

KONTAKT

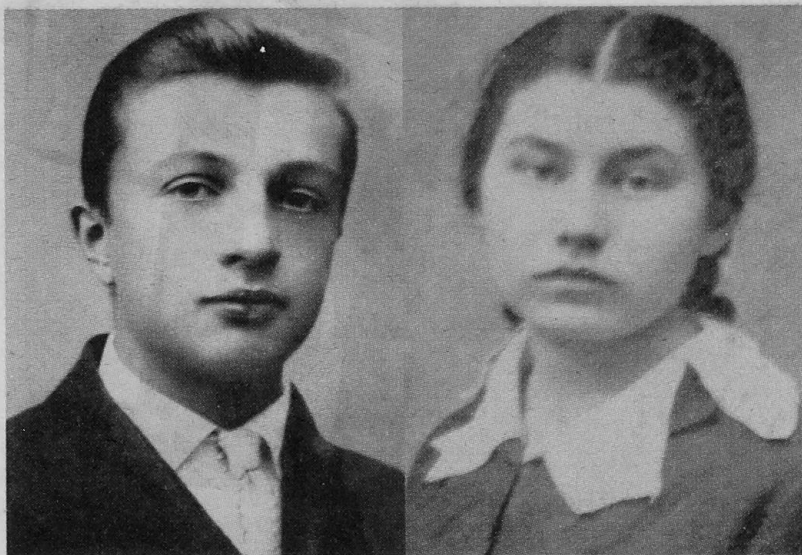
Nr 45 (1409)

11 listopada 2007

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)



**Gdy zginął za Polskę
zastrzeliła się na jego grobie**



Romeo i Julia z Łomży

str. 16 - 17



Bogdan i Jerzy Karwowsky

Dał ojcu słowo honoru, że wróci
z Ameryki i zabuduje ul. Szkolną od brzegu do
brzegu. Po latach, gdy ruszyła koparka, wziął
chorego ojca na ręce, żeby mu to pokazać

Słowo honoru

str. 7

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



DACHY
TRAFFIC DACHY & BLACHY www.traffic-blachy.pl

Blachodachówka
• Trapez od 6 do 132 mm
• Dachówka ceramiczna
- Wienerberger Röben
• Dachówka cementowa
- Braas i Prodach

15,31 zł/m²*

*cena 7-6 Złoty, polysk RAL 1023, dach powyżej 100 m²

Łomża, al. Legionów 52 – przy dworcu PKS,
tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-926-795

Stomatologia z tradycjami
lecymy od 1933 r.

Implanty
już od 1500 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodencji i profilaktyki



lek. stom. Ś. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

MARGO

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

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

WINDOW Sp. z o.o.
 PRODUCENT OKIEN I DRZWI PCW

18-400 Łomża, ul. Wojska Polskiego 161
 (teren dawnej „Bawelny”
 – wjazd od. ul. Poznańskiej)
 tel./fax. 086 473 70 16, 086 473 71 16

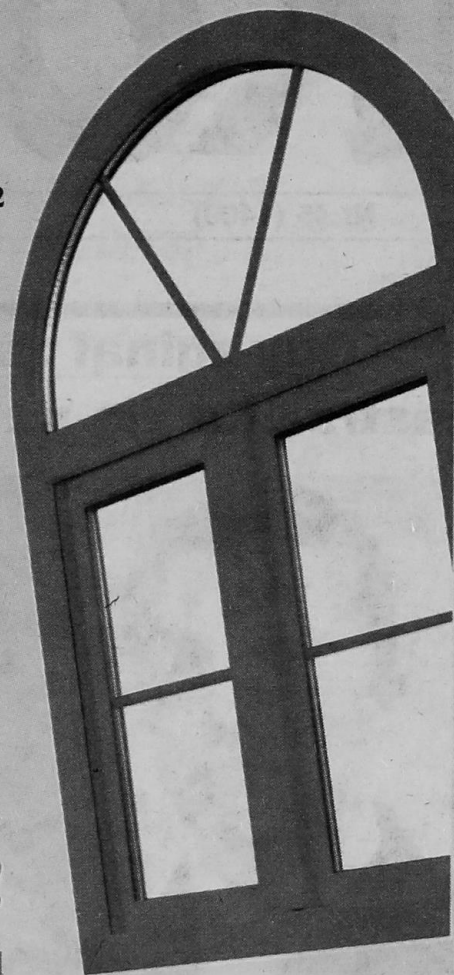
Przedstawiciele handlowi: Andrzej Buczyński – 604 092 792, Robert Plona – 604 092 692

„WINDOW WIZYTÓWKĄ TWOJEGO DOMU”

Standard okna:

- Szkło o współczynniku $U=1,0$
- Wypełnienie dolnego rowka ościeżnicy
- Okucia obwiedniowe
- Jeden zaczep AW w skrzydle
- Zatrzask przeciwwietrzny w skrzydłach RU

REHAU
 okna z profili
 5-komorowych



Pomiar i wycena GRATIS!

WAKACYJNE CENY I NISKIE RATY!

www.window161.pl

e-mail: window161@o2.pl



**KARCZMA
 KRĘGIELNIA
 PUB
 SALA
 BANKIETOWA**

Zapraszamy

ul. Sikorskiego 345
 18-400 Łomża
 tel./fax 086 216 29 60

Organizujemy:

szkolenia, imprezy
 okolicznościowe,
 dyskoteki, wesela,
 noclegi



www.labirynt-lomza.pl

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, Janusz Niczyporowicz,
Jan Oniszczyk,
tel. 602-383-682

Oddział w Suwałkach:

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

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Jacek Cholewicki, Adam
Dobroński, Stanisław Kędziawski, Krystyna
Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki.
Rysunki: Zdzisław Romanowski. Felieton:
Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński.
Zdjęcia: Gabor Lorinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki. Adres: Al. Legionów 7,
18-400 Łomża, tel. (086) 216-42-43
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: Katarzyna Sienkiewicz,
tel. (086) 215-35-71, 667-335-647.

Biura Ogłoszeń:

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.

Jak się zachować przy powitaniu? Mama, pani w przedszkolu,
a potem podręczniki dobrego wychowania podpowiadają: należy
wstać.

W czasie inauguracyjnego posiedzenia nowego Sejmu, marszałek
senior witał gości. Wśród nich pierwszego prezydenta wolnej Polski
Lecha Wałęsę. Wstali wszyscy posłowie. Poza posłem i premierem Ja-
rosławem Kaczyńskim.

Zachowania, łamiące najprostsze, podstawowe kanony kultury na codzień, zdomi-
nowały życie publiczne w Polsce. Tak bardzo, że zaczynają być normą. Już nie tylko po-
litycy, ale dziennikarze, komentujący wydarzenia, zaczynają nam wmawiać, że „poli-
tyka kieruje się własnymi prawami”. Mówi tak nieustannie, na przykład publicysta,
jednocześnie dyrektor renomowanej prywatnej szkoły w Warszawie, w wielu stacjach
telewizyjnych, prawie dzień w dzień. Biedne dzieci! Bo nie może być na to zgody! Re-
guly kulturalnego zachowania obowiązują każdego i wszędzie! Kto ich nie przestrze-
ga, jest źle wychowanym prostakiem! „Własne prawa polityki” i polityków w tym
względzie mogą być tylko bardziej rygorystyczne, a wszelkie odstępstwa, surowiej oce-
niane! I to ich oglądają miliony! Więc to oni mają bezwzględny obowiązek być wzorem
zachowań. Na nich spoczywa rola wychowawcza! I odpowiedzialność. Także człowiek,
który nie szanuje innych, nie jest szanowany przez nikogo.

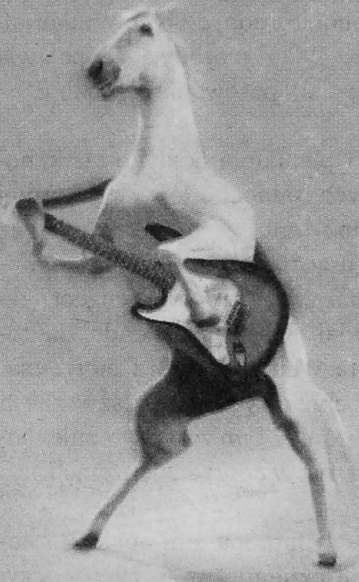
WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

W numerze:

- „Krzyk kręgosłupów”, czyli
krzywe pokolenie, str. 10
- „Wciągnięci do studni”,
czyli burmistrz i prokurator, str. 13
- **Samorządowiec Roku
2007**, czyli wyniki Plebiscytu, str.
15
- „Nie będę grabarzem”, czyli
w Zambrowie jak w Sejmie, str. 18



REKLAMA

BAL SYLWESTROWY

Dom Weselny „Chaberek” w Budach Czarnockich
zaprasza na BAL SYLWESTROWY

- Gra zespół „Avans”
- Zapewniamy szampańską zabawę, bogate
menu, stół ze staropolskim jadłem
- Konkursy z nagrodami

Tel. 0-505-018-026



Tygodnik KONTAKTY,
jedyne w Podlaskiem regionalne pismo
społeczne, wydawane przez polskiego wydawcę.

ZA TYDZIEŃ:

hucpiarz

■ Ogień olimpijski z Grecji na Igrzyska w Pekinie, będzie niósł w sztafecie pochodzący z Białegostoku popularny aktor Paweł Małaszyński. Obok niego w polskiej ekipie pobiegą piosenkarka Reni Jusis i kierowca rajdowy Krzysztof Hołowczyc.

■ Rozwodzimy się w Podlaskiem najczęściej z powodu niezgodności charakterów. W ubiegłym roku taki powód zadeklarowało prawie 600 spośród 1800 par, które się rozstały. Kolejne przyczyny to alkohol, zdrada, problemy materialne. Tylko sporadycznie pojawia się niedopasowanie seksualne.

■ Ople, fiaty i skody to marki nowych samochodów, najchętniej kupowane w tym roku przez mieszkańców województwa. Kolejną grupę tworzą: peugeot, hyundai, volkswagen, honda, kia i toyota. Według danych z salonów samochodowych, sprzedaż nowych wozów w tym roku znacznie lepsza, niż w poprzednich latach.

■ Ani laptopa, ani aparatu fotograficznego nie przywłaszczył sobie poseł i lider podlaskich struktur PiS Krzysztof Putra w czasach, gdy był prezesem komunalnej spółki Lech w Białymstoku. Tak stwierdziła białostocka prokuratura, do której kilka tygodni temu zwrócił się Zbigniew Nikitorowicz, białostocki radny PO. W ocenie śledczych, aparatu używał ktoś inny, a laptop został zniszczony, jak stwierdzają dokumenty spółki Lech.

■ Furore zrobił pojazdem do badania powierzchni Marsa Wojciech Gałązewski, student Politechniki Białostockiej na Mars Festiwal w Krakowie. Poza tłumami zainteresowanych stoiskiem, na którym prezentował własnoręcznie wykonanego robota, wymiernym dowodem uznania stały się propozycje nauki i współpracy z kilku krajowych ośrodków.

■ Prawie 30 tysięcy złotych odprawy otrzyma Krzysztof Tołwiński

ski za sześć tygodni pracy w charakterze wiceministra skarbu. Posadę otrzymał, gdyż jest wiceprezesem nieznaczącego PSL Piast, które poparło PiS.

■ Szczątki dawnych żydowskich mieszkańców Białegostoku zostały uroczystie pogrzebane w pobliżu siedziby ZUS, gdzie przed lat zostały wydobyte w czasie budowy. Stało się tak dla zachowania tradycji judaistycznej, zakazującej ekshumowania. Miejsce pochówku zostanie specjalnie oznaczone.

■ 20 tysięcy złotych odszkodowania ma dostać siedmioletni Olaf z Białegostoku od firmy Auchan Polska. Ponad dwa lata temu w białostockim hipermarkecie chłopiec przygnieciony został regalem z kasetami. Ponad miesiąc musiał spędzić w szpitalu. Rodzina Olafa domagała się wyższego odszkodowania. Orzeczenie sądu nie jest prawomocne.

■ Poważnych pieniędzy omal nie pozbawiła sprzątaczką Agencji Rynku Rolnego w Białymstoku rolników, którzy zamierzają ubiegać się o rekompensaty za rezygnację z uprawy buraków cu-

ści w Białymstoku Henryk Niewiadomski „Dziad”, uznawany za szefa gangu wołomińskiego. Odsiadywał karę 10 lat pozbawienia wolności wymierzoną przez sąd w Białymstoku. Za rok miał wyjść na wolność. Miał 59 lat.

■ Salmonella w przedszkolu? Sześcioro dzieci z wymiotami, biegunką, bólami głowy i brzucha, trafiło na oddział zakaźny łomżyńskiego szpitala. U czwórki potwierdzono zakażenie salmonellą. Ich stan zdrowia poprawia się. Wszystkie chodzą do przedszkola „Mały Artysta”.

■ Łomżanin mistrzem w rzadkim sporcie: Wojciech Leks z Łomży zajął 1 miejsce w zaliczanych do Pucharu Polski VI Ogólnopolskich Wyścigach Psich Zaprzęgów, rozegranych w sobotę i niedzielę (3 – 4 listopada) w Myślicinku koło Bydgoszczy. Wyścigi psich zaprzęgów są w Polsce dyscypliną sportową od 17 lat. Wojciech Leks mieszka w Łomży, ale reprezentuje Warszawski Klub Maszera Inuit.

■ Brązowy medal na II Mistrzostwach Świata Karate w kumite drużynowym Fudokan w Łodzi (26 – 28 października) zdobył Dominik Seroła, uczeń kl. II Gimnazjum nr 8 w Łomży, mistrz Polski i złoty medalista Pucharu Polski kadetów.

ZNAKI CZASU

■ Po pierwszym posiedzeniu parlamentu Bronisław Komorowski został marszałkiem Sejmu VI kadencji, a Bogdan Borusewicz marszałkiem Senatu.

■ „Witam pana premiera”, tak prezydent Lech Kaczyński zwrócił się do Donalda Tuska podczas konsultacji z liderami partii parlamentarnych. Tusk nie ma wątpliwości, że prezydent powierzy mu misję tworzenia rządu koalicji PO – PSL.

■ Trzej wiceprezesa PiS Ludwik Dorn, Kazimierz Ujazdowski i Paweł Zalewski, zrezygnowali z funkcji. Skrytykowali sposób zarządzania partią, domagając się, by decyzje były podejmowane przez władze statutowe PiS, a nie jednoosobowo przez Jarosława Kaczyńskiego funkcji wiceprezesów.

■ Nominacje na dwóch wiceprezesów Najwyższej Izby Kontroli podpisał w ostatnich dniach urzędowania Marszałek Sejmu Ludwik Dorn. Nowi wiceprezesa są związani z braćmi Kaczyńskimi. „Nie mam nic przeciwko patrzaniu na ręce, ale styl żegnania się PiS z władzą świadczy o nich jak najgorzej. To, że chcą w ostatniej chwili poupychać gdzieś swoich ludzi, napawa obrzydzeniem”, skomentował Mirosław Drzewiecki (PO).

■ Wina z klasztorów na Węgrzech i w Austrii, mnisie piwa z Belgii i Holandii, polskie miody pitne i inne sprzedawane przez benedyktynów produkty cieszą się dużym powodzeniem wśród klientów. Benedyktyni z Tyńca uruchamiają sieć sklepów, najpierw pięć, a chcą ponad sto w całym kraju.



Biały poranek...

krowych. W ostatnich godzinach przed upływem terminu składania wniosków, wycierając kurze odłączyła faks, na który miały docierać dokumenty plantatorów. Na szczęście, sprawę udało się rozwiązać po myśli rolników.

■ W więzieniu w Radomiu zmarł na wylew najsłynniejszy chyba „klient” wymiaru sprawiedliwo-

Ważne rocznice

Aż 80 proc. Czytelników odpowiedziało „tak” w sondzie wydania internetowego na pytanie „Czy interesujesz się historią i rocznicowymi obchodami Święta Niepodległości?”. Wynika z tego jednoznacznie, że wielkie, znaczące dla naszego kraju,

a tym samym dla nas wszystkich wydarzenia historyczne i pamięć o nich są bardzo ważne.

Zapraszamy na naszą stronę www.kontakty-tygodnik.com.pl Od piątku w naszej sondzie pytamy: „Czy uważasz, że po zmianie rządu, będzie Ci się żyło lepiej?”

Święto Niepodległości

Uroczystą odprawą pocztów sztandarowych i apelem poległych przed tablicą pamiątkową Leona Kaliwody przy ul. Sienkiewicza 10 rozpoczną się w niedzielę, 11 listopada, obchody Narodowego Święta Niepodległości w Łomży. Początek godz. 9.00. Godzinę później, w katedrze rozpoczyna się Msza św. w intencji Ojczyzny pod przewodnictwem biskupa łomżyńskiego ks. Stanisława Stefanka. Po nabożeństwie nastąpi uroczyste odsłonięcie pomnika Hanki Bielickiej na ul. Farnej. Zapalone zostaną znicze na grobie Leona Kaliwody i mogiłach żołnierskich na starym cmentarzu przy ul. Kopernika.

Patriotyczne uroczystości odbędą się także 9 listopada w Zespole Szkół Mechanicznych, któremu patronuje Marszałek Józef Piłsudski (godz. 12.45) oraz w Szkole Podstawowej nr 5 (pod hasłem „Dzień księgi rozewrzej karty nad narodem”, godz. 17.00). 10 – 11 listopada tradycyjne „Spotkanie listopadowe” Drużyny Harcerzy Weteranów Ziemi Łomżyńskiej im. Leona Kaliwody. (MK)

Unijna kolejka

W piątek, 9 listopada, Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa będzie przyjmowała wnioski o unijne dotacje.

Tydzień przed terminem składania wniosków rolnicy przed białostockim oddziałem ARiMR stworzyli listę kolejkową. W trzy dni zapisało się na niej około pół tysiąca rolników, pragnących otrzymać unijne dotacje na „ulepszenie swo-

ich gospodarstw”. Na modernizację zabudowań lub zakup maszyn i urządzeń rolnik może otrzymać do 300 tys. złotych. Polska ma na „ulepszanie gospodarstw” 300 milionów euro. Rolnicy w Podlaskiem obawiają się, że nie starczy pieniędzy dla wszystkich chętnych.



Teletubiś ogłusza

Ze sklepów w Podlaskiem wycofywana jest partia telefonów typu Teletubiś, importowanych przez firmę Gazelo Toys. „Używanie tej zabawki może spowodować uszkodzenie słuchu u dziecka”, ostrzega rzecznik Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Białymstoku Leszek Mironiuk. Inspektorat skieruje do prokuratury zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa, polegającego na narażaniu na szwank zdrowia ludzi. (MK)

Pospieszny konkurs

Konkurs na szefa programu informacyjnego „Obiektyw” ogłosił i bardzo szybko rozstrzygnął dyrektor ośrodka TVP w Białymstoku Wojciech Straszynski. Decyzja przyjęta została nie tylko w telewizji ze dziwieniem, ponieważ dotychczasowy szef Robert Głowacki miał być tylko czasowo przeniesiony na inne stanowisko, a w dodatku szefostwo Telewizji Polskiej nie zajęło jeszcze stanowiska w sprawie konfliktu, jaki w okresie przedwyborczym doprowadził do rozład kadrowych w białostockim ośrodku. Nowym szefem „Obiektywu” został Tomasz Kleszczewski, były redaktor naczelny „Kuriera Porannego”. Obaj niebawem polecą ze stanowisk, ale kolega otrzyma odprawę.

ZAPROSILI NAS

■ Dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Białymstoku – na konferencję prasową, dotyczącą nowych form usług.

■ Galeria Arsenal w Białymstoku – na otwarcie wystawy pt. „Wspólnoty. Młoda sztuka Ukrainy” oraz na wykład dr Joanny Wórzeczeki pt. „W stronę demistyfikacji doświadczenia artystycznego”.

■ Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Zambrowie oraz Zbigniew Teofil Jach i Ewa Denkwicz – na promocję tomiku wierszy pt. „... od serca”.

■ Zarząd Koła Terenowego Polskiego Związku Niewidomych w Łomży – na spotkanie z okazji Dnia Białej Łaski.

■ Regionalny Ośrodek Kultury i Klub Garnizonowy w Łomży – na otwarcie wystawy malarstwa Wiesławy Jastrzeńskiej.

■ Dyrekcja Publicznego Gimnazjum nr 3 i Zarząd Oddziału Łomżyńskiego Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej – na koncert piosenki patriotycznej i wojskowej.

■ Zarząd Łomżyńskiego Towarzystwa Naukowego im. Wagów – na kolejne seminarium z historii.

■ Powiatowy urząd Pracy w Łomży – na spotkanie, dotyczące działalności EURES, warunków pracy w Holandii oraz ofert zatrudnienia w Unii Europejskiej

Dziękujemy.

ŁKS bez trenera

Zarząd ŁKS Browar Łomża odsunął od pracy z pierwszym zespołem grającego trenera Grzegorza Lewandowskiego, który jako szkoleniowiec ma kontrakt do końca roku, jako piłkarz do czerwca 2008. Prezes Stanisław Kaseja poinformował, że decyzja podyktowana jest brakiem wyników sportowych. Zespół w sześciu ostatnich meczach zdobył zaledwie dwa punkty. Wpływ miała także posta-

wa trenera, który, w opinii Kasei, tylko krytykował zawodników, zamiast ich mobilizować. Drużynę na ostatni przed zimową przerwą mecz na wyjeździe z GKS Katowice poprowadzi trener juniorów Dariusz Kossakowski, mający uprawnienia na prowadzenie II ligi. Grzegorz Lewandowski wyjechał z Łomży zapowiadając, że wystąpi przeciwko ŁKS na drodze prawnej. (MK)

REKLAMA



ALEJA KWIATOWA

Bukiet ślubny.
Dekoracja kościoła, sali weselnej, samochodu.

Zapraszamy do skorzystania z naszych usług.
tel. 086 216 07 40, kom. 507 24 10 58
agaurbanowska@aleja-kwiatowa.pl

Z nami Państwa ślub będzie wyglądał pięknie.

Biuro pisanie podań

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

Przyjmuje ogłoszenia do „Kontaktów”

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



Rząd Jarosława Kaczyńskiego naraził Polskę na wielomilionowe bezsensowne wydatki przez forsowanie obwodnicy Augustowa doliną Rospudy

Straty z ominięcia Łomży

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad w miniony piątek (2 listopada) wydała komunikat, z którego wynika, że wobec braku decyzji Europejskiego Trybunału Sprawiedliwości o nakazie wstrzymania prac na obszarach Natura 2000, należy „przeanalizować skutki wstrzymania budowy”. To oznacza, że prawdopodobnie zostaną wstrzymane całkowicie prace budowlane na obwodnicy. Nieoficjalnie wiadomo, że urzędnicy Generalnej Dyrekcji domagali się tego od ministra transportu Jerzego Polaczka już na początku września, kiedy premier Jarosław Kaczyński pod naciskiem Brukseli wstrzymał prace na terenach chronionych nad Rospudą. Ale oficjalnie Generalna Dyrekcja i Ministerstwo Transportu przekonywali wtedy opinię publiczną, wbrew zdrowemu rozsądkowi, że należy prowadzić budowę i przeciwstawiać się „dyktatowi Brukseli”.

Na dwóch odcinkach planowanej obwodnicy, poza strefą Natura 2000, budowa trwa bez przerwy od wiosny. Rośnie suma odszkodowania, które trzeba będzie zapłacić firmie Budimex Dromex, jeśli Europejski Trybunał Sprawiedliwości zabroni poprowadzenia trasy przez Rospudę, co jest bardzo prawdopodobne. Według czarnego scenariusza, odszkodowanie będzie kosztować nawet 100 mln zł.

Dalsze brnięcie w koszty przed rozstrzygnięciem Trybunału byłoby mnożeniem strat i... karalnym marnotrawstwem! Miejmy nadzieję, że

nowy rząd wstrzyma budowę i obwodnicę Augustowa potraktuje jak część przebiegu trasy bałtyckiej w najbardziej korzystnej dla środowiska naturalnego wersji przez Łomżę, zalecanej przez specjalistów z brytyjskiej firmy konsultingowej Scott – Wilson.

Na przykładzie Rospudy widać, jak kosztowne było zaciętrzewienie PiS, który nad zdrowy rozsądek i interes Polski postawił ideę „stawiania się Brukseli”. Oczywiście było, że nie należało rozpoczynać budowy przed procesem, ale czekać na rozstrzygnięcie Trybunału Sprawiedliwości. Tym bardziej, że Komisja Europejska wielokrotnie nawoływała do takiego rozwiązania i deklarowała, iż pomoże Polsce zbudować obwodnicę w wariantcie omijającym Rospudę.

Odchodzący rząd naraził polskiego podatnika na wielomilionowe bezsensowne wydatki, wśród których są również 2 mln zł na absurdałne referendum w sprawie przebiegu obwodnicy, przevorsowane przez Krzysztofa Putrę i białostocki PiS. Czy nie powinien za to odpowiedzieć? Tym bardziej, że Wojewódzki Sąd Administracyjny w Warszawie orzekł, na razie nieprawomocnie, całkowite wstrzymanie prac na budowie obwodnicy Augustowa. W proteście przeciwko temu w niedzielę (4 listopada) augustowianie blokowali miasto przez dwie godziny. GDDKiA czeka na oficjalne przekazanie przez Sąd decyzji w tej sprawie i nadal prowadzi prace na północ i południe od doliny Rospudy. (MK)



Psi szok

Informowaliśmy, że prezydent Łomży zaproponował podwyżkę opłat za posiadanie psa z 53 do 70 zł w mieszkaniu w bloku i z 43 do 60 zł na prywatnej posesji. Radni wysoko przebili prezydenta i uchwalili 100 zł za psa w bloku i 90 zł na posesji w domu jednorodzinnym. Ich zdaniem, mieszkańców Łomży należy poddać „terapii szokowej”, żeby przestali niefrasobliwie traktować „psią kwestię”.

Urzędnicy miejscy są bardzo sceptycznie nastawieni do tej „terapii”. Z tak wysoką podwyżką spadnie ściągalność opłaty. Za to na pewno pojawi się więcej psów bezpańskich, bo ludzie będą je wypędzać, uważają.

Psy to często jedyni przyjaciele emerytów o skromnych dochodach.

Prezydent postawił na swoim

Noce bez tirów

Od 2 listopada obowiązuje zakaz tranzytowego ruchu ciężarówek powyżej 10 ton przez Łomżę w godzinach nocnych, czyli od 22.00 do 6.00 rano.

Został wprowadzony przez prezydenta Łomży wbrew nakazowi „wstrzymania działań związanych z wdrażaniem ograniczeń w ruchu”, wydanemu 26 października przez wojewodę podlaskiego.

Rzecznik byłego wojewody podlaskiego Mirosław Piontkowski poinformował, że wojewoda wybrał tryb nakazowy, ponieważ w tej sprawie prawo nie dopuszcza wydania decyzji administracyjnej. Od nakazu nie można się odwołać. Jednak prezydent Łomży, za pośrednictwem wojewody, odwołał się do ministra transportu.

– W związku ze zmianą rządu, rozpatrzy je dopiero nowy minister transportu – stwierdził Piontkowski. (MK)



Grand Prix dla „Kapturek”

Spektakl „Czerwony Kapturek” Teatru Lalki i Aktora w Łomży (na zdjęciu), w reżyserii Jarosława Antoniuka, ze scenografią Ewy Farkasowej i muzyką Bogdana Szczepańskiego, otrzymał Grand Prix oraz nagrodę za scenografię na VI Międzynarodowym Festiwalu Teatrów dla Dzieci w Banja Luce (Bośnia i Hercegowina). W konkursie uczestniczyło 16 teatrów z 11 krajów. Prestiżowa nagroda zaowocowała zaproszeniem przedstawienia do udziału w innych festiwalach.

Punkt na przemoc

Od poniedziałku, 5 listopada, w Publicznym Gimnazjum nr 1 przy ul. Reymonta 9 działa punkt konsultacyjny Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr. 2, czynny w poniedziałki i środy w godz. 14.00 – 18.00. Porad mogą zasięgać rodzice, nauczyciele i uczniowie. Został uruchomiony w ramach rządowego programu poprawy bezpieczeństwa w szkołach i placówkach „Zero tolerancji dla przemocy w szkole”.

Chcą ślizgawki

Wniosek o wybudowanie w Łomży sztucznego lodowiska podpisał 12 radnych. Koszt lodowiska o powierzchni 800 mkw. z osprzętem wynosi 600 tys. zł. Radni domagają się, by ratusz zgłosił pomysł do funduszy unijnych. Wniosek będzie rozpatrywany podczas tworzenia budżetu Łomży na przyszły rok.

Wnioski do sylwestra

Jeszcze 6300 mieszkańców Łomży nie wymieniło dowodów osobistych. Starymi dowodami można się posługiwać do 31 marca 2008 roku pod warunkiem, że do 31 grudnia 2007 roku złożą się w Urzędzie Miejskim wnioski o wymianę dowodu.

Szwedzka promocja

Łomżyńska Izba Przemysłowo – Handlowa i prezydent Łomży w środę i czwartek (7 – 8 listopada) uczestniczą w Międzynarodowych Targach Przedsiębiorczości w Sodertalje w Szwecji, gdzie wspólnie prezentują walory gospodarcze Łomży. Specjalnie na tę okazję LIP-H przygotowała informator gospodarczy z ofertami handlowymi łomżyńskich firm. (MK)

Dał ojcu słowo honoru, że wróci z Ameryki i zabuduje ul. Szkolną od brzegu do brzegu.
Po latach, gdy ruszyła koparka, wziął chorego ojca na ręce, żeby mu to pokazać

Wychowywali się w zrujnowanej kamienicy na Szkolnej, między kościołem benedyktynek, katedrą, a klasztorem kapucynów. Na przedwojennych brukach, którymi wyłożone były ulice Dworna, Długa i Senatorska.

– Gdy miałem pięć lat, tata brał mnie za rękę i prowadził do pańien, gdzie służyłem do mszy. Zaczynałem od potrząsania dzwoneczkami. Byłem ministrantem do 19 roku życia, kiedy poszedłem do wojska – wspomina Jerzy Karwowski (rocznik 1950).

Dziesięć lat później do mszy u pańien i w katedrze zaczął służyć jego brat Bogdan (rocznik 1962). Na rogu Dwornej i Giełczyńskiej była szkoła, a w niej mądrzy i serdeczni nauczyciele. Ważnym adresem był też stadion na Zjeździe i Łomżyński Klub Sportowy. Jerzy trenował piłkę nożną, Bogdan tenis stołowy u trenera Wacława Tarnackiego.

Kamienica była pełna lokatorów z kwaterunku. Rozpadała się na ich oczach. Rodzice, choć formalnie byli właścicielami, nie mieli żadnych praw, tylko same kłopoty. Ojciec stworzył im azyl, piękny ogród na tyłach posesji, pełen kwiatów i drzew owocowych.

W 1975 roku dwudziesto pięcioletni Jerzy wyjechał do USA. Bogdan ukończył „Mechaniak” i zaczął wspierać ojca, który walczył o prawo do decydowania o swojej własności. Kamienica groziła zawaleniem. Ratusz przekwaterował lokatorów do innych budynków. W 1986 rozebrali ruinę i rozpoczęli budowę nowego domu. Wtedy do USA pojechał również Bogdan, żeby zarobić na budowę.

– Nie tylko o pieniądzu chodziło. Przez tamten system zbrzydło mi życie w Łomży. Napatrzyłem się, jak ojciec wali głową w mur i miałem dosyć. Przed wyjazdem dałem mu słowo honoru, że wrócę i zabuduję ulicę Szkolną od brzegu do brzegu. Spełniam jego marzenie – mówi Bogdan.

Osiedlił się blisko Jerzego, w Stamford koło Nowego Jorku.

Jerzy stał się cenionym pracownikiem w firmie, wykonującej rządowe zamówienia dla poczty amerykańskiej. Bogdan założył własną firmę budowlaną. Ożenili się z dziewczynami polskiego pochodzenia. Zbudowali swoje życie za Oceanem. Jerzy wciągnął Bogdana do pracy społecznej w środowisku polonijnym. Ożywili parafię katolicką, założyli sobotnią szkołę polską, wybudowali w Stamford pomniki, najpierw Tadeusza Kościuszki, potem Jana Pawła II. Wszystko dzięki umiejętności dostrzegania u ludzi tego, co łączy, a nie dzieli. Wśród emigrantów z Łomży było kilku piłkarzy

Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Postanowili zorganizować mecz Łomża – reszta świata. Przekonali się, że ŁKS ma wręcz porażającą siłę łączenia ludzi. Na mecz przyjechali łomżanie nawet z odległych stanów. Jerzy założył w Stamford klub piłkarski, który prowadzi już 15 lat. Za działalność społeczną wśród Polonii i dla Polski prezydent RP odznaczył go Złotym Krzyżem Zasługi.

Jerzy pierwszy odwiedził Łomżę z paszportem amerykańskim. W głębi duszy bał się, że nie wróci. Wtedy władze mogły zabrać paszport i nikt by się o niego nie upomniął. Bogdan wrócił pierwszy raz po dwóch latach. I tak całe życie. Wracali co dwa – trzy lata. Najpierw sami, potem z żonami i dziećmi. Po latach Bogdan przewalczył urzędnicze przeszkody i otrzymał pozwolenie na zabudowę rodzinnych terenów przy ul. Szkolnej, jak obiecał ojcu. Gdy koparka wjechała na plac budowy, Bogdan wziął poważnie chorego ojca na ręce i zniósł go na podwórze, żeby mu to pokazać. Wszyscy się przy tym ze wzruszenia popłakali.



Na fotografii z 1966 roku rodzina Karwowskich w komplecie. U góry (pierwszy od lewej) szesnastoletni Jerzy. Czteroletniego Bogdana trzyma mama Maria Karowowska

Słowo honoru

Kazimierz Karwowski zmarł, gdy rozmawiał przez telefon z Bogdanem przebywającym w Stamford. Dziś na ul. Szkolnej stoi „od brzegu do brzegu” piękny gmach z lokalami usługowymi na parterze i mieszkaniami na wyższych piętrach. Bogdan dotrzymał słowa. Jak za czasów jego dzieciństwa, codziennie w południe dzwony u pańien biją na Anioł Pański. Słucha ich, doglądając ostatnich prac.

Bracia Karwowscy coraz bardziej angażują się w łomżyńskie sprawy. Można ich spotkać w Łomży nie tylko na letnich urloпах. We wtorek, 30 października, zjawili się na Walnym Zebraniu Łomżyńskiego Klubu Sportowego.

Niepokoili ich, że w Łomży ŁKS nie łączy, lecz dzieli.

ANNA DYLEWSKA



Jerzy (z orderem) i Bogdan w konsulacie polskim w Nowym Jorku. Maj 2006 rok.



Pierwsza w historii uczelni kobieta prof. dr hab. Henryka Sędziak jest rektorem Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości im. Bogdana Jańskiego w Łomży.

Rektor

Rektor Henryka Sędziak (wcześniej pracownik Uniwersytetu w Białymstoku i Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie) jest językoznawcą, wydała 26 książek, od 1982 r. prezes Towarzystwa Kultury Języka w Łomży.

– Planuję otworzyć lingwistykę stosowaną z językiem angielskim i rosyjskim. Znam szkoły i wiem, jak duże są potrzeby. Bywa, że angielskiego uczą... nauczycielki po maturze. Za granicą lekarze bez znajomości języka stają przy zmywaku. To trzeba zmienić – powiedziała prof. Henryka Sędziak.

Nowa rektor uważa, że język rosyjski jest tak ważny w Europie, jak angielski. Uczniowie powinni się go uczyć, choćby ze względu na sąsiedztwo.

– Profesor Henryk Samsonowicz, obserwując łomżyńskie uczelnie, zaproponował stworzenie jednej akademii. Zastanawiam się, czy byłoby to możliwe, bo nasza uczelnia ma inny



Rektor prof. Henryka Sędziak

charakter. Ale w Olsztynie do uniwersytetu włączyło się seminarium duchowne, więc może profesor Samsonowicz będzie dobrym prorokiem? – zastanawia się rektor prof. Henryka Sędziak.

Samotny wędrowiec

Rozstrzygnięty został konkurs fotograficzny pt. „Zwierzaki duże i małe”, zorganizowany dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjalistów przez Łomżyński Park Krajobrazowy Doliny Narwi w Drozdowie (gm. Piątnica). Zwyciężył ślimak „Samotny wędrowiec” (na zdjęciu) Mariusza Kucisza z Publicznego Gimnazjum nr 8 w Łomży. II nagrodę zdobyła „Ważka z prawa” Roberta Szymańskiego z tej samej szkoły, III „Panienska z okienka” Ingi Moczydłowskiej z Zespołu Szkolno – Przedszkolnego w Piątnicy. Wyróżnienie za „Żabkę akrobatkę” przypadło Patrykowi Gąsiewskiemu z Publicznego Gimnazjum nr 8 w Łomży.



Natura w Sieci

Minister ochrony środowiska wyznaczył kolejne obszary chronione w Europejskiej Sieci Natura 2000 pod wspólną nazwą Dolina Dolnej Narwi. W powiecie łomżyńskim do Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi (7649 hektarów), dołączyły cenne przyrodniczo tereny w gminie Łomża (około 1960 ha) i w samej Łomży (około 625 ha, tzw. pulwy), w gminie Miastkowo (około 1160 ha), Nowogród (około 2600 ha), Piątnica (około 740 ha) i Zbójna (około 1300 ha). W Naturze 2000 znalazła się cała dolina Narwi od Łomży do Pułtusa.

W powiecie łomżyńskim minister wyznaczył także ptasią Ostoję Biebrzańską: około 900 hektarów w gminie Jedwabne i około 2050 hektarów w gminie Wizna. W kolejce do Europejskiej Sieci obszarów chronionych Natura 2000 czeka Dolina Pisy w gminie Zbójna.

Święta

Niepodległości

Powiatowe obchody Święta Niepodległości odbędą się w niedzielę, 11 listopada w Drozdowie (gm. Piątnica). Rozpocznie je złożenie kwiatów przy tablicy pamięci Romana Dmowskiego w Muzeum Przyrody. O godz. 10.00 w Kościele Parafialnym pod wezwaniem Świętego Jakuba Apostoła odprawione zostanie nabożeństwo w intencji Ojczyzny. Po mszy koncert Grupy Wokalnej „Credo”, działającej przy Związku Polaków na Białorusi.

Niedobrze

panie bobrze

Bobry na dobre rozbisurmaniły się w Nadleśnictwie Łomża. O wyrządzanych przez nie szkodach (m. in. zatapianiu gruntów rolnych) zaalarmowali mieszkańcy Pniewa (gm. Łomża) i Stawisk (pow. kolneński). Do końca roku 2007 Nadleśnictwo ma zgodę ministra środowiska na odstrzelenie 2 bobrów w pobliżu Stawisk i Małego Płocka (pow. kolneński). Nie jest to jednak proste. Za zgodą wojewódzkiego konserwatora przyrody można rozebrać budowane przez bobry tamy, ale natura szybko wypełnia pustkę, więc znowu się pojawiają się w tym samym miejscu lub w pobliżu. Przesiedlenie bobrów także nie rozwiązuje problemu, ponieważ nie ma już gdzie ich przeprowadzać!

Do świetlicy

Z pomysłem utworzenia świetlicy po byłych szkołach podstawowych w Makowskich i Orlikowie, zwrócili się do burmistrza Jedwabnego Krzysztofa Moenke sami mieszkańcy. Świetlice ruszą z nowym rokiem. „Takie inicjatywy zawsze cieszą. Pomożemy w odnowieniu budynków i kupnie wyposażenia”, powiedział „Kontaktom” burmistrz Krzysztof Moenke.

Życie wraca do remizy

Widać ożywienie w działalności Ochotniczej Straży Pożarnej w Jedwabnem. Po długiej przerwie, strażacy pojechali na zawody powiatowe, a teraz chcą być widoczni nie tylko w czasie ratowania ludzi i dobytku. Sami zaproponowali burmistrzowi włączenie się do obchodów Święta Niepodległości i chcą, żeby remiza tak, jak dawniej, była kulturowym ośrodkiem. Kto wie, może wróca do Jedwabnego zabawy i „przebierańce”?

„Pasionkowe”

Z możliwością przejścia na wcześniejszą emeryturę, przybywa interesantów w Urzędzie Gminy Łomża w sprawie tzw. pasionki, czyli pracy w gospodarstwie rolnym przed pracą zarobkową. W roku 2007 po takie zaświadczenie zgłosiły się 52 osoby.

REKLAMA

Mieszkania

od 30 do 130 m²

w nowym bloku z cegły ceramicznej na ul. Kazańskiej 13,
3200 – 3500 zł za m².

Klienci, którzy dokonają wpłaty pierwszej raty do końca tego roku otrzymają garaż lub miejsce postojowe GRATIS.

Biuro Sprzedaży:

Al. Legionów 123

(086) 218-13-60, 0-506-012-090

fak 2960-0



Dzieci w domu dziecka

Niehciana

Od dzieciństwa marzyła o tym, żeby lecieć samolotem. Kiedy zdarzało się, że nad Kołomyją (gm. Rutki) leciał samolot, pragnienie powracało. Ale w domu było ich siedmioro... Pomyślała, że kiedyś odłoży pieniądze i wykupi lot na trasie Warszawa Kraków.

Samolot pozostawiał w uszach warkot, który niezmiennie budził pragnienie... czegoś niezwykłego, misji. „Nie jestem katechetką ani lekarzem, ani nawet pielęgniarką, dlaczego chodzi za mną misja”, zastanawiała się często Małgorzata Iwanowska. I wracała do pracy za ladą w sklepie w Łomży.

Ustaliła telefony i adresy domów pomocy społecznej, domów dziecka, hospicjum i szpitali. Chodziła lub dzwoniła. Zapewniała, że ma stałą pracę i pytała, czy może być wolontariuszką. Spotykała się z odmową lub grzecznościową nadzieją na późniejszy tele-



Małgorzata z synami

Skrzydlate marzenia



Szkoła w Albanii

fon. Nikt nie oddzwonił. Nie spełniła marzenia...

Rozminięcie

„Przyjeżdżaj do Włoch. Mam mieszkanie”, zadzwoniła koleżanka, która pojechała tam wcześniej. Małgorzata nie chciała, bo miała pracę. Koleżanka wysłała pieniądze na... samolot. Lot był największą zachętą. Spełniła jedno z życiowych marzeń.

Sprzątała. Najpierw nic, a potem niewiele rozumiała po włosku. Pomyślała, że trzeba wykorzystać czas i nauczyć się języka. W Rzymie chodziła na kurs, zdała egzamin. To była furtka do lepszej pracy.

We Włoszech była cztery lata. W kościele spotkała księdza, który zajmował się misjami. Spytała o możliwości wyjazdu. Zaproponował, by czekała, aż utworzy się grupa. Wyjechali, kiedy Małgorzata przyjechała na święta do Polski. O swoim żalu z rozminięcia

się z marzeniem, opowiedziała tylko Agnieszce, koleżance z Polski poznanej w Rzymie. Była pielęgniarką, pracowała w szpitalu.

Po miesiącu Agnieszka zadzwoniła, podała Małgorzacie telefon do księdza Newola Massimo. Powiedziała, że może spełnić swoje marzenie.

Zadzwoniła od razu. Przedstawiła się, że nie jest katechetką, ani pielęgniarką, ale chciałaby wyjechać na misję. „Chęci są najważniejsze”, odpowiedział ksiądz.

Dzikusek

„Jaką misję będę wypełniać?”, spytała Małgorzata przed wyjazdem do Albanii księdza Massimo. „Znajdziesz ją dla siebie”, odpowiedział.

Jozefina z Malty wykladała w seminarium. Włoszka Sylwana chodziła do domu dziecka, w którym przebywały niepełnosprawne dzieci. W dniu przyjazdu Małgorzata poszła tam z Jozefiną i Sylwaną.

— Chore dzieci siedziały na betonowej podłodze, opierały się o zagrzybione, brudne ściany. W drzwiach były kraty i powybijane szyby. Zasmarkane, obsikane, z wszawicą, wdrapwały się na nas. Opóźnione w rozwoju, z zespołem Dagna, niektóre nie rozumiały, co do nich mówimy. Nie wiedziałam, co robić. Wyszłam i rozplakałam się. Następnego dnia wróciłam. To była moja misja...

Upośledzonych było około 80. W różnym wieku. Nikt ich niczego nie uczył. Siedziały jak w przechodni w zimnym pomieszczeniu, a obok nich od czasu do czasu prze-mykał szczur. Miały czyste ubranka i pieluchy, ale... wychowawczynie nie chciały się ich przebierać!

— Herkules był dzikusiem. Nic nie mówił, choć miał sześć lat. Przytulałam go, uczyłam mówić, nie pozwalałam bić. Zmienił się. Nastoletnie i małe dziewczynki były wykorzystywane przez starszych chłopców. Gwałcone. Wychowawczynie urządzały sobie spektakle...

Dla piętnastu normalnych starszych dziewczynek, porzuconych przez rodziców, Sylwana utworzyła samodzielny dom.

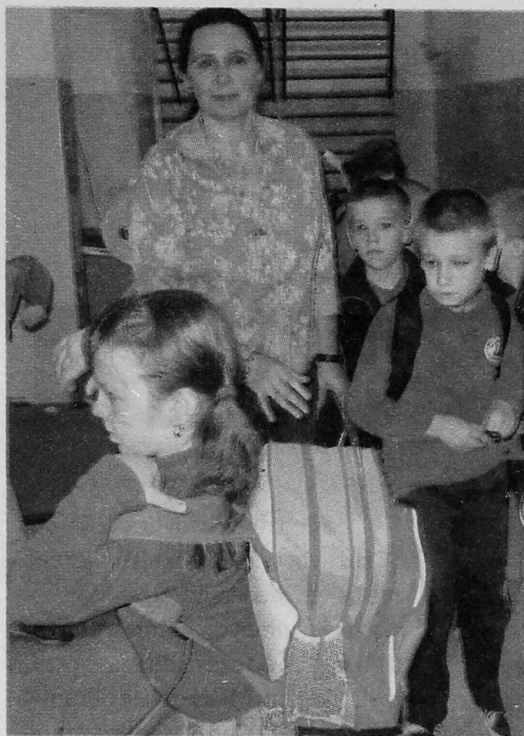
Obrazy wracają

Po roku wróciła z Albanii do Polski. W Łomży od razu miała pracę w sklepie. Ale obrazy z misji wracały. W wolną sobotę pojechała do Warszawy. Szukała pracy z niepełnosprawnymi dziećmi w domu opieki. Nie było pracy. Zapukała do domu, prowadzonego przez zakonnicę. Usłyszała, że musi mieć maturę.

— „Myślałam, że serce potrzebne, a nie papierek”, powiedziała zakonnica. Zdenerwowałam się, a jednocześnie był to bodziec. Poszłam do szkoły. Miałam kłopoty z matematyką. Poprosiłam o pomoc Mirka, kolegę z sąsiedniej wsi Kołomyjki. Był po studiach, mieszkał w Łomży. Pomógł. Zdałam maturę — opowiada.

Małgorzata została żoną Mirosława Plony. Jest studentką drugiego roku socjologii Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości im. B. Jańskiego w Łomży. Czteroletnie bliźnięta, Paweł i Piotr, nie przeszkadzają w nauce. Gdy ich przytula, myśli o... Herkulesie i innych dzieciach z Albanii. Straszne obrazy wracają...

MARIA TOCKA



Ciężkie plecaki na plecach maluchów z „Czwórki”, jedna z przyczyn wad postawy



Dyrektor „Dwójki” Urszula Mazurek przekonuje grajewskich radnych do przerobienia szkolnego strychu na salę gimnastyki korekcyjnej

Krzyk kręgosłupów

Aż 249 z 567 uczniów Szkoły Podstawowej nr 4 w Grajewie powinno uprawiać gimnastykę korekcyjną, wynika z orzeczeń lekarskich. Uprawia tylko część maluchów. Zajęcia odbywają się w ciasnej salce w suterenie. Pod okiem nauczycielek dzieci ćwiczą w grupach w ramach tzw. godzin dyrektorskich.

Grajewska „Czwórka” posiada certyfikat szkoły promującej zdrowie. Co roku w programie ma zadanie, służące poprawie kondycji fizycznej i psychicznej uczniów. Coraz słabsze i coraz bardziej pokrzywione uczniowskie kręgosłupy nieustannie wołają o pomoc. W SP nr 2 także myślą o wprowadzeniu gimnastyki korekcyjnej. Dyrektor Urszula Mazurek walczy o pieniądze na adaptację strychu na salę ćwiczeń.

– Sytuacja jest katastrofalna, powinny powstać powszechne programy ministerialne zwalczania wad postawy. W przeciwnym razie wyrośnie chore społeczeństwo – alarmuje.

Wszędzie brakuje sal gimnastycznych. W „czwórce” jest jedna mała, „wuef” odbywa się też na korytarzu lub na placu przed szkołą. „Dwójka” trzy razy w tygodniu korzysta z hali MOSiR. W Zespole Szkół nr 1 „wuef” odbywa się w... klasach łączonych! Razem mają lekcję dwie klasy gimnazjalne (cztery grup wf). Każda grupa czeka na swoją kolej, czyli może być w ruchu około 10 minut! (MK)



Powitali repatriantów

Od uroczystego powitania przybyłej z Kazachstanu rodziny repatriantów rozpoczęła się 29 października sesja Rady Miejskiej Grajewa. Na ręce seniorki trzypokoleniowej rodziny Heleny Czarneckiej, która przyjechała do Grajewa dwa tygodnie wcześniej, kwiaty i życzenia szczęścia w nowym domu złożyli burmistrz Krzysztof Waszkiewicz i przewodniczący Rady Miejskiej Grzegorz Curyło oraz wiceburmistrz Waldemar Remfeld (na zdjęciu).

Wolne zamiast zapłaty

Zarząd Powiatu grajewskiego chce zmienić zasady wynagradzania nauczycieli, którzy pracują w niedziele i święta w podległych powiatowi szkołach zaocznych. Dotychczas otrzymywali za każdą godzinę pracy podwójną stawkę. Zarząd Powiatu proponuje, żeby za przepracowane godziny w dniu świątecznym otrzymywali wolne w inne dni. Propozycję pozytywnie zaopiniował podlaski kurator oświaty, ale sprzeciwia się Związek Nauczycielstwa Polskiego. Ostateczna decyzję podejmą radni Rady Powiatu.

Szlaban na wodociągach

Ślucz, Zakrzewo, Glinki, Wiązownica, Rydzewo Szlacheckie i Rydzewo Pieniążek w gminie Radziłów zostały pozbawione wody z wodociągów po stwierdzeniu przez grajewski sanepid, że są w niej groźne dla ludzi bakterie paciorkowca kałowego. Wójt Radziłowa uruchomił w Urzędzie Gminy sztab kryzysowy. Straż pożarna dowozi wodę do gospodarstw dla bydła. Na ujęciu w Śluczu zainstalowano urządzenie do uzdatniania, żeby mieszkańcy mogli się zaopatrzyć w wodę pitną.

Stypendyści

1550 zł wynosi stypendium starosty grajewskiego dla prymusów. Otrzymały je Anna Rutkowska (ZS nr 1 Grajewo), Paulina Zawistowska (ZS nr 2 Grajewo), Justyna Linkowska (ZSS Grajewo), Anna Choros (ZS Nieckowo), Marta Trzonkowska (ZS Szczuczyn) i Katarzyna Synarska (ZS Wojewodzin). (MK)

Nocne szaleństwo

Kto powiedział, że szkolna zabawa musi skończyć się o 20.00? Nauczyciel historii w Gimnazjum w Danówku (gm. Grajewo) Lech Żabiński zaproponował uczniom i rodzicom klas pierwszych całonocną zabawę integracyjną ze śniadaniem! Odbyła się w nocy z 26 na 27 października pod hasłem „Nocne spotkania z historią”.

O 17.00 do szkoły przyjechali wszyscy uczniowie i rodzice. Wspólnie przygotowali

li sale lekcyjne do noclegu. A potem się zaczęło! Od śpiewów, zgaduj – zgaduli, wyrobu masła w maślnicach, po wykopaliska archeologiczne, zdobywanie zamku, rozpoznawanie przedmiotów przez dotyk i tym podobne. W przerwach były przysmaki, przygotowane przez rodziców. Około północy zakończył się turniej historyczny i rozpoczęła nauka poloneza. Potem był jeszcze konkurs na najciekawszy strój historyczny. Po rozdaniu nagród i dyplomów, wszyscy hasali na dyskotecę do 3.00 nad ranem. O 7.30, po pożegnalnym śniadaniu i doprowadzeniu klas do pierwotnego stanu, rozjechali się do domów (była sobota). (MK)



Król Radek z I c



Szaleństwo sięgnęło szczytu!

Oskarżona sędzina: przesłuchiwanym obiecuje się różne rzeczy za pomawianie mnie



„Zwierzyna” i „myśliwi”

Skład sędziowski pod przewodnictwem sędziego Jana Leszczewskiego, prokurator (z lewej) oraz obrońcy

Czworo sędziów Sądu Okręgowego w Suwałkach stało w środę, 31 października, za barierką dla świadków w Sądzie Okręgowym w Łomży w sprawie oskarżonej o korupcję koleżanki, byłej sędzi Grażyny Z.

Prezes Sądu Okręgowego w Suwałkach Cezary Olszewski zeznał, że pierwszy raz dowiedział się o aferze korupcyjnej 9 września 2005 roku.

– Zostałem wezwany przez prezesa Sądu Apelacyjnego w Białymstoku, który poinformował mnie w piątek, że w poniedziałek prokuratura powiadomi opinię publiczną o śledztwie, zarzutach korupcyjnych i krokach w sprawie uchylenia immunitetu sędziom Grażynie Z. i Lucynie Ł. W sobotę zadzwonił do mnie jeden z sędziów z wiadomością, że zaginęła sędzia Lucyna Ł. (została znaleziona martwa w jeziorze w pobliżu swojego domu, w śledztwie ustalono, że popełniła samobójstwo – red.) – mówił Cezary Olszewski.

Prezes uznał, że jako szef „nie może tworzyć sytuacji braku reakcji” i wszczął procedury pozbawienia Grażyny Z. funkcji wiceprezesa Sądu Okręgowego i przewodniczącej Wydziału Karnego. Było to, jak stwierdził, „dmuchanie na zimne”. Do dziś nie wie, jakim materiałem dysponuje prokuratura na poparcie oskarżenia przeciwko Grażynie Z., gdyż nie miał okazji zapoznać się z aktami sprawy.

Sędzia w stanie spoczynku Bogumiła Broniszewska zasiadała w komisji egzaminującej kandydatów na aplikantów sądowych. Prokuratura zarzuca Grażynie Z., że będąc członkiem tej komisji, wyniosła z sali egzaminacyjnej pytania i dała je córce swojej koleżanki, byłej prokurator wojewódzkiej w Suwałkach. Sędzia Broniszewska stwierdziła, że wszyscy członkowie komisji w trakcie egzaminu wychodzili z sali, więc „na tej zasadzie” wszyscy mogą być podejrzani. Zapewniła, że protokół poegzaminacyjny oddaje prawdę. „Nie było żadnych nieprawidłowości”. Zauważyła też, że kandydatka, którą okazała się córką byłej prokurator, zwróciła uwagę komisji znakomitym przygotowaniem do egzaminu.

Wykonanie kary wobec skazanych, którym, według prokuratury, Grażyna Z. „załatwiała” odroczenia, zarządzał sędzia Tomasz Uściłko.

– Nie było żadnych nacisków, niczego takiego sobie nie przypominam – stwierdził.

Sędzia Dariusz Kozłowski ukarał Mirosława B., głównego świadka oskarżenia, za przemyt papierosów grzywną 7 tys. zł w zawieszeniu. Jako świadek prokuratury Mirosław B. twierdzi, że tak lekką karę „załatwiła” mu Grażyna Z.

– Wyrok wynikał z materiałów sprawy. Oskarżony przyznał się i wykazał skruchę. Udowodnił

trudną sytuację materialną. Nikt na mnie nie naciskał ani nie żądał akt. Prokuratura nie zaskarżyła wyroku – mówił sędzia Kozłowski jako świadek przed sądem.

Na tym zakończyła się kolejna odsłona trwającego już prawie rok procesu. Podobnie jak kilkanaście poprzednich, nie przyniosła potwierdzenia przez żadnego świadka zarzutów korupcyjnych, opisanych w akcie oskarżenia.

Oskarżeni Grażyna Z. i adwokat Władysław H. mówią coraz pewniej o „rzeczywistości wykreowanej przez organa ścigania”.

– Przy pomocy przestępców, mitomanów i oszustów, kreuje się pozorną rzeczywistość. Nakłanianie moich klientów do potwierdzenia czegokolwiek, co obciążałoby mnie. Agenci CBŚ dalej na mnie polują. Czuję się zwierzyną łowną – mówił Władysław H, wnioskując o wezwanie przed sąd dwóch funkcjonariuszy CBŚ, którzy go „obserwują”.

– W dalszym ciągu wykonuje się czynności również do mojej osoby. Przesłuchuje się ludzi, których sądziłam i obiecuje się im różne rzeczy za zachowanie podobne do zachowania Mirosława B., czyli pomawiania mnie. Czynności te wykonują prokurator Grzegorz Masłowski z Prokuratury Apelacyjnej w Białymstoku oraz funkcjonariusze

CBŚ Kosacki i Ambroziak. Narusza się nasze prawa, zagwarantowane Konstytucją – dowodziła Grażyna Z.

Sąd oddalił wnioski oskarżonych o wezwanie na świadków prokuratora Masłowskiego i funkcjonariuszy CBŚ. Stwierdził, że nie ma podstaw, by odstąpić od zasady domniemania rzetelności w działaniach prokuratora. Natomiast sygnalizowane przez oskarżonych działania funkcjonariuszy CBŚ, według sądu, nie dotyczą sprawy, objętej aktem oskarżenia. Przypomnijmy, że na rozprawie w czerwcu jako świadek zeznawał funkcjonariusz CBŚ Wojciech G., który „rozpracowywał” Grażynę Z. w sprawie objętej aktem oskarżenia. Sąd wezwał go wbrew protestom prokuratora. Wtedy świadek na każde pytanie obrony, zmierzające do wykazania łamania prawa przy zbieraniu materiału dowodowego, odpowiadał krótko: „Nie mogę odpowiedzieć, treść pytania dotyczy czynności objętych tajemnicą służbową i państwową, z której zwolnić mnie może tylko minister spraw wewnętrznych i administracji na wniosek sądu lub prokuratury”. Sąd wystąpił do MSWiA i czeka na decyzję.

Kolejna odsłona procesu 15 listopada. Główny świadek oskarżenia Mirosław B. będzie przesłuchany prawdopodobnie w grudniu.

PIOTR BIELICKI



Rozmowa

**z ZBIGNIEWEM
KIELCZEWSKIM,
pierwszym w historii
Kolna komendantem
Straży Miejskiej**

– Do rodzinnego miasta powrócił Pan po latach. Co z racji nowej pracy od razu zwróciło Pana uwagę?

– Pijący alkohol przed sklepami, samochody parkowane na chodnikach i trawnikach, watahy bezpańskich psów, psy „pańskie”, wyprowadzane bez smyczy i kagańca, po których nikt nie sprząta, bałagan i śmieci na posesjach, ogłoszenia i plakaty, przylepiane tam, gdzie się komu podoba. Do tego



*Komendant Straży Miejskiej w Kolnie
Zbigniew Kielczewski*

Wolna amerykanka

wszechobecne wulgaryzmy. Krótko mówiąc: wolna amerykanka.

– Z czego, Pana zdaniem, wynika taka postawa?

– Przede wszystkim ze społecznego przyzwolenia na lekceważenie podstawowych norm społecznych. Również z utrwalonego przez lata przekonania, że w małym mieście, gdzie wszyscy się znają, nie ma sprawy nie do załatwienia. Tu pracuje szwagier, tam sąsiad, a wujek lub ciocia tu i tam mają znajomych, więc jakoś uda się wykręcić od odpowiedzialności. Ludzie muszą zmienić nawyki i obyczaje, uświadomić sobie, że pewne zachowania mają konsekwencje prawne, które jako straż miejska będziemy egzekwować: od pouczenia przez mandat, po wniosek do sądu. Ale nie zamierzamy zaistnieć „polowaniem na czarownice”, czyli wlepianiem mandatów na prawo i lewo.

– Wierzy Pan w siłę pouczenia, skoro w Polsce panuje uzasadnione przekonanie, że złe obyczaje skutecznie zmienia się tylko uderzeniem po kieszeni?

– Wiem to z własnego doświadczenia, gdyż dwa lata byłem strażnikiem miejskim w Poznaniu i znajomości ludzkiej psychiki. Dobrym

słowem i przykładem można zdziałać więcej, niż karaniem. Nie należy popadać w skrajności. Wszystko zależy od sytuacji. Dlatego na pewno nie zawahamy się przed mandatem, jeśli ktoś świadomie i uporczywie będzie lekcewał prawo, na przykład publicznie używając tzw. słów nieprzystojnych. Można za to zapłacić nawet 500 złotych. Drogowych piratów skutecznie „ukarze” fotoradar, który wkrótce zostanie w mieście zamontowany.

– Podstawowym zadaniem straży miejskiej jest dbanie o porządek i bezpieczeństwo publiczne. To bardzo rozległa „dziedzina”.

– Dlatego będziemy współpracować z policją, strażą pożarną, instytucjami, szkołami, organizacjami społecznymi i tymi, którzy mają świadomość, że bezpieczeństwo i porządek publiczny zależą od nas wszystkich. Dobrych nawyków i umiejętności właściwego zachowania się w różnych sytuacjach, trzeba uczyć już od dziecka, dlatego będziemy także spotykać się z przedszkolakami.

(Straż Miejska Kolna ma siedzibę w Urzędzie Miasta: ul. Wojska Polskiego 32, parter, pokój nr 16, tel. 086 278 21 33).

Święto Niepodległości

89 rocznica odzyskania przez Polskę się niepodległości w Kolnie, 11 listopada (niedziela) rozpocznie się nabożeństwem w intencji Ojczyzny w Kościele Parafialnym pod wezwaniem Świętej Anny (godz. 11.00). Po mszy złożone zostaną kwiaty przy tablicy, upamiętniającej Wincentego Witosa, przy kamieniu ku czci poległych policjantów, przy Dębie Wolności (ul. Wojska Polskiego), przy pomniku Solidarności (ul. Marii Konopnickiej) oraz na zbiorowej mogile żołnierzy wojny polsko-bolszewickiej 1920 roku, którzy zginęli koło Lemana (gm. Turowo), spoczywających na starym cmentarzu.

Boisko na początku

Rozpoczęła się budowa wielofunkcyjnego boiska przy Szkole Podstawowej nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Kolnie. 200 tysięcy złotych miasto otrzymało od państwa, 300 tysięcy wyda z własnego budżetu. Z boiska będą korzystać nie tylko uczniowie „Jedynki”.

Parking

bezpieczeństwa

Parking na 50 miejsc przy ul. Sportowej w Kolnie buduje miasto. Jest konieczny, ponieważ przy wyjeździe z ul. Ciepłej, zdarza się wiele kolizji właśnie z powodu braku parkingu oraz sąsiedztwa ruchliwej targowicy.

Seniorka

Najstarszą mieszkanką powiatu kolneńskiego jest Janina Malinowska z Surał (gm. Grabowo). 18 lutego 2008 roku skończy 102 lata.

Pamiętanie

W Grabowie spotkali się Sybiryści z powiatu kolneńskiego. Po nabożeństwie, w Kościele Parafialnym pod wezwaniem Świętego Jana Chrzciciela młodzież zaprezentowała okolicznościowy program. Potem były wspomnienia przy kawie i herbacie w szkolnej stołówce.

Porządki publiczne

11 zatrudnionych w ramach robót publicznych dba o czystość i porządek w Grabowie. Sprzątają także w zabytkowym parku Wagów, który choć nie jest własnością gminy, od lat pozostaje jej piękną wizytówką.

Ziemia garażowa

15 arów dokupiła gmina pod budowę garaży na szkolne autobusy w Grabowie. Teraz garażują pod chmurką.

Unia społeczna

70 tysięcy euro otrzymała gmina Mały Płock na tzw. cele społeczne z unijnego „Poakcesyjnego programu wsparcia rozwoju obszarów wiejskich”. Jedną trzecią przeznaczy na budownictwo socjalne.

Rodzicielstwo do szkoły

Jak nawiązać kontakt ze swoim dzieckiem, rozmawiać z nim, motywować, zachęcać do samodzielności, pomagać w rozwiązywaniu problemów, radzić sobie w różnych sytuacjach, co zamiast bicia i krzyku dowiedzą się matki i ojcowie w pierwszej w Kolnie bezpłatnej „Szko-le dla rodziców”, organizowanej przez Porad-

nię Psychologiczno – Pedagogiczną. Poprowadzi je psycholog Agnieszka Grądzka.

W „Szko-le dla rodziców” zaplanowanych jest 9 spotkań. Jeśli okaże się, że zainteresowanych przybędzie, będą dla kolejnych. Zajęcia rozpoczną się w połowie listopada. Można jeszcze się zapisać (tel. 086 278 21 81).

„Szczęść Boże prokuratorowi, aby obronił zarzuty”, kpi burmistrz Stawisk

Na początku lat 80. Edward Szymkiewicz, wówczas pracownik przedsiębiorstwa geologicznego z Białegostoku, prawie rok pracował przy wierceniu studni o głębokości 206 m, która miała na co najmniej pół wieku zapewnić wodę Państwowemu Ośrodkowi Maszynowemu i zakładowemu osiedlu w Smolnikach koło Stawisk. Na początku lat 90. POM zbankrutował. Zaniebdana studnia straciła wydajność. Jak się okazało, z braku konserwacji, na dno spadła część elektrycznej pompy i zatkała filtr. Osiedle zostało podłączone do wodociągów miejskich. Miesiąc temu Przedsiębiorstwo Geologiczne TRAP, gdzie teraz Edward Szymkiewicz jest brygadzystą, otrzymała zlecenie od burmistrza Stawisk na jej likwidację.

28 września burmistrz Waszkiewicz przedłożył Radzie Sta-

bywca, 30 tys. zł zaległości podatkowych przy braku merytorycznego uzasadnienia i przesłanek przewidzianych w ordynacji podatkowej. Następnie, bez wymaganej prawem uchwały Rady Miejskiej, sprzedał Janinie i Stanisławowi Konopkom nieruchomość za 30 300 zł, zatajając przed notariuszem informację, że na działce znajduje się studnia wyceńniona przez rzeczoznawcę na 139 tys. zł. Innymi słowy, po fikcyjnym przetargu, burmistrz oddał działkę ze studnią za kwotę umorzonego podatku, czyli za darmo! Zarzuty są zagrożone karą od roku do 10 lat pozbawienia wolności.

Wobec powyższego, 28 września część radnych zgłosiła wątpliwość, czy jest zgodne z prawem przeznaczanie publicznych pieniędzy na likwidację prywatnej studni? Burmistrz Marek Waszkiewicz stwierdził, że w tym

przypadku nie ma zastosowania zasada Kodeksu Cywilnego, według której studnia jest częścią sprzedanej działki. Według niego, studnia... pozostała własnością gminy! Większość popierających go radnych przyznała mu rację i uchwaliła przeznaczenie pieniędzy na likwidację. Nieprzekonani zawiadomili o tym Regionalną Izbę Obrachunkową, która bada sprawę.

Szczęść Boże prokuratorowi, aby obronił zarzuty! Miał cztery miesiące i jakoś nie skierował do sądu aktu oskarżenia. Materiału dowodowego brakuje, co? – kpi burmistrz Waszkiewicz z nie pierwszej w jego pięcioletniej karierze burmistrza akcji stróżów prawa. – Pewnie coś skieruje, ale ja się obronię. Nic na mnie nie mają! A po-

tem pociągnę do odpowiedzialności oszczerców, także panią!

Likwidację studni uzasadnia względami bezpieczeństwa. Obawia się, aby nieczynna studnia nie stała się źródłem skażenia wód podziemnych, które zagrozi położonemu w odległości półtora kilometra miejskiemu ujęciu wody, czyli zdrowiu i życiu ludzi.

Ciekawe, że niebezpieczeństwo widzi tylko w studni na działce sprzedanej przez siebie z wielokrotnym naruszeniem prawa! Ci sami przedsiębiorcy są właścicielami działki kupionej rok wcześniej, na której też znajduje się studnia głębinowa! I to kompletnie zrujnowana, a więc jeszcze bardziej zagrażająca wodom podziemnym! Tej jednak burmistrz nie likwiduje. Nie twierdzi też, że mimo sprzedaży działki, druga studnia pozostała własnością gmi-

Wciągnięci do studni

wisk w pakiecie zmian budżetowych propozycję przeznaczenia na likwidację studni w Smolnikach prawie 24 tys. zł. Zaznaczył, że kwota dlatego jest stosunkowo niska, ponieważ firma likwidująca weźmie w rozliczeniu stalowe rury, które wyciągnie z ziemi. Wywołało to zaskoczenie i konsternację części radnych.

W kwietniu prezes Regionalnej Izby Obrachunkowej w Białymstoku Stanisław Srocki zawiadomił prokuraturę o nagminnym przekraczaniu uprawnień i niedopełnianiu obowiązków przez burmistrza Marka Waszkiewicza. W czerwcu Prokuratura Okręgowa w Łomży, wśród wielu zarzutów, postawiła burmistrzowi trzy, wiążące się z działką, na której jest studnia. Jak poinformował prowadzący śledztwo prokurator Bogusław Dukacz, burmistrz zatwierdził wynik przetargu na sprzedaż tej działki, mimo wpłacenia po terminie wadium przez jedynego oferenta i nabywcę, co jest naruszeniem przepisów skutkujących unieważnieniem przetargu. W tym samym dniu umorzył firmie, której współwłaścicielem jest na-



Trwające miesiąc prace przy likwidacji studni w Smolnikach, w poniedziałek zmierzały do końca

ny! Podczas zatrzymania w czerwcu, Marek Waszkiewicz wyjaśniał przed sądem w związku z wnioskiem prokuratora o jego tymczasowe aresztowanie, że „na dzień dzisiejszy studnia jest zrównana z ziemią”. Dlatego wykluczył ją z ceny nieruchomości. Pominął drobiazg: 206 m rur w ziemi!

– Gdy weszliśmy na teren, nigdzie nie zauważyłem studni. Właściciel posesji wskazał miejsce. Górny krąg był zdjęty, wylot rury zabezpieczony, miejsce zasypane ziemią i wyrównane. Wyglądało tak, jakby nic tu nie było – mówi Edward Szymkiewicz.

Studnia nie była mi potrzebna, dlatego zasypałem górę. Ale też mi nie przeszkadzała. Nie wiem, dlaczego burmistrz ją likwiduje. Przysłał mi pismo z prośbą o pozwolenie na wejście firmy TRAP na mój teren, więc się zgodziłem – mówi Stanisław Konopka, współwłaściciel posesji i znajdującego się na niej zakładu produkującego kabiny do ciągników.

JOANNA WILK



Orzeł na cokole

Jacek i Marek Szczepanik z Radomia (na zdjęciu obok) kończą pomnik w Wysokiem Mazowieckiem, poświęconego żołnierzom „Huzara”. Spieszą z robotą, bo... odsłonięcie w sobotę, 10 listopada 2007 roku.

– Byłem w sądzie w Łapach na rozprawie Kazimierza Kamieńskiego „Huzara”. Pamiętam, jak został wprowadzony na salę rozpraw. Jego żołnierze, wszyscy w kajdanach, zaczęli śpiewać hymn. Sąd im zabronił – opowiada Lucjan Porowski (lat 74) – Pamiętam, że sędzia pytał Kamieńskiego, kto mu dał stopień kapitana. Odpowiedział, że ojczyzna, bo walczył z dwoma okupantami, Niemcami i bolszewikami. Wszyscy płakali...

Lucjan Porowski mieszkał z rodzicami we wsi Niemyje Stare koło Ciechanowca. Po wojnie w ich zagrodzie ukrywali się partyzanci. Żołnierzem „Huzara” był wujek Lucjana (brat jego mamy) Eugeniusz Tymiński ze wsi Kostry Śmiejski. Lucjan pamięta, że żołnierze spali w stodole, a mama nosiła im jedzenie w wiadrze, żeby nie zwracać uwagi. Podpytywali Lucjana, co i kogo widział w Ciechanowcu, gdy wracał ze szkoły. Partyzanci nadali Lucjanowi pseudonim „Biały królik”, bo miał białe włosy.

Wacław Choiński ze wsi Chojane Gorczany (gm. Kulesze Kościelne) wspomina, że w jego spichrzu była specjalna kryjówka dla partyzantów między ścianami.

– „Huzar” chory leżał w domu prawie dwa tygodnie. Mama gotowała mu rosół. Teren był bezpieczny, bo za stodołami rosła duża olszyna. Wiedział, że tu nikt go nie zdradzi. Byłem jego małym łącznikiem – mówi Wacław Choiński.

Kazimierz Kamieński urodził się w Wólce Piotrowskiej w powiecie wysokomazowieckim. Walczył w podziemiu do 1952 roku. W 1953 został skazany na karę śmierci. Pomnik kpt. Kazimierzowi Kamieńskiemu „Huzarowi” i jego żołnierzom już stoi w centrum Wysokiego Mazowieckiego. Na cokole słowa Zbigniewa Herberta „Nie dajmy zginąć poległym” oraz nazwiska, pseudonimy i daty śmierci podkomendnych „Huzara”.

Inicjatorem wystawienia pomnika jest Fundacja „Pamiętamy”, która sfinansowała budowę. Miasto udostępniło miejsce. (m)



Wacław Choiński przed domem, w którym 2 tygodnie leżał chory „Huzar”

Mlekovita najlepsza

Dwie najwyższe nagrody otrzymała Spółdzielnia Mleczarska Mlekovita z Wysokiego Mazowieckiego. I miejsce w konkursie „Pracodawca – Organizator Pracy Bezpiecznej”, zorganizowanym przez Państwową Inspekcję Pracy, za stworzenie najbezpieczniejszych miejsc pracy, przestrzeganie przepisów prawa pracy, zasad bezpieczeństwa i higieny.

Najwyższe walory zdrowotne i smakowe jogurtów Polskich docenili konsumenci w plebiscycie, zorganizowanym przez Towarzystwo im. Hipolita Cegielskiego z „Głosem Wielkopolskim”, TVP 3 Poznań oraz Radiem Merkury. Wygrana w plebiscycie upoważnia do oznaczania godłem „Najlepsze w Polsce” jogurtów Polskich Mlekovity.

Spółdzielnia Mleczarska Mlekovita, dzięki operatywności i zarządzaniu Dariusza Sapińskiego, przekształciła się w największą w kraju mleczarską grupę kapitałową ze stuprocentowym kapitałem polskim. Grupa Mlekovita skupia sześć zakładów i dziesięć magazynów w różnych regionach Polski. Wyroby Mlekovity, lidera polskiego eksportu, wielokrotnie nagradzane na konkursach, cieszą się największym uznaniem konsumentów w kraju i poza jego granicami.

Ekslibris z dedykacją

Na wystawie „Rośliny lecznicze w ekslibrisie” w Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu prezentowane są 144 (spośród ponad 2 tysięcy) ekslibrisy, autorstwa adiunkta Katedry Farmakognozji Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego dr. Krzysztofa Kmiecica.

Każde miniaturowe dzieło przedstawia inny gatunek rośliny leczniczej i... dedykowane jest komu innemu. W czasie otwarcia dr Kmiecik podarował ekslibris dyrektor Muzeum Dorocie Łapiak, specjalnie dla niej przygotowany.

Wystawa prezentowana była w Argentynie, Chinach, Meksyku, Turcji i większości krajów europejskich. W Ciechanowcu ekspozycję przygotował Dział Tradycji Zielarskich Muzeum w za-

Rocznica niepodległości

89 rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości rozpocznie się w Wysokiem Mazowieckiem w niedzielę, 11 listopada (godz. 9.20) zbiórką pocztów sztandarowych przy obelisku AK i oddaniem hołdu poległym. Msza święta w intencji ojczyzny odbędzie się w kościele Św. Jana Chrzciciela (godz. 10.00), a po nabożeństwie złożenie wieńców pod pomnikiem POW.

Więcej punktów z alkoholem

O zwiększeniu z 19 do 21 punktów sprzedaży wina i z 15 do 19 punktów sprzedaży wódki w gminie zdecydowali radni Czyżewa.

Pusta szkoła

W Szkole Podstawowej w Krzeczku Szepielakach (gm. Czyżew) w czerwcu ubiegłego roku ostatni raz zabrzmiał szkolny dzwonek. Zlikwidowaną szkołę gmina wystawiła na sprzedaż.

Dodatkowe zajęcia

30 400 zł otrzymała gmina Czyżew, która przystąpiła do projektu „Aktywizacja jednostek samorządu terytorialnego organizacji pozarządowych”, na dodatkowe zajęcia pozalekcyjne i zakup pomocy naukowych dla szkół w gminie.

Ławnicy z Sokół

Elżbieta Kruszevska i Bożenna Elżbieta Żukowska wybrane zostały przez radnych gminy Sokół na ławników Sądu Rejonowego w Wysokiem Mazowieckiem.

Ślub 25 razy

25 aktów zawarcia małżeństwa wydał Urząd Stanu Cywilnego w Sokółach w ostatnich trzech miesiącach (od 26 lipca do 25 października).



Ekslibris Krzysztofa Kmiecica

bytkowym dworku, w otoczeniu pęczków aromatycznych ziół i wijących się pędów chmielu. Na ekslibrisach można rozpoznać dobrze znane rośliny.

Prezentację miniaturowych grafik można oglądać do połowy grudnia. Dla uczniów może to być kształcąca lekcja przyrody i plastyki jednocześnie. (m)

Ostateczne wyniki głosowania Czytelników: rezultaty starostów i wójtów oraz radnych powiatowych i gminnych, którzy wygrali w swych powiatach i gminach

Łomża

Prezydent – Jerzy Brzeziński 34 głosy, **radni** – Alicja Gołaszewska 128 głosów,

Powiat łomżyński

Starosta – Krzysztof Kozicki 97 głosów, **radni powiatowi** – Wojciech Kubrak (Jedwabne) 30 głosów.

Gmina Łomża: wójt – Jacek Albin Nowakowski 26 głosów, radni – Robert Łada (Wygoda) 13 głosów. **Gmina Jedwabne**: burmistrz – Krzysztof Moenke 30 głosów, radni – Ewa Mańko (Jedwabne) 30 głosów. **Gmina Miastkowo**: wójt – Lidia Grzejka 16 głosów, radni – Ewa Rudnicka (Rydzewo) 6 głosów. **Gmina Nowogród**: burmistrz – Józef Piątek 27 głosów, radni – Anna Nasiadko (Mątwa) 4 głosy. **Gmina Piątnica**: wójt – Edward Łada 32 głosy, radni – Dariusz Kossakowski (Piątnica) 26 głosów. **Gmina Przytuły**: wójt – Krzysztof Polkowski 14 głosów, radni – Sławomir Szleszyński (Obrytki) 4 głosy. **Gmina Śniadowo**: wójt – Andrzej Zaremba 19 głosów, radni – Zdzisław Zaremba (Jastrząbka Młoda) 28 głosów. **Gmina Wizna**: wójt – Zbigniew Sokołowski 14 głosów, radni – Henryk Borawski (Wizna) 13 głosów. **Gmina Zbójna**: wójt – Zenon Białobrzęski 14 głosów, radni – Andrzej Lemański (Zbójna) 4 głosy.

Powiat grajewski

Starosta – Jarosław Augustowski 30 głosów, **radni powiatowi** – Krzysztof Milewski (Radziłów) 36 głosów.

„Samorządowiec 2007”

Grajewo (miasto): burmistrz – Krzysztof Waszkiewicz 27 głosów, radni – Kazimierz Podlaski 11 głosów. **Grajewo (gmina)**: wójt – Stanisław Szleter 26 głosów, radni – Andrzej Szklarzewski (Białaszewo) 8 głosów. **Gmina Szczuczyn**: burmistrz – Waldemar Szczesny 13 głosy, radni – Czesław Nikliński (Szczuczyn) 15 głosów. **Gmina Rajgród**: burmistrz – Czesław Karpiński 16 głosów, radni – Stanisław Ziuzia (Biebrza) 7 głosów. **Gmina Wąsosz**: wójt – Czesław Ołdakowski 16 głosów, radni – Krzysztof Korzeniecki (Wąsosz) 38 głosów. **Gmina Radziłów**: wójt – Robert Ziemkiewicz 93 głosy, radni – Zbigniew Mordasiewicz (Radziłów) 12 głosów.

Powiat kolneński

Starosta – Henryk Duda 16 głosów, **radni powiatowi** – Abdulwahab Al-Murtatha (Lachowo) 16 głosów. **Kolno (miasto)**: burmistrz – Andrzej Duda 18 głosów, radni – Zbigniew Twarowski 13 głosów. **Kolno (gmina)**: wójt – Tadeusz Kłama 7 głosów, radni – Andrzej Świecik (Kozioł) 9 głosów. **Gmina Grabowo**: wójt – Józef Wiszowaty 13 głosów, radni – Danuta Rydzewska (Konopki Białystok) 8 głosów. **Gmina Mały Płock**: wójt – Józef Dymerski 12 głosów, radni – Andrzej Za-

blocki (Mały Płock) 11 głosów. **Miasto i Gmina Stawiski**: burmistrz – Marek Waszkiewicz 19 głosów, radni – Barbara Rządka (Poryte) 14 głosów. **Gmina Turośl**: wójt – Piotr Niedbała 11 głosów, radni – Maria Czyż (Leman) 12 głosów.

Powiat wysokomazowiecki

Starosta – Bogdan Zieliński 29 głosów, **radni powiatowi** – Marek Skarżyński (Wysokie Mazowieckie) 9 głosów. **Wysokie Mazowieckie (miasto)**: burmistrz – Jarosław Siekierko 33 głosy, radni – Ryszard Flanc 9 głosów. **Wysokie Mazowieckie (gmina)**: wójt – Henryk Wyszyński 27 głosów, radni – Bohdan Bagiński (Stara Ruś) 4 głosy. **Miasto i Gmina Ciechanowiec**: burmistrz – Mirosław Reczek 38 głosów, Eugeniusz Święcki 86 głosy. **Gmina Czyżew Osada**: wójt Anna Bogucka 22 głosy, radni – Jerzy Sienicki 17 głosów. **Gmina Klukowo**: wójt – Grzegorz Jerzy Sylwestrzuk 16 głosów, radni – Tomasz Bogucki (Klukowo) 12 głosów. **Gmina Kobylin Borzymy**: wójt – Wojciech Mojkowski 17 głosów, radni – Ireneusz Zimnoch (Nowe Garbowo) 5 głosów. **Gmina Kulesze Kościelne**: wójt – Józef Grochowski 16 głosów, radni – Grzegorz Grodzki (Nowe Grodzkie)

6 głosów. **Gmina Nowe Piekuty**: wójt – Marek Kaczyński 19 głosów, radni – Jan Sokołowski (Jabłoń Kościelna) 12 głosów. **Gmina Sokoly**: wójt – Józef Zajkowski 31 głosów, radni – Krzysztof Budniak (Waniewo) 12 głosów. **Gmina Szepietowo**: wójt – Stanisław Roch Wyszyński 18 głosów, radni – Andrzej Koc (Szepietowo) 10 głosów.

Powiat zambrowski

Starosta – Stanisław Rykaczewski 89 głosów, **radni powiatowi** – Józef Dąbrowski 93 głosy. **Zambrów (miasto)**: burmistrz – Kazimierz Dąbrowski 27 głosów, radni – Anna Bauer 12 głosów. **Zambrów (gmina)**: wójt – Kazimierz Dmochowski 26 głosów, radni – Piotr Tysza (Krajewo Korytki) 11 głosów. **Gmina Kołaki Kościelne**: wójt – Barbara Wasilewska 11 głosów, radni – Barbara Kruszevska (Zanie Leśnica) 14 głosów. **Gmina Rutki**: wójt – Tadeusz Zelero-wicz 7 głosów, radni – Dariusz Modzelewski (Rutki) 26 głosów. **Gmina Szumowo**: wójt – Zdzisław Lutostański 18 głosów, radni – Jan Ambroziak (Łętow-nica) 32 głosy.

Omówienie Plebiscytu za tydzień. Szczegółowe wyniki na www.tygodnik-kontakty.com.pl (w ostatnim głosowaniu liczone były, zgodnie z informacją, wyłącznie głosy nadesłane na Kartach nr 8).

REKLAMA

Szanowni Rolnicy!

Jeśli chcecie otrzymać wiedzę jak sięgać po pieniądze Unijne z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2007-2013 przyjdźcie na szkolenie

ZAPRASZAMY!

Regionalny Związek Rolników Kółek i Organizacji Rolniczych w Łomży organizuje szkolenia dla rolników z powiatu: byłego województwa łomżyńskiego od listopada 2007 do lutego 2008.

Chcemy przekazać rolnikom wiedzę:

- Czy Program Rolnośrodowiskowy jest dla każdego?
- co można kupić za środki unijne w ramach Modernizacji Gosp. Rolnych.
- jakie warunki należy spełnić aby otrzymać Rentę Strukturalną.
- jak skorzystać z działania Ułatwienie Startu Młodego Rolnika czy też Różnicowanie w kierunku działalności nierolniczej.

Szkolenia są bezpłatne – zapewniamy ponadto materiały informacyjne i serwis kawowy.

Szczegółowe informacje na temat szkoleń udziela Biuro RZRKiOR w Łomży:
ul Nowogrodzka 31, tel. 086 2163002, 2163179

Szkolenia realizowane są ze środków pomocowych Unii Europejskiej w ramach Planu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2004-2006 Działania 8. Pomoc Techniczna



Leon Kaliwoda

Przystojniak w żółtych butach

Jest jesienne popołudnie, blade słońce wisi nad horyzontem. Ulicą Polową idzie młodziutka pensjonarka z paczką książek, związaną rzemyskiem. Kieruje się w dół, ku ogrodowi spacerowemu, potem ku ul. Wiejskiej. Znika w bramie wielkiej kamienicy pod numerem 6. Wchodzi paradnymi schodami do mieszkania na piętrze. Rzuca książki i salopkę służącej i idzie w kierunku, z którego dochodzą podniesione głosy. W salonie jest pełno ludzi, skupionych wokół przystojnego chłopaka w wojskowej bluzie i eleganckich żółtych butach. Nieznajomy podnosi głowę. Wpatrują się w nią niezwykle niebieskie oczy...

Tak mogło wyglądać pierwsze spotkanie Halinki Jarnuszkiewiczówny i Leona Kaliwody. Szesnastoletnia Halinka była uczennicą renomowanej pensji Marii Korzeniowskiej. Należała do harcerstwa. Mieszkała z matką i bratem Jerzym w domu babci Bronisławy Kraszewskiej. Mąż Adeli Wacław Jarnuszkiewicz, urzędnik komory celnej w Wincencie koło Kolna, zmarł w 1907 roku.

Mijał drugi rok niemieckiej okupacji Łomży...

Dzielne damy

Kamienica na Wiejskiej (jej część istnieje do dziś) stanowiła centrum patriotycznej konspiracji. Kraszewscy, wywodzący się z tego samego pnia, co autor „Starej baśni” Józef Ignacy, należeli do najbardziej światłych i majątnych ludzi w Łomży. Sześćdziesięcioletnia Bro-



Halinka Jarnuszkiewiczówna

niślawa całą duszą oddana była Polskiej Organizacji Wojskowej. Konspiratorzy nazywali ją „babcią POW”. Krążyły legendy o jej dzielności. Gdy trzy lata później Łomżę otoczyli bolszewicy i cała ludność pomagała obrońcom, Bronisława Kraszewska pod kulami dowoziła żywność żołnierzom na piątnickie forty. Jeden z obrońców Franciszek Piaścik

wspomina, że gdy żołnierze się posilali, chwytali ich karabiny i strzelała w stronę bolszewików, „żeby wróg wiedział, że wojsko czuwa”.

Jej córka Adela, mama Halinki, należała do bojówki POW. Brat Adeli Jan Kraszewski był komendantem okręgu łomżyńskiego POW, do którego wchodziło pięć okolicznych powiatów. Jesienią 1917 roku został aresztowany przez Niemców. Razem z nim do więzienia trafił brat Halinki Jerzy. Adela udała się na posterunek policji niemieckiej, by prosić o zwolnienie nieletniego syna. Komendant policji siedział przy biurku, na którym leżały dwa rewolwery. Jak wspomina Anna Jarnuszkiewicz, późniejsza żona Jerzego, jej przyszła teściowa tak zaabsorbowała Niemca prowadzoną po francusku rozmową, że nie zauważył, jak „zwinęła” z biurka i ukryła w mufce...

oba pistolety! Wzbogaciły arsenał POW.

Konspirator z charyzmą

Po aresztowaniu Jana Kraszewskiego, Komenda Główna POW w Warszawie wyznaczyła jesienią 1917 roku na komendanta obwodu łomżyńskiego osiemnastoletniego Leona Kaliwodę, urodzonego na Syberii pół – Polaka, pół – Czecha. Nikt nie znał prawdziwego nazwiska wysokiego, niebieskookiego blondyna. Jesiennego wieczoru w salonie Kraszewskich przedstawił się Halince jako Leon Lewiński. Zamieszkał w kamienicy Kraszewskich, która była ośrodkiem działalności POW. Stanisław Dębowski, jeden z łomżyńskich „pewniaków” napisał we wspomnieniach, że „Leon jako komendant X Okręgu POW dokonywał wprost cudów. Niemcy wkrótce zbyt dobrze poznali jego żółte buty i wojskową bluzę. Musiał się skrywać, uciekać, przebierać. Był



Grobowiec Leona Kaliwody na cmentarzu w Łomży. grób Halinki

ciele uważali Halinkę i Leona za narzeczonych.

W POW wrzało. Pod koniec października 1918 roku Leon został wezwany do Warszawy. 10 listopada w Warszawie, a następnego dnia także w innych mia-

Romeo i Julia

komendantem, sekretarzem, instruktorem i gońcem. Odbierał raporty z różnych stron, dawał instrukcje, rozkazy, dodawał otuchy zastraszonym w czasie wysp, karmił swoich, terroryzował Niemców. Był wszędzie. Gdy poczuł, że w dalekiej wiosce praca zaczyna się rozłazić, naciągał swe żółte buty, brał kij do ręki i wyruszał na nocną wędrowkę. Zwoływał zbiórki i kilkanaście słów naprawiał wszystko zło...”

Miłość i śmierć

Zauroczona urodą i charyzmą Leona Halinka zakochała się w nim pierwszą miłością. Była to miłość odwzajemniona. Wakacje 1918 roku spędzili w domu Kraszewskich w Jednaczewie, rodziny zaprzyjaźnionej z Kraszewskimi. Był z nimi brat Halinki Jerzy. Matka wyciągnęła go z aresztu i w Jednaczewie dochodził do siebie. Odtąd rodzina i przyja-

stach, bojówki POW na ulicach rozbrajały zdezorientowane patrole niemieckie.

11 listopada rano Leon oświadczył Janowi Kraszewskiemu (wuj Halinki, także został zwolniony z niemieckiego aresztu), że zwołuje grupę i idzie na ratusz rozbrajać Niemców. W parku spacerowym (dziś im. Wagów) zebrali się kilkunastu chłopców z POW i kilka dziewcząt z łomżyńskich drużyn ZHP. Leon rozdał wszystkim białe – czerwone opaski. Weszli do ratusza i przy biernym zachowaniu Niemców, wywiesili białą – czerwoną flagę. Jak wspomina zmarły w 2001 roku w wieku 103 lat Erwin Dąbrowski, około godz. 16.00 na ul. Sienkiewicza koło kamienicy Śledziwskich, w której mieściła się Izba Harcerska i redakcja pisma „Czuwaj”, zauważyli na Polowej, naprzeciwko domu starców, uzbrojony patrol niemiecki. „Leon podniósł rękę



mentarzu w Łomży; z prawej, tonący w bluszczu, grób Halinki

do góry z pistoletem w dłoni i kierując broń w stronę oddziału niemieckiego krzyknął: <Hande hoch!>. Niemcy błyskawicznie załadowali ostre pociski do karabinów. Odszkodziliśmy do bramy. Na ulicy pozostał Leon. Posypały

przejęły kontrolę nad urzędami i magazynami. Nikt więcej nie zginął.

„Widzieliśmy w świetle latarni niekończący się szereg naładowanych dobytek wozów, z byle jak związaną pościelą. Ulicą Zjazd dążyły przez stary most do Piątnicy, stamtąd dalej do Prus. To Niemcy wywozili swoje rodziny i zrabowane rzeczy. Nikt nie próbował im niczego odbierać”, wspomina Józefa Grzymkowska.

Przy martwym Leonie w suterenie na Sienkiewicza zjawily się Adela Jarnuszkiewiczowa z Halinką. Wspierana przez matkę Halinka ledwie trzymała się na nogach”, wspomina Józefa Grzymkowska.

Bohater i samobójczyni

Adela zarządziła przeniesienie zwłok do kamienicy na Wiejską. Stolarz szybko dostarczył trumnę. Halinka czuwała przy niej dwie noce. Pogrzeb Leona zamienił się



Adela Jarnuszkiewiczowa, matka Halinki

w bramie cmentarza. Po chwili rozległ się suchy trzask wystrzału. Grabarz w swoim domku przestraszył się, ale postanowił sprawdzić, co się dzieje. Na grobie, w którym pochowany został bohater 11 listopada, zobaczył nieruchome ciało..

Halinka strzeliła sobie prosto w serce z pistoletu, który zabrała z domu. Na Wiejskiej było dużo broni...



Jerzy, brat Halinki

obok trumny śp. Leona Kaliwody. Sądzieliśmy, że było to życzeniem obojga zmarłych. Było już zupełnie ciemno, gdy po zasypianiu mogiły i zamurowaniu grobowca, opuszczaliśmy cmentarz”, wspomina Michał Fulmyk.

Po tych przeżyciach Adela zamykała się. Zamykała się w pokoju i godzinami grała na pianinie „Marsza tureckiego” Mozarta. Wybiegała nagle, rzucała się na Jerzego i błagała go, żeby nie popełniał samobójstwa...

Piętnaście lat później mieszkańcy Łomży ufundowali nagrobek na mogile Leona Kaliwody. Żona Jerzego Anna Jarnuszkiewicz opowiadała, że powstał wielki problem, co począć z samobójczynią, pochowaną z bohaterem. Przeważał pogląd, że na pomniku nie należy umieszczać inskrypcji, poświęconych Halince. Jeszcze raz odkopano mogiłę. Szczątki Halinki zostały przeniesione do nowego grobu, obok mogiły Leona.

Dziś na łomżyńskim cmentarzu każdy dostrzeżę pomnik na grobie Leona. Tylko nieliczni, którzy dokładnie się rozejrzą, zobaczą obok niewielką płytę nagrobną z napisem: „Halinka Jarnuszkiewiczówna, zmarła 21 stycznia 1919 roku w 16 roku życia”. Napis z roku na rok coraz bardziej ginie pod rozrastającym się bluszczem...

MARIA KACZYŃSKA

(Dziękuję za pomoc w dotarciu do materiałów historycznych Zygmunta Zdanowiczowi, Alinie Schramm, Krystynie Mieszkowskiej i Anieli Malanowskiej)

Halinka z Łomży

się strzały. Ugodzony kulą w szyję, brocząc krwią, potoczył się do bramy”.

„Wnieśliśmy go do bramy, a potem do suterenu, bo baliśmy się nieść po schodach do lepszego mieszkania. Leon nie dawał znaku życia. W ciemnej i dusznej izbie było tylko jedno łóżko, zajęte przez chorą staruszkę. Położyliśmy na podłodze nasze płaszcze i na nich złożyliśmy Leona. Był błydy, niebieskie oczy miał szeroko otwarte, źrenice bardzo powiększone. Wysłano łączniczkę po lekarza. Przybył natychmiast i stwierdził zgon. Staliśmy jak rażeni gromem. Leon nie żyje? To być nie może! Trudno było pogodzić się z tym nieszczęściem, ale nie mogliśmy długo pozostać w tej mrocznej suterenie. Poszliśmy wypełnić jego rozkazy”, wspomina harcerka Józefa Grzymkowska.

Tego samego wieczoru Niemcy opuścili Łomżę. Patrole POW

w patriotyczną manifestację mieszkańców Łomży. Z kościoła farnego, który siedem lat później stał się katedrą, ruszył po zmroku ogromny kondukt aleją na cmentarz przy ul. Mikołaja. Pluton POW oddał salwę honorową. Nad otwartą trumną przemówił Jan Kraszewski. Postawiono krzyż z białej brzozy. Jak żołnierzowi.

Kamienica Kraszewskich na Wiejskiej stała się ośrodkiem polskiej władzy w Łomży. Jan Kraszewski, przy wsparciu babci Bronisławy i Adeli, zaczął organizować 33 Pułk Piechoty. W żadnym z licznych wspomnień z tego okresu nie ma wzmianki o tym, co działo się z Halinką.

21 stycznia 1919 roku był ostry mróz. O zmroku z kamienicy przy ul. Wiejskiej 6 wymknęła się ciemna postać. Dowlokła się do Polowej, potem poszła w górę, ku Zambrowskiemu Rynekowi. Skręciła w aleję cmentarną i zniknęła

„Rozpacz nas wszystkich, a szczególnie jej rodziny, była ogromna. Czyniliśmy sobie poniewczasie wyrzuty, że miała tak łatwy dostęp do broni i żeśmy się nią dostatecznie nie zajęli po śmierci Leona Kaliwody”, wspomina Michał Fulmyk, „peowiak” z otoczenia Jana Kraszewskiego.

Rozdzieleni

Halince groziło pochowanie pod cmentarnym murem w niepoświęconej ziemi. Jednak Adela wyprosiła u władz kościelnych zgodę na pochówek w rodzinnym grobowcu Kraszewskich przy głównej alei. Gdy po pogrzebie żałobnicy rozeszli się, odbył się... drugi pogrzeb Halinki!

„Mała grupa jej najbliższych wróciła do grobowca. Byli tam Jan Kraszewski, jej brat Jerzy, ja i parę jeszcze osób. Wyjęliśmy trumnę Halinki i przenieśliśmy do uprzednio wykopanego dołu,



Naoglądali się telewizji i „politykę” z ekranu przenoszą na obrady Rady Miasta

Nie będę grabarzem

Wiceprzewodniczący Rady Andrzej Gniazdowski (PO) zaproponował na początku sesji Rady Miasta Zambrów we wtorek, 30 października, zdjęcie z porządku obrad dwóch najważniejszych spraw: przekazania szpitala starostwu oraz powołanie straży miejskiej. Propozycja w głosowaniu została odrzucona przez radnych z Klubu „Razem” oraz radną SLD. Radni opozycji (PiS, LPR, PO) stanowili mniejszość, bo dwóch radnych było nieobecnych. Głosami 10: 9 (9 to głosy radnych opozycji PiS, LPR i PO) została także odrzucona propozycja przesunięcia sprawy szpitala na początek sesji.

„W tej sytuacji, jaka powstała i przy takim podejściu do porządku obrad, dalej nie możemy uczestniczyć w sesji. Dziękuję państwu bardzo – oświadczył wiceprzewodniczący Andrzej Gniazdowski i... opuścił salę obrad, a z nim ośmiu radnych opozycji oraz obecny na sesji starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski.

Na sesji pozostało 10 radnych, którzy nie stanowili quorum. Sesja została przerwana do poniedziałku (5 listopada).

„Po podjęciu tej uchwały zambrowski szpital nie dostanie kontraktów i przestanie istnieć. A na to nie możemy się zgodzić. Przy tej frekwencji zostalibyśmy przegłosowani i dlatego... wyszliśmy. Uważamy, że nasza decyzja szpitalowi nie przynosi szkody. Burmistrz chce się pozbyć prowadzenia szpitala”, wyjaśniał Gniazdowski.

– Gdybyśmy szpitala nie przejęli w 2002 roku, dziś by go nie było. Radni miasta uratowali szpital. Dziś nie stać ani miasta, ani powiatu na remonty. Może to zrobić spółka po-



Puste miejsca po radnych opozycji

wiatu, tym bardziej, że w powiecie rządzi podobna koalicja, jak w sejmiku samorządowym, co może sprzyjać pozyskaniu pieniędzy. Nie chcę być grabarzem szpitala – mówi burmistrz Kazimierz Dąbrowski.

„Radni napatrzili się w telewizor i politykę z telewizora przenoszą na obrady sesji Rady Miasta, co nie ma nic wspólnego z demokracją i samorządnością”, skomentował zachowanie opozycji przewodniczący Zbigniew Korzeniowski.

W poniedziałek, 5 listopada, na drugiej części przerwanej sesji, radni odrzucili propozycję burmistrza powołania straży miejskiej w Zambrowie. Natomiast po długiej dyskusji w sprawie szpitala doszli do porozumienia. Miasto i powiat będą tworzyć spółkę samorządową z większościowym udziałem powiatu.

Radni powiatowi dali staroście Stanisławowi Rykaczewskiemu na przejęcie szpitala czas do końca roku. Starosta zwołał spotkanie samorządów powiatu zambrowskiego. Szpital zambrowski, choć bardzo zaniedbany, przynosi zyski. Co dalej? (m)

Medale pamięci

Jerzy Dąbrowski oraz Witomiła Wołk-Jezińska z Warszawy w czwartek, 8 listopada, w Regionalnej Izbie Historycznej w Zambrowie zostaną uhonorowani medalem „Opiekun Miejsc Pamięci Narodowej”.

Zambrów to miejsce dla nich szczególne. Jerzy Dąbrowski jest synem dowódcy I kompanii ckm 71 Pułku Piechoty. Kpt. Władysław Dąbrowski zginął 11 września 1939 roku w czasie bitwy o Zambrów. Jego syn Władysław w ubiegłym roku zabiegał o fundusze i przyczynił się do odbudowy pomnika żołnierzy 71 Pułku Piechoty. Do Zambrowa przyjeżdża na każdą „wrześniową” rocznicę. Regionalnej Izbie Historycznej przekazał pamiątki po kpt. Władysławie Dąbrowskim.

Witomiła Wołk-Jezińska jest córką porucznika artylerii ciężkiej Wincentego Woł-

ka, zamordowanego w Katyniu. Autorka wydanego w tym roku tomiku poezji „Przychodisz... gdy myślę Katyń”, poświęconego ojcu oraz jego przyjaciołom, wykładowcom Mazowieckiej Szkoły Podchorążych Rezerwy Artylerii im. Gen. Józefa Bema w Zambrowie, także zamordowanym w Katyniu i Charkowie: por. Antoniemu Wiśniewskiemu, por. Franciszkowi Cemirskiemu, por. Janowi Medyńskiemu, kpt. Mieczysławowi Wronce, kpt. Leonowi Meleszkiewiczowi, kpt. Tadeuszowi Świdorskiemu, por. Janowi Wieczorkowi i por. Mieczysławowi Bochenkowi. Zamordowanym w Katyniu i ufundowała także tablicę pamiątkową w kościele pw. Trójcy Przenajświętszej.

W intencji Ojczyzny

Msza święta w intencji Ojczyzny zostanie odprawiona w rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości w kościele parafialnym pw. Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie (niedziela, 11 listopada, godz. 12.00). W dniach poprzedzających rocznicę, w szkołach odbędą się uroczyste apele i akademie.

Nowe drogi

Modernizacja ulicy Fabrycznej w Zambrowie zakończona. Poszerzony wjazd i wyjazd z Fabrycznej, przy której mieszczą się główne urzędy. Nadal w budowie rondo i wyłączony jeden pas jezdni ulicy Świętokrzyskiej. Fragment ulicy Magazynowej ma nowy chodnik z polbruk.

Szumowo Fair Play

Gmina Szumowo otrzymała tytuł i certyfikat Gminy Fair Play 2007. W konkursie, zorganizowanym przez Instytut Badań nad Demokracją i Przedsiębiorstwem Prywatnym, oceniane jest tworzenie przyjaznych warunków dla inwestorów.

Do spowiedzi

Dwa konfesjonały dla kościoła pod wezwaniem Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie ufundował Bank Spółdzielczy.

Do wymiany

Wójt gminy Zambrów Kazimierz Dmochowski przypomina mieszkańcom gminy o konieczności wymiany dowodu osobistego. Jeśli komuś stan zdrowia nie pozwala na przybycie do Urzędu, proszony jest o kontakt telefoniczny (086 271 46 16, w. 34).

Gminny tenis

Drużyny chłopców i dziewcząt ze Szkoły Podstawowej w Wiśniewie wygrały Mistrzostwa Gminy Zambrów w Drużynowym Tenisie Stołowym. Kolejne miejsca zajęli zawodnicy ze szkół w Osowcu, Laskowcu i Mroczkach.

Karate

o puchar starosty

Bartosz Konopka z Zambrowa zwyciężył w Turnieju Wojewódzkim Karate o Puchar Starosty Zambrowskiego Stanisława Rykaczewskiego. W Turnieju, zorganizowanym przez Mazowiecko-Podlaski Klub Oyama Karate, prowadzonym przez Artura Węzowskiego (3 dan), uczestniczyło 71 zawodników z Zambrowa, Szumowa, Ciechanowa, Wysokiego Mazowieckiego i Nowych Piekut.



AUTO

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI



Samochód Bonda

Ford Mondeo był zawsze chwalony przede wszystkim za własności jezdne i wysoki poziom bezpieczeństwa. W przypadku tego niezwykle nowego samochodu, wszystkie te atuty zostały jeszcze bardziej dopracowane. W efekcie osiągi i parametry użytkowe nowego Forda zostały poprawione pod każdym względem. Mondeo trzeciej generacji jest wzorem dynamiki prowadzenia w swojej klasie, jeździ się nim komfortowo i precyzyjnie. Zawieszenie świetnie tłumi nawet spore nierówności. W środku pojazdu panuje cisza, do naszych uszu nie dochodzą żadne niepokojące stuki

Nowe Mondeo wygląda niezwykle atrakcyjnie, a pod względem przestronności dorównuje autom klasy wyższej. Od razu rzucają się w oczy chromowane wykończenia atrapy i listew okiennych, kontrastujące z czarnym lakierem nadwozia.

Z przodu auta uwagę zwraca charakterystyczna kratka wlotu powietrza pod zderzakiem, która ma kształt odwróconego trapezu – jeden z bardziej charakterystycznych elementów „kinetic design”, czyli lansowanej przez Forda koncepcji energii uchwycionej

w ruchu, który zaczyna być znakiem rozpoznawczym nowej generacji aut tej marki.

Kolejnym plusem tego modelu jest duży i funkcjonalny bagażnik, który ma pojemność aż 540 litrów, a maksymalnie pomieści ładunek wielkości 1460 l.

Auto jest dostępne w trzech różnych wersjach nadwozia – jako klasyczny 4-drzwiowy sedan, elegancki 5-drzwiowy hatchback oraz obszerne kombi.

Do napędu nowego Forda Mondeo przewidziano gamę aż dziesięciu silników, pięć benzynowych i pięć wysokoprężnych o mocy od 100 do 220 KM.

Długość samochodu wynosząca ponad 4,8 metra, pozytywnie wpływa na wielkość wnętrza. Tyl-na kanapa jest obszerna, pasażer ma sporo miejsca na nogi oraz wystarczająco nad głowę. Nowością są wyloty powietrza, zamontowane w bocznych słupkach.

Podstawowy Ford Mondeo w 110-konnej odmianie benzynowej Ambiente według cennika można kupić za 72 800 złotych. W naszej testowanej wersji Titanium dostaniemy więc wszystko, co standardowe (7 poduszek, ABS, ESP) oraz elektrykę wszystkich

szyb, sportowe fotele, automatyczną klimatyzację, podgrzewane lusterka oraz rozbudowany interfejs kierowcy.

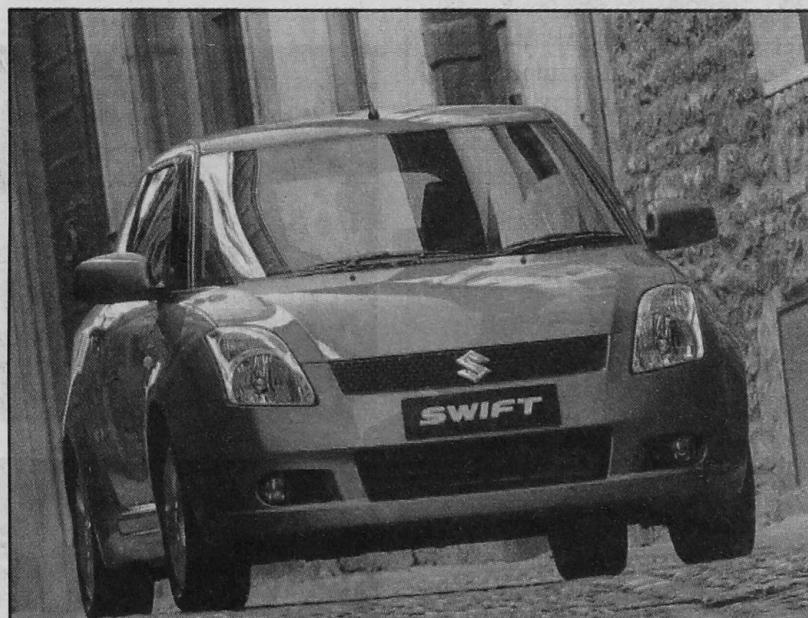
Mondeo jest autem przyjaznym alergikom. Uzyskany certyfikat antyalergiczny potwierdza, że wszystkie materiały spełniają ry-

gorystyczne wymagania higieniczne.

Ford Mondeo to przyzwoite auto za dobre pieniądze z bogatym wyposażeniem.

Będąc kierowcą Mondeo, czułem się, jakbym prowadził samochód sportowy.

REKLAMA



albo w salonie Suzuki, albo nigdzie

Wypożyczenie standardowe Suzuki Swift w wersji GS:

• 6 poduszek powietrznych • ABS z EBD i systemem BAS • wspomaganie układu kierowniczego • klimatyzacja manualna • elektrycznie sterowane szyby w drzwiach przednich • elektrycznie regulowane i podgrzewane lusterka • radio z odtwarzaczem CD i MP3 ze sterowaniem w kole kierownicy • podgrzewane fotele przednie • system kluczyka elektronicznego • aluminiowe obręcze kół • nowoczesne silniki 1.3 (92 KM) i 1.5 (101 KM) • i jeszcze więcej...

Wasilewski i Syn sp. z o.o.

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



Suzuki SWIFT. Zużycie paliwa oraz emisja CO₂ w cyklu mieszanym: od 6,2 l/100 km do 6,5 l/100 km oraz od 148 g/km do 159 g/km w zależności od wersji. Informacje o recyklingu: www.suzuki.pl





Nowe Lwy

Już wkrótce na polski rynek trafią dwa nowe modele pojazdów MAN. W podostrolęckich Ławach, przedsiębiorcy z branży transportowej z terenu dawnych województw ostrołęckiego i łomżyńskiego, mieli okazję zobaczyć z bliska i przejechać się samochodami ciężarowymi MAN TGX i TGS. Zastąpią one model TGA – pierwszą wersję ciężarówki niemieckiego koncernu, zbudowaną zgodnie z technologią TG (Trucknology Generation). Gospodarzem prezen-

tacji była firma Targor-Truck, specjalizująca się w świadczeniu usług transportowo-spedycyjnych oraz serwisie kompleksowej obsługi MAN STAR-TRUCKS.

CHCESZ ZLECIĆ

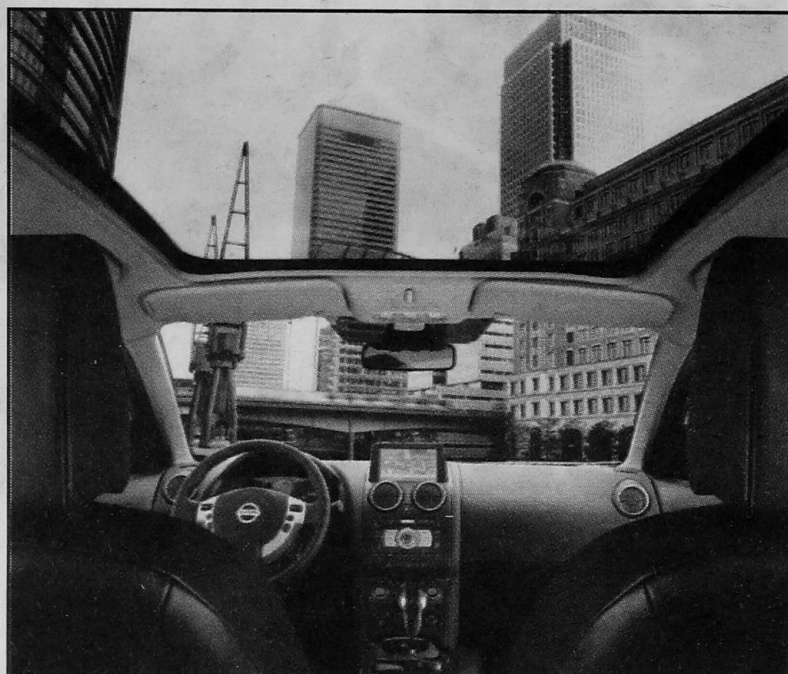
**REKLAMĘ
ZADZWOŃ**

(086) 216 42 43
0 697 505 600

Aveo na Żeraniu

Dokładnie po 79 latach, 6 listopada, FSO na Żeraniu jako pierwsza w Unii Europejskiej, rozpoczęła produkcję chevroletów. Pierwszy próbny egzemplarz zjechał z taśmy produkcyjnej prawdopodobnie już w połowie lipca. Do końca roku fabrykę opuści cztery tysiące samochodów tej marki, a w przyszłym roku produkcja ma osiągnąć 70 tys. chevroletów aveo. FSO wiąże duże nadzieje z uruchomieniem linii produkcyjnej nowej marki. Dotychczas chevrolety produkowane były od 2004 roku wyłącznie w Korei Południowej. Jak potwierdzają sprzedawcy, zainteresowanie tymi, jednymi z najmniejszych modeli, wzrosło jeszcze bardziej.

Warto przypomnieć, że równolegle w warszawskiej fabryce powstaje również ok. 70 tys. lanosów i 95 tys. zestawów montażowych.



NOWY NISSAN QASHQAI. MIASTOODPORNY.

Pierwszy kompaktowy crossover tak dynamiczny, by rzucić wyzwanie miastu. Ruszaj na podbój.



- 6 poduszek powietrznych
- ABS z systemem wspomagania siły hamowania i EBD
- Radio z odtwarzaczem płyt CD i wbudowanym systemem głośnomówiącym opartym na łączu Bluetooth
- Klimatyzacja
- Panoramiczny przeszklony dach (dostępny jako opcja)
- Napęd ALL MODE 4x4® (dostępny jako opcja)

Dowiedz się więcej i umów na jazdę próbną w naszym salonie Nissan!

Wasilewski i Syn Sp. z o.o.

19-301 Elk 3, ul. Suwalska 1

tel. + 48 87 621 41 31,

tel./fax + 48 87 621 41 10

www.nissan-qashqai.pl



SHIFT_convention

Zdjęcie jest jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Zużycie paliwa: 5,4 - 8,4/100 km, emisja CO₂: 145-204 g/km. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów oraz ich przydatności w tym zakresie dostępne są na stronie internetowej www.nissan.pl.

**HITY
ROKU
2007**

NOWY PEUGEOT 308 Z NATURY EFEKTYWNY



www.peugeot.pl

W naturze nie ma przypadków. Nie dziwi więc, że to właśnie nowy Peugeot 308 posiada wyjątkowo ekonomiczne i ekologiczne silniki Diesla HDi z filtrem cząstek stałych FAP. Dzięki nim zużycie paliwa oraz emisja dwutlenku węgla są zdecydowanie niższe. Jak najszybciej poczuć efektywność nowego Peugeot 308. Zapraszamy.

PEUGEOT. ZAPROJEKTOWANY, BY CIESZYĆ.

308



Zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 4,5 do 7,1 l/100 km, emisja CO₂ wynosi od 120 do 167 g/km. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji dostępne są na stronie internetowej: www.peugeot.pl

MOTOS Koncesjoner Peugeot

07-410 Ostrołęka, ul. 11 Listopada 66
www.motos.peugeot.com.pl

tel. 029 760-36-37, 760-52-05
e-mail: motos@peugeot.com.pl

BUDOWNICTWO

„GLAZURA KRÓLEWSKA” oferta: glazury 11,99 zł, terakoty 17,90 zł, gresy 15,99 zł, – polerowane 28 zł, płytki zewnętrzne niemieckie „Korzi-lius”, panele podłogowe od 14,99 zł. Końcówki towarów 8 zł. Szklane kabiny i ceramika sa-nitarna najtańsze w regionie. Do-wóz, doradztwo, raty. Posiadamy płytki z wszystkich polskich fabryk i zagraniczne, Łomża, Piłsudskiego 40 (zaraz za torami), Legionów 52, (086) 473-77-91

(fak. 2857-o)

Projekty architektoniczne wnętrza, 0-503-146-715

(fak. 2449-o-i)

Glazura, płytki mrozooodporne Korzi-lius. „CERAM”, Wyszyńskiego 4 (przy Bie-dronce), (086) 218-01-81

(fak. 2573-o-i)

Najsolidniejsze Garaże Blaszane. Różne wymiary. Transport, montaż gratis. Raty, (085) 652-47-85, 0-500-585-111

(fak. 2716-o-i)

FINANSE

POŻYCZKI! Szybko spłacisz nic nie płacisz! 0-801-080-500

(fak. 2937-o)

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

Wynajmę pokój (086) 473-12-19
(fak. 2946-i)

Lokale handlowe do wynajęcia w Centrum Handlowym POLOmar-ke w Ruciane Nida przy ul. Gał-czyńskiego 18a, tel. (052) 331-07-59, kom. 0-669-983-102

fak. 2721-oo

Wynajmę pokój, (086) 219-14-85
(fak. 2964)

Stacja – dziewczyny, 0-606-277-193
(fak. 2968-i)

MASZYNY

Sprzedam plugi Kverneland Frauge, przycze-y, wywrotki, 0-602-118-639, (086) 278-55-98

(fak. 2570-o-i)

MEDYCYN

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

(fak. 1755-o)

MOTORYZACJA

BMW 320 Coupe (1993r.), stan bardzo dobry, 11 000 tys., 0-504-931-750, (086) 279-14-66

(fak. 2791-oo)

Sprzedam niedrogo Daweo Espero 1,5 (1996r.), 0-602-722-164

(fak. 2934-i)

Iveco 2,8 TD (1999r.) DMC 3,5T chłodnia, 0-608-662-151

(fak. 2935)

Sprzedam Cinquecento 700 (1995r.), 2300 zł, 0-502-957-518

(fak. 2948-i)

Sprzedam Cinquecento 700 (1997r.), (086) 278-51-88

(fak. 2951-o-i)

AUDI A-4 (1995r.), nowa sekwencja, (086) 217-46-47

(fak. 2959)

NAUKA

Matematyka – korepetycje, egzamin gimnazjalny, matura, itp. (086) 218-77-79, 0-603-847-463

(fak. 2592-o-i)

Chemia, matematyka, fizyka, (086) 216-62-94

(fak. 2910-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

„ARKADIA” – NIERUCHOMOŚCI, 0-603-84-74-63

(fak. 2592-oo-i)

Sprzedam M-3 ul. Mazowiecka, 0-508-267-040

(fak. 2933-i)

Sprzedam lub wynajmę M-1, (086) 2198-534

(fak. 2950-i)

TYTAN – NIERUCHOMOŚCI, Polowa 45, 18 – 400 Łomża, tel. (086) 216-62-26, kom. 0-604-05-10-82, www.lomza.nieruchomosci.pl

WYBRANE OFERTY ZNAJDUJĄCE SIĘ W BIURZE NIERUCHOMOŚCI TYTAN

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Mieszkania w Centrum Łomży o pow. od 34m2 do 80m2 w sta-nie pozwalającym na dowolną aranżację – cena od 3000zł/m2
- ul. Moniuszki (OBNIŻKA CENY!!!) – pow. 60,78m2, I piętro 3 pokoje, do zamieszkania – 199.000zł
- Nowogrodzka – pow. 53,75m2, I piętro, 2 pokoje – 146.000zł
- Centrum (OBNIŻKA CENY) – mieszkanie w wyremontowanej kamienicy, pow. 79,8m2, III piętro, stan mieszkania pozwala na dowolną aranżację – 3000zł/m2
- Wojska Polskiego, pow. 30,5m2, I piętro – 90.000zł

OFERTA MIESZKAŃ W ZAMBROWIE

- Wojska Polskiego – pow. 46,99m2, parter – 150.000zł
- Łomża ul. Cicha (OBNIŻKA CENY) pow. całkowita 214,46m2 pow. działki 401m2 – 180.000zł
- Łomża – pow. 220m2, pow. działki 465m2, do zamieszkania, – 560.000zł
- Czachy gm. Radziłów – pow. działki 504m2, pow. 95m2 – 160.000zł

OFERTA DZIAŁEK

- Janowo k/ Łomży – pow. 6700m2 – 50zł/m2
- Czaplice – działka siedliskowa, pow. 2000m2 – 30.000zł
- Niksowizna – działka siedliskowa, pow. 12900m2 – 64.500zł
- Stara Łomża – pow. 5203m2 – 45zł/m2
- Szczepankowo gm. Śniadowo – pow. 4000m2 – 50.000zł

(fak. 1732-oo)

Sprzedam M-4 w Łomży w nowym bu-downictwie, (086) 218-55-78 po 18.00

(fak. 2956-o-i)

Działki – Pniewo, 0-606-277-193

(fak. 2968-i)

ODDAM

Oddam wózek dziecięcy ze spacerów-ką, tel. (086) 218-24-40

PRACA

Zwrot podatku z zagranicy, tel. 0-600-352-905

(fak. 2409-o)

„MERITUM” – NIERUCHOMOŚCI, Łomża, Al. Legionów 7, poniedziałek – piątek 9.00 – 16.00, (086) 218-93-98, 0-604-07-26-94, www.nieruchomosci.hi.pl

- MIESZKANIE – ul. Senatorska, I piętro, pow. 50,5 m2, 152.000 zł, MER-244
- MIESZKANIE – ul. Reymonta, IV piętro, pow. 60,8 m2, 174.000 zł, MER-230
- MIESZKANIE – oś. Jantar, IV piętro, pow. 60,8 m2, 188.000 zł, MER-226
- MIESZKANIE – ul. Prusa, III piętro, pow. 73,8 m2, 220.000 zł, MER-218
- DOM – Łomża, pow. 140 m2/812 m2, 480.000 zł, MER-243
- DOM – Wizna, na pensjonat, pow. 280 m2/1,58 ha, 550.000 zł, MER-225
- DOM – Srebrów, pow. 280 m2/3.000 m2, 350.000 zł, MER-230
- SIEDLISKO – Kąty, gm. Mały Płock, pow. 1,45 ha, 220.000 zł, MER-231
- SIEDLISKO – Rogienice Wypychy, pow. 6 ha jeden kawałek, 280.000 zł, MER-231
- SIEDLISKO – Krzewo Nowe, pow. 1,23 ha, 163.000zł, MER-204
- DZIAŁKA – Giełczyn, pow. 2.719 m2, 135.000 zł, MER-214
- LOKAL HANDLOWY – centrum, parter, kamienica o wysokim standardzie, pow. 98,8 m2, 55zł/m2, MER-145
- LOKAL HANDLOWY – centrum, parter, pow. 195,33 m2, 31,58 m2, 35 zł/m2, MER-219
- LOKALE BIUROWE – centrum, kamienica z windą, wysoki stan-dard, różne powierzchnie lokali, 25 zł/m2, MER-148
- STYLOWY LOKAL NA RESTAU-RACJĘ – centrum, wysoki stan-dard, pow. ok. 300 m2, 35 zł/m2, MER-220

(fak. 1184-o)

ZAKŁAD MIĘSNY poszukuje do pracy w Irlandii Północnej: rzeźników, wykra-waczy, ubojowców. Zatrudnienie bez-pośrednio przez pracodawcę. Zapew-niamy szkolenie. Pomoc w zakwatero-waniu i formalnościach. Kontakt: (0044) 779-337-8502

(fak. 01/1/2007-i)

Zatrudnię do pracy na skupie złomu, wiek do 30 lat, tel. 0-602-259-306

(fak. 2693-oo)

Zatrudnię kierowcę kat. C, E kraj, tel. 0-602-22-43-43

(fak. 2736-oo-i)

Miła, komunikatywna z doświadcze-niem, zaopiekuje się starszą lub chorą osobą, (086) 218-43-32

(fak. 2843-oo)

OGŁOSZENIA

Zakład Przetwórstwa Mięsnego „JBB” w Łysych zatrudni programistę z bardzo dobrą znajomością programowania obiektowego. Oferty prosimy przysyłać na adres email: praca@jbb.pl (fak. 2947-o)

Zatrudnimy kierowców samochodów ciężarowych na trasy międzynarodowe, 0-501-326-777, 0-504-298-090 (fak. 2949-o-i)

ROLNICTWO

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

Sprzedam sianokiszonkę, bele, 0-606-361-320 (fak. 2847-oo)

Kwotę mleczną sprzedam 50 000 litrów, OSM Piątnica, (086) 219-23-71 (fak. 2903-o)

Sprzedam Zetor 7011 (1986r) stan idealny lub zamiana na T-25, (086) 217-46-47 (fak. 2958-i)

Sprzedam kwotę mleczną, bele z siana, kisonkę z kukurydzy, dojarkę dwukonwioową, (086) 217-07-22, 0-502-148-668 (fak. 2962-i)

Ciągnik Renault 120 KM z pługiem do odśnieżania, 65 tys. zł, (086) 278-58-36 (fak. 2966-i)

Sprzedam słomę w kostkach, 0-504-219-124 (fak. 2966-i)

Sprzedam marchew w dużych ilościach 0,25 gr/kg, (085) 657-88-84 (fak. 2966-i)

RÓŻNE

Ucierpiełeś w wypadku drogowym – bezpłatna pomoc prawna, tel. 0-504-065-898 (fak. 2761-o)

RTV – AGD

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

Naprawa pralek, lodówek, (086) 219-03-33 (fak. 2737-oo-i)

SPRZEDAM

OKAZJA – WYPRZEDAŻ mebli, Łomża, ul. Wojska Polskiego 14. Ceny producenta, (086) 216-45-91 (fak. 2818-oo)

TRANSPORT

SOBOTA: Niemcy, Holandia, Belgia. DVD. (085) 73-94-179, 0-606-37-99-66 (fak. 1975-o-i)

Sobota: Niemcy, Holandia, Sprinter, DVD, klima, (086) 215-76-25, 0-608-778-708 (fak. 2758-o-i)

Hannover, Bremen, Bielefeld, 0-603-534-666, (086) 216-93-98 (fak. 2810-o-i)

Busem 9-osobowym – dostawczym, (086) 218-30-88, 0-608-576-544 (fak. 2921-o-i)

TURYSTYKA

USA; doradztwo amerykańskie (wizy, biznes, spadki, renty, emerytury); www.USAINfo.pl; (085) 741-70-74 (fak. 1795-o)

USŁUGI

SIATKI OGRODZENIOWE, bramy, furtki, przesła, słupki, akcesoria, ul. Nowogrodzka 236, (086) 216-22-27, 0-608-332-905 (fak. 2936-o)

Usługi koparko – ładowarką, wywrotką MAN, oczyszczanie ścieków, konserwacja kotłów. 086 216 98 62 (fak. 2151-o)

Podłogi – układanie, cyklinowanie bezpyłowo, 0-506-19-19-47 (fak. 2752-oo-i)

Budownictwo od podstaw, wykończenia (szpachlowanie, malowanie, podwieszane sufity), układanie glazury, terakoty, biały montaż, elektryka, inne na życzenie klienta. Tel. 0-504-118-391, (086) 219-11-41 (fak. 2775-oo-i)

Cyklinowanie, glazura, szpachlowanie, 0-608-014-410 (fak. 2876-o)

Tapicer, 0-608-742-950 (fak. 2874-o)

Toczenie, frezowanie, gwintowanie, dorabianie części do maszyn. Kupski Nowe 63, 0-886-524-073 (fak. 2920-oo-i)

Malowanie, szpachlowanie, 0-668-141-137 (fak. 2952-o)

Remonty mieszkań, 0-517-727-736 (fak. 2957-o-i)

Malowanie, szpachlowanie, glazura, terakota, 0-698-627-652 (fak. 2961)

Wykonam renowację – meble dawne – antyki, (086) 218-09-01, 0-602-679-072 (fak. 2965-i)

Masz w swoim domu zaporowane okna? Na ścianach grzyb? W mieszkaniu, domu jest duszno? Montaż nawiewników, (086) 2169-120, 0-501-089-930 (fak. 2967-i)

ZWIERZĘTA

Przychodnia dla zwierząt, lek. wet. Marek Leonczak – specjalista, chirurg, Łomża ul. Hipokratesa 40, (086) 218-20-53 (fak. 2886)

OGŁOSZENIA EXPRESOWE

MOTORYZACJA

Sprzedam VW Passat 1.8 TDI, (1991r.), stan dobry, tanio. Zambrów 0-512-531-858 (fak. sms)

Skuter Peugeot (1994r.), stan bardzo dobry, v-max 90km h, tel. kontaktowy 0-508-351-711 (fak. sms)

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam dom, ul. Kraska, 0-668-17-97-87, (086) 47-37-026 (fak. 2970-i)

Sprzedam dom, Nadnarwiańska, (086) 2160-517 po 16.00 (fak. 2974-i)

PRACA

Praca dla uprawnionego diagnosty SKP do 3,5T w Łomży, tel. 0-608-019-821 (fak. 2976-o-i)

ROLNICTWO

Sprzedam kwotę mleczną 47000 kg, (086) 21-74-745 po 18.00 (fak. 2973)

TRANSPORT

HANNOVER, (086) 217-25-40 (fak. 2696-i)

USŁUGI

Wykończenia wnętrz od A do Z solidnie i szybko, 0-504-897-355 (fak. 2975)

ZWIERZĘTA

Profesjonalne strzyżenie psów i kotów, Hipokratesa 7, (086) 218-05-66 (fak. 2971-i)



Szczere wyrazy współczucia
Pani Joannie
Kosińskiej-Pyko
z powodu śmierci
TEŚCIA
składają
właściciele i pracownicy
firmy "INSTALATOR"

KUPON

KONTAKTY ogłoszenia drobne

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

za 4 zł

Nazwisko i imię zlecającego ogłoszenie

Adres, kod pocztowy

Ilość publikacji

☐ X 4 zł

Upoważniam Wydawnictwo "Kontakty" do wystawienia faktury bez mojego podpisu

Zakreśl wybraną rubrykę

☐ Budownictwo
☐ Lokale
☐ Motoryzacja
☐ Nauka

☐ Nieruchomości
☐ Praca
☐ Rolnictwo
☐ Różne

☐ RTV-AGD
☐ Transport
☐ Usługi
☐ Zdrowie

☐ Zwierzęta
☐ Finanse
☐ Kupię
☐ Sprzedam

Regulamin:

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

Informacja o ochronie danych osobowych

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

KONKURS • KONKURS • KONKURS

Tankuj za darmo z „Kontaktami”

Janina Świdarska z Kupisk Starych (gm. Łomża) odjedzie ze stacji Shell Margo w Łomży z paliwem za 100 zł! Wygrała w naszym konkursie z poprzedniego numeru. Prawidłowa odpowiedź brzmiała: zdjęcie przedstawia Nissan X-Trail.

Aby wygrać darmowy talon na paliwo za 100 zł, wystarczy udzielić prawidłowej odpowiedzi na pytanie, jaki samochód jest na zdjęciu?



- a) Seat Altea
- b) Honda Jazz
- c) Opel Astra

Odpowiedzi prosimy przysłać do 12 listopada (decyduje data stempla pocztowego) na kartach pocztowych: „Kontakty”, al. Legionów 7, 18-400 Łomża, z dopiskiem: **Konkurs Auto Moto**.



Nagrodę funduje Stacja Paliw Shell – Margo w Łomży, al. Legionów 152.

MOTORYZACYJNE OGŁOSZENIA ZA ZŁOTÓWKĘ!



Wyślij SMS na numer 7135
o treści: **kts + treść ogłoszenia**
(maksymalnie 160 znaków).
Koszt wysłania 1 SMS - a to 1,00 zł netto
(1,22 zł z VAT)



Ogłoszenie ukaże się w najbliższym możliwym wydaniu Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” oraz na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl. Pełny tekst regulaminu dostępny jest na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl i w redakcji „Kontaktów”.

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

psychiatry **E.A. CHOROSZUCHA**

- NERWICE, ZABURZENIA PSYCHICZNE • DEPRESJE • zaburzenia seksualne
- ALKOHOLIZM, ODTRUCIA ALKOHOLOWE • ESPERAL • kroplówki regenerujące system nerwowy • psychoterapeuta

BIĄŁYSTOK, PODLEŚNA 16 lok. 2

tel. 085 732-77-35

codziennie 9.00-17.00

DYSKRECJA

CENY FABRYCZNE!!!

NOWE TRAKTORY

MTZ 4x4

WSZYSTKIE TYPY

TURY I MASZyny ROLN.

Firma **LEMAR**

Ciechanów, ul. Żeromskiego 7

tel. 23 – 673 64 70

tel./fax 23 – 672 21 66

Kom. 0 602 35 47 12

TANIE MATERIAŁY NA DACH

- Blachodachówka od 24,00 zł brutto
- Blacha trapezowa od 17,25 brutto (pomiar, wycena, transport gratis)

KAMIEŃ ELEWACYJNY OZDOBNY

- ocieplający, mrozoodporny (katalog na: www.phudomus.e-biznes.org)

PHU DOMUS

Łomża, ul. Piłsudskiego 88
(biurowiec PKS)

Tel. (086) 212-52-10, 0-509-109-568

KOLBIS

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

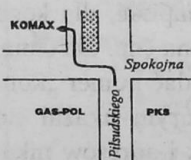
SUPER CENY !!!

- Pokrycia dachowe:
Blacha dachówkowa,
Blacha trapezowa
- Drzwi antywłamaniowe
- Systemy rynnowe
- Folie dachowe
- Okna - PCV, ALU
- Okna dachowe

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

TYTAŃ

NIERUCHOMOŚCI

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



Nieruchomość rekreacyjna
z możliwością całorocznego zamieszkania
Czachy gm. Radziłów – pow. działki 504 m²,
pow. budynku 95 m² – 160.000 zł

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

Lekarz domowy

Drapie mnie w gardle, coś przeszkadza i piecze. Trudno mi przełykać nawet najsmaczniejsze potrawy. Tak już było w październiku, ale po kilku dniach objawy minęły. Teraz znów powróciły. Czy to coś groźnego? Co robić?

Iza

Opisane objawy wskazują na infekcję gardła wywołaną

wirusem. Może jeszcze wystąpić zaczerwienienie i podwyższona temperatura. Jesienią łatwo o taką infekcję i najlepiej od razu, kiedy poczuje się pierwsze drapanie, płukać gardło roztworem soli (w szklance ciepłej wody rozpuścić łyżeczkę soli lub sody). Płukać (4-5 razy dziennie) można także roztworem rumianku, szalwi lub tymianku. Trzeba też dużo pić,

najlepiej gorącą (żeby rozgrzać gardło) herbatę z cytryną i miodem.

Jeśli przykre objawy nie ustąpią po trzech dniach, infekcja się rozwinie, wystąpi gorączka, trzeba zgłosić się do lekarza, który z pewnością zapisze antybiotyki albo skieruje na szczegółowe badania. Opisane objawy mogą bowiem być również wczesnym symptomem raka krtani.

Pytanie intymne

Żyję szybko i intensywnie. Prowadzę firmę, ciągle podejmuję jakieś decyzje. W łóżku chciałabym przestać narzucać ton i tempo. Ale muszę. Mam wrażenie, że Marek się mnie boi. Jest zbyt delikatny, nieśmiały i ciągle za mało zdecydowany. Prawie o wszystko mnie pyta, a czy to będzie dla mnie przyjemne, a czy może spróbować inaczej, a może jestem zmęczona. Kocham go, a jednocześnie męczy mnie to jego niezdecydowanie. Chciałabym zdecydowanego i bezpośredniego mężczyzny. Czy oczekuje za dużo? Co mam zrobić?

Beata

Często seksualne potrzeby są zupełnie inne od ról, które odgrywamy i spełniamy na co dzień. Władca szefowa biura, prezes firmy, kobieta zdecydowana tęskni, aby być w łóżku uległą i pożądaną. Fakt, że mężczyznę onieśmiela pewna siebie i temperamentna kobieta. Aby to zmienić, trzeba powiedzieć o swoich oczekiwaniach i nakłonić do spontaniczności. W miłości musi być szczerość, trzeba nazywać po imieniu doznania i pragnienia. Zachęcić do śmielszych reakcji, powiedzieć, jakie pieszczoty wywołują odłot. Sprowokować do powtórek. Lekko włączyć się do gry, a nie tylko czekać i oceniać. Być bezbronną i uległą. Pozwolić się pocieszać i wspierać, dać szansę, by był czuły i jednocześnie aktywny. Być cierpliwą, a nie od razu przejmować rolę i dominować. Łóżko to nie biuro ani firma, czy boisko. Nie powinno być mowy o żadnej dominacji. Równowaga i znajomość



Poznajmy się

Długie są jesienne wieczory. Nie chcę już dłużej ich sama spędzać. Szukam miłego Pana do lat 50, który wiele przeszedł w swym życiu i któremu także dokucza samotność. Napisz, zadzwoń, tel. 721 062 608.

Basia

Jestem szczupłym, wrażliwym, wykształconym, pogodnym mężczyzną przed trzydziestką (wzrost 164 cm). Poznam miłą Panią o szczupłej sylwetce w stosownym wieku. Mam stałą pracę i dość samotnych wieczorów oraz poranków. Cenię inteligentne, wrażliwe, opiekuńcze kobiety, czułe, serdeczne, ale...



zarazem trochę szalone. Marzę o tym, żebyś była ze mną. Wiem, że gdzieś jesteś, że czekasz na mnie, tak jak i ja czekam na Ciebie. Pragnę kochać i być kochany. Zadzwoń, przyslij sms, tel. 507 625 812.

Robson

Mam 47 lat i jestem wdową. Utrzymuję się z renty. Chciałabym poznać sympatycznego Pana w stosownym wieku, bez nałogów. Na początek liczę na serdeczną przyjaźń, a może z czasem przyjdzie i miłość? Mile widziani Panowie z Łomży i okolic (ze wsi).

Podlasianka

Samotny Polak z wyższym wykształceniem, bez nałogów, mieszkający na stałe w Niemczech (dwa obywatelstwa). Mam 37 lat, jestem kulturalny, zadbany, wysportowany z poczuciem humoru. Finansowo niezależny, z dobrą pracą zawodową. Mam wiele różnych zainteresowań. Chciałbym poznać ładną, zgrabną Panią (lat 23-35), która pragnie szczęścia, miłości, rodzinne-

go domu i myśli poważnie o życiu we dwoje. Odpowiem poważnie na listy ze zdjęciem (do zwrotu).

Wojciech

Mam pięćdziesiąt lat (176 cm wzrostu), pogodne usposobienie, dobre serce i ciągle czuję się młodo. Pragnę poznać miłą Panią, która chciałaby mnie polubić, a może nawet i coś więcej... Jestem

kierowcą, mechanikiem i prowadzę własną działalność. Nie palę, nie piję (uczulony na alkohol). Dosyć mam życia w samotności. Miła Nieznajoma, zadzwoń proszę, tel. 512 512 068.

Stanisław

Nad brzegiem jeziora marzeń szukam prawdziwej przyjaźni. Być może Twojej? Jestem nieśmiały romantyk, mam 24 lata. Dla mnie ważniejsza od wyglądu jest uczciwość, szczerość, szacunek i wzajemne zrozumienie. Jeżeli jesteś samotną, skromną Panią z marzeniami i pragniesz poznać miłego kawalera, napisz. Zdjęcie (do zwrotu) mile widziane.

Mariusz

Marzę o domu pełnym spokoju i kobiecego ciepła, o kobiecie mego życia. Wciąż szukam Ciebie. Czułą, wierną, oddaną. A oto ja: 36 lat, wysoki kawaler (182 cm) o zielonych oczach, ciemny blondyn. Finansowo niezależny. Napisz.

Kawaler, 36

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

Patronat KONTAKTÓW

Krakowiacy i górale

– Opera Wojciecha Bogusławskiego „Krakowiacy i Górale” na łomżyńskiej scenie. Tego jeszcze nie było. Będą dekoracje i akcja sceniczna. W spektaklu wystąpią artyści Warszawskiej Opery Kameralnej. To warto zobaczyć. Zapraszam serdecznie – zachęca dyrektor ŁOK Jan Miłosz Zarzycki.

Koncert poprowadzi Jacek Rogala, dyrektor naczelny i artystyczny Filharmonii Świętokrzyskiej im. Oskara Kolberga w Kiel-

cach, prezes Zarządu Polskiego Towarzystwa Muzyki Współczesnej, kompozytor muzyki symfonicznej, kameralnej, chóralnej i elektronicznej.

Koncert odbędzie się w czwartek, 8 listopada (godz. 18.30), w sali koncertowej Orkiestry (ul. Nowa 2). Sponsorami koncertu są: Kwiaciarnia Ogrodnik Edwarda Przybyłaka, Hotel Baranowski, WSA, Baltica-Travel i Drukarnia Kamil Borkowski.



Teatr Form Różnych z Zambrowa został wyróżniony na VIII Międzynarodowym Przeglądzie Spółdzielczych Zespołów Artystycznych „Tęcza Polska” w Polanicy Zdroju. Wystąpiły 23 zespoły (około tysiąc wykonawców) z Polski i Białorusi. Zambrowski Teatr, kierowany przez Małgorzatę Trochę, wystąpił w składzie: Kazimierz Bryl, Maria Bryl, Joanna Chorodzyńska, Zbigniew Dawłaszewicz, Monika Gontarska, Piotr Gontarski, Katarzyna Jakubiak, Piotr Jakubiak, Grażyna Jankowska, Andrzej Knapkiewicz, Elżbieta Konopka,

Aleksandra Makać, Jolanta Makać, Jadwiga Makowska, Daria Marczak, Jerzy Piech, Emilia Prykiel, Kinga Targońska, Jakub Terebka, Zdzisław Terebka, Jacek Werpachowski, Anna Wiśniewska, Katarzyna Wiśniewska, Wiesława Wiśniewska, Sebastian Wiśniewski i Włodzisław Wiśniewski.

W Polanicy reprezentował Zambrowską Spółdzielnię Mieszkaniową. Jury doceniło szczególnie kultywowanie tradycji i niezwykłą aktywność kulturalną, bo warto dodać, iż zambrowski Teatr tworzą ludzie różnych zawodów. (m)

REKLAMA

Firma z Ostrołki - importer dodatków żywieniowych, parafarmaceutyków dla zwierząt
z a t r u d n i

menadżera zarządzającego pracą przedstawicieli terenowych/przedstawicieli ds. kluczowych klientów

Wymagania:

- wykształcenie wyższe rolnicze, weterynaryjne,
- doświadczenie na podobnym stanowisku,
- dyspozycyjność, operatywność,
- gotowość do częstych wyjazdów służbowych,
- znajomość języka angielskiego,
- wiek do 40 lat.

CV z listem motywacyjnym przysyłać na adres: kontakt@unicorn.agro.pl

Białystok:

„Modlitwa za Polskę”, Filharmonia Podlaska (ul. Podleśna 2, tel. 085 - 741 - 65 - 57), niedziela, 11 listopada, godz. 19.00.

Koncert z okazji Święta Niepodległości. W programie tytułowa kantata oraz Suita es-dur op. 9 Zygmunta Stojowskiego w wykonaniu Chóru i Orkiestry Filharmonii Podlaskiej pod dyrekcją Marcina Nałęcz-Niesiołowskiego.

Łomża

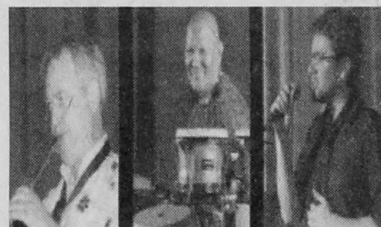
Koncert piosenki patriotycznej i wojskowej, sala gimnastyczna Publicznego Gimnazjum nr 3 (ul. M. Skłodowskiej - Curie 5), czwartek, 8 listopada, godz. 17.00. Organizator: Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, Oddział Łomża

Podlaskie Forum Teatrów Dzieci i Młodzieży, Regionalny Ośrodek Kultury (ul. Małachowskiego 4), czwartek, 8 listopada, godz. 8.00.

Wystąpi 16 zespołów teatralnych z przedszkoli, szkół podstawowych, gimnazjów i szkół średnich z rejonu Łomży. Zwycięzcy zapewnią sobie miejsce w finale wojewódzkim, który odbędzie się 24 listopada w Młodzieżowym Domu Kultury w Białymstoku, ul. Warszawska 79 A.

„The Globetrotters” na Łomżyńskiej Jesieni Kulturalnej, Klub PopArt (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 086 - 216 - 32 - 26), sobota, 10 listopada, godz. 19.00.

Niezwykle interesująca grupa (na zdjęciu) stanowi połączenie trzech indywidualności muzycznych. Kuba Badach reprezentuje soul i funk, Jerzy Głowczewski jazz, a Bernard Maseli styl wokalny zwany fusion. Podczas trasy koncertowej, w ramach której odbywa się także łomżyński koncert, jest nagrywany materiał muzyczny do nowej płyty „Globetrottersów”.



Malarstwo Wiesławy Jasterzeńskiej, Galeria N (Klub Garnizonowy, al. Legionów 133), wtorek, 13 listopada, godz. 18.00.

Artystka maluje pejzaże, które dzięki miłej, pastelowej kolorystyce, działają jak odtrutka na udręczenie szarą codziennością. Po wernisżu koncert artystów Filharmonii Narodowej w Warszawie.

Nowogród

Henryk Gała w Salonie Pod Gontem, Skansen Kurpiowski (ul. Zamkowa 25, tel. 086 - 217 - 55 - 62), piątek, 9 listopada, godz. 18.00.

32 spotkanie miłośników sztuk i nauk wszelakich w Salonie Pod Gontem uświetni znany poeta z Drozdowa, miłośnik Łomży i wspańiały gawędziarz.

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 9 listopada (piątek) 🐱 Wojownicze żółwie Ninja, godz. 16.00 🐱 Wpadka, godz. 17.45, 20.00; 10 - 11 listopada (sobota - niedziela) - 🐱 Wojownicze żółwie Ninja, godz. 14.30, 16.00 🐱 Wpadka, godz. 17.45, 20.00; 12 - 15 listopada (poniedziałek - czwartek) - 🐱 Wojownicze żółwie Ninja, godz. 16.00 🐱 Wpadka, godz. 17.45, 20.00.

Kino „Relax” w Grajewie: 9 listopada (piątek) - 🐱 Grindhouse. Planet Terror, godz. 20.00; 10 listopada (sobota) - 🐱 Grindhouse. Planet Terror, godz. 18.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 9 - 12 listopada (piątek - poniedziałek) - 🐱 Miłość i inne nieszczęścia, godz. 17.00.

■ 17 wypadków, 2 zabitych, 21 rannych, 76 pijanych kierowców, 170 kolizji. Taki jest bilans świątecznego listopadowego weekendu na drogach Podlaskiego. Rok temu było 11 wypadków, 3 zabitych, 11 rannych, 50 pijanych i 243 kolizje. Niestety, od żadnym względem porównanie nie jest pocieszające.

■ Złodziejską trójkę (w tym kobietę), która ukradła 8 doniczek z kwiatami na cmentarzu w Grajewie, zatrzymali policjanci.

■ Obrażen doznały dwie piesze, potrącone na „zebrze” przez toyotę na ul. Wojska Polskiego w Grajewie.

■ 2 plastikowe okna zginęły z budowanego domu przy ul. Wyzwolenia w Grajewie. Straty 700 złotych.

■ 5 sosen wyciął i ukradł złodziej z prywatnego lasu przy drodze Czerwone – Kozioł (gm. Kolno). Straty około 2000 złotych.

■ Policyjny pies wytropił złodzieja przetworów owocowo-warzywnych, które ukradł z piwnicy domu przy ul. Witosą w Kolnie.

■ Volkswagen golf uderzył w leżącą na jezdni oponę przyczepy traktora w pobliżu Bruszewa (gm. Sokoły, pow. wysokomazowiecki). Obrażen doznali kierowca i pasażer.

■ Około tony zboża zginęło ze stodoły w Stypułkach Święchach (gm. Kobylin Borzymy, pow. wysokomazowiecki). Straty 700 złotych.

■ W nocy przed cmentarzem w Dąbrówce Kościelnej (gm. Szepietowo, pow. wysokomazowiecki) miejsce do handlu zajął właściciel przyczepki z kwiatami. Rano po kwiatach nie było śladu. Straty 5500 złotych.

■ 134 km/godz (przy ograniczeniu do 90) gnał mercedes vito krajową drogą nr 8. Został zatrzymany przez policjantów między Mężeninem a Zambrzycami (gm. Rutki, pow. zambrowski). Był pi-

jany (0,9 promila alkoholu) i wioził dwoje dzieci w wieku 6 i 10 lat.

■ Ciężkich obrażeń doznał pasażer seata cordoby, lżejszych kierowca i dwóch pozostałych pasażerów w pobliżu Kalinówki Basi (gm. Rutki, pow. zambrowski). Samochód zjechał na pobocze i uderzył w drzewo.

■ Dwóch osiemnastolatków pobiło wieczorem siedemnastolatka na ul. Obrońców Zambrowa w Zambrowie. Kilkakrotnie uderzyli go w twarz. Zostali zatrzymani przez policjantów, ale oboje się bez aresztu. Następnego dnia dołączył do nich siedemnastolatek i pijani w tzw. Księżym Lasku zaatakowali dwoje przechodniów. Tym razem prokurator zastosował wobec nich dozór policji.

■ Zwłoki mężczyzny (lat 57) znalezione zostały na poboczu drogi w Miastkowie (pow. łomżyński). Obrażenia wskazywały na potrącenie przez samochód. Policja poszukuje kierowcy.

■ Radioodtwarzacz ukradł włamywacz z volkswagena, zaparkowanego na ul. Jatkowej w Łomży. Straty 200 złotych.

■ Portfel z około 5000 złotych i dokumentami zginął w nocy z pokoju w hotelu przy ul. Wojska Polskiego w Łomży. Poszkodowany spał kamiennym snem i nie słyszał złodzieja.

■ Cztery samochody zderzyły się u zbiegu al. Legionów i ul. Kopernika w Łomży. Zawinił kierowca audi, który stracił panowanie nad pojazdem, uderzając w jadące przed nim bmw. Bmw uderzyło w seicento, które wpadło na skodę. Ucierpiała pasażerka seicento, która doznała urazu kręgosłupa.

■ Złotą biżuterię ukradł włamywacz z mieszkania przy ul. Prusa w Łomży. Straty 700 złotych.

■ W nie zamkniętym pomieszczeniu socjalnym sklepu przy ul. Dwornej w Łomży złodziej wyprzążył 2 torebki z pieniędzmi (600 i 660 złotych), dokumentami i telefonami komórkowymi.

Przeciw przemocy

O skutecznie współdziałanie przeciwko przemocy w rodzinie zapelowała Prokuratura Okręgowa w Łomży do samorządów i pracowników ośrodków pomocy społecznej. Na spotkanie zaproszeni zostali również nauczyciele i księża, którzy mogą pomóc z racji swojej pracy.

Od stycznia do października 2007 roku policjanci w byłym województwie łomżyńskim wypełni-

li prawie tysiąc tzw. niebieskich kart. Zakładane są po każdej domowej interwencji, stając się jednym z dowodów, wykorzystywanych w postępowaniu prokuratorskim.

Prokurator okręgowy Henryk Żochowski podczas spotkania zwrócił uwagę także na alkoholizm, narkomanię i przestępczość nieletnich, również niszczących rodzinę.

Ukryty w szafie arsenał zlikwidowali policjanci we wsi koło Zambrowa

Pijany granat

Rodzina z Woli Zambrowskiej (gm. Zambrów) powiadomiła policję o awanturującym się pijanym domowniku. Przybyłemu patrolowi matka pokazała zgromadzoną przez niego militarną kolekcję, ukrytą w szafie! Wezwani pirotechnicy z psem do wyszukiwania materiałów wybucho-

wych znaleźli granaty, zapalniki, minę przeciwpiechotną. Właściciel (44 lata) domowego arsenału został zatrzymany. Badanie alkomatem wykazało 4,4 promila alkoholu!

Prokurator rejonowy w Zambrowie zastosował wobec niego dozór policji.

PROMOCJA



PODLASKA FUNDACJA
ROZWOJU REGIONALNEGO



POŻYCZKI DLA MIKRO I MAŁYCH PRZEDSIĘBIORSTW

oraz na rozpoczęcie działalności gospodarczej

- do 120 000 PLN
- do 5 lat
- oprocentowanie od 6,36%!!!
- z przeznaczeniem na finansowanie
 - inwestycji m.in. zakup maszyn i urządzeń,
 - środków obrotowych m.in. zapasów, należności

Podlaska Fundacja Rozwoju Regionalnego

ul. Starobojarska 15, 15-073 Białystok,
tel. (085) 740 86 76 lub (085) 740 86 83

Łomża ul. Polowa 53, tel. 086 215 16 90;

Bielsk Podlaski ul. Mickiewicza 31 pok. 14, tel. 085 730 18 42;

Hajnówka ul. Ks. Wierobieja 30/18, tel. 085 682 51 87;

Siemiatycze ul. Pałacowa 19, tel. 085 656 13 42



UNIA EUROPEJSKA
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



UNIA DLA PRZEDSIĘBIORCZYCH
PROGRAM KONKURENCYJNOŚĆ

Rozmawiamy z ludźmi pomagamy firmom

Pracownicy ochrony i policjanci „zdjęli” z dachu sklepu w Łomży włamywacza, który wybrał się tu po raz trzeci

Jako technik elektronik, zatrudnił się w sklepie przy al. Legionów w Łomży. Po jakimś czasie znał doskonale wszelkie zabezpieczenia.

„Konsekwentny”

Pierwszy raz po pieniądze ze sklepowego sejfów wybrał się w grudniową noc 2006 roku.

Bardzo prostym sposobem unieruchomił nowoczesną instalację alarmową i z tzw. kątówką

do przecinania i stali zabrał się do pracy. Ciął tak zawzięcie, że kątówka się spaliła! Nie stracił zimnej krwi. Wydostał się ze sklepu. Poszedł do wynajmowanego mieszkania. Zmienił ubranie, zamówił taksówkę i pojechał do rodzinnego domu koło Miastkowa (pow. łomżyński). Z garażu wziął kątówkę, wrócił do Łomży. Przebrał się i... tą samą drogą wszedł do sklepu! Wkrótce sejf stanął przed nim otworem. W środku było 80 tysięcy złotych.

Dwa dni później zwolnił się z pracy. Poczł, że żyje. Kupił sprzęt komputerowy i muzyczny, płyty, telewizor. Miał gest wobec braci: jednemu dał 15 tysięcy złotych na samochód, drugiemu 10 tysięcy pożyczył. Rodzinie powiedział, że pieniądze wygrał w „zdrapce”.

W kwietniu 2007 roku znowu wszedł na dach sklepu, w którym do niedawna pracował. Tym razem nie udało mu się unieruchomić alarmu. Musiał ratować się ucieczką. Odczekał do listopada. Nocą wybrał się z drabiną, kątówką i plecakiem na pieniądze. Wszedł na dach. Oderwał kawałek blachy, potem sufitowy kaseton. Nagle włączył się alarm. Błyskawicznie pojawili się ochroniarze i policjanci. Nie miał szans. Został zatrzymany.

Podczas przeszukania wynajmowanego przez niego mieszkania, policjanci zarekwirowali sprzęt elektroniczny, który kupił za skradzione z sejfów 80 tysięcy.

Przesłuchiwany, wyjaśnił prosto: musiał się włamać, ponieważ... kończyły mu się zrabowane pieniądze.

Sąd Rejonowy w Łomży aresztował go na 3 miesiące. Grozi mu do 10 lat więzienia.

– Schludny, bardzo spokojny, wzbudzający sympatię – mówi asesora Dorota Leszczyńska z Prokuratury Rejonowej w Łomży. – Bardzo spokojnie przyjął postanowienie sądu o aresztowaniu. Brat, którego obdarował pieniędzmi na samochód, odpowie za paserstwo.

REKLAMA



ATRAKCYJNA PROMOCJA

System dachowy EuroFala

...bo dach musi być trwały

System dachowy EuroFala jest wyjątkowo lekki i trwały oraz odporny na wilgoć i agresywne środowisko. Idealnie nadaje się na wszelkie budynki gospodarcze w tym obory, chlewnie, kurniki, stajnie, gosiarnie oraz budynki magazynowe. Doskonale reguluje mikroklimat i zapewnia efektywniejszą hodowlę zwierząt oraz zabezpiecza magazynowane zboża, nawozy oraz przechowywane sprzęty i maszyny rolnicze. Jako pokrycie dachowe sprawdzi się zarówno w czasie gorącego lata, deszczowej jesieni jak i mroźnych zim. Potwierdzają to zarówno zdobyte medale, wyróżnienia oraz opinie zadowolonych użytkowników go hodowców i plantatorów.

Dowiedz się więcej o możliwościach jakie oferuje system dachowy EuroFala. Skorzystaj z wyjątkowej promocji cenowej jeszcze przed zimą. Zadzwoń do naszego przedstawiciela: Adam Malarek – tel. 0 602 522 304

Producent Izopol S.A.
62-240 Trzemeszno, ul. Gnieźnieńska 4, tel. 0-61 415 43 30, fax 0-61 415 60 17
www.izopol.pl



SYSTEM DACHOWY EUROFALA
ZDAŁ EGZAMIN PRZYDATNOŚCI
SPRAWDZAJĄC SIĘ NAWET
W NAJCIEŻSZYCH WARUNKACH



EuroFala
system dachowy



Joanna Bartoszevska z Warszawy w dniu odwiedzin babci w Łomży

Dobre maniery

„Szkłana” sztuka

Jesteś na wytwornym przyjęciu? Obok talerza stoi kilka kieliszków, a w każdym inny trunek? Wprawdzie wszystkie są dla Ciebie, ale pamiętaj, kolejność ma znaczenia! Zaczynaj więc od tego, który jest najbardziej na prawo, a kończ na tym po lewej.

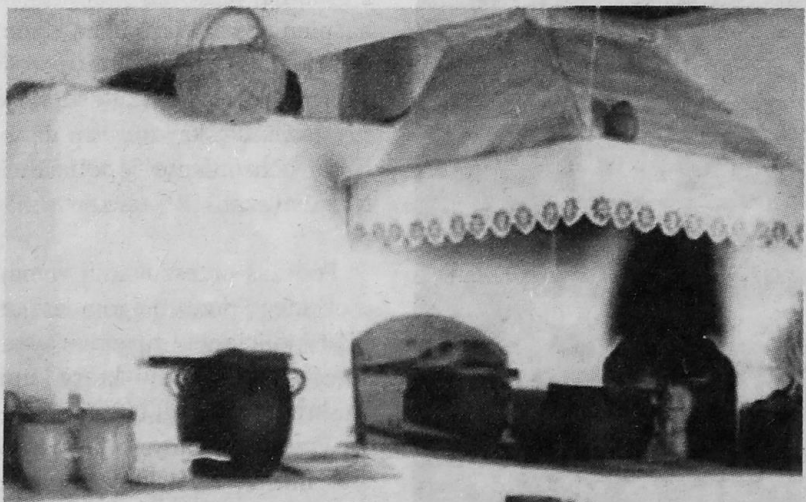
Każdy kieliszek, nawet najmniejszy do wódki, trzymaj za nóżkę. Nie ma nic gorszego, niż widok towarzysza biesiady, zaciskającego całą pięść na kieliszku. Wyjątek stanowią kieliszki do brandy i koniaku. Alkohole te, by uzyskać pełnię smaku,

powinny być nieco ogrzane dłonią.

Pić trzeba umieć! I nie chodzi tu wcale o możliwości Twojej głowy. W złym tonie jest szybkie opróżnianie kieliszków. Zapachem i smakiem alkoholu powinien się delektować. Jedynie wódki wypija się jednym haustem.

Na koniec rzecz o nalewaniu. Kieliszki zawsze napełniamy maksymalnie do 2/3 wielkości naczynia. Im większy kieliszek, tym mniej powinienś nalać alkoholu. Twoje zdrowie!

SALONOWIEC



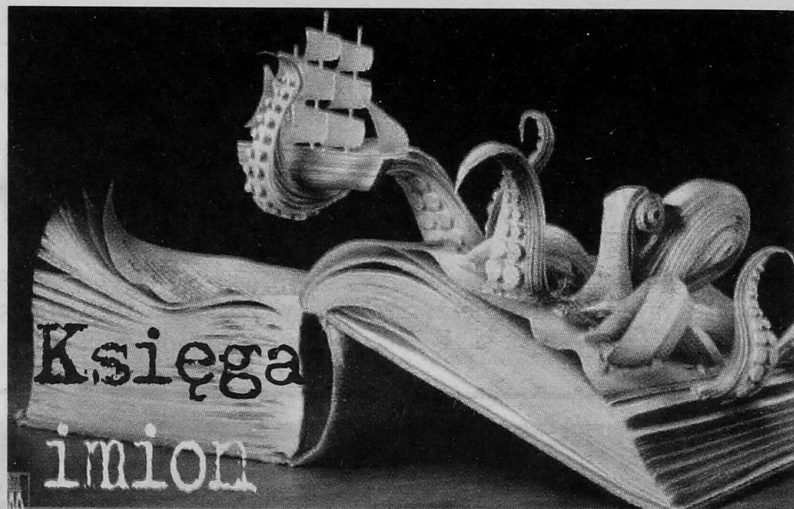
Szaszłyki grzybowe

Składniki:

- 25 sztuk grzybów
- 4 cebule
- 4 papryki
- 15 dag wędzonego boczku
- 5 małych pomidorów
- sól i pieprz

Grzyby dokładnie myjemy i odcinamy nóżki. Boczek, papry-

kę, pomidory i cebulę kroimy w większą kostkę. Na szpilki szaszłykowe nadziewamy na przemian wszystkie składniki i przyprawiamy solą oraz pieprzem. Tak przygotowane szaszłyki, wstawiamy na ok. 15 minut do bardzo gorącego piekarnika. Podajemy z ziemniakami.



Najpopularniejsze imieniny tygodnia (8 – 14 listopada):
Renata, Żaneta, Daniela, Witold, Andrzej, Dominik

Renata – ciepła, serdeczna po bliższym poznaniu, z taktownym dystansem wobec nowych znajomych. Ma ideały, do których konsekwentnie dąży. Nie zraża się trudnościami, które ją napotykają. Lubi porządek i dyscyplinę. Działa zwykle zgodnie ze starannie przemyślanym planem. Brakuje jej marzylielstwa, fantazji, spontaniczności, ale można na niej polegać. Solidna w pracy, domu i rodzinie.

Żaneta – lubi ryzykowne niespodzianki, wiecznie próbuje własne możliwości. Bardzo energiczna, samodzielna, niezależna, naładowana twórczym niepokojem. Nie lubi być „prowadzona” i na własną rękę próbuje szczęścia w życiu. Ma wiele talentów, łatwo się uczy nowych rzeczy, ale nie przecenia tego, co osiąga. Niewiele przejmuje się tym, co inni o niej mówią, żyje na własny sposób i często pociągają artystyczne i zbuntowane towarzystwo.

Daniela – odpowiedzialna, pełna zaradności, dobry gospodarz i organizator. Potrafi ująć innych i prowadzić do końca podjęte dzieło. Posiada wiele inicjatyw, które konsekwentnie realizuje. Nie znosi słomianego zapału, nie uznaje trudności. Szlachetna, mądra i słowna. Ma dar intuicyjnego przewidywania biegu wydarzeń. Bardziej jednak dba o swoje wygodę, a mniej troszczy się o dobrobyt rodziny, wykształcenie dzieci, życie współmałżonka. Bywa, że z tego powodu spotyka się ze skrajnymi opiniami i ocenami swego charakteru i postępowania.

Witold – imię jest pochodzenia litewskiego, a oznacza „przewodzący ludowi”. Jest pracowity,

usłużny, troskliwy o rodzinę i znajomych. Spokojny i zwykle dobrotliwy, co ubarwia poczuciem humoru, czasem poddaje się wybuchowej impulsywności. Potrafi absolutnie wszystko załatwić. Dbą o rodzinę, zwłaszcza o dzieci. Nie ma „żelaznych” poglądów i zasad, ceni bowiem otwartość i tolerancję. Z tego powodu przez jednych jest ceniony, przez drugich lekceważony.

Andrzej – natura odważna, szczerza, niezwykle wnikliwa. Umie nie tylko inicjować przedsięwzięcia, ale również sprawnie je przeprowadzać. Jest uzdolnionym kierownikiem, chętnie radzi innym. W młodości podchodzi do życia z dużą fantazją, by nie powiedzieć beztroską, z wiekiem staje się odpowiedzialny, nie ulega impulsom, choć nie ztraca poczucia humoru i wyrozumiałości dla innych. Ma dystans do siebie i często lubi pożartować właśnie na swój temat. Obecnie są mu skrajności poglądów, ocen, postępowania, co zresztą niektórzy biorą za brak zdecydowania i konsekwencji.

Dominik – umysł o szerokich horyzontach, otwarty, krytyczny w stosunku do niepewnych sytuacji. Woli wcześniej palcem dotknąć, niż później cały się sparzyć. Może z tego powodu jest tak bardzo przeświadczony o słuszności swojego postępowania, że gdyby ktoś choć odrobinę je podważył lub tylko w nie powątpiewał, popada w przygnębienie, czasem poprzedzone niekontrolowanym wybuchem. Świadczy to z jednej strony o dość małym samokrytycyzmie, z drugiej, mimo pozorów, zachwianym poczuciu własnej wartości. Dobry, życzliwy i pomocny przyjaciel.



Przemysław Gosiewski, najwierniejszy człowiek Jarosława Kaczyńskiego, pociesza szefa tuż po przegranych wyborach:

– Jarek, nie martw się, świat jest piękny! Zrobisz prawo jazdy, założysz konto, kupisz komputer, pojedziesz na kurs, gdzie poznasz uroczego agenta CBA.

X

Ogłoszenie prasowe: „W związku z wieloma przypadkami focha u naszych umiłowanych dostojników, dy-

rekcja Szpitala Centrum Zdrowia Dziecka postanowiła urządzić jedną salę dla VIPów”.

– Jaka jest miara szczęścia?

– Promise...

X

Wielu kawalerów marzy o pięknej, mądrej, troskliwej żonie. Wielu żonatych też.

X

Nelly Rokita mówi za dużo, bez sensu i źle po polsku, a więc spełnia wszelkie warunki, aby zostać czołowym politykiem.

X

– Dlaczego Nelly Rokita jest wkurzona?

– Bo jej nie całują w PISie.

X

Szczyt perfidii? Zgłosować na PO i nie wrócić z Irlandii.

Zasady zobowiązują



REKLAMA

**KUPUJ
BEZ VAT-u**
TYLKO 9 I 10 LISTOPADA

**DOTYCZY WSZYSTKICH
PRODUKTÓW W SKLEPACH**

ELDOM[®]
Sieć sklepów RTV AGD

ŁOMŻA, Al. Piłsudskiego 6, tel. 086 218 01 40
ŁOMŻA, ul. Wozniowska 1, tel. 086 216 21 01
KOLNO, ul. Wojska Polskiego 46, tel. 086 278 19 94
ZAMBRÓW, ul. Legionowa 9 (ZAMTEX), tel. 086 271 04 90

www.eldom.pl

**Wygodne
może być życie!**



Sponsorami Ligi są Iwona i Tomasz Filipkowsy, Łomża, ul. Sybiraków 6

Lech Bielawski zgarnął całą pulę! W XIII kolejce Ligi Uniqa zdobył 85 punktów, czyli tyle, ile było do zdobycia! Mało tego, dzięki rewelacyjnemu wynikowi wygrał całą Ligę, choć do końca pozostała jeszcze jedna kolejka. Na zwycięzcę, oprócz piłki, czeka więc także rower. Zacięta rywalizacja trwa natomiast o drugie i trzecie miejsce, gdzie różnice są niewielkie. Wszystko rozstrzygnie ostatnia kolejka, która odbędzie się w najbliższy weekend. Ogłoszenie ostatecznych wyników Ligi Uniqa już za tydzień!

Szczegółowe wyniki meczów XIII kolejki oraz 10 najlepszych typów Ligi na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl

Najlepsi w XIII kolejce:

1. Lech Bielawski (ŁKS Łomża) - 85 pkt
2. Łukasz Obrycki (ŁKS Łomża) - 75 pkt
3. Antoni Jesionowski (ŁKS Łomża) - 75 pkt

REKLAMA

PROMOCJA PIŁAREK HUSQVARNA

w promocji
1649zł
poza promocją 1899zł



HUSQVARNA 55 53.2 CM³ -
2.5 KW / 3.4 KM - 33-50 CM / 13-20" -
5.2 KG

Kolno: ul. Wojska Polskiego 46, tel. (0-86) 278 30 49
Łomża: ul. Nowogrodzka 60, tel. (0-86) 216 69 10
Wysokie Mazowieckie: ul. Ludowa 54, tel. (0-86) 275 49 34
Zambrów: ul. Mazowiecka 51 B, tel. (0-86) 276 08 40

Husqvarna
Great experience
PROMOCJA OD 14.10.2007 DO
23.12.2007



Policja trzymała w ryzach chuliganów dzięki armatce wodnej

Kłeska z awanturą

Prawdziwy horror przeżyli kibice na sobotnim (3 listopada) meczu ŁKS Browar z GKS Jastrzębie. Oslabiona brakiem podstawowych graczy (pauzowali za żółte kartki) drużyna Łomży grała fatalnie i zasłużenie przegrała 0:3. Jakby tego było mało, łomżyńscy chuligani sforsowali ogrodzenie i wybiegli na boisko. Za ten wybryk łomżyński klub może zostać ukarany karą pieniężną lub zamknięciem stadionu dla publiczności. To fatalny ak-

cent kończącej się jesiennej rundy rozgrywek II ligi. W ponurych nastrojach byli zwłaszcza najbardziej zaangażowani działacze ŁKS, którzy walczą z kryzysem finansowym w Klubie. Prezydent Jerzy Brzeziński zadeklarował po wielu zabiegach, że kasa miejska wesprze Klub 45 tys. zł. Obiecał też poszukać w tegorocznym budżecie Łomży jeszcze 100 tysięcy dla ŁKS. Jednak po sobotniej rozróbie znów wróciły wątpliwości, czy warto... (MK)

Dwa razy tenis w Piątnicy

W sobotę, 10 listopada, AZS Wałkusy i SKTS Łomża organizują Międzynarodowy Turniej w Tenisie Stołowym z okazji Święta Niepodległości. Od godz. 10.00 otwarty turniej dla szkół podstawowych w kategorii dziewcząt i chłopców, mecz kobiet Łomża –

Kowno (Litwa), otwarty międzynarodowy turniej indywidualny. Zgłoszenia, Waław Tarnacki (606 – 872 – 482). W niedzielę, 11 listopada (godz. 10.00), rozegrany zostanie II Wojewódzki Turniej Klasyfikacyjny seniorów i seniorów

ZEB Dystrybucja Sp. z o.o. Rejon Energetyczny Dystrybucji Łomża

przeprasza odbiorców energii elektrycznej za przerwy w dostawie, które wystąpią w niżej podanych terminach i wymienionych miejscowościach:

13.11.2007

■ **Zambrów** – ul. Ostrowska (do ul. Łąkowej) + Stacja Paliw, ul. Wiejska, ul. Stokrotki, Ogród Działkowy „Stokrotka” – w godz. od 7:30 do 16:00

13-15.11.2007

■ **Jedwabne** – ul. Łomżyńska od nr 1 do 18 + Kiosk, ul. Jana Pawła II od nr 17 do 25, ul. Poświętna od nr 1 do 4 + Plebania, ul. Stary Rynek od nr 1 do 7, ul. Szkolna blok 9 i 11, ul. Przestrzelska 3, ul. Przytułska od nr 1 do 20, ul. Wesola od nr 1 do 15 + Sklep Meblowy i Ośrodek Zdrowia, ul. Spółdzielcza od 1 do 11, ul. Żwirki i Wigury od 1 do 20 – w godz. od 7:30 do 16:00

14.11.2007

■ **Zambrów** – ul. Al. Wojska Polskiego nr 27, 27A, ul. Fabryczna nr 4, 6, 12, ul. Legionowa 1 (Park przemysłowy na terenie po „Zamtex” – w godz. od 6:00 do 20:30

■ **Grądy Woniecko (całe + Zakład Karny), ST 2-X157 Wizna Oczyszczalnia** – w godz. od 7:30 do 15:30

W związku z planowanymi wyłączeniami energii elektrycznej nastąpią kilkuminutowe zaniki napięcia dla sąsiednich miejscowości w terenie. Wyłączenia są spowodowane koniecznością przeprowadzenia robót związanych z eksploatacją urządzeń elektroenergetycznych. Bliższych informacji udziela Centrum Dyspozytorskie Łomża – tel. (086) 216-34-61 w. 251 lub 253. Informacja o wyłączeniach podana jest również w internecie na stronie: www.dystrybucja.zeb.com.pl.



DEKORACJA WNETRZ - WYKOŃCZENIA

- Projektowanie wnętrz
- Renowacja wnętrz
- Techniki wykończeń
- tradycyjne
i nowoczesne
- Ornamenty
architektoniczne
- Farby i patyny
renomowanych firm

Serdecznie zapraszamy
do naszego sklepu

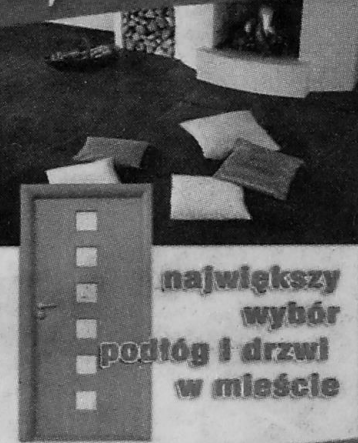
12-200 Pisz,
ul. Piłsudskiego 28
tel/fax (087) 425-04-23,
kom. 0-601-723-897

www.chrobak.pisz.pl

f-2759

ASKO

Materiały Wykończenia Wnętrz



**największy
wybór
podłóg i drzwi
w mieście**

Białystok, ul. Kolejowa 19 A,
tel. 085 651 11 06
Łomża, Al. Legionów 54,
tel. 086 219 90 03
Elk, ul. Kościuszki 5A,
tel. 087 621 61 00
www.asko.com.pl

OGRODZENIA BETONOWE - transport gratis!



Tel. 0-602 713 269

f-2831

STIHL®

MS 170	Moc Ciężar	1,8 KM 3,9 kg
-----------	---------------	------------------

749,-



PROMOCJA

MS 230	Moc Ciężar	2,7 KM od 4,6 kg
-----------	---------------	---------------------

od 1.355,-



Promocja trwa do 21.12.2007 r. lub do wyczerpania zapasów.
Podane ceny są sugerowanymi cenami detalicznymi.

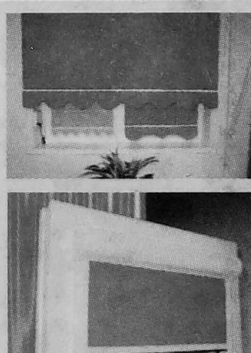
W promocji również inne modele pilarek. SPRAWDŹ!

Autoryzowani Dealerzy zapraszają:

Białystok - Dworzec PKS, paw. 17, tel. 0-85 745 14 02;
Ciołkowskiego 99, tel. 0-85 746 16 13, Kawaleryjska,
paw. 1, tel. 0-85 742 24 49, Zwycięstwa 10,
tel. 0-85 651 49 65; Brańsk - Witosza 20,
tel. 0-85 737 56 35; Czyżew - Strażacka 6,
tel. 0-86 275 57 55; Grajewo - Wojska Polskiego
53, tel. 0-86 272 33 44; Jedwabne - M. C.
Skłodowskiej 2, tel. 0-86 217 26 11; Kolno - Wojska
Polskiego 46, tel. 0-86 278 19 74; Łapy - Mostowa 4,
tel. 0-85 715 48 34; Łomża - Kierzkowa 1, tel.
0-86 216 44 66; Ostrołęka - Żeromskiego PKP,
tel. 0-29 769 07 90, Inwalidów Wojennych 5, tel.
0-29 764 47 52; Ostrów Mazowiecka - Sikorskiego
28, tel. 0-29 745 25 64, Krótka 3, tel. 0-29 745 39 59;
Rudka - Wola 3/1, tel. 0-85 739 40 99; Rutki - Rynek
1A, tel. 0-86 270 10 14; Szczuczyn - Kilińskiego 49,
tel. 0-86 272 58 12; Wysokie Maz. - 1000-lecia 4,
tel. 0-86 275 23 16; Zambrów - Wilsona 10,
tel. 0-86 271 69 07.

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

f-2940



www.carpexim.pl
e-mail: biuro@carpexim.pl

**ROLETKI
MATERIAŁOWE
ciepłe kolory
na zimę**



PRODUCENT
ROLET
ŻALUZJI
MOSKITIER

ul. Bema 15, tel. 086 219 99 99

MONTAŻ BOKADZWO NAPRAWY

f-2113

MOBILX

ORLEN

OFERUJEMY ekoterm plus

LEKKI OLEJ OPAŁOWY

**PO KONKURENCYJNYCH CENACH
DOSTAWA DO KLIENTA GRATIS**

Wygoda, ul. Wesola 2, 18-400 Łomża
tel. 086 219-30-25

f-2804



NOWOŚĆ

Ser plastrowany
w wygodnym opakowaniu
„otwórz-zamknij”



www.mlekovita.com.pl



teraz zdrowie

TV

(z VAT 7%)

UNIWERSYTET
MIASTO
KRAKÓW

Prostata
prawdy i mity

Depilacja
laserem

Przełamać wstyd
nieдержание mocz

Nie mieszaj
pieprzu z wanilią

KONKURS

Tygodnik
dziejowski

TYGODNIK

Tygodnik
STĘDZIEŃSKI

nasz
głos

TYGODNIK
BRZÓZOWSKI

GŁOS
TYGODNIK

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

TYGODNIK
podlaski

Nr 45/07.M.08.



Blachodachówka
• Trapez od 6 do 132 mm
• Dachówka ceramiczna
– Wienerberger Röben
• Dachówka cementowa
– Braas i Prodach
15,31 zł/m²*
* cena 7-6 łódz, polski KAL 1021, dach powyżej 100 m²
Łomża, al. Legionów 52 – przy dworcu PKS,
tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-926-795

implanty
już od 1500 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodoncji i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

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

Milton®

COMPLETE PROTECTION

Ściereczki dezynfekujące
do odkażania powierzchni
Szczególnie przydatne poza
domem: na spacerze, w restauracji
czy podczas zakupów. Są szybko
schnące i nie pozostawiają śladów.
Używaj ich do czyszczenia
akcesoriów, takich jak krzeselko,
mata do przewijania, zabawka
upuszczona przez dziecko,
czy toaleta publiczna

16,90
cena orientacyjna



Antybakteryjny spray
do dezynfekcji powierzchni
Doskonale sprawdza się w pokoju
dziecięcym oraz kuchni. Jest całkowicie
bezpieczny dla dziecka i nie pozostawia
śladów. Badania kliniczne potwierdziły,
że usuwa bakterie wywołujące
zatrucia pokarmowe oraz grzyby
takie jak *Candida albicans*
(pleśniawki). Pozostawia
świeży zapach.

20,90
cena orientacyjna

16,90
cena orientacyjna

Antybakteryjny żel do rąk
Niszczy szkodliwe bakterie,
grzyby i wirusy w kilka sekund,
w dodatku bez użycia wody,
możesz więc używać go wszędzie.
Idealny w podróży, na spacerze
oraz przed karmieniem dziecka.
Zawiera składnik
nawilżający.



13,90
cena orientacyjna

Płyn dezynfekujący
W ciągu 15 minut
dezynfekuje butelki, zabawki
i inne akcesoria dla dzieci.
Skutecznie likwiduje wszystkie
bakterie, wirusy, grzyby i spory
(fomy przetrwalnikowe
bakterii).



16,90
cena orientacyjna

Dezynfekujące tabletki
do rozpuszczania w wodzie
Wiele mam na całym świecie
uważa, że Metoda Miltona jest
idealnym sposobem dezynfekcji
naczyni i akcesoriów dziecięcych
oraz powierzchni z otoczenia
dziecka. Tabletki Milton są
wyjątkowo skuteczne
i łatwe w użyciu.



Cały dla małych!

Dr.Max+
APTEKA

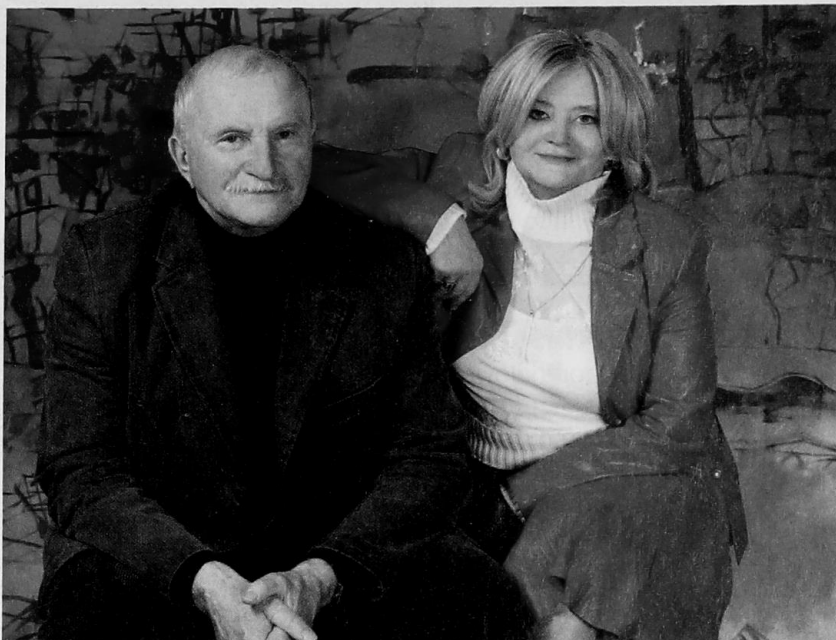
Produktów MILTON szukaj w sklepach dziecięcych i aptekach. Wszystkie adresy sklepów, w których dostępne są produkty Milton, znajdziesz na stronie www.KROTEX.pl



OD REDAKCJI

Przyjęło się uważać, że przysłowia są mądrością narodu. Dla starożytnych Greków ideałem mądrości, piękna i zdrowia, zgodnie z powiedzeniem „Kalos kagathos”, był człowiek „piękny i dobry”.

Sądzili oni, że piękno ciała, rozumiane też szerzej jako zdrowie, nie może istnieć bez piękna ducha. I na odwrót. Ten, kto jest zepsuty wewnątrz, nigdy nie będzie zdrowym. Zawsze będzie cierpiał z powodu jakichś dolegliwości. Dbajmy więc o nasze ciała, ale nie zapominajmy o duchu. Być może takie właśnie myślenie i działanie stanie się źródłem trwałego zdrowia i szczęścia osobistego.



na zdjęciu: Wydawcy „Teraz Zdrowia” – Elżbieta i Marian Murawscy

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 Dopieralska-Skowrońska
Katarzyna Gładkowska
Marianna Jaromska
Magda Jarosz
Grzegorz Ostrowski
Magdalena Próchnicka
Agata Piotrowska
Bożena Rytel

Adres Redakcji:

ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Kontakt z czytelnikami:

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

Projekt graficzny:

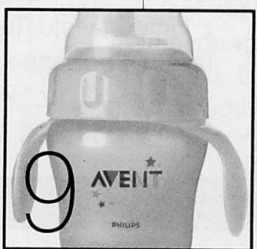
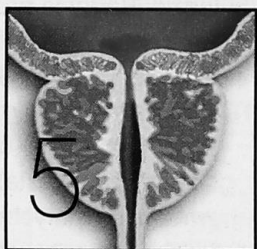
Marek Kwiatkowski

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



SPIS TREŚCI

Aktualności	4
Prostata – prawdy i mity	5
Zęby mleczne	6
Choroby endometrium	6
Siedząca praca	7
Trwała depilacja	7
Przełamać wstyd	8
Nie mieszaj pieprzu z wanilią	8
Bez recepty	9
Rozmowa z aktorką – Barbarą Zielińską	10
Odessa, poezja i schody	11
Ekspert radzi	12
Warto czytać	12
Żurawinowe wariacje	13
Konkurs – PZWL	14
Rozwiązanie konkursu z nr 10 /2007	14
Krzyżówka z nagrodami	14

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.



Blachodachówka
• Trapez od 6 do 132 mm
• Dachówka ceramiczna 15,31 zł/m²*
• Wienerberger Röben
• Dachówka cementowa
• Braas i Prodach
* cena 7-6 łódź, polysk RAL 1021, dach powyżej 100 m²
Łomża, al. Legionów 52 – przy dworcu PKS,
tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-926-795

implanty
już od 1500 zł
Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodoncji i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

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

Aktualności

GRANATOWE TOKSYNY

Wg irydologów granatowe obwódki wokół tęczówki są najczęściej oznaką złego krążenia oraz nagromadzenia dużej ilości toksyn w organizmie. Z biegiem czasu będzie to powodować zmęczenie i ospałość.

Rada: ćwiczenia fizyczne, przynajmniej kilka razy w tygodniu po pół godziny. W ten sposób wraz z potem wydalimy z organizmu toksyny.


foto: archiwum prywatne

TEST NA HPV

W sprzedaży pojawił się test wykrywający 33 genotypy wirusa HPV. Wirus ten, to ludzki wirus brodawczaka, odgrywający bardzo istotną rolę w powstawaniu raka szyjki macicy. Na świecie każdego roku diagnozowanych jest około 500.000 nowych przypadków zachorowań.

Ocenia się, że większość kobiet aktywnych seksualnie ma kontakt z wirusem HPV. U ok. 80% zakażenie ma charakter ostry i ulega samoistnemu wyleczeniu, bez pozostawiania trwałych następstw. Niestety u ok. 20% kobiet zakażenie może utrzymywać się latami. Właśnie u tych kobiet jest bardzo wysokie prawdopodobieństwo rozwoju raka szyjki macicy. Wirus może być przenoszony poprzez kontakty seksualne. Przy czym do zakażenia dochodzi przede wszystkim u młodych kobiet.

Dobry wynik badania cytologicznego nie jest równoznaczny z brakiem zakażenia wirusem HPV. Test można zakupić w Internecie: www.test-hpv.pl.

STRACH W OCZACH

Od dawna wiadomo, że niektóre zwierzęta „wyczuwają” strach u innych osobników. Okazało się, że specyficzną zdolność odczytywania strachu posiadają także ludzie. Badania prowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Vanderbilt wykazały, że mózg ludzki, szybciej niż jakiegokolwiek inne emocje, rozpoznaje właśnie strach, wypisany w oczach przerażonej osoby. Tęczówka takiej osoby zmniejsza się, przybierając specyficzny kształt. Te pojawiające się minimalne zmiany są natychmiast wychwytywane przez mózg ludzki i odczytywane jako wizualizacja strachu.

(oprac.jk)

WITAMINA C NA ZAĆMĘ

Naukowcy z Uniwersytetu Tufts w Bostonie podali, iż po kilku latach codziennego spożywania dodatkowej porcji witaminy C, ryzyko pojawienia się zaćmy zmniejsza się o ponad 77%.

BYĆ KRÓTKOWIDZEM

Naukowcy z Filadelfii udowodnili, że dzieci, które przez kilka pierwszych lat życia śpią przy zapalonym świetle, są już w życiu dorosłym 5-krotnie bardziej narażone na pojawienie się krótkowzroczności.

SEKS SENIORÓW

Wg badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu w Chicago, starsze osoby uprawiają seks równie często jak osoby młodsze. Aż 73% badanych amerykańskich seniorów miało co najmniej jeden stosunek seksualny w zeszłym roku. Naukowcy przebadali 3005 osób w wieku od 57 do 85 lat.

Potwierdzono, że aktywność seksualna zmniejsza się wraz z wiekiem. Ale aż połowa badanych przyznała się do uprawiania seksu dwa, trzy razy w miesiącu. Zaś 23% – nawet raz na tydzień. Osoby starsze niechętnie eksperymentują z seksem oralnym. 60% przebadanych osób poniżej 65 roku życia zdradziło, że miało takie doświadczenia w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy. Tylko 32% respondentów po 75 roku życia twierdziło podobnie. Do masturbacji przyznało się 52% starszych mężczyzn i 25% pań.

14% starszych mężczyzn i tylko 1% pań stosuje środki poprawiające wydolność seksualną. Okazało się też, że mniejsza aktywność seksualna pań wynika przede wszystkim z tego, iż trudniej im znaleźć odpowiedniego partnera. Tylko 35% babć i 13% dziadków zgodziło się ze stwierdzeniem, że „seks nie jest najważniejszy”.

Prostata - prawdy i mity

Jest bardzo ważnym gruczołem męskiego układu rozrodczego. Kobiety prostaty nie mają. Dolegliwości z nią związane są przez wielu mężczyzn lekceważone. A to jest poważny błąd.

Kłopoty z oddawaniem moczu są związane ze zmianami w prostatie.

Prawda. Po 50. roku życia mężczyzny prostata zaczyna się powiększać i dojść może do przerostu gruczołu. W miarę jej rozrostu następuje zaciśnięcie i zwężenie cewki moczowej, co utrudnia opróżnianie pęcherza. Długotrwałe zaleganie moczu w pęcherzu może spowodować wodonercze i niewydolność nerek. Zastój moczu sprzyja też ciągłym zakażeniom pęcherza i dróg moczowych.

Objawy przerostu prostaty są dla mężczyzny bardzo kłopotliwe.

Prawda. Przerost prostaty nie następuje gwałtownie, lecz powoli i na początku nie daje żadnych objawów. Potem pojawia się potrzeba częstego oddawania moczu (najpierw w dzień, potem w nocy) oraz wąski, słaby, przerywany jego strumień. Samo rozpoczęcie oddawania moczu (mikcji) staje się coraz trudniejsze – chory musi na ten moment poczekać. Zazwyczaj nie występują przy tym bóle. Kolejnym objawem pojawiającym się po jakimś czasie jest uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza.

Nagle parcie zmusza do szybkiej wizyty w toalecie, ale mocz wycieka tylko kroplami przy przepelnionym pęcherzu. Ostatnim, bardzo groźnym stadium choroby jest całkowite zatrzymanie moczu, wymagające natychmiastowej interwencji lekarza, który najczęściej zakłada cewnik.

Przerostu prostaty nie leczy się farmakologicznie.

Nieprawda. Jeżeli choroba jest w początkowym stadium, a jej objawy niezbyt nasilone, wówczas wystarczą leki doustne. Są to najczęściej alfablokery. Zmniejszają one napięcie mięśni otaczających cewkę moczową znajdującą się wewnątrz prostaty. Dzięki temu ułatwiony jest odpływ moczu. Jest też wiele leków pochodzenia roślinnego, które można kupić w aptece bez recepty. U wielu mężczyzn łagodzą dolegliwości związane z łagodnym przerostem prostaty. Niestety, żadne leki doustne tego procesu nie cofają.

Objawy przerostu prostaty nie mogą świadczyć o raku tego gruczołu.

Nieprawda. Rak prostaty nie daje typowych sygnałów ostrzegających o swojej obecności w organizmie. Często rośnie bardzo powoli (nawet do 10 lat), a większość objawów jest taka sama jak w łagodnym przerostie prostaty. Natomiast jeżeli rak jest bardziej zaawansowany, może występować u chorego uczucie zmęczenia, chudnięcie i bóle w różnych częściach ciała. I tak np. jeżeli nastąpiły już przerzuty do kości, to w tych właśnie miejscach boli. Aby nie dopuścić do takiej sytuacji, każdy

mężczyzna po skończeniu 50. roku życia powinien poddawać się okresowym badaniom, najlepiej u urologa. Trzeba bowiem pamiętać, iż rak prostaty uchwycony we wczesnej fazie często daje się zupełnie wyleczyć.

autor: Magdalena Próchnicka

Prostata

(inaczej gruczoł krokowy lub stercze) ma kształt śliwki o wymiarach w centymetrach: 3x4x2,5. Przylega od dołu do pęcherza moczowego, znajduje się tuż przed odbytnicą. Przez środek gruczołu z góry do dołu przebiega cewka moczowa. Gruczoł uczestniczy w powstawaniu wzwodu podczas stosunku. Produkuje płyn z glukozą, który odżywia i chroni plemniki. Wpływa na jakość nasienia, a tym samym na męską płodność.

Tu znajdziesz pomoc i wsparcie

Centrum Diagnostyczno-Lecznicze Kamicy Moczowej

ul. Ceglowska 80, Warszawa,
tel. (22) 834 87 95, 834 59 87

Stowarzyszenie Mężczyzn z Chorobami Prostaty „Gladiator”

ul. W.K. Roentgena 5, Warszawa,
tel. 0 603 590 044,
tel. zaufania: (22) 643 92 31
(piątki, w godz. 16-18).

teraz
zdrowie

5

GO



Blachodachówka
• Trapez od 6 do 132 mm
• Dachówka ceramiczna 15,31 zł/m²
• Wienerberger Röben
• Dachówka cementowa
• Braas i Prodach
* cena 7-6 łaty, połysk RAL 1021, dach powyżej 100 m²
Łomża, al. Legionów 52 – przy dworcu PKS,
tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-926-795

implanty
już od 1500 zł

Kerony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodoncji i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

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 prywatne

ZĘBY mleczne

Przygotowują miejsce dla zębów stałych. Żucie zębami mlecznymi jest warunkiem prawidłowego rozwoju szczęki. Jeżeli dziecko zbyt wcześnie zacznie je tracić, może to przeszkodzić w późniejszym, prawidłowym umiejscowieniu zębów stałych. Dlatego tak ważne jest utrzymanie ich w zdrowiu, dopóki nie zostaną zastąpione zębami stałymi

Rodzaj i ilość pokarmów spożywanych podczas ciąży wpływa na rozwijające się zawiązki zębów. Białko, wapń, fosfor (zawarte w jajach, nabiale, rybach, mięsie, roślinach strączkowych, zielonych roślinach liściastych, chlebie pełnoziarnistym) to główny budulec, którego nie powinno zabraknąć w diecie przyszłej mamy. Objadanie się słodyczami osłabia formujące się zęby dziecka i sprawia, że będą bardziej podatne na próchnicę.

OBOWIĄZEK MAMY

Jama ustna dziecka po urodzeniu jest jałowa. W ciągu pierwszych kilku godzin osiedlają się w niej bakterie. Te, odpowiedzialne za próchnicę przenoszą się z nie wyleczonych, zaniedbanych zębów mamy. Takie jeszcze nie w pełni zmineralizowane mleczne ząbki stanowią doskonałą pożywkę dla próchnicy. Wyleczenie wszystkich

zębów podczas ciąży powinno się więc traktować jak obowiązek w stosunku do dziecka.

PO URODZENIU

Bezzębne dziąsła malucha należy przemywać jałowym gazikiem, zwilżonym w letniej, przegotowanej wodzie lub w naparze rumianku. Bardzo ważne jest oczyszczenie zębów przed snem nocnym. Popijanie z butelki mleka, soków lub słodzonej herbatki, pomiędzy drzemkami, staje się często powodem do powstania tzw. próchnicy butelkowej. Dla spragnionego malucha najbezpieczniejsza będzie przegotowana woda.

DO STOMATOLOGA

Od ok. 1 r. ż. należy rozpocząć delikatne szczotkowanie ząbków. Resztki pasty do zębów, pozostałe na błonie śluzowej i zębach, należy usunąć wil-

gotnym gazikiem. Z czasem, w miarę pojawiania się kolejnych ząbków zabiegi higieniczne powinny stać się dla dziecka nawykiem. To także czas, by przed 3 rokiem życia po raz pierwszy odwiedzić stomatologa.

autor: dr n.med. Agnieszka A. Pawlik

Czy wiesz, że:

1.

Zawiązki pierwszych zębów mlecznych kształtują się już w 7 tygodniu ciąży.

2.

Do 3 r. ż. pojawiają się wszystkie zęby mleczne (jest ich 20). Wypadają pomiędzy 6 a 13 r. ż. Niekiedy zęby mleczne zostają na całe życie.

Choroby endometrium

Błona śluzowa macicy, czyli endometrium choruje czasami w sposób zaskakujący

Wędrująca śluzówka

Endometrioza (gruczolistość) jest chorobą polegającą na przesunięciu się endometrium poza jamę macicy. Może ono znajdować się w jajniku, jajowodzie, w pochwie, w ścianie macicy, na otrzewnej miednicy mniejszej, w wyrostku robaczkowym i innych dolnych odcinkach przewodu pokarmowego.

Choroba ujawnia się najczęściej w kilka lat po pierwszej miesiączce.

Głównymi objawami są bóle przed i podczas miesiączki różnie zlokaliz-

owane. Dzieje się tak dlatego, gdyż endometrium znajdujące się poza macicą również podlega działaniu hormonów wytwarzanych przez jajniki. Choroba może doprowadzić do powstania zrostów w miednicy mniejszej, czego następstwem często jest niepłodność. Dlatego endometriozę trzeba dobrze zdiagnozować u lekarza ginekologa, a następnie zastosować się do leczenia, które na ogół jest skuteczne.

Zapalenie endometrium

Najczęściej jest powikłaniem po porodzie lub zabiegach diagnostycz-

nych (np. tyżeczkowania, gdy nie była w pełni zachowana aseptyka).

Głównymi objawami stanu zapalnego są nieprawidłowe plamienia lub krwawienia, bóle w podbrzuszu, podwyższona temperatura ciała. Może to doprowadzić do zapalenia jajowodów i jajników. Stan zapalny niekiedy obejmuje całą miednicę mniejszą, powodując liczne zrosty. Kobieta jest wówczas narażona na niepłodność. Leczenie zapalenia endometrium polega na doprowadzeniu do złuszczenia błony śluzowej, podawaniu antybiotyków i leżeniu w łóżku.

(oprac. map.)



foto: archiwum prywatne

Siedząca praca

Stanie lub siedzenie przez dłuższe okresy w pracy szkodzi naszej figurze i ... nogom

Brzuch jak oponka

Najszybciej wiotczeją mięśnie brzucha, który zaczyna przypominać nadmuchaną oponę. Warto wiedzieć, że aby poprawić sylwetkę, można wykorzystać krótkie przerwy w pracy na proste, a jakże skuteczne ćwiczenie. W pozycji siedzącej (odsuń się trochę od biurka) oprzyj dłonie o blat, napnij mięśnie brzucha i unieś do góry zgięte w kolanach nogi – jak najwyżej. Wytwaj w takiej pozycji maksymalnie długo. Opuść nogi, rozluźnij mięśnie brzucha, zrób wydech i powtórz ćwiczenie kilka razy.

Groźne „pajęczki” na nogach

Sygnalizują, że dzieje się coś niedobrego. Może dojść do choroby żył. Trzeba więc pomóc krwi sprawnie krążyć w naszym organizmie. Jeśli masz pracę siedzącą, wykonuj od czasu do czasu okrężne ruchy stopami, ruszaj płacami nóg, podczas przerw w pracy żywo pospaceruj po korytarzu lub pochodź po schodach.

A w domu:

- Odpoczywaj z nogami ułożonymi do góry.
- Chodź na spacer, pływaj, wyciągnij z piwnicy rower – to świetna gimnastyka dla nóg.
- Śpij z nogami powyżej poziomu serca.
- Unikaj gorących kąpiel nóg.
- Stosuj chłodne prysznice nóg. Kierunek strumienia wody, zawsze z dołu do góry.
- Jeśli puchną nogi, masz żylaki lub jesteś w ciąży – codziennie rano załóż medyczne, elastyczne pończochy. Wcześniej uzgodnij to z lekarzem.

autor: Zofia Borowska

Trwała depilacja

Każda z nas marzy o aksamitnej skórze, bez wciąż odrastających włosów. Ciągła depilacja maszynką do golenia, woskiem czy kremem jest kłopotliwa.

Rozwiązaniem może być epilacja

Polega ona na trwałej depilacji niechcianych włosów. Epilację wykonuje się laserem w gabinetach kosmetycznych. Jest to zabieg całkowicie bezbolesny, ale wciąż dosyć kosztowny.

ENERGIA LASERA Światło lasera działa bezpośrednio na barwnik włosa – melaninę. Epilacja jest więc tym skuteczniejsza im ciemniejszy jest włos (bo zawiera on wtedy więcej melaniny, co ułatwia absorpcję światła laserowego). Zachodząca w mieszkcu włosowym reakcja termiczna, trwale niszczy cebulki włosa.

PRZED ZABIEGIEM Skóra powinna być nie depilowana (minimum 3 tygodnie przed), umyta i niczym nie posmarowana. Epilacji łatwiej poddają się włoski długie, z okolicy górnej wargi, brody, pach, bikini i nóg. Zabieg należy powtórzyć kilka razy w odstępach kilkutygodniowych. Dzieje się tak, ponieważ cykl wzrostu włosa składa się z trzech faz. I tylko w ostatniej fazie wzrostu, włos zawiera taką ilość melaniny, która pozwala na trwałe jego usunięcie. Na dodatek włosy rosną jednocześnie i znajdują się w różnych fazach wzrostu.

PRZECIWWSKAZANIA Epilacja jest zabiegiem nie powodującym żadnych powikłań. Należy jednak pamiętać, że istnieją bezwzględne przeciwwskazania. Należą do nich:

- ciąża
- zapalenia skóry, zmiany alergiczne, bielactwo, otarcia nasłonecznione, trądzik różowaty
- opalenizna. Opalona skóra pochłonie zbyt dużą dawkę energii, co może powodować trwałe przebarwienia. Dlatego zabieg należy wykonywać na nieopalonej skórze, najlepiej jesienią, zimą lub wczesną wiosną. Niewskazane jest także opalenie do 4 tygodni po zabiegu
- kuracje substancjami fotouczulającymi, takimi jak: wit. A i preparaty ją zawierające, niektóre antybiotyki (np. tetracykliny), samoopalacze.

WARTO PAMIĘTAĆ: zanim zdecydujesz się na zabieg, najpierw skonsultuj się z kosmetyczką lub lekarzem dermatologiem.

POTRZEBNA ILOŚĆ ZABIEGÓW: od 3 do 8. Ilość wskazanych zabiegów zależy od koloru włosów i typu skóry oraz od obszaru poddanego epilacji.

CENA: nogi: 600 – 1200 zł, nogi i bikini: 800 – 1400 zł, wąsik i broda: 400 – 800 zł.

autor: Agata Piotrowska



Blachodachowka
 • Trapez od 6 do 132 mm
 • Dachówka ceramiczna
 • Wienerberger Röben
 • Dachówka cementowa
 • Braas i Prodach
 15,31 zł/m²*
 * cena T-6 100mm, polska RAL 1021, dach powyżej 100 m²
 Łomża, al. Legionów 52 – przy dworcu PKS,
 tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-926-795

implanty
 już od 1500 zł

Korony, mosty porcelanowe
 Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
 Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
 endodoncji i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
 Sokółów Podlaski
 ul. Wolności 9
 tel. 025 781 24 55
 www.dabrowski.sokp.pl

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

Przełamać wstyd

Nietrzymanie moczu dotyka przede wszystkim kobiety. Występuje u co trzeciej z nas po 45 roku życia. Duża część chorych nie zgłasza się nawet do lekarza. A to błąd

Najczęstszą przyczyną nietrzymania moczu są mimowolne skurcze pęcherza, powodujące niekontrolowany wyciek moczu. Bezwiedne oddawanie moczu wiąże się także z wykonywanym wysiłkiem fizycznym, kaszlem, kichaniem czy śmiechem. Jest to tzw. wysiłkowe nietrzymanie moczu i pojawia się jako następstwo osłabienia zwieraczy, mięśni dna miednicy lub nadmiernej ruchomości szyjki pęcherza.

DLACZEGO JA?

Czynnikami ryzyka zwiększającymi pojawienie się tego schorzenia są: płeć, wiek, menopauza, brak aktywności fizycznej po porodach, zabiegi operacyjne w obrębie układu moczowo-płciowego, niektóre choroby (np. przerost gruczołu krokowego, zapalenie pochwy, udar mózgu, cukrzyca, niewydolność krążenia, alkoholizm) oraz długotrwałe przyjmowanie niektórych leków (np. uspokajających, nasennych, antydepresyjnych, moczopędnych).

DO LEKARZA

W przypadku pojawienia się początkowych objawów należy natychmiast zasięgnąć porady urologa i neurologa, a kobiety dodatkowo – także ginekologa. Zebrany wywiad przeprowadzony

przez kilku specjalistów, po wykonaniu zleconych badań (takich jak: badanie ogólne i posiew moczu, stężenie kreatyniny i mocznika w surowicy krwi, USG oraz badanie urodynamiczne i radiologiczne) pozwoli ustalić przyczynę schorzenia. Lekarz może zalecić leczenie farmakologiczne lub operację.

autor: Agata Piotrowska

Warto wiedzieć:

1

Wysiłkowe nietrzymanie moczu jest często związane z poporodowym obniżeniem macicy i rozciągnięciem mięśni krocza przy porodzie.

Częściowo chroni przed tymi nacięcie krocza, ale do rozciągnięcia tkanek może dojść jeszcze przed nacięciem. Pomocne mogą okazać się regularne ćwiczenia polegające na wielokrotnym zatrzymywaniu strumienia moczu przy jego oddawaniu.

2

Nietrzymanie moczu jest w zdecydowanej większości przypadków wyleczalne, aż do całkowitego ustąpienia dolegliwości.

3

Prawie 25% kobiet świadomie unika kontaktów z partnerem z powodu tej dolegliwości.

Przyprawy tracą smak i aromat, jeśli będą źle przechowywane

autor: Magda Jarosz

Nie mieszaj pieprzu z wanilią

Na pewno tak się stanie, jeżeli będą umieszczone w miejscu wilgotnym lub silnie nasłonecznionym lub w zbyt wysokiej temperaturze. Muszą też być chronione przed dopływem powietrza i innych zapachów. A oto kilka zasad przechowywania przypraw:

- Półki na przyprawy powinny być umieszczone w suchym, ciemnym miejscu z daleka od źródła ciepła (np. kuchenki gazowej czy elektrycznej).
- Każdą przyprawę przechowujemy w oddzielnym pojemniku, bez torebki – nie należy „upychać” kilku przypraw

do jednego słoiczka.

- Przyprawy ziarniste przechowujemy w całości, rozdrabniając je tuż przed użyciem w specjalnym młynku lub moździerzu.
- Przypraw nie należy wsypywać do garnka z gotującą się potrawą bezpośrednio z pojemnika, bo jego zawartość zawilgotnieje.
- Jeżeli do potrawy mamy użyć kilku przypraw, należy je wymieszać i rozdrobnić.
- Suszone grzyby przechowujemy w dobrze zamkniętym stoiku lub innym szczelnym pojemniku. Co kilka

tygodni należy je przesypać pieprzem – zabezpiecza on grzyby przed mólami.

Z doбором przypraw warto eksperymentować, puszczać wodze fantazji kulinarnej. Pamiętać jednak trzeba, aby w ich stosowaniu zachować umiar, by nie „zabiły” naturalnego smaku potrawy. Jeżeli się boimy, że potrawa będzie zbyt mocno przyprawiona, możemy umieścić je w woreczku lub zawiązać w kawałek gazy gotować tylko przez pewien czas w potrawie, a gdy nabierze ona pożądanego smaku – wyjąć je.

Magiczny kubek-niekapek AVENT

Charakterystyka:

- Dzięki chronionej patentem „magicznej” uszczelce, która pozwala na powrót powietrza do kubka, zmniejsza się ryzyko pojawienia kolki, a dziecko może pić swobodnie i bez wysiłku.
- Odporny na potrząsanie i podrzucanie.
- Płyn nie wylewa się z niego nawet wtedy, gdy zostanie położony na boku.
- Kubeczki przeznaczone dla młodszych dzieci – powyżej 3. miesiąca życia, posiadają miękki ustnik, który pozwala łatwo przejść do karmienia piersią lub butelką do picia z kubeczka.
- Dla starszych dzieci – powyżej 6 miesięcy, zastosowano twardszy ustnik.

Cena: ok. 22 PLN (260 ml). **Dystrybutor:** Krotex-Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, www.philips.com/AVENT, e-mail: poczta@avent.pl.

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

Infolinia: 0-801 35 37 37.



Trilac – bakterie, które leczą

Przyjmujesz antybiotyk? koniecznie pamiętaj o Trilacu.

Trilac – lek probiotyczny, który zapobiega powikłaniom po kuracjach antybiotykowych.

Antybiotykoterapia, ratuje zdrowie, często nawet życie. Zaburza jednak równowagę bakteryjną w przewodzie pokarmowym. Skutkiem leczenia antybiotykiem często jest biegunka, wymioty, uciążliwe wzdęcia.

Trilac, zawiera trzy starannie dobrane szczepy bakterii kwasu mlekowego.

Chroni osłabiony kuracją antybiotykową przewód pokarmowy.

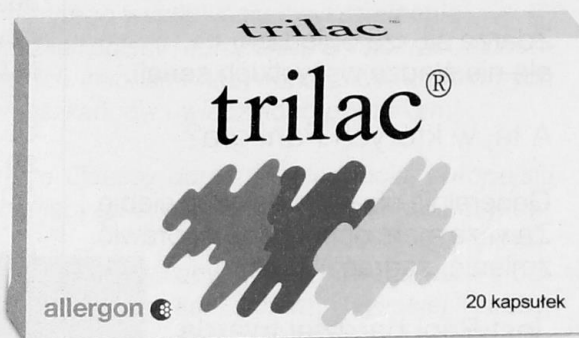
Przywraca prawidłową florę bakteryjną jelit (naturalną barierę ochronną organizmu)

W badaniach klinicznych dowiedziono, że trilac zapobiega i leczy biegunki wirusowe i bakteryjne.

Lek dla całej rodziny – niemowlętom i małym dzieciom zawartość kapsułki wysypać na łyżeczkę z płynem.

Lek dostępny w aptece, bez recepty. **Opakowanie:** 20 kaps. **Cena:** ok. 16 PLN. **Podmiot odpowiedzialny:** Allergon AB.

Przedstawiciel: Krotex Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, tel: (22) 633 80 41.



Butelka do karmienia AVENT Airflex

Zalety Butelki AVENT Airflex:

- Dziecko kontroluje wypływ mleka poprzez aktywne ssanie, co pomaga kształtować zdrowe wzorce karmienia. Dzięki temu jest także mniejsze ryzyko przekarmienia i ulewania.
- Zastosowany naturalny kształt Smoczka AVENT sprawia, że dziecko wykonuje podobne ruchy, jak podczas ssania piersi, dzięki czemu łatwiej można łączyć karmienie piersią z karmieniem butelką.
- Badania kliniczne udowodniły, że dwutygodniowe niemowlęta karmione z butelki AVENT Airflex rzadziej cierpią z powodu kolki i są bardziej zadowolone po przebudzeniu niż dzieci karmione ze standardowych butelek.
- Szeroki kształt butelki i czytelna skala ułatwiają jej napełnianie. Wbudowany odpowietrzacz sprawia, że staje się ona łatwa do czyszczenia.
- Pojemnik podróżny zabezpiecza smoczek przed przeciekaniem i umożliwia transport butelki bez potrzeby używania dodatkowych zabezpieczeń.
- Magiczne ustniki i uchwyty AVENT przekształcają Butelkę AVENT Airflex w Butelkę Treningową tak, że rośnie ona wraz z potrzebami dziecka.

Cena: ok. 21 PLN (260 ml). **Dystrybutor:** Krotex-Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, www.philips.com/AVENT, e-mail: poczta@avent.pl.

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



Chitinin – pożeracz tłuszczu!

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

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

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

Opakowanie: 48 tabl.

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



teraz
zdrowie

9



Blachodachowka

- Trapez od 6 do 132 mm
- Dachówka ceramiczna
- Wienerberger Röben
- Dachówka cementowa
- Braas i Prodach

15,31 zł/m²*

* cena T-6 łaty, polystk RAL 1021, dach powyżej 100 m²

Łomża, al. Legionów 52 – przy dworcu PKS,
tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-926-795

implanty

już od 1500 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontacji i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

BOSCH

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

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

Stworzenie ciepłolubne

rozmowa
z aktorką
– Barbarą
Zielińską



foto: Barbara Babińska

Ogląda Pani seriale?

Zdarza się, że oglądam, ale nie śledzę wszystkich seriali.

A te, w których Pani gra?

Generalnie nie lubię oglądać siebie. Zawsze mam ochotę coś poprawić, zmienić, zagrać inaczej.

Jest Pani bardziej twardą Grzybową (Plebanią), Ireną Gawor (Samo Życie) czy zupełnie nie ma Pani cech granych postaci?

Z Grzybową łączy mnie tylko temperament. Poglądy na życie mam zupełnie inne.

Jednak w każdej roli, którą gram jest troszkę ze mnie. Aktorzy nie są zupełnie oderwani od tego, co grają. Tego się nie da zrobić.

Jaką postać łatwiej zagrać, podobną do siebie czy kompletnie inną?

Lubię grać postaci, które się ode mnie różnią. Takiej roli trzeba poświęcić dużo więcej czasu, znaleźć dużo więcej środków na wyrażenie emocji. Nie lubię ról podanych na tacy, takich prostych i oczywistych. Lubię pogrzebać w materiale, poszukać w sobie, w środku. Tak jest dużo ciekawiej.

Gra w serialu często ciągnie się latami. Takie role nie nużą?

Scenariusz do serialu powstaje latami. Nie wiem co będzie dalej. Za każdym razem jest to nowe przeżycie, nowe wzruszenie, nowe problemy, które muszę przekazać

grą. Mnie się Zosia Grzyb nie nudzi. Jest bardzo kolorowa. Ciągłe ma nowe pomysły. Lubię Zosię i lubię ją grać.

Studia na akademii teatralnej są niezbędne do zostania dobrym aktorem?

Moim zdaniem studia pomagają. To są cztery lata bardzo ciężkiej pracy. Są duże różnice pomiędzy pracą z amatorem i aktorem zawodowym.

Wydaje się, że wystarczy nauczyć się tekstu, ktoś nas pomaluje, ładnie ubierze, wejdziemy na plan, wypowiemy tekst i... już zagraliśmy. Tylko że oprócz tekstu, jest jeszcze to coś „pod stołem”. I to „coś” jest dużo ważniejsze. To powód, dla którego wypowiedane są właśnie te, a nie inne słowa – irytacja, akceptacja, miłość. Często jest tak, że amator nie potrafi oddać tego „czegoś”.

W jaki sposób radzi sobie Pani z jesiennym brakiem energii i humoru?

Jestem stworzeniem ciepłolubnym. Uwielbiam lato i wysokie temperatury. Jesienią czuję się trochę jak niedźwiadek. Szukam ciepłego kącika, żeby się w nim zaszyć. Ale się nie poddaję. Staram się coś robić, spacerować, wychodzić z domu.

Ma Pani czas na realizowanie swoich pasji, na kolację przy świecach?

Oprócz pracy trzeba sobie stwarzać własną przestrzeń. Żebyśmy oprócz tego, co robimy zawodowo,

mieli fajne życie.

W zasadzie nie ma momentów, że siadam i mówię: „Boże, co ja mam ze sobą zrobić?”. Bardzo lubię malować. A ostatnio „robię w filcu”. Tak nazywam robienie biżuterii z filcu, np. broszki z haftowanego filcu z koralikami.

W weekendy czy nocą?

Nocą również. Lubię też przy włączonym telewizorze robić na drutach. Dużo czytam, chodzę do kina, często z mężem spacerujemy. Sportów nie uprawiamy, ale staramy się, żeby ciągle się coś działo.

Czego życzyłaby sobie Barbara Zielińska – aktorka, a czego Basia – prywatnie?

Chciałabym grać piękne i mądre role, albo takie zupełnie zwario-wane. Trochę tęsknię za teatrem. Lubię role charakterystyczne, postaci z problemami.

Teraz cały czas się słyszy: „Graj prosto, nie graj nic, bądź sobą”. Ale bycie sobą to granie w kółko jednej i tej samej roli.

My – aktorzy, po to uczymy się tego zawodu, żeby stwarzać postaci, pokazywać różne twarze, a nie tylko tą jedną, którą mamy.

A jako Basia, życzyłabym sobie przede wszystkim zdrowia, bo jak nie mamy zdrowia, to nie mamy nic.

Tego wszystkiego Pani życzę i dziękuję za rozmowę.

rozmawiała:

Katarzyna Dopieralska-Skowrońska

ODESSA, poezja i schody

„My ptaki wolności, nam lecieć tam trzeba..”

A. S. Puszkina

Daleka Odessa, to miasto związane ze słynnymi zesańcami – poetami: Adamem Mickiewiczem, Aleksandrem Siergiejewiczem Puszkinem, ale także z historią Tatarów, akemańskimi stepami Ukrainy i z Morzem Czarnym.

Dziś, w deszczowy, jesienny wieczór wspominam letnie wakacje na Ukrainie

W podróż wyruszyliśmy pociągiem. Był to pociąg w stylu peerelowskim, jakby do kolei na tej trasie nie dotarł duch przemian. Spodziewałam się zupełnie czegoś innego. Wyobrażałam sobie tą podróż spędzić w filmowej atmosferze Orient Expressu.

Odessa przywitała nas słoneczną pogodą. Zamieszkaliśmy w sanatorium nieco z poprzedniej epoki, ale z nowoczesnym zapleczem uzdrowskim, z dojściem do plaży publicznej i ekskluzywnej (dla VIP-ów). Sanatorium znajdowało się w dzielnicy godnej swej nazwy – Arkadia. Z ostatniego piętra wieżowca, w którym nas usytuowano, podziwiać można było niezapomnianą panoramę Odessy, regaty żeglarskie oraz niepowtarzalne zachody i wschody słońca. Widać było jak na dłoni dwie Odessy: tę piękną, przedrewolucyjną, przedwojenną i tę niezbyt pociągającą – komunistyczną, nowoczesną. Dziś obecność Zachodu widać tu wszędzie: zarówno w sklepach, w stylu ubrań, ale także w mentalności mieszkańców tego bogatego miasta.

Odessa to niegdyś prastara grecka osada, twierdza tatarska i turecka. Powstanie miasta datuje się od 1794 r. Założycielem była Katarzyna Wielka, dbająca o czarnomorskie rubieże Rosji. Stwierdziła ona, że Rosja potrzebuje portu nad Morzem Czarnym, by zacieśnić kontakty handlowe z Europą. Miasto powstało na miejscu starogreckiej osady. Niezatarłe ślady pozostawili tu także Europejczycy. Jednym z nich był Francuz – Armand Richelieu, krewny kardynała, uciekinier spod gilotyny rewolucyjnej. Rewolucja nie ominęła także i Odessy. Ponurą rzeź z 1905 roku pokazał S. Eisenstein w filmie „Pancernik Potiomkin” w słynnej scenie na Schodach Potiomkinowskich. Dziś owe schody są

symbolem Odessy. Na ich szczycie rozciąga się Primorskiej Bulwar – aleja spacerowa.

Do zasłużonych dla tego miasta należy też Neapolitańczyk – José de Ribas, w Rosji znany jako Osip Michajłowicz Deribas. Był on admirałem wojsk katalońskich – wyzwolicieli Odessy spod władzy tureckiej. Odznaczył się męstwem jako żołnierz. W pamięci potomnych pozostał także jako wzór wszechstronnego wychowania i wykształcenia. W Odessie mieszkali polscy i europejscy arystokraci, szlachta, inteligencja. Ich imionami nazywano ulice, a niektórych zasłużonych mieszkańców uwieczniono pomnikami.

W architekturze Odessy dominuje elegancki, europejski styl. Imponujący gmach Opery to dzieło Wiedeńczyków.

Znana z doskonałej akustyki budowla udekorowana jest w środku złotem wysokiej próby. Blisko słynnego, niegdyś niezwykle znaczącego portu, znajduje się pałac rosyjskiego arystokraty – Michaiła Woroncowa. Zaś w centrum miasta zachwycają piękne kamienice zdobione rzeźbami antycznymi, z licznymi tablicami pamiątkowymi.

Odessa dla Puszkina była Europą, Mark Twain widział w niej ślady Ameryki, ja zaś dostrzegłam w tym mieście ślady polskie. Są tu domy i kamienice budowane jakby na wzór tych polskich. Do dziś pozostał ślad po najlepszej w dawnej Odessie aptece – Gajewskiego.

Katolicki Kościół św. Piotra jednoczy tujejszych Polaków. Mieszkało tu wielu rodaków. Niektórzy ich potomkowie tu wracają. Miasto tętni życiem. Mieszkańcy, mimo iż niejednolici narodowościowo, sprawiają wrażenie spokojnych, szczęśliwych i zadowolonych z życia.

Odessa, to miasto jakby stworzone do wypoczynku. Wzdłuż całego wybrzeża rozciągają się uzdrowiska o różnym standardzie. Tu można nabrać sił, odpocząć, wykurować się – tujejszy klimat zalecany jest szczególnie przy chorobach reumatycznych i układu oddechowego. W sklepach zachęcają niskie ceny. Mnie podobały się tamtejsze meble dla dzieci i młodzieży oraz wyposażenie wnętrz.

Pobyt w Odessie to duże przeżycie nie tylko dla osób znających historię i kulturę tej ziemi. Następnym razem może wybiorę się jeszcze dalej. Zastanawiam się nad pięknym Krymem....

tekst i obraz olejny: Marianna Jaromska



olej, „Impresja – Odessa z ostatniego piętra”

teraz
zdrowie

11



Blachodachówka

- Trapez od 6 do 132 mm
- Dachówka ceramiczna
- Wienerberger Röben
- Dachówka cementowa
- Braas i Prodach

15,31 zł/m²*

* cena T-6 100ty, polystk RAL 1021, dach powyżej 100 m²

Łomża, al. Legionów 52 – przy dworcu PKS,
tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-926-795

implanty

już od 1500 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodoncji i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

AUTOSERVIS BOSCH

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

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



foto: archiwum domowe

Katarzyna Anna Gładkowska – psycholog, artterapeuta, pracownik Centrum Interwencji Kryzysowej dla ofiar przemocy w rodzinie, trener warsztatu w Polskiej Korporacji Biznesu. Prywatnie mama Karoliny, poetka i pisarka

Małe piersi

Mam 16 lat. W tym roku idę do liceum. Wstydę się, bo nie mam w ogóle piersi. Jestem prawie płaska. Co mam robić? U mnie w rodzinie wszystkie kobiety mają duże piersi tylko ja nie...

Czytelniczka

Droga Czytelniczko, rozumiem ubolewanie z powodu rozmiaru piersi, zwłaszcza w dobie wszech zalewającego nas erotyzmu i powszechnego lansowania kultu roznegliżowanego kobiecego ciała, co skłania nas do porównań i dążenia do osiągnięcia prezentowanych standardów. Jednak wielkość i kształt biustu zawdzięczamy tkankom: łącznej i tłuszczowej, które są rozmieszczone w całym sutku. Proporcje tych tkanek w największym stopniu zależą od materiału genetycznego, ale też od wagi ciała i obecności hormonów płciowych (naturalnych lub syntetycznych) w organizmie. Pyta Pani – „co robić?” – jednocześnie porównując się do kobiet w Pani rodzinie, które nie mają problemu „małych piersi”. Otóż myślę, że na początek warto udać się na konsultację do lekarza. Ginekolog lub endokrynolog oceni sytuację i z pewnością zaleci badania

hormonalne, aby wykluczyć biologiczne podłoże trudnej dla Pani sprawy. Zwłaszcza, że przyczyną tak małego rozmiaru biustu może być niedobór estrogenów, awitaminoza lub anemia. Póki co, można dobrać ładny, kształtny biustonosz typu push up, który optycznie powiększa biust (w sprzedaży są także kostiumy kąpielowe jedno i dwuczęściowe z push up) lub biustonosz wypełniony silikonem (nieco kosztowny, ale bardzo zgrabnie przylegające do ciała). Ponadto proponuję zwrócić uwagę na odpowiedni dobór garderoby, aby optycznie zwiększyć rozmiar biustu. Szczególnie polecam wszelkie falbanki, marszczenia, itp. Oczywiście istnieje metoda operacyjna, niwelująca problem małego biustu, ale po pierwsze jest dość kosztowna (od 7.000 do 13.000 zł. za zabieg i protezy), a po drugie można ją wykonać dopiero po 18 roku życia, gdyż biust u zdrowej kobiety jest w aktywnej fazie wzrostu właśnie do tego wieku. Powiększenie piersi polega na wprowadzeniu wkładek piersiowych pod gruczoł piersiowy lub pod mięsień piersiowy większy. U osób szczupłych, umiejscowienie implantu pod mięśniem,

poprawia kształt piersi bez nadmiernego wypełnienia górnej części piersi. Wkładki wypełnione są silikonem o konsystencji żelu lub roztworem soli fizjologicznej. Są różnej wielkości, produkowane przez różnych producentów, w różnych cenach. Należy zwrócić uwagę na to, że jedynie cięcie w bruzdzie podpiersiowej pozwala na zachowanie możliwości karmienia piersią. Natomiast dobór wielkości i rodzaju implantów zależy od wspólnej decyzji lekarza i pacjentki. Przy podjęciu decyzji należy kierować się przede wszystkim budową ciała, stanem i wielkością własnych piersi. Wykonanie operacji może wpłynąć niezwykle pozytywnie na psychikę pacjentek. Wiele z nich czuje się atrakcyjniej, odzyskuje pewność siebie. Świadomość posiadania nowych atrybutów kobiecości może wpływać zarówno na umocnienie więzi z partnerem, jak i jakość kontaktów z otoczeniem. Satysfakcja płynąca z efektów zabiegu umożliwia najczęściej samoakceptację, może także optymistycznie nastrojać do życia. Jednak proszę pamiętać, że wielu mężczyzn preferuje małe kobiece piersi.

Napisz! Ekspert odpowie!

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

Górne drogi oddechowe

Choroby górnych dróg oddechowych są często bagatelizowane. Zaczynają się np. od niewinnego kataru, a kończą astmą czy zapaleniem płuc. Autorzy książki rozumieją, że zarówno poważne jak i błahe sprawy mogą być dla chorych wielką niewiadomą. Przybliżają więc Czytelnikowi wiele założeń, jakie niesie ze sobą otolaryngologia. Po zaznajomieniu się z tą pozycją można uzyskać podstawowe wiadomości z anatomii i fizjologii ucha, nosa, gardła i krtani oraz m.in. dowiedzieć się o chorobach i bólach związanych z tymi narządami. Poznać przyczyny i na-

stępstwa niedrożności nosa i zapalenia zatok. Dwa rozdziały poradnika dotyczą jamy ustnej, gardła oraz krtani. W książce można też znaleźć sugestie dotyczące leczenia chorób górnych dróg oddechowych. Zamieszczono tu także cenne porady dotyczące m.in. postępowania w przypadku: zadławienia, krwotoku z nosa, kaszlu, kataru alergicznego lub infekcyjnego. Książka napisana przez znakomitych specjalistów zawiera wiele praktycznych wskazówek, np. jak prawidłowo czyścić uszy czy zakraplać krople do nosa lub ucha.

recenzowała: Bożena Rytel

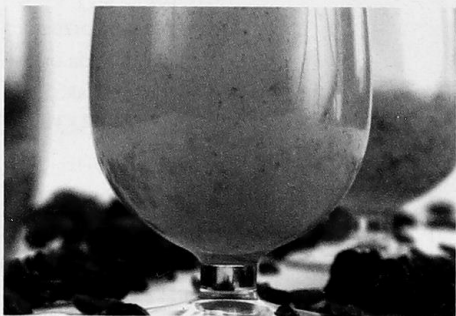
WARTO CZYTAĆ

J.Bożydar Latkowski, Jurek Olszewski
„Ucho, nos, gardło i krtani. Co warto wiedzieć”.
Wydawnictwo Lekarskie PZWL
Seria: Lekarz radzi
Warszawa 2007
Cena: ok. 24 PLN
www.pzwl.pl
Księgarnia wysyłkowa: (22) 695 40 33



Żurawinowe wariacje

Uwielbiam smak żurawin. Kwaśno-słodki, z delikatną goryczką. Dzisiaj można się nimi cieszyć przez cały rok. Nawet zimą suszone żurawiny smakują prawie jak świeże owoce. Bo żurawiny to niezwykle owoce. W końcu nie rosną sobie ot tak, w ogródku, na grządce obok ogórków...



Żurawinowy koktajl witaminowy

czas: 5 minut
liczba porcji: 4-6

1 szkl. suszonych żurawin (10 dag)
4 szkl. maślanki lub kefiru
2 łyżki miodu
sok z połowy cytryny

do dekoracji:
listki melisy

1. Żurawiny włóż do blendera. 2. Dodaj miód i sok z cytryny. 3. Zmiksuj dokładnie. 4. Dodaj maślankę i miksuj przez kilka chwil. Koktajl podawaj oziębiony, udekorowany listkami melisy.



Salatka żurawinowo-ananasowa

czas: 15 minut
liczba porcji: 4

świeży ananas (można zastąpić ananasem z puszki)
czerwony grejfrut
szklanka suszonych żurawin (10 dag)
sok z jednej cytryny
2 łyżki miodu

do dekoracji:
świeże listki melisy

1. Żurawiny zalej sokiem z cytryny i odstaw na 30 minut (kilka razy zamieszaj w tym czasie). 2. Ananasa przekrój na ćwiartki, usuń twardy środek, wytnij miąższ i pokrój w kostkę. 3. Grejfrut obierz dokładnie, usuń białą skórę i wykrój ostrym nożem części owocu, zbierając sok. 4. Odsącz żurawinę, sok zachowaj. 5. Wymieszaj sok cytrynowy, grejfrutowy i miód. 6. Do miski wrzuć ananasa, żurawinę i części grejfruta. 7. Zalej sosem, wymieszaj. 8. Ozięb przez kilkanaście minut. Przed podaniem wymieszaj i udekoruj listkami melisy.

kuchnia

TV



foto: Grzegorz Ostrowski

Tarta z serami i suszoną żurawiną

czas: 50 minut
liczba porcji: 4-6

ciasto:

1,5 szkl. pszennej mąki
1/2 kostki masła (10 dag)
2 żółtka
2-3 łyżki śmietany
1 łyżka cukru
szczypta soli

nadzienie:

1 szkl. suszonych żurawin (10 dag)
15 dag sera rokopol
15 dag sera mozzarella
świeżo zmielony, czarny pieprz

1. Mąkę przesiej na stolnicę, dodaj masło. 2. Składniki posiekaj nożem. 3. Zrób zagłębienie, dodaj żółtka, cukier, śmietanę i zagnieć, by całość połączyła się w jednolitą masę. 4. Z ciasta uformuj kulę, zawij w folię i włóż do lodówki na ok. 30 minut. 5. Oziębione ciasto rozwałkuj na lekko posypanej mąką stolnicy na placek o grubości 0,5 cm. 6. Owiń nim wałek i przenieś do formy. 7. Ciasto nakłuj widelcem i wstaw do lodówki na kilkanaście minut. 8. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C na 15 minut, aż lekko się zarumieni. 9. Sery pokrój na kostkę o boku 1 cm. 10. Kiedy ciasto będzie lekko złote, wyjmij z piekarnika, rozrzuć na nim żurawinę i sery. 11. Posyp świeżo zmielonym pieprzem. 12. Tartę wstaw do piekarnika i piecz ok. 10 minut.

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

teraz
zdrowie

13



Blachodachówka
• Trapez od 6 do 132 mm
• Dachówka ceramiczna
• Wienerberger RÖben
• Dachówka cementowa
• Braas i Prodach
15,31 zł/m²*
* cena T-6 100mm, pokrycie RAL 1021, dach powyżej 100 m²
Łomża, al. Legionów 52 – przy dworcu PKS,
tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-926-795

implanty
już od 1500 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontologii i profilaktyki



lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

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

KONKURS – PZWL

Wśród osób, które do dnia 18 listopada 2007 r. nadesłały na adres redakcji: TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawnie zakończonym poniższym zdaniem konkursowym, rozlosowane zostaną 3 egzemplarze książki „Ucho, nos, gardło i krtań. Co warto wiedzieć” J. Bożydara Łatkowskiego i Jurka Olszewskiego.

Nagrody ufundowało Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

www.pzwl.pl

Nagrody prześlemy pocztą.

Występujący okresowo katar, łzawienie oczu i ból głowy może być objawem

Imię i nazwisko:

Adres: Wiek: Podpis:

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, o prawie do wglądu do swoich danych oraz ich poprawiania. Brak podpisu nie wyklucza udziału w konkursie.

ROZWIĄZANIE KONKURSU Z NR 10 (138) PAŹDZIERNIK 2007

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: nadużywanie leków nasennych może spowodować bezsenność.

Nagrody wylosowali: Zygmunt Baran z Piły, Elżbieta Rzodkiewicz z Mławy, Paweł Jaroski Warszawy.

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



Perfecta ORIENT SPA

Rytuał Zmysłowej Pielęgnacji

Nieudane kopnięcie piłkarza				Miejscowość nieopodal Krynicy Górskiej				Nicpoń Hultaj			
Atrykańskie Jezioro w Malawi				Mieszka w igloo							
Zadyma śnieżna				Świadczenie z ZUS-u				Broń rzymskich legionistów			
X				11				2			
K A S K				S				15			
Helm				Rodzaj zamszu				22			
Jeden z włoskich serów				Świńska trawa				3			
7				M E				10			
"Cichy..."				O N				Wykaz z błędami tekstu			
Wrzliwy na piękno				9				Ostona chłodnicy w samochodzie			
Anatema				Pracę wśród zwierząt				S			
Czeskie auto				18				Bociani głos			
K L O S				21				Czasem wygrywa na loterii			
16				6				Stolica Ghany			
Na niej znaczek				12				Mongolski hodowca bydła			
Abażur				Ostoja				Szkolna izba			
14				4				"Mowa" węży			
17				20				Rodzaj			
Piłkarski drybling				19				Konopie z Manili			
Noga zamiata				8				A K A			

KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 23, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki.

Hasło prosimy przelać do 30 listopada br. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania: 1 z 3 zestawów kosmetyków z serii **Orient Spa** marki **PERFECTA**.

W skład zestawu wchodzi:
balsam ujędrniający o zapachu drzewa sandałowego, żel pod prysznic o zapachu drzewa sandałowego, dezodorant roll-on o zapachu drzewa sandałowego oraz marcepanowy peeling do ciała. Fundatorem nagród jest firma **DAX Cosmetics**.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze wrześniowym, nr 9 (137) brzmiało:

„We wrześniu gdy tłuste ptaki mróz w zimie nie byle jaki”.

Nagrody wylosowali:
Teresa Chmielewska ze Szczecina,
Bożena Majewska z Gołotczyzny,
Irena Mazurowska z Warszawy,
Zygmunt Majerz z Katowic,
Joanna Solska z Warszawy.
Dziękujemy za wszystkie nadesłane rozwiązania.
Gratulujemy wylosowanym osobom.
Nagrody prześlemy pocztą.

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 23 utworzą rozwiązanie: przysłowie polskie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Imię i nazwisko:

Adres:

Wiek: Podpis:

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.



PHILIPS AVENT

TV



przedłuża czas naturalnego karmienia

Mleko matki to najcenniejszy pokarm dla Twojego dziecka.

Laktator Philips Avent ISIS pracuje szybko, delikatnie i cicho bez zasilania elektrycznego czy baterii. Sekret jest połączenie unikatowej nakładki masującej z chronionymi patentem płatkami masującymi oraz silikonowej membrany, dzięki którym Laktator ISIS naśladuje naturalny proces ssania.

Możesz wybrać ręczny Laktator Philips Avent ISIS, lub elektroniczny ISIS IQ.

Badania kliniczne potwierdzają
Laktator Philips Avent ISIS
jest tak efektywny jak używane
w szpitalach laktatory elektryczne
i akumulatorowe.

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

PHILIPS
sense and simplicity



Blachodachówka

- Trapez od 6 do 132 mm
- Dachówka ceramiczna
- Wienerberger Röben
- Dachówka cementowa
- Braas i Prodach

15,31 zł/m²*

* cena T-6 100mm, polystyren RAL 1021, dach powyżej 100 m²

Łomża, al. Legionów 52 - przy dworcu PKS,
tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-926-795

implanty
już od 1500 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontyki i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

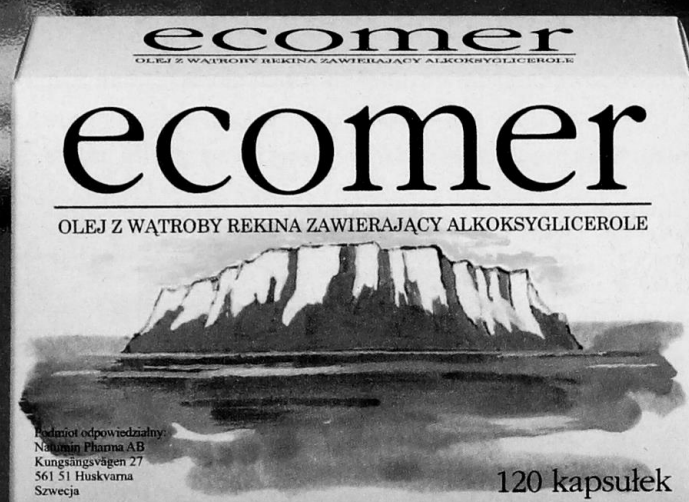
AUTO-SERWIS BOSCH

- POMOC DROGOWA
osobowe - TIR Assistance 24 h
- STACJA PALIW SHELL

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

ecomer®

olej z wątroby rekina grenlandzkiego



- stymuluje naturalne procesy odpornościowe
- zwiększa odporność organizmu na infekcje

podmiot odpowiedzialny: Natumin Pharma AB
dystrybutor: Krotex - Poland Sp. z o.o.
01-793 Warszawa, ul. Rydygiera 8, www.krotex.com.pl



1 kapsułka zawiera 250 mg standaryzowanego oleju z wątroby rekina grenlandzkiego w tym 50 mg alkoksygliceroli. Wskazania do stosowania: pomocniczo w stanach obniżonej odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe, w ostrych i przewlekłych chorobach infekcyjnych, profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na grypę i inne choroby infekcyjne. Dawkowanie: 1-2 kapsułki dwa, trzy razy dziennie. Dostępne opakowania: 60, 120 kapsułek. Numer pozwolenia R/0763

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.

