *H. pylori* niekiedy żyje i rozwija się w jamie ustnej, a zwłaszcza w tzw. kieszonkach zębowych. Nie udowodniono jednak, czy ma to znaczenie w przekazywaniu infekcji. Zakażenia szerzą się w dużych ludzkich skupiskach i w rodzinach. Dlatego tak ważne jest zachowanie higieny. Może w tym pomóc MILTON antybakteryjny żel do rąk.

Można być zainfekowanym *H. pylori* i nie chorować na chorobę wrzodową.

CO WIESZ O Helicobacter pylori?

- Prawda. Jedynie 10% osób zakażonych *H. pylori* cierpi na chorobę wrzodową. Zależy to od tzw. czynników bakteryjnych, a także od indywidualnych właściwości i stanu organizmu każdego człowieka.

Obecność *H. pylori* w przewodzie pokarmowym może być przyczyną powstania raka żołądka.

- Prawda. Infekcja *H. pylori* utrzymująca się latami w żołądku jest uważana za czynnik ryzyka i chłoniaka żołądka. Uznana to Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem.

Obecność *H. pylori* można wykryć samemu za pomocą testu lub poddając się u lekarza gastrokopii.

- Prawda. Testy można kupić bez recepty w aptece. Wystarczy jedna kropla krwi z palca osoby badanej. Wynik uzyskany w tych testach nie jest jednak w pełni wiarygodny. Najpewniejsza metoda diagnostyczną jest gastroscopia, podczas której można pobrać do analizy wycinek błony śluzowej do badania mikroskopowego.

Przebycie kuracji antybiotykowej, mającej na celu likwidację *H. pylori* nie zapobiega nawrotom choroby wrzodowej.

- Nieprawda. Wyleczenie zakażenia zdecydowanie zmniejsza ryzyko nawrotu wrzodu. Badania wykazały,



Milton antybakteryjny żel do rąk

Krotex-Poland Sp. z o.o.

Wskazania: odświeża i chroni ręce przed drobnoustrojami bez użycia wody i mydła. Używaj go przed karmieniem dziecka oraz przed i po zmianie pieluszki. Szczególnie przydatny, gdy nie masz dostępu do wody i mydła.

Działanie: niszczy bakterie, wirusy np. Rotawirusa, który może powodować zapalenie żołądka i jelit oraz grzyby np. *Candida albicans* – wywołuje m.in. pleśniawki.

Stosowanie: nałóż na dłonie niewielką ilość żelu i pocieraj nimi aż do wyschnięcia. Nie ma potrzeby splotkiwania.

Cena: ok. 16,90 PLN

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

że nawrót choroby wrzodowej żołądka występuje z częstotliwością ok. 60%, a w chorobie wrzodowej dwunastnicy – 67%. Po eliminacji *H. pylori* częstotliwość nawrotów choroby wrzodowej żołądka zmniejsza się do 4%, a dwunastnicy – do 6%.

oprac. Zofia Borowska



Kupon MILTON 04/2007

KONKURS – MILTON

Czy Milton antybakteryjny żel do rąk używa się z mydłem?

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

Do wygrania: 1 z 3 antybakteryjnych żeli do rąk MILTON. Nagrody ufundowała firma Krotex-Poland Sp. z o.o., dystrybutor produktów MILTON w Polsce.

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

Odpowiedź:

Imię i nazwisko:

Adres:

Wiek: Podpis:

MLEKOVITA

NAJLEPSZA FIRMA BRANŻY MLECZARSKIEJ

Milton ściereczki dezynfekujące do odkażania powierzchni

Krotex Poland Sp. z o.o.

Wskazania: do czyszczenia akcesoriów i otoczenia dziecka. Szczególnie przydatne, gdy jesteś z dzieckiem poza domem, np. gdy Twoje dziecko korzysta z krzeselka w restauracji czy publicznej toalety. Mogą być także używane w domu do przecierania zabawek, krzesełek, nocniczka, wanienki, itp.

Działanie: są bardzo wygodne w użyciu. Błyskawicznie czyszczą i chronią przed drobnoustrojami. Badania kliniczne potwierdziły ich skuteczność w niszczeniu bakterii i grzybów, takich jak *Candida albicans* (odpowiedzialne za powstawanie pleśniawek).

Sposób użycia: po wyjęciu z opakowania, przetrzyj powierzchnię lub przedmiot ściereczką. Nie ma potrzeby splukiwania wodą.

Sugerowana cena detaliczna: 16,90 PLN.

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



SULFARINOL® krople do nosa

Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”

Wskazania: katar, uczucie zatkania nosa, obrzęk błony śluzowej nosa, spowodowane przez stan zapalny związany z zakażeniem bakteryjnym.

Działanie: zmniejsza obrzęk błon śluzowych jamy nosowo-gardłowej i zatok przynosowych. Powoduje skurcz rozszerzonych naczyń, co prowadzi do hamowania objawów związanych ze stanem zapalnym m.in.: obrzęku i kataru. Ułatwia to drenaż zatok obocznych nosa i oddychanie przez nos. Forma emulsji olejowej z dodatkiem wosku pszczelego przedłuża czas działania leku do kilku godzin i zapobiega skutecznie nadmiernemu wysychaniu śluzówki.

Przeciwwskazania: jaskra z zamkniętym kątem przesączania. Nadwrażliwość na nafazolinę, sulfatiazol lub inne składniki preparatu. Nieżyt nosa wysychający.

Dawkowanie: krople mają postać zawiesiny. **Dorośli:** do każdego przewodu nosowego 1 do 2 kropli zawiesiny co 4-6 godz.

Zalecane środki ostrożności: preparatu nie należy stosować dłużej niż 3-5 dni z powodu ryzyka wystąpienia efektu prowadzącego wtórnie do nasilenia obrzęku i kataru, a także powstania trwałych zmian w nabłonku.

Uwaga: lek należy zakropić do każdego otworu nosowego na skrzydełko nosa, następnie kilkakrotnie zacisnąć nos palcem wskazującym i kciukiem. Nie należy stosować częściej niż co 4 godz. i nie dłużej niż 3-5 dni bez porozumienia z lekarzem, najlepiej laryngologiem. Nie podawać preparatu dzieciom poniżej 12 lat.

Skład: substancje czynne: - Nafazolinę azotan w ilości 1mg/1ml, Sulfatiazol w ilości 50mg/1ml.

Opakowanie: butelka 20 ml. **Cena:** ok. 10 PLN.

Producent: Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”, 03-791 Warszawa, ul. Hutnicza 8; tel.: (22) 679 69 21, www.galenus.pl



GALOSPA® - rozkurczowa

Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”

Wskazania: stany skurczowe dróg żółciowych i moczowych związane z kamicą, zapaleniem pęcherzyka żółciowego, zapaleniem miedniczek nerkowych, zapaleniem pęcherza moczowego, bolesnym parciem na 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.

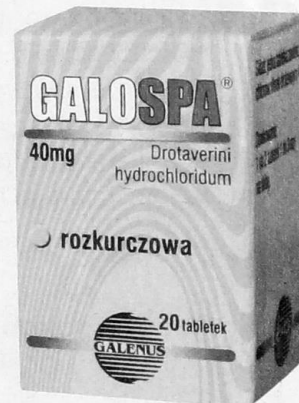
Przeciwwskazania: nadwrażliwość na którykolwiek składnik leku, ciężka niewydolność wątroby, nerek i serca.

Dawkowanie: doustnie dawka dla dorosłych wynosi od 40 do 80 mg (1 do 2 tabletek) 1 do 3 razy na dobę.

Skład: substancja czynna - chlorowoderek 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.



UNIKAJ PRZEJEDZENIA

W czasie świąt zapominamy o zasadach zdrowego odżywiania.

Wracamy do nawyków jedzenia z przeszłości, czyli jemy dużo i tłusto. Biesiada przy stole wielkanocnym często kończy się niestrawnością lub zgagą. A wystarczyłoby odrobinę ograniczyć łakomstwo, przedłużyć biesiadowanie w czasie, pożegnać się z ambicją jedzenia wszystkiego, co znajduje się na stole, a po skończonym posiłku wyjść na spacer z bliskimi.

Warto zastosować się do tych prostych rad, aby po świątach nie pozostało w nas li tylko uczucie niesmaku.

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.



DACHY SUPER CENY
BLACHODACHOWKA
Trapez od 6 do 132 mm
Dachówka ceramiczna - Wienerberger Roben
Dachówka cementowa - Braas i Prodach
Lotto ul. Legionów 152, tel. (060) 212-63-57, kom. 0 600-926-706
www.traffic-blachy.pl

ROSTRA brukowa
Jedwabne
DYSTRYBUCJA UKŁADANIE
086 217 25 42

AUTO SERWIS BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe - TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL
ŁÓŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73



foto: archiwum domowe

Zaburzony apetyt

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

Moje dziecko ma 5 lat i właściwie nic nie je. Wyjątek stanowią kolorowe żelki i czekolada, które mógłby połykać garściami, gdybym mu tylko pozwoliła. Taki stan rzeczy trwa już kilka lat. Boję się, że jeżeli potrwa jeszcze dłużej, syn nabawi się jakiejś choroby.

Mirostawa z Katowic

Długotrwałe niedożywienie we wczesnym okresie życia może wpłynąć negatywnie na rozwój intelektualny i motoryczny dziecka. Zaburzenia łaknienia u dzieci w wieku wczesnoszkolnym to dziś powszechny problem. Do poradni zdrowia zwraca się coraz więcej zrozpaczonych rodziców wołających o pomoc dla siebie i swoich pociech. Zaburzenia tego typu to sprawa zawsze indywidualna, często trudno zatem udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Proponuję zwrócić uwagę na to, w jaki

sposób i kiedy syn domaga się łakoci, czy aby je otrzymać stosuje formy „małego szantażu”? Dopiero w oparciu o szczegółową obserwację zachowań syna można podjąć dalsze kroki. Należałoby udać się do dziecięcego psychologa rozwojowego lub do poradni zaburzeń łaknienia u dzieci, i tam, już ze specjalistą, szczegółowo przyjrzeć się problemowi.

Jestem naukowcem, matką trojga dorosłych dzieci. Odkąd pamiętam, zawsze stosowałam diety odchudzające. Jestem już zmęczona i ciągle rozdrażniona nałożonymi na siebie wieloletnimi restrykcjami żywieniowymi, które na dodatek, nie dają rezultatu, ale nie mogę przestać się odchudzać.

Helena z Michałowic

Ciągłe odchudzanie często bywa wynikiem lęku, zaniżonej samooceny

lub braku samoakceptacji.

Zaś dietę odchudzającą, aby była skuteczna i dawała długotrwały efekt, należy prowadzić tak, aby utrata wagi nastąpiła w wyniku spalania tłuszczów, a nie poprzez odwodnienie, utratę masy mięśniowej lub spalanie innych substancji zapasowych ważnych dla organizmu. U osób poświęcających życie odchudzaniu, często występują ambiwalentne stany emocjonalne – od euforii po obniżenie nastroju, bóle głowy, uczucie nieustannego głodu, osłabienie, wahania ciśnienia, nierówne bicie serca oraz choroby żołądkowe, psychosomatyczne i ogólne zniechęcenie. Dlatego warto skontaktować się z psychologiem, aby sprawdzić podłoże Pani nieustannego odchudzania i by przywrócić równowagę w radosnym oraz pełnym przeżywaniu życia.

Napisz! Postaramy się pomóc!

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

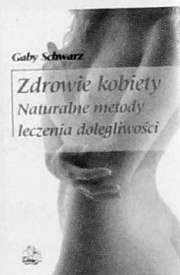
WARTO CZYTAĆ

Tym razem polecam poradnik dla kobiet, napisany przez Gaby Schwarz, zatytułowany „Zdrowie kobiety. Naturalne metody leczenia dolegliwości”. Autorka prezentuje w nim naturalne metody leczenia, zalecane przez medycynę konwencjonalną. Wszystkie dobrze wiemy, że tradycyjne farmaceutyki oddziałują na fizyczne podłoże choroby, na ogół pomijając naszą psychikę.

Prezentowane przez autorkę naturalne metody leczenia pomogą nie tylko w złagodzeniu fizycznych objawów danych dolegliwości, ale także wspomogą naszą psychikę. O wiele łatwiej jest bowiem wrócić do zdrowia ze świadomością, że kuracja, którą stosujemy nie ma żadnych skutków ubocznych. A tak jest właśnie w przypadku proponowanych w tym poradniku metod leczenia.

Pierwsza część książki przybliży naturalne terapie, takie jak: aromatoterapia, terapia c.d. na str. 14

Gaby Schwarz „Zdrowie kobiety. Naturalne metody leczenia dolegliwości”, z niem. tłum. Jakub Pobłocki, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2003, 188 stron, cena: ok. 33 zł, www.pzwl.pl



MLEKOVITA
NAJLEPSZA FIRMA BRANŻY MLECZARSKIEJ

Ogród SPA

Cera po zimie stała się zbyt sucha, zaczerwieniona i skłonna do podrażnień. Źle znosi mycie mydłem. Czas, abyś o nią zadbała, w przeciwnym razie ten stan może się utrwalić na dobre

CERA SUCHA

Szybko się starzeje. Wymaga troskliwej pielęgnacji już od ok. 20 r. ż. Nie wystarczy samo nawilżanie. Składniki, których powinnaś szukać w stosowanych kremach to: witaminy, ceramidy, lipidy oraz kwas hialuronowy.

CERA TŁUSTA

Przy pielęgnacji zwróć szczególną uwagę na poprawę ukrwienia oraz systematyczne usuwanie martwego naskórka. Co pół roku, chyba że Twoja kosmetyczka zaleci inaczej, powinnaś oczyścić twarz z zaskórników.

CERA MIESZANA

Wymaga szczególnej pielęgnacji. Zwykle środkowe partie twarzy przettuszczają się, natomiast po bokach występuje cera normalna lub sucha. Czasami zdarza się sytuacja odwrotna. Może też pojawiać się skłonność do łojotoku oraz nieprawidłowa reakcja na wodę i mydło. Przy tego rodzaju cerze powinnaś postępować, w zależności od partii twarzy, tak jak z cerą tłustą lub suchą. Jest to czasochłonne i kosztowne (kilka kosmetyków więcej), ale Twoja skóra z pewnością odwdzięczy się ładnym wyglądem.

(oprac: jk)

Maseczka dla cery tłustej i mieszanej

Łyżkę zmielonych płatków owsianych i łyżkę sproszkowanego skrzypu rozetrzyj na papkę z przegotowaną wodą. Dodaj kilka kropel soku z cytryny lub soku z żurawin. Maseczkę zmyj po 15 min.

Maseczka dla cery suchej i normalnej

Łyżkę utartej marchwi zmieszaj z jednym żółtkiem, łyżeczką twarożku. Dodaj kilkanaście kropel wit. A+E. Maseczkę nałóż na twarz. Zmyj po 20 min.

Linia **Ogród SPA** firmy **LABORATORIUM KOLASTYNA**, została stworzona z myślą o kompleksowej pielęgnacji skóry bardzo suchej, suchej i normalnej oraz tłustej i mieszanej po 25 r. ż. Seria oparta jest na naturalnych składnikach aktywnych, które delikatnie, lecz skutecznie pielęgnują cerę, posiadają właściwości odżywcze i SPA-nawilżające. Specjalnie dobrane kompozycje zapachowe delikatnie działają na zmysły, wprowadzając w wyjątkowy, niepowtarzalny nastrój.



foto: archiwum prasowe LABORATORIUM KOLASTYNA

WYBRANE SKŁADNIKI SERII OGRÓD SPA:

OLEJEK Z POMARAŃCZY - skarbnica witamin i składników mineralnych, które odświeżają, odżywiają i witaminizują skórę, przywracając jej zdrowy kolor.

EKSTRAKT Z LIMONKI - tonizuje skórę oraz delikatnie ją rozjaśnia. Ma także właściwości odświeżające, oczyszczające i wybielające.

OLEJEK Z AWOKADO - bogate źródło witamin A, E, K, PP. Regeneruje i wygładza skórę, działa zmiękczająco i odżywczo. Lekko natłuszcza naskórek.

ALOES - posiada właściwości nawilżające, przeciwzapalne, regenerujące, pobudzające mechanizmy obronne skóry.

EKSTRAKT Z BIAŁYCH WINOGRON - pobudza syntezę kolagenu i hamuje proces starzenia się skóry. Dostarcza cennych składników odżywczych, działa nawilżająco i zmiękczająco.

OLEJEK Z ORZECHÓW MAKADAMII - wzmacnia, odżywia i uelastycznia naskórek.

Kupon LABORATORIUM KOLASTYNA 04/2007

KONKURS - LABORATORIUM KOLASTYNA

Jakie właściwości posiadają kosmetyki linii Ogród SPA?

A. odżywcze i SPA-nawilżające B. samoopalające

Odpowiedź wraz z poprawnie wypełnionym kuponem prześlij do 16 kwietnia 2007 r. na adres redakcji: TERAZ ZDROWIE, ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa.

Do wygrania: 1 z 5 zestawów kosmetyków linii Ogród SPA. **Nagrody ufundowała firma LABORATORIUM KOLASTYNA.**

W skład zestawu wchodzi: krem nawilżający na dzień, krem przeciwzmarszczkowy na noc, krem przeciw zmarszczkom pod oczy, tonik łagodząco-nawilżający oraz mleczko oczyszczająco-wygładzające do twarzy.

Nagrody prześlemy pocztą.

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.

Opowiedz:

Imię i nazwisko:

Wiek:

Adres:

Podpis:



DACHY SUPER CENY
POMIAR, TRANSPORT
GRATIS
Trapez od 6 do 132 mm
Dachówka ceramiczna - Wienerberger Roben
Dachówka cementowa - Braas i Prodach
Łomża, Al. Legionów 152, tel. (020) 212-53-57, kom. 0 600-925-795
www.traffic-blachy.pl

Kostka brukowa
Jedwabne
DYSTRYBUCJA UKŁADANIE
086 217 25 42

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

Dama Kameliowa

rozmowa z aktorką – Aliną Janowską



foto: archiwum domowe

„Co się stało, to się nie odстане.

Nie próbuj piłować wiórów” to motto Aliny Janowskiej, dzięki któremu w każdej sytuacji, nawet tej „za trudnej czy za ciężkiej dla Janowskiej”, zachowuje stoicki spokój i pogodę ducha. „To były najpiękniejsze aktorskie nogi polskie” - wspominają mężczyźni

Podobno jakiś czas temu straciła Pani twarz?

To było w Bostonie, w dzień Wielkiej Nocy. Jako osoba grzeszna, potknęłam się i przewróciłam tuż przed wejściem do kościoła. Miałam poranioną całą twarz. Wyglądałam jak befszytk tatarski.

Jest Pani stałą bywalczynią w Ameryce?

Wielu polskich aktorów było zapraszanych do USA na gościnne występy. Ja także. Jeździliśmy autokarem po całych Stanach i graliśmy, graliśmy, graliśmy. Dla amerykańskiej Polonii, naturalnie. No a od kilkunastu lat mieszka tam moja córka. Mam więc jeszcze jeden powód do częstych wyjazdów.

Niewiele brakowało, a wielka miłość odebrałaby nam wybitną aktorkę...

Byłam bardzo młoda, a miłość była tak

wielka, że dla niej zrezygnowałam na jakiś czas z teatru i pojechałam za ukochanym do Gdyni. On wydobywał z morza wraki samochodów. Jeden taki wrak przerobił na niby-autobus i zaczęliśmy wozić ludzi. Byłam konduktorką! Po kilku miesiącach wróciłam jednak do teatru i do Warszawy.

Bardzo wysoko ceni Pani komedię. To Pani żywioł...

Moim zdaniem najciekawszą formą do wygrania dla aktora jest komedia. Dramat niejako narzuca aktorowi odgrywanie określonych emocji:

łzy, krzyk, gniew, podniesiony głos. Szalenie trudne jest wprowadzenie nutki komediowej do roli dramatycznej. Zagrać dramat „nieco lżej” jest prawie niemożliwością. Komedię można zagrać dramatycznie.

Skąd więc przekonanie, że granie w komedii jest lekkie, łatwe i przyjemne?

Aby dobrze zagrać komedię, trzeba być... wszechstronnym. Podobnie jest wtedy, gdy się opowiada dowcipy. Aby pointa zabrzmiała tak, jak należy, opowiadając dowcip trzeba zacząć od zmyłkowego nastroju, potem wyjść koziołkiem do przodu i wykonać taką akrobację, żeby słuchający dosłownie umarli ze śmiechu. Dowcip trzeba umieć wygrać. A pewne lekceważenie komedii? Cóż – uśmiech nie wzbudza szacunku, łyż tak. Wolimy się smucić – w tym też coś jest.

Ma Pani wspaniałą kondycję fizyczną. Czy utrzymanie jej wymaga ogromnego wysiłku?

Moi rodzice od zawsze uprawiali sporty: pływanie, gimnastykę, tyżwiarstwo – także figurowe, narciarstwo, tenis... I przyzwyczaili nas - mnie i brata - do takiego trybu życia. Ja na przykład

sama nauczyłam się jazdy figurowej na lodzie. Wie Pani jak? Wychodziłam na lodowisko z podręcznikiem do jazdy figurowej!

Bardzo lubię grę w tenisa, pływanie. Jestem bardzo aktywna psychicznie i fizycznie. Lubie ruch. Pan Bóg dał mi zdrowie, i wlał we mnie energię przeznaczoną chyba dla kilku osób.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała:

Justyna Hofman-Wiśniewska



Alina Janowska (ur. w 1923 r.)

- w czasie wojny skończyła szkołę tańca. Jej pierwszy występ (w 1943 r.) zapowiadał Jerzy Waldorff.

Uczestniczyła

w Powstaniu Warszawskim.

Była łączniczką

Batalionu „Kiliński” (ps. Alina).

Po wojnie grała w łódzkim Teatrze

Syrena oraz w kabarecie **Gong**.

Jej kariera filmowa zaczęła się od „Zakazanych piosenek”.

Matka poety i reżysera –

– Michała Zabłockiego.

Wielkanoc

Jajka, w różnej postaci, towarzyszą nam przez całe Święta Wielkanocne. W Wielką Sobotę wkładamy je do koszyka ze święconką. W Wielką Niedzielę dzielimy się nimi przy śniadaniu. A tuż przed świętami, farbujemy i zdobimy naklejając różne wzory. Te niepomalowane zaś zamienimy w pyszne dania świąteczne



Salatka wiosenna

czas: 12 minut
liczba porcji: 4

- 2 pęczki rzodkiewki
- 4 jajka
- 1/2 główki salaty strzypiastej
- 4 pomidory średniej wielkości
- łyżka drobno posiekanego szczypiorku

sos:

- 6 czubatych łyżek śmietany
- sól
- czarny pieprz

1. Rzodkiewkę umyj, odetnij liście i pokrój na plastry. 2. Jajka ugotuj na twardo, obierz i pokrój na ćwiartki. 3. Pomidory umyj, wykrój szypułki i pokrój na ósemki. 4. Salatę umyj, osusz i porwij palcami na kawałki. 5. Śmietanę wymieszaj z solą i pieprzem. 6. Na talerzach ułóż salatek. Na liściach - pozostałe składniki. Całość polej sosem. 7. Udekoruj szczypiorkiem i od razu podawaj.



Jajka faszerowane ziołami

czas: 20 minut
liczba porcji: 4

- 9 jajek
- pęczek zielonej pietruszki
- pęczek koperku
- 1/4 kostki masła
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 2 łyżeczki dobrej musztardy
- łyżka tartej bułki
- masło do smażenia
- sól
- świeżo zmielony, czarny pieprz

1. Jajka ugotuj na twardo. Wystudzone, przekrój wzdłuż na połówki razem ze skorupkami, tak by jak najmniej je uszkodzić. 2. Za pomocą łyżeczki wydtub zawartość jajek ze skorupki. 3. Odlóż je na bok. Jajka posiekaj nożem na małe kawałeczki. 4. Wymieszaj z drobno posiekanym koperkiem i pietruszką. 5. Dodaj śmietanę, miękkie masło, musztardę, odrobinę soli oraz szczyptę pieprzu. 6. Dokładnie wymieszaj. Masą napełnij skorupki. 7. Na dużej patelni rozgrzej trochę mniej niż połowę kostki masła. 8. Połówki jajek z masą połóż stroną masy na startej bułce i lekko docisnij. 9. Jajka smaż na rozgrzanym maśle przez kilka minut na małym ogniu.



kuchnia



foto: Grzegorz Ostrowski

Jajka w sosie chrzanowym

czas: 15 minut
liczba porcji: 4

- 8 jajek
 - sos:
 - szklanka kwaśnej i tłustej śmietany
 - 2 czubate łyżki startego chrzanu
 - zaprawionego sokiem z cytryny
 - łyżeczka cukru
 - spora szczypta soli
 - świeżo zmielony, czarny pieprz
 - łyżka drobno posiekanego szczypiorku
 - do dekoracji
1. Jajka ugotuj na twardo.
 2. W międzyczasie przygotuj sos: w rondelku zagotuj śmietanę, dodaj chrzan i przyprawy. Trzymaj na małym ogniu, aż chrzan utraci na ostrości. 3. Ugotowane jajka przekrój na połówki, ułóż na talerzach i zalej sosem. 4. Udekoruj szczypiorkiem. Smakują zarówno na ciepło podane z ziemniakami, jak i na zimno z pieczywem.

Gotując jajka pamiętaj, żeby przed gotowaniem wyjąć je z lodówki i poczekać, aby osiągnęły temperaturę otoczenia. W przeciwnym razie różnica temperatur sprawi, że w czasie gotowania - popękają. Zawsze gotuj jajka w niedużym naczyniu, aby nie miały zbyt dużo wolnego miejsca, gdyż obijając się o siebie mogą się potłuc.

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

teraz
zdrowie

13



DACHY SUPER CENY
BLACHODACHOWKA
Trapez od 6 do 132 mm
Dachówka ceramiczna - Wienerberger Roben
Dachówka cementowa - Braas i Prodach
Łomża ul. Legionów 152, tel. (0208) 212-53-57, kom. 0 600-926-795
www.traffic-blachy.pl

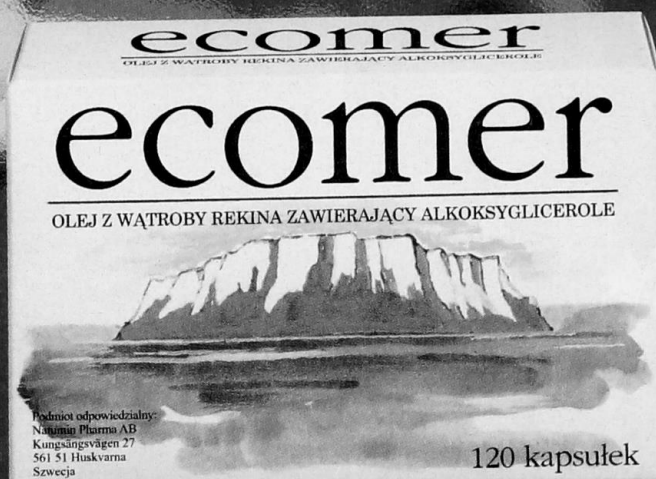
ROSTRA
brukowa
Jedwabne
DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE 086 217 25 42

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

®

ecomer

wróg twoich wrogów bakterii i wirusów



- **wzmocnia odporność organizmu**
naturalnie stymuluje pracę układu immunologicznego
- **chroni przed infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi**
- **wspomaga podczas radioterapii i chemioterapii**

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

podmiot odpowiedzialny: Natumin Pharma AB
dystrybutor: 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



DACHY SUPER CENY
BLACHODACHOWKA
POMIAR, TRANSPORT
GRATIS
Trapez od 6 do 132 mm
www.traffic-blachy.pl
Dachówka ceramiczna - Wienerberger Roben
Dachówka cementowa - Braas i Prodach
Łomża ul. Legionów 152, tel. (080) 212-63-57, kom. 0 600-926-795

brukowa

Jedwabne

**DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE**

086 217 25 42

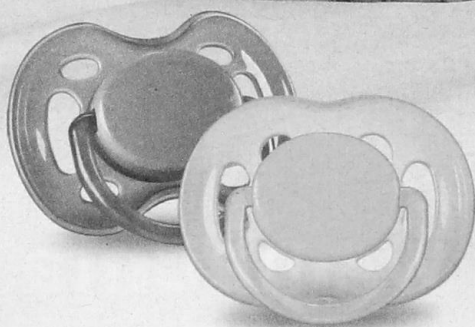
AUTO-SERWIS BOSCH

• POMOC DROGOWA
osobowe - TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

PROMOCJA*



Polskie Towarzystwo Położnych
rekomenduje produkty AVENT

nowe pojedyncze smoczki w nowej cenie!

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.

AVENT
Naturally

Infolinia: 0-801 35 37 37

Punkt konsultacyjny dla Młodej Mamy - ul. Rydygiera 8,
teren Instytutu Chemii Przemysłowej, czynne: pn.-pt. 9.00-17.00

dystributor: Krotex-Poland Sp. z o.o.
ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, email: poczta@avent.pl



*promocja w dniach od 20.04. do 20.05. 2007

MLEKOVITA
NAJLEPSZA FIRMA BRANŻY MLECZARSKIEJ