

1-26/2008

Człowiek sukcesu 2007 • Wiraż • Magazyn TV

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 1 (1417)

CZASOPISMA

6 stycznia 2008

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)

Miliony w grze

032394

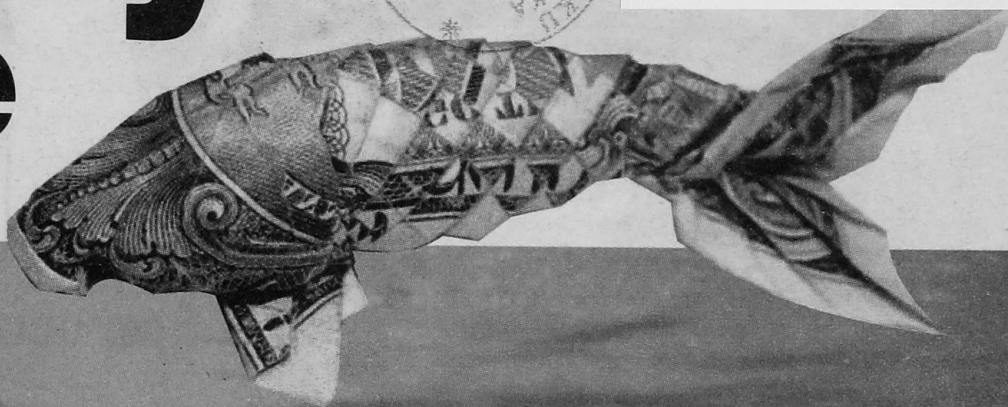
IV/OMO



BIBLIOTEKA UNIWERSYTECKA
im. Jerzego Giedroycia w Białymstoku



F U W C 0 4 2 5 4 1



Co się dzieje „pod skórą” Łomży?

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



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

Teraz Zdrowie

(dodatek w numerze)

Spoz 10/2011

Stomatologia z tradycjami
leczymy od 1933 r.

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

IX Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego Z podniebnymi życzeniami KONTAKTY

Sponsor Główny



Patroni medialni



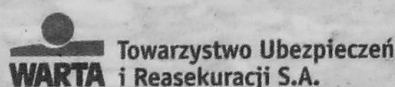
lotniczapolska.pl



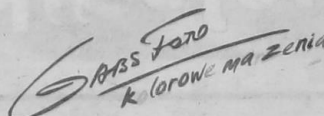
PRODUCENT
TELEWIZYJNY
I REKLAMOWY

studio
SKORPION

Sponsorzy



**Wanda i Tadeusz
Wałkuscy**



ŁOMŻA Stary Rynek 16, tel/fax 86-2167716



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 Niedźwiecka; Gabriela Szczęsna,
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 Oniszcuk,
tel. 602-383-682

Oddział w Suwałkach:

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

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Jacek Cholewicki, Adam Dobroński, Stanisław Kędzielawski, 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.

Tuż przed Wigilią przybieżyli do redakcji... aniołkowie z Przed-
szkola nr 5 w Łomży z życzeniami.

Ciepłe słowa z okazji Świąt i Nowego Roku napływały do nas pocztą tradycyjną i elektroniczną, telefonicznie i osobiście.

Za pamięć, życzliwość i wszelkie oznaki, że jesteśmy sobie bliscy, z serca dziękujemy.

Naszym wiernym i nowym Czytelnikom, wspierającym nas Przyjaciółom, Ogłoszeniodawcom, Sponsorom na rok 2008 życzę zdrowia i spokoju, szczęścia i pomyślności. Niech dla wszystkich będzie czasem dobrej przygody, a każdy dzień przeżyty z pasją.



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI
z Zespołem

... ile kropek na biedronce

W sylwestrową noc po „komórkach” krążył sms: „Ile wpadek miał Kaczyński, ile dziewczyn miał Łyżwiński, ile Giertych miał idei, ile w Tusku jest nadziei, ile Lepper miał wyroków, tyle szczęścia w Nowym Roku!”. Ja też taki otrzymałam. Z jednej strony trafne i zabawne, z drugiej refleksyjne, wymownie odzwierciedlające, komu powierzaliśmy władzę i co z tego wynikło. Co wyniknie, czas pokaże, ale wiadomo: łaska pańska na pstrym koniu jeździ.

Wszystkim, od których otrzymałam „polityczne” życzenia dziękuję, ale na Nowy Rok wolę życzenia, wpisywane w moich szkolnych czasach do pamiętnika: „Ile słońca blasku, ile na plaży piasku, ile kwiatów na łące, ile kropek na biedronce, ile gwiazd na niebie, niech tyle szczęścia otacza ciebie!”. Czego wszystkim Czytelnikom „Kontaktów” szczerze życzę!

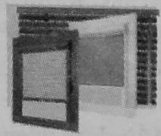
GABRIELA SZCZĘSNA



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



REKLAMA

**ROLETKI
MATERIAŁOWE
ciepłe kolory
na zimę**

ul. Bema 15, tel. 086 219 99 99

PRODUCENT
ROLET
ŻALUZJI
MOSKITIER

MONTAŻ DORADZTWO NAPRAWY

ZA TYDZIEŃ: 21 x naj... 2007 roku

■ „Nie będę tylko wojewodą podlaskim, chcę być wojewodą trzech dawnych województw: białostockiego, łomżyńskiego i suwalskiego”, zadeklarował wojewoda Maciej Żywno (PO), który odwiedził delegatury Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego. Przywiózł prezenty, zapowiedź nagród dla najlepszych urzędników i prośbę o ich dobrą pracę.

■ Ostatnie miejsce w kraju pod względem wielkości eksportu zajmuje Podlaskie. Podlaskie firmy wysłały w ubiegłym roku za granicę towary za 3,8 miliarda złotych. Drugi od końca region świętokrzyski sprzedał za 4,4 mld. Najlepsze Mazowsze za 58,2. Największymi podlaskimi eksporterami są zakłady Pfleiderer w Grajewie, spółdzielnie mleczarskie Mlekovita w Wysokim Mazowieckiem oraz Agnella w Białymstoku.

■ Uchodźców z Czeczenii musiał przegarnąć dawny ośrodek szkolenia straży pożarnej w Supraślu. W ostatnich dniach przed wejściem Polski do strefy Schengen nastąpił tak masowy napływ do Polski uciekinierów z Kaukazu, że zabrakło miejsc w ośrodkach, przygotowanych dla starających się o azyl w Polsce. W województwie podlaskim ośrodki są w Białymstoku (dwa) oraz w Czerwonym Borze i Łomży. Przebywa w nich około 600 osób. Teraz dodatkowo prawie 100 w Supraślu.

■ 10 milionów złotych kredytu poręczy podległym szpitalom Urząd Marszałkowski. Sejmik województwa zgodził się na pożyczkę, która ma być wykorzystana m. in. na podniesienie płac personelu.

■ Śladów tajemniczej sekty, mającej namawiać młodych ludzi do zbiorowego samobójstwa, poszukują policjanci z Augustowa. Sprawa stała się głośna, gdy przed działalnością sekty zaczął ostrzegać podczas nabożeństwa

proboszcz jednej z parafii. Z wypowiedzi księdza wynika, że informację o niebezpiecznej sekcie otrzymał pod tajemnicą spowiedzi.

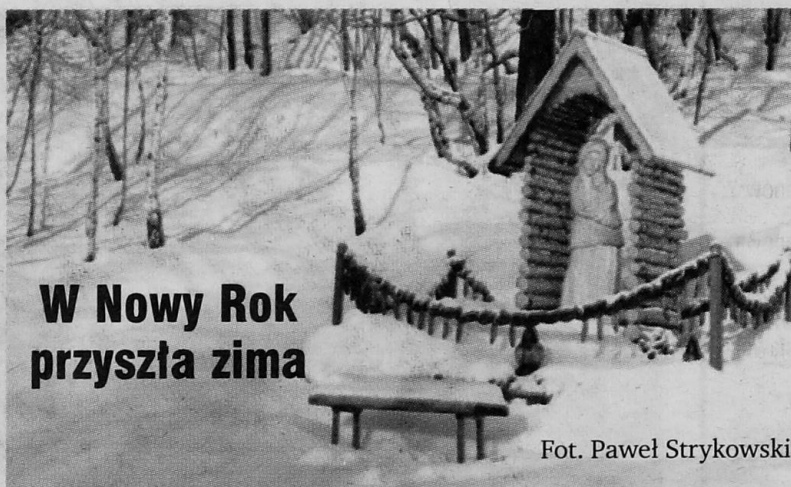
■ Na stanowisku wicewojewody, PSL widzi Mieczysława Bagińskiego, byłego wojewodę łomżyńskiego, z którym spotkał się już wojewoda Maciej Żywno. Politycy PO i przedstawiciele Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego sugerują, że kandydatów powinno być więcej, by wojewoda mógł wybrać. Ludowcy na razie nie mają zamiaru przedstawiać kolejnych propozycji.

■ 1000 biletów dziennie sprzedają administratorzy sztucznego lodowiska w Łomży, co stanowi potwierdzenie, że jest miastu

dający się z 22, osób, głównie uczniów szkoły muzycznej w Łomży, zorganizował znany trębacz Waldemar Borusiewicz z pomocą syna Kamila, również muzyka. W tworzenie Orkiestry zaangażowani byli także przedstawiciele łomżyńskiej straży pożarnej zawodowej i ochotniczej, przedsiębiorcy oraz Wyższa Szkoła Agrobiznesu.

■ Pokażne premie otrzymali na koniec roku pracownicy samorządowej administracji. Urząd Marszałkowski rozdzielił prawie 900 tysięcy złotych, ale tym razem nie było nagród dla marszałka i członków Zarządu.

■ Ukrył się w Rosji, ale i tam zadziałał list gończy. Znany przed kilku laty białostocki przedsiębiorca budowlany Ryszard P. stanie wkrótce przed sądem za działanie na szkodę własnej firmy. Według ustaleń prokuratury, przed ucieczką za gra-



W Nowy Rok przyszła zima

Fot. Paweł Strykowski

bardzo potrzebne. Ponad 80 proc. łyżwiarzy to dzieci i młodzież, ale jest też całkiem spora grupa dorosłych mistrzów przekładanki.

■ Przygotowania do drugiej edycji Ogólnopolskiego Konkursu Krasomówczego im. Hanki Bielickiej rozpoczęła parafia Krzyża Świętego w Łomży. W Centrum Katolickim parafii jest salonik z pamiątkami po sławnej łomżyniance. Do konkursu organizatorzy zapraszają młodzież gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Zgłoszenia i szczegółowe informacje, Parafia Krzyża Świętego, tel. 086 216 89 05.

■ Premierowy występ dała Łomżyńska Orkiestra Dęta. Zespół skła-

nię zabrał z kont spółki 2,5 miliona złotych.

■ 25 lat więzienia wymierzył suwalski sąd Przemysławowi Rusanowskiemu, a 15 lat Kamilowi Laudzie (sąd zezwolił na ujawnienie danych). Obaj oskarżeni byli o udział w morderstwie Mateusza Skreczki (17 lat) jesienią 2005 roku. Chłopak wcześniej składał zeznania w procesie handlarzy narkotyków i obciążył Rusanowskiego. W ocenie prokuratury, potwierdzonej przez sąd, Kamil Lauda wywabił Mateusza z domu, a Rusanowski z dwoma innymi mężczyznami śmiertelnie chłopaka pobili. Jego ciało ukryli potem w bagnie. Wyrok nie jest prawomocny.

ZNAKI CZASU

■ Szampańskimi toastami i bajecznymi fajerwerkami witaliśmy Nowy Rok. Nie zawsze bezpiecznie: od fajerwerków zginął osiemnastolatek, kilkanaście osób zostało rannych.

■ Dla 88 proc. Polaków najważniejsza jest rodzina. Zmieniła się hierarchia wartości w przypadku pracy, która osiem lat temu była bardzo ważna dla 77 proc., a dziś dla 58 proc. Poalcy coraz bardziej cenią czas wolny (38 proc.), wynika z badań OBOP.

■ Już 65 polskich przedsiębiorstw może sprzedawać w Rosji wołowinę, wieprzowinę i drób. Przed wprowadzeniem embarga (listopad 2005 r.) polskie firmy wysłały na rynek rosyjski ok. 50 tys. ton świeżego mięsa wartości 35 mln euro.

■ Nazwisko Ryszarda Kapuścińskiego znalazło się wśród dziesięciu wybitnych zmarłych w ubiegłym roku na liście „Pożegnania 2007”, opublikowanej przez szwedzki dziennik „Dagens Nyheter”. Wybitny reportażysta zmarł 23 stycznia 2007 r.

■ Od nowego roku posłowie dostaną 3 tys. zł podwyżki, gdyż wzrastają opłaty na prowadzenie biur, pensje i diety za posiedzenia.

■ Dyrektor Radia Maryja o. Tadeusz Rydzek nie dostanie dotacji 27 mln zł na odwierty geotermalne w Toruniu. Koncesję wydał dziewięć dni po wyborach minister środowiska PiS Jan Szyszko (częsty gość na antenie Radia Maryja). Wniosek o przyznanie koncesji na odwierty nie posiadał oceny oddziaływania na środowisko, a wykonywane byłyby w obszarze ochronnym Natura 2000. Poza tym Główny Geolog Kraju „pomylił” mapy i złożył geotermiczne w Ciechocinku wskazał jako w Toruniu.

■ Szkołę dla polityków zakłada w Krakowie Kazimierz Marcinkiewicz. Jej rektorem będzie lider krakowskiej Platformy Obywatelskiej Jarosław Gowin.

Więcej w portfelach

W 2008 roku średnia płaca w przedsiębiorstwach wzrosła o 5-10 proc. W najbardziej nowoczesnych sektorach (informatyka, reklama i marketing) nawet 10-20 proc. 1 stycznia weszło nowe rozporządzenie Rady Ministrów o wysokości płacy minimalnej. Wzrosła o 190 zł i wyniesie 1126 zł (z 697,94 do 843,18 zł netto). Najłatwiej o pracę i dobre płace będzie w bankach, spółkach przemysłowych i budowlanych. (MK)

Grupa bez władzy

Skład i działania „Grupy Trzymającej Władzę” pozostanie tajemnicą. Po pięciu latach od tzw. afery Rywina, białostocka prokuratura zamierza umorzyć śledztwo, które miało doprowadzić do wykrycia stojących wówczas za jego propozycją, złożoną Adamowi Michnikowi. Lew Rywin, znany producent filmowy za 17,5 miliona dolarów łapówki oferował takie zapisy prawne, które umożliwiłyby firmie Agora (wydawca „Gazety Wyborczej”) kupno telewizji Polsat. Powoływał się przy tym na poparcie „grupy, która trzyma w ręku władzę”. Białostocka prokuratura, mimo wielokrotnego przedłużania śledztwa, składu grupy nie ustaliła.

Centrum Islamu

Teren budowy Centrum Kultury Islamu w Białymstoku uporządkowali i zabezpieczyli wolontariusze, zaproszeni przez zwierzchnika muzułmańskiej wspólnoty, muftiego Tomasza Miśkiewicza. Przyszłe Centrum to na razie tylko mury na terenie między ulicami Pomorską i Kujawską, choć budowa rozpoczęła się już w 1991 roku. Nadziei na dokończenie Centrum, w którym ma się znaleźć meczet, szkoła, biblioteka, sala konferencyjna, mufti upatruje w funduszach unijnych. W Podlaskiem są trzy gminy muzułmańskie (Białystok, Bohoniki, Kruszyniany) z ośmiu w Polsce oraz dwa z trzech meczetów (Bohoniki i Kruszyniany, trzeci jest w Gdańsku).

Radość i rozpacz

Radość i rozpacz towarzyszyły w Podlaskiem ostatniemu dniu 2007 i pierwszemu 2008 roku.

Zaczęło się od nieszczęścia na drodze Kumelsk – Milewo (gm. Kolno). Na oblodzonej jezdni daewoo tico wpadło w poślizg i uderzyło w drzewo. Kierowca (lat 41) zginął na miejscu.

Tuż przed dwudziestą trzecią patrol policji zauważył w Sieśkach (gm. Zabłudów, pow. białostocki) palący się drewniany dom. Policjanci wbiegli do środka. Z płonącej kuchni jeden wyciągnął na zewnątrz butlę z gazem, drugi zaczął szukać samotnie mieszkającego gospodarza (lat 80). Z objawami zaczadzenia znalazł go na strychu i w porę wyprowadził z domu. Prawdopodobną przyczyną pożaru było zwarcie instalacji elektrycznej.

Kilkanaście minut po północy przed restauracją w Ciechanow-

cu (pow. wysokomazowiecki) rozbawieni goście podziwiali sztuczne ognie. W pewnej chwili petarda poleciała w ich kierunku, trafiając mieszkańca województwa mazowieckiego (lat 47) w oko. Został przewieziony do szpitala w Łomży. Niestety, oka nie udało się uratować. Policjanci ustalają okoliczności wypadku.

Tuż po północy w Suwałkach policjanci zatrzymali do kontroli kierowcę daewoo tico. Okazało się, że ma 14 lat i jest pijany (prawie 1,4 promila alkoholu).

Po godzinie drugiej w Siemiatyczach petarda odpalona z sąsiedniego bloku zbiła szybę w oknie mieszkania i wpadła do środka. Nadpaliła firankę, stół i obrus. Na szczęście, nic nie stało się ludziom.



Wyrokovanie do skutku

Na 15 lat więzienia skazał suwalski sąd Jana S., uznając go winnym zamordowania własnej żony. To jedna z najdłuższych trwających i najbardziej skomplikowanych spraw w podlaskim wymiarze sprawiedliwości. Teresa S., 41-letnia nauczycielka z Augustowa, zginęła w 1999 roku we własnym domu, w którym przebywał tylko jej mąż i syn (12 lat). Prokuratura, wyłącznie na podstawie poszlak, o zbrodnię oskarżyła Jana S., który konsekwentnie twierdził, że jego żonę musieli zamordować tajemniczy włamywacze, choć policja nie znalazła żadnych śladów, potwierdzających taką wersję wydarzeń. W 2001 roku Jan S. został po raz pierwszy uniewinniony, ale sąd apelacyjny zwrócił sprawę do ponownego rozpatrzenia. Potem identyczna sytuacja powtarza się jeszcze dwa razy. Tym razem został skazany. Wyrok nie jest prawomocny.

ZAPROSILI NAS

■ **Biuro Informacyjne Parlamentu Europejskiego w Polsce oraz Instytut Spraw Publicznych w Warszawie** – na seminarium pt. „Prawo petycji do Parlamentu Europejskiego jako jedno z podstawowych praw obywateli UE”.

■ **Prezes Zarządu Spółdzielczej Kasy Oszczędnościowo – Kredytowej w Wołominie** – na otwarciu Oddziału w Łomży.

■ **Przewodniczący Rady Miasta Kolno** – na XV sesję samorządu.

■ **Przewodnicząca Rady Powiatu Wysokomazowieckiego** – na X sesję samorządu.

■ **Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie Osadzie** – na uroczyste wręczenie nagród w Powiatowym Konkursie Plastycznym pt. „Boże Narodzenie – Gwiazda”.

■ **Przewodniczący Rady Miasta Zambrów** – na XV sesję samorządu.

■ **Przewodniczący Rady Gminy Piątnica** – na XIII sesję samorządu.

■ **Łomżyńskie Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum”** pod wezwaniem Świętego Ducha w Łomży – na spotkanie wigilijne.

■ **Szkoła Podstawowa nr 7 im. Adama Mickiewicza w Łomży** – na Międzyszkolny Konkurs Wiedzy o Adamie Mickiewiczu.

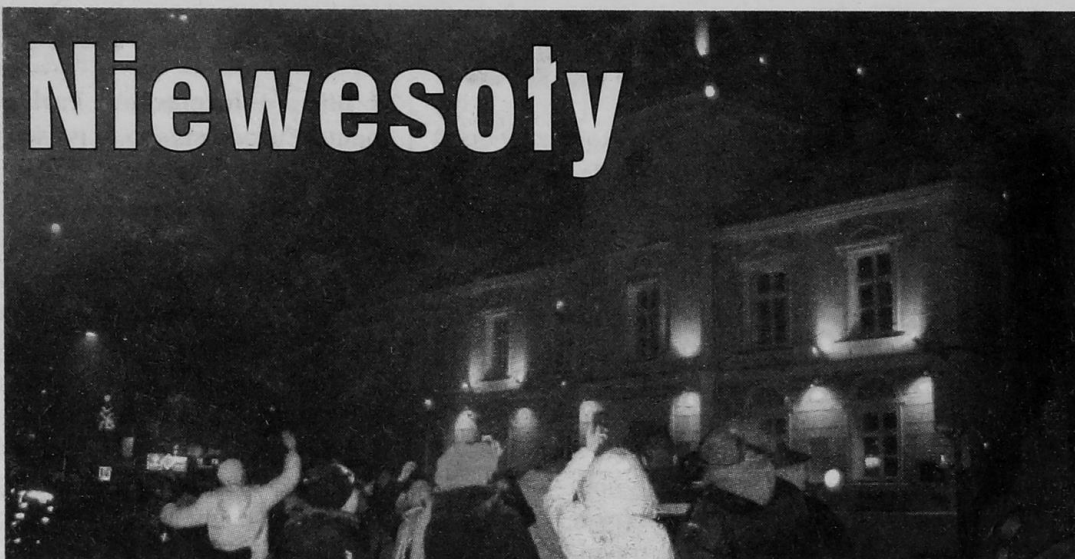
■ **Prezes Łomżyńskiego Oddziału Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”** – na spotkanie opłatkowe.

■ **Agencja Rozwoju Regionalnego w Łomży** – na seminarium pt. „Innowacja szansą na rozwój twojej firmy. Przykłady innowacji wprowadzonych w ramach projektu <Staże Innowacyjne w Podregionie Łomżyńskim>”.

Dziękujemy.



Niewesoły



Huk petard o północy zagłuszył brak pomysłu na witanie Nowego Roku

Jak co roku, setki mieszkańców Łomży, starych, młodych i dzieci, zjawiły się w poniedziałek przed północą na Starym Rynku, by powitać Nowy Rok. Miejscy urzędnicy zapowiadali pokaz fajerwerków, który okazał się wyjątkowo mizerny. O północy zza ratusza wystrzeliło trochę pojedynczych rac. Ale huk nie zabrakło, bo łomżanie przynieśli własną sylwestrową „amunicję”. Gdy ucichły petardy, zrobiło się całkiem zwyczajnie i... smut-

no! Nie pomogło picie szampana z plastikowych kubków. Nikt nie potrafił wykrzesać nastroju szampańskiej zabawy i ludzie grupkami wynieśli się z Rynku.

Chodzenie w sylwestra na Stary Rynek ma w Łomży wieloletnią tradycję. Szkoda, że władze miejskie nie chcą nadać jej sympatycznej oprawy. Wystarczyłby wodzirej i trochę muzyki. W nocy, z poniedziałku na wtorek, wszyscy na to czekali... (MK)

Jolanta Deptuła, starszy kustosz Muzeum Północno – Mazowieckiego w Łomży, laureatką nagrody prezydenta Łomży za szczególne dokonania w dziedzinie kultury.

Kustosz

Urodziła się w Łukowie na Podlasiu. Tym prawdziwym, a nie utworzonym sejmową ustawą. Jako świeżo upieczony archeolog w 1967 roku zjawiła się w Muzeum Północno – Mazowieckim w Łomży. W dawnym Domu Katolickim na ul. Sadowej powitał ją doc. dr Adam Chętnik, pionier łomżyńskiego i ostrołęckiego muzealnictwa, wówczas już emeryt: „Czarno widzę przyszłość tego Muzeum. Nie zostawiam następców”. Życie nie potwierdziło tych prognoz. Muzeum i Skansen rozwinęły się. Muzeum dorobiło się, co prawda wymagającej remontu, ale dobrej siedziby. Zbiórów archeologicznych, dokumentujących tysiącletnią przeszłość Łomży i jeszcze wcześniejsze osadnictwo, nie powstydziliby się żadne miasto w Polsce z korzeniami, sięgającymi wczesnego średniowiecza. Zostały zasłone zwłaszcza wieloma cennymi eksponatami z wykopalisk na grodzisku i Wzgórzu Św. Wawrzyńca w Starej Łomży.

Jej marzeniem jest pokazanie skarbów przeszłości na stałej wystawie, poświęconej dziejom Łomży. Ale to będzie możliwe nie wcześniej, niż za rok – dwa, czyli po remoncie nowej siedziby przy ul. Dwornej i utworzeniu sal wystawo-

wych na pierwszym piętrze.

– W przeciwieństwie do Adama Chętnika mogę powiedzieć, że widzę przyszłość optymistycznie, bo mam następcę. Pracująca w Muzeum od kilku lat archeolog Małgorzata Kuklińska to prawdziwa pasjonatka, dla której archeologia jest sensem życia. Jeśli ja nie zdążę zrobić naszej wymarzonej wystawy o Łomży, ona robi to na pewno. I z pewnością lepiej – mówi Jolanta Deptuła. (MK)



Od stołu w kolejkę

Prosto od świątecznego stołu biegli w kolejkę po wymianę dowodu osobistego. 27 grudnia jeszcze 3000 łomżan (7 proc.) nie złożyło wniosków o wymianę dowodu (na zdjęciu).

Kulturalni

Podczas sylwestrowego koncertu Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej prezydent Łomży Jerzy Brzeziński wręczył nagrody „Za szczególne dokonania w dziedzinie kultury 2007”. Laureatami trzeciej edycji konkursu zostali starszy kustosz Muzeum Północno – Mazowieckiego Jolanta Deptuła (piszemy o niej obok), organizatorka i szefowa muzealnych działów archeologii i numizmatów, inicjatorka festynów archeologicznych; malarz, kierownik Galerii Pod Arkadami i scenograf Teatru Lalki i Aktora Przemysław Karwowski oraz dziennikarz, wydawca, pierwszy naczelny „Kontaktów”, prezes Stowarzyszenia „Stopka” Stanisław Zagórski.

„Zakaźniak” zostaje!

Wicemarszałek województwa podlaskiego Marek Olbrys poinformował, że Urząd Marszałkowski odstępuje od likwidacji oddziału zakaźnego w łomżyńskim Szpitalu. Plany likwidacji wzbudziły żywiołowy sprzeciw mieszkańców Łomży i okolicy. Pod petycją w obronie „zakaźniaka” podpisało się 2000 osób. Likwidacji sprzeciwili się też Rada Miasta oraz Rada Powiatu Łomżyńskiego. Wicemarszałek Olbrys twierdzi, że utrzymanie oddziału będzie możliwe, jeśli Szpital otrzyma wsparcie od samorządów gminnych. (MK)

Zgodni przy kasie

Całkowita zgoda panowała wśród radnych Łomży przy uchwalaniu budżetu.

Dochody miasta w 2008 roku wyniosą 180 mln zł, a wydatki będą o 20 mln zł większe. Deficyt sfinansowany zostanie kredytem. W planach jest 71 zadań inwestycyjnych, na które w budżecie zapisano 38 mln zł. Ratusz zamierza pozyskać na nie z regionalnych programów unijnych i budżetu państwa jeszcze 60 mln zł. Największe łomżyńskie inwestycje w przyszłym i następnych latach, to modernizacja stadionu, budowa krytej pływalni

i modernizacja głównych ulic. Oprócz nich budowa wielu uliczek o nawierzchni gruntowej na osiedlach. Powstanie też projekt przebudowy ul. Zawadzkiej oraz znajdującej się na jej przedłużeniu ul. Wiosennej, przez osiedle Zawady Przedmieście, aż do Szosy do Mężenina. „W ten sposób powstanie ciąg komunikacyjny alternatywny dla al. Legionów”, powiedział wnioskodawca radny Jerzy Brodziuk. Wyjątkowo bogaty program inwestycyjny spowoduje zwiększenie zadłużenia budżetu z 16,8 do 22 proc. (MK)

Droższe życie

2008 rok wita nas wzrostem opłat mieszkaniowych, cen usług firm komunalnych i podatków lokalnych oraz energii elektrycznej i gazu.

Spółdzielnie mieszkaniowe i zarządcy wspólnot mieszkaniowych podnoszą opłatę za wywóz śmieci nawet o 100 proc. W łomżyńskiej „Perspektywie” każdy będzie musiał zapłacić za śmieci ponad 20 zł więcej w roku. Aby obniżyć uciążliwość tej podwyżki, Spółdzielnia zmniejszyła o 12 gr na metrze kwadratowym zaliczki na centralne ogrzewanie. Nie znaczy to, że spada opłata za c. o., obniżka zaliczki może skutkować dopłatą przy sezonowym rozliczaniu ciepła.

W Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej wzrasta także opłata eksploatacyjna i utrzymanie czteroosobowej rodziny w sześćdziesięciometrowym mieszkaniu z tytułu tych dwóch podwyżek będzie większe około 200 zł rocznie.

Woda i ścieki odprowadzane do kanalizacji miejskiej podrożeją w Łomży o 3,8 proc., podatki lokalne około 3,5 proc. W niektórych miastach, jak w Grajewie, podatki lokalne wzrastają nawet o 5 proc. W Łomży rekordowa jest podwyżka opłat za posiadanie psa. Dotychczas było 40 lub 50 zł (w zależności od tego, czy pies trzymany był w domku jednorodzinnym, czy w bloku). Teraz będzie 100 zł rocznie od każdego psa. To jedyny przykład w regionie tak drastycznego wzrostu opłat za psy. Większość gmin ma opłaty 50 – 60 zł, a niektóre w ogóle odstępowały od ich pobierania.

Ceny energii elektrycznej wzrosną około 5 – 7 procent. Urząd Regulacji Energetyki wycofał się z pomysłu ich uwolnienia. Gdyby tego nie zrobił, musielibyśmy się liczyć nawet z dwudziestoprocentowymi podwyżkami. Cena gazu ma wzrosnąć 6 – 8 proc. Oprócz podwyżki samej ceny za gaz, wzrosną również opłaty za dystrybucję, co odbije się na rachunkach klientów indywidualnych i małych firm, którzy będą płacić nawet 10 proc. więcej. (MK)

VI Plebiscyt „Kontaktów” Człowiek Sukcesu 2007



Laureaci Plebiscytu Człowiek Sukcesu 2006

czasowych laureatów pod przewodnictwem redaktora naczelnego „Kontaktów”, wybierze zwycięzców i wyróżnionych.

Uroczyste ogłoszenie wyników z wręczeniem statuetek „Człowiek sukcesu 2007” oraz dyplomów dla wyróżnionych i nominowanych, odbędzie się na początku marca.

Miło nam przypomnieć ubiegłorocznych laureatów Plebiscytu w poszczególnych kategoriach.

Biznes: Tytuł „Człowiek Sukcesu 2006” – Dariusz Sapiński z Wysokiego Mazowieckiego, wyróżnienie – Zbigniew Kalinowski z Łomży.

Człowiek Sukcesu 2007

Celem Plebiscytu Człowiek Sukcesu 2007 jest uhonorowanie osobistego sukcesu mieszkańca województwa podlaskiego lub trwale z nim związanego za dokonania, uznane w regionie, kraju, za granicą w dziedzinie nauki, kultury, biznesu i sportu w minionym roku.

Kandydatów może zgłaszać każdy Czytelnik, wszystkie organizacje i instytucje do 15 stycznia 2008 r. Zgłoszenie powinno zawierać imię i nazwisko kandydata, dokładny adres i uzasadnienie

(krótko udokumentowany opis dokonań i osiągnięć).

Listę zgłoszonych kandydatów w każdej kategorii opublikujemy w „Kontaktach” (nr 4/2008) 24 stycznia.

Po ukazaniu się list kandydatów, Czytelnicy w głosowaniu wyłonią w każdej kategorii po 5 nominowanych, którzy otrzymali największą ilość głosów. Głosować będzie można do 27 lutego (decyduje data stempla pocztowego).

Z nominowanych Kapituła Plebiscytu, składająca się z dotych-

Kultura: Tytuł „Człowiek Sukcesu 2006” – Piotr Tomaszuk z Supraśla z teatrem Wierszalin, wyróżnienie – ks. Jarosław Stefanek z Niedźwiadnej koło Szczuczyna.

Sport: Tytuł „Człowiek Sukcesu 2006” – Andrzej Korytkowski ze Śniadowa, wyróżnienie – Wanda i Tadeusz Wałkuszcy z Łomży.

Nauka: Tytuł „Człowiek Sukcesu 2006” – prof. Henryk Skarżyński z Warszawy, wyróżnienie – dr Ewa Glińska z Zambrowa.

Orzeł z Łomży z orłem Polski

„Uczcie się i grajcie, a na pewno spotkamy się na pierwszoligowych boiskach”, radził młodym piłkarzom Rafał Boguski w środę (2 stycznia) na spotkaniu w hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 9 w Łomży.

Najsłynniejszy wychowanek ŁKS, duma piłkarskiej Łomży, obecnie ofensywny pomocnik lidera Orange Extraklasy Wisły Kraków, spotkał się z młodzieżą na zaproszenie trenerów i działaczy ŁKS. Powiedział, że jego najpiękniejszym i najbardziej wymarzo-

nym prezentem na gwiazdkę był występ w reprezentacji Polski. W połowie grudnia łomżyński orzeł został powołany do piłkarskiej kadry Polski i pierwszy raz w życiu

wybiegł na boisko w koszulce z orłem na piersiach. Towarzyski mecz z Bośnią i Hercegowiną został rozegrany podczas zgrupowania kadry w Turcji.



Zaczął trenować w ŁKS i grać w drużynie juniorów 8 lat temu. „Tylko pracą można się wybić, być kimś”, mówił teraz młodym piłkarzom ŁKS, którzy podarowali mu klubową koszulkę z numerem 9. W niej, jako „Dzik”, był niepokonany w ataku ŁKS. „Kiedyś do was wrócę, założę ją i zagram”, obiecał. (MK)



Rozmowa z ks. SZCZEPANEM DOBECKIM, proboszczem Parafii pod wezwaniem Przemienienia Pańskiego w Piątnicy

Po kolędzie

– Czy zdarza się, że ktoś chowa się przed księdzem w czasie kolędy?

– Tak. Z reguły ci, którzy mają na sumieniu krzywdę, wyrządzaną swojej rodzinie przede wszystkim przez alkohol. W naszej parafii jest wiele bardzo smutnych domów. Widać to już za progiem. Ubóstwo, przestrasz w oczach żony i dzieci. To szokujące przeciwieństwo domów, z których nie chce się wychodzić, lecz nie ze względu na dostatek. Wiele jest skromnych, ale „zdrowych”. Ich siła to miłość, tworząca prawdziwą wspólnotę.

– O czym ludzie najchętniej rozmawiają z księdzem, przychodzącym po kolędzie?

– O codziennym życiu. Od problemu alkoholowego w rodzinie i odwiecznego konfliktu pokoleń, przez zatarg z sąsiadami, niejednokrotnie od czasów pradziadka, po politykę lokalną i sprawy parafii. Z wielką radością mówią o sukcesach swoich dzieci. Trzeba to widzieć!

– O czym ludzie z reguły milczą?

– O przemocy w rodzinie.

– Winni obawiają się nawracania?

– Nie ma mowy o nawracaniu, jeśli w człowieku nie ma przekonania do Boga. To długa i trudna praca. Jedna wizyta duszpasterska tego nie zmieni.



– Kiedy kolęda jest najtrudniejsza?

– Po śmierci bliskich. Rozpacz pustego miejsca przy wigilijnym stole przenosi się na atmosferę kolędy. Pocieszam w imię Boga, rozumiem cierpienie i wątpliwości.

– Czy zdarzyło się księdzu, żeby kolęda nagle coś zmieniła?

– Tak. Skłóconych od lat sąsiadów namówiłem do podania sobie ręki. Często to jedyna okazja do wyrwania się z wzajemnie trudnej sytuacji. Kolęda ma sens wtedy, gdy wymiar duchowy łączy się ze społecznym.

„Nie godzę się na to, co wydaje się niemożliwe i zawsze próbuję zrobić z tego możliwe”, mówi wójt gminy Piątnica Edward Łada, Samorządowiec 2007 powiatu łomżyńskiego w Plebiscycie „Kontaktów”

Witos znad Narwi

Pochodzi z Zabawki. Cztery kilometry do szkoły, pięć do kościoła. Ojciec trzymał synów krótko. Wymagał uczciwości i rzetelności.

Edward Łada od dzieciństwa miał zamiłowanie do zwierząt i pracy na roli. Interesował się techniką, więc wybrał Technikum Mechaniczne w Przasnyszu. Przed maturą zapuścił wąsy. Zawsze chciał je mieć, wzorem dziadka Władysława. Był gospodarzem klasy i dobrym uczniem, więc nauczyciele okazali się wyrozumiali. Odtąd zgolił je tylko raz, tuż przed ślubem. Taki warunek postawiła narzeczona. Pobrali się i wąsy szybko wróciły na swoje miejsce! Mówi, że bez nich czułby się, jak bez ubrania.

Jego wielką radością są wnuki Bartek, Kuś, Piotruś, Ola i Wiktor (mają przywilej pociągania dziadka za wąsy), tarpany Basia, Maciek i Misiak, psy Czarna i Saba oraz gołębie.

Konie nie muszą pracować w polu, ptakami nie handluje. Ho-

duje je, „żeby były”, cieszyły duszę i oko. Lubi

pojeździć konno po nadnarwiańskich łąkach, spacerować z Czarną i Sabą, patrzeć na białe skrzydlate koło, zataczane nad domem przez gołębie.

Ze względu na sumiaste wąsy, doczekał się w gminie przydomka „Witos”. Bardzo mu schlebia to porównanie. Z natury jest optymistą. Wobec wszelkich trudności powtarza sobie: „Mam zdrową głowę, dwie ręce i nogi, więc nie mam prawa narzekać i zabieram się do roboty”.



Żałoba

W Wigilię Bożego Narodzenia zmarł w wieku 43 lat Mirosław Grużewski, od 1998 roku dyrektor Muzeum Przyrody w Drozdowie (gm. Piątnica), w którym pracował od 1989. Znany był z wielkiej fascynacji nadnarwiańską przyrodą, której poświęcił publikacje naukowe i działalność edukacyjną. Jego pasją było badanie mięczaków ze starorzeczka Narwi. Ostatnio cieszył się przygotowywaniem stałej ekspozycji akwarystycznej... Osierocił czworo dzieci. Został pochowany na cmentarzu parafialnym w Piątnicy.

Rocznica

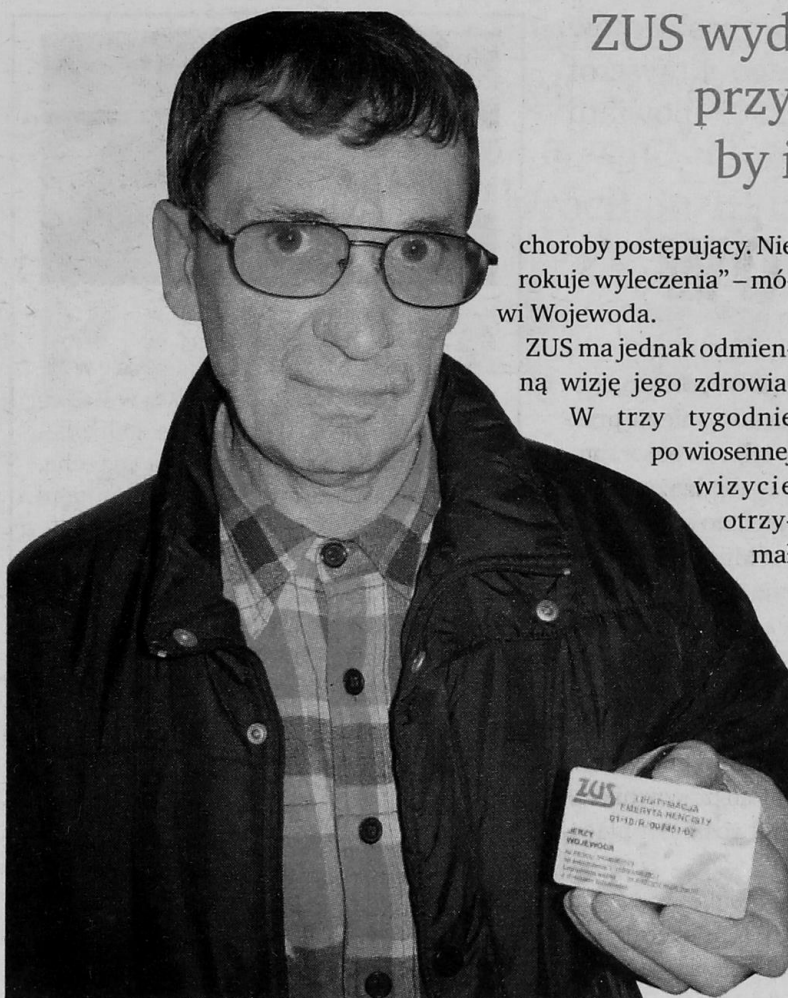
W dworze Lutosławskich w Drozdowie (gm. Piątnica), obecnym Muzeum Przyrody, 2 stycznia 1939 roku zmarł Roman Dmowski, współtwórca Narodowej Demokracji, działacz niepodległościowy, przyjaciel rodziny. Po raz pierwszy przyjechał do Drozdowa w 1911 roku, poproszony na ojca chrzestnego córki Marii i Mieczysława Niklewicza (swego współpracownika). Potem bywał tu wielokrotnie. Obecni przy jego zgonie Niklewiczowie, zwrócili się do rzeźbiarza Jana Wleciała, który pracował przy odnawianiu Katedry w Łomży, o zdjęcie odlewu do maski pośmiertnej (po latach podarowała ją Muzeum chrzestna córka Romana Dmowskiego Krystyna Niklewiczówna). Uroczystości pogrzebowe odbyły się najpierw w Drozdowie, skąd kondukt pogrzebowy wyruszył do łomżyńskiej Katedry, a potem do Warszawy. Roman Dmowski został pochowany na Cmentarzu Bródnowskim.

Wciąż bez wice

Drugie półrocze 2007 minęło w gminie Przytuły bez zastępcy wójta. Latem Stanisław Sienicki, zgodnie z wolą radnych, musiał zrezygnować z tego stanowiska. Argumentowali oszczędnościami, ale wieść gminna niosła, że chodziło wyłącznie o pozbycie się „obcego” (Stanisław Sienicki mieszka w Łomży). Gmina Przetuły, jako jedyna w powiecie łomżyńskim (i być może w kraju), nie ma ani zastępcy wójta, ani sekretarza.

Nowe święta

Samotna matka z sześciorgiem dzieci jako pierwsza tuż przed świętami Bożego Narodzenia zamieszkała w byłej szkole podstawowej w Nieławicach (gm. Wizna), zamienionej w ośrodek „Markotu”. Przeprowadziła się z ośrodka w Laskach (gm. Zbójna), gdzie już brakuje miejsca. Wkrótce do Nieławic przyjadą inne samotne matki z dziećmi. „Brakuje nam mebli, kuchni gazowej, lodówki, naczyń i wszystkiego, co w kuchni niezbędne oraz opału. Prosimy o pomoc”, apeluje za pośrednictwem „Kontaktów” kierownik ośrodka Paweł Rośłon (tel. 086 214 03 81, 693 050 381).



Jerzy Wojewoda z nieważną już legitymacją rencisty, symbolem upokorzenia i strachu o przyszłość

ZUS wydaje miliony na orzeczników, choć przyznaje, że nie ma możliwości, by ich decyzje były obiektywne

choroby postępujący. Nie rokuje wyleczenia” – mówi Wojewoda.

ZUS ma jednak odmienną wizję jego zdrowia.

W trzy tygodnie po wiosennej wizycie otrzymał

Z komputera

Do ZUS w Zambrowie wezwany został w ostatni dzień kończącego się świadczenia rentowego.

– Czekalem przed gabinetem, w gabinecie była kobieta w moim wieku. Usłyszałem jej płacz. Zaraz potem do gabinetu wbiegł ochroniarz i za chwilę wyprowadził zawodzącą kobietę trzymając ją za wykręcone do tyłu ręce. Właśnie została „uzdrowiona” i straciła rentę – opowiada z ironią Jerzy Wojewoda.

„Uzdrowicielka” doktor S., która orzekła w jego sprawie już dwa razy i zapowiadała odebranie ren-

Postępowanie sądowe to kilka, a może kilkanaście miesięcy.

Od 2000 roku w Bydgoszczy działa Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Fizycznych Poszkodowanych Decyzjami Lekarzy Orzeczników ZUS. Między innymi wystąpiło o interwencję w sprawie zmiany procedur przyznawania świadczeń rentowych do Komitetu Helsińskiego w Polsce. Ale spotkało się z odmową: „Nie zgadzam się z Państwa oceną rzeczywistości. Pragnę przypomnieć, że każdy zainteresowany ma prawo do sądu. Przed sądem oceny stanu zdrowia, wpływającej na przyznanie świadczeń, dokonu-

Uzdrowiony

Czasowo niezdolny

Jerzy Wojewoda (54 lata) z Łomży ponad 20 lat pracował jako spawacz i hydraulik. Dziesięć lat temu odmówił mu posłuszeństwa kręgosłup (dyskopatia trzech kręgów, nie może unosić rąk, ma kłopoty z chodzeniem), nasiliły się choroby serca (niedokrwienie, arytmia, nadciśnienie tętnicze), bóle głowy (w wieku 25 lat w wypadku doznał złamania podstawy czaszki). Sąd Pracy i Ubezpieczeń Społecznych w Białymstoku w 1999 roku uznał go za czasowo niezdolnego do pracy i przyznał rentę chorobową. Co dwa lata ZUS w Zambrowie przedłużał rentę. Wiosną 2007 roku przedłużył tylko na pół roku. Lekarz orzecznik zapowiedział, że gdy minie ten termin, odbierze rentę.

Musztra dla sercowca

– Regularnie chodzę do specjalistów, biorę leki, ale choroby serca nasilają się. Serce najpierw bije szybko, potem zatrzymuje się i w tym momencie nie wiem, co się ze mną dzieje. Kardiolog w zaświadczeniu napisał: „Przebieg

wezwanie do stawienia się w Szpitalu Sanatoryjno – Rehabilitacyjnym w Ciechocinku. „W celu uzdrowienia”, mówi z przekąsem. Lekarka prowadząca zignorowała dokumentację kardiologiczną. Już po pierwszej gimnastyce w basenie z trudem wywlokł się z wody i padł jak długi. Serce nie wytrzymało wysiłku. Wezwane pogotowie zawiozło go na kardiologię w szpitalu w Aleksandrowie Kujawskim. Lekarz pogotowia całą drogę dogadywał: „Przyjechał pan po zdrowie, a mogło skończyć się...”. Wrócił z zakazem „zabiegów obciążających organizm”. Mimo to, lekarka prowadząca poleciła ćwiczyć to samo, co przed zasłabnięciem.

– Sprzeciwiłem się. Domagałem się, by zaznaczyła to w dokumentacji. Nie zrobiła tego. W karcie informacyjnej zostało wpisane, niezgodnie z prawdą, że wykonałem wszystkie zalecone ćwiczenia na kręgosłup i opuściłem szpital w dobrym stanie zdrowia. Nie było słowa o zasłabnięciu i odwiezieniu do innego szpitala – mówi Jerzy Wojewoda.

ty, zbadała mu ciśnienie przez rękawicę grubej flanelowej koszuli i podkoszulka. Tak samo przez koszulę i podkoszulek osłuchiwała mu stetoskopem serce i płuca. Próbował protestować, narażając się na wezwanie ochroniarza: „Żarty ze mnie pani robi? Proszę przynajmniej przeczytać dokumentację medyczną!”. Nie pomogło. Wyszedł jako „uzdrowiony”.

Zapytał kierownika Inspektoratu, dlaczego ta sama lekarka została wyznaczona do jego sprawy, choć składał skargi przy wcześniejszych badaniach.

Kierownik odpowiedział, że zgodnie z przepisami, orzecznika wylosował komputer. By przeciwdziałać znowie orzecznika z ubezpieczonym, komputer losuje akta na dzień przed badaniem, a orzecznik otrzymuje je tuż przed przyjęciem pierwszego pacjenta. Doktor S. pół roku wcześniej zapowiedziała Jerzemu Wojewodzie, że odbierze rentę. Wiedziała, że komputer wylosuje dla niej jego akta?

Jeszcze sąd

Komisja Lekarska przy Oddziale ZUS w Białymstoku podtrzymała decyzję doktor S. z Zambrowa. Jerzemu Wojewodzie przysługuje jeszcze odwołanie do Sądu Pracy i Ubezpieczeń Społecznych.

ją biegli sądowi. W demokratycznym państwie prawa to normalna procedura”, odpowiedział Sławomir Cybulski, koordynator programu „Działania prawne w interesie publicznym”.

Na łasce

Jerzy Wojewoda od dwóch miesięcy nie ma za co żyć (renta wynosiła 415 zł miesięcznie). Mieszka samotnie. Jego stan zdrowia pogarsza się. Nie jest ubezpieczony. Żyje dzięki ludzkiej życzliwości. Lekarze rodzeni przyjmują go bez ubezpieczenia, wypisują leki. Pomagają zgromadzić dokumentację medyczną do sądu. Pomoc społeczna przyznaje zasiłki na leki i bezpłatne obiady. Ludzie wielkiego serca podarowali żywność na święta. Mówi o tym ze wzruszeniem. I ze wstydem. Czuje się swoim położeniem upokorzony.

Po co ZUS wydaje publiczne miliony na orzeczników? Po co naraża chorych na upokarzające wizyty w ich gabinetach, skoro, jak przyznała szefowa Departamentu Orzecznictwa Lekarskiego centrali ZUS Barbara Sławińska, nie ma w ogóle możliwości, żeby decyzje orzeczników były obiektywne?

MARIA KACZYŃSKA



„W samorządach najważniejsze jest sprawne rozwiązywanie problemów codziennego życia”, mówi radny powiatu grajewskiego Krzysztof Milewski, który zdobył tytuł Samorządowca Roku 2007 powiatu grajewskiego w Plebiscycie „Kontaktów”

Życie z drobiazgów

W podstawówce był gospodarzem klasy. Gdy dorósł, został strażakiem. Nie mogło być inaczej, z domu widzi remizę po przeciwnej stronie ulicy... Na sygnał syreny zrywa się i leci o każdej porze dnia i nocy, bo ktoś potrzebuje pomocy. Jako pracownik Urzędu Gminy w Radziłowie zna jak własną kieszeń całą gminę i jej mieszkańców. Od pół roku, jako radny Rady Powiatu, patrzy na problemy gminne z szerszej perspektywy.

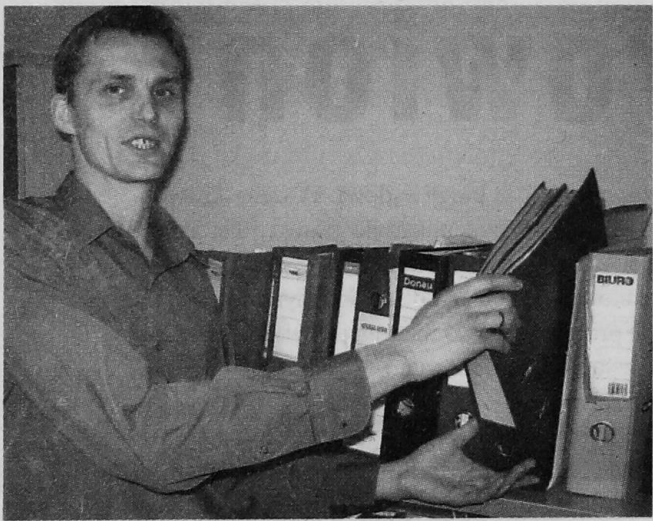
– W samorządach liczy się przede wszystkim załatwianie problemów codziennego życia. Naprawienie dziury w jezdni czy chodni-

ku, usunięcie drzewa z pasa drogowego, które zagraża bezpieczeństwu, udrożnienie przepustu, utwardzenie drogi, to tylko na pozór sprawy drobne. Dla ludzi, którzy chodzą po błocie lub łamią resory na wybojach, to sprawy najważniejsze – mówi Krzysztof Milewski (31 lat).

Jako radny powiatu czuje się reprezentantem całej gminy Radziłów i w jej imieniu buduje jedność powiatową. O tym, że zgoda buduje, świadczy najlepiej grajewski szpital. Rozwija się dzięki odważnym decyzjom oraz współpracy samorządu powiatowego z gminami. Także dzięki wyrzeczeniom pracowników, którzy powstrzymują się od roszczeń płacowych.

– Im bardziej ludzie rozumieją się nawzajem i ze sobą współpracują, tym więcej można i chce się zrobić. Żadna praca nie ciąży, gdy jest satysfakcja. Bez satysfakcji nic się nie chce. Nie ma nic – uważa laureat Plebiscytu „Kontaktów”.

Krzysztof Milewski jest absolwentem Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości im. Bogdana Jańskiego w Łomży. Ceni sobie studia, które dały mu dużo praktycznej wiedzy, przydatnej w samorządzie. Jest żonaty, ma dwuletniego synka Konrada. Po pracy w Urzędzie dochodzą obowiązki w niewielkim rodzinnym gospodarstwie. Mówi, że to jego hobby... (MK)

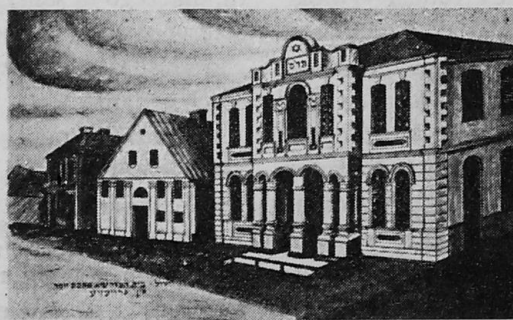


Żyli razem

Wystawę pt. „Sztetl Grajewo – z dziejów żydowskich mieszkańców Grajewa”, przygotowuje Izba Pamięci Ziemi Grajewskiej. Jej otwarcie planowane jest na przełomie marca i kwietnia.

– Po wystawach poświęconych straży pożarnej, harcerstwu i Związкови Strzeleckiemu „Strzelec”, to kolejne przedsięwzięcie Izby, przybliżające przeszłość naszej małej ojczyzny. Poszukujemy wszelkich materiałów na ten temat. W szczególności zależy nam na wspomnieniach i relacjach ludzi, zdjęciach, drobiazgach, dokumentach, fragmentach macew z nieistniejącego już grajewskiego cmentarza itp. Wszystkich, którzy byliby w stanie pomóc i wyrażą taką chęć, prosimy o kontakt – mówi opiekun Izby, Tomasz Dudziński (tel. 608 056 808).

Inspiracją wystawy jest Księga Pamięci Żydów Grajewskich, wydana w 1950 roku w Nowym Jorku. Zawiera kilkaset opisanych zdjęć przedwojennego Grajewa. Miejski Dom Kultu-



Wielka synagoga wzniesiona na początku XX w. przy ul. Rudzkiej (obecnie dom kultury)

ry zapłacił za przetłumaczenie opisów około 100 zdjęć. Organizatorzy wystawy mają już imienne listy Żydów, którzy zginęli w czasie Holocaustu oraz informacje o działalności Żydów w handlu, przemyśle, rzemiośle. Przed wojną w dziesięciotysięcznym Grajewie mieszkało około 4 tys. Żydów.

– Nie żyli obok chrześcijan, żyli z nimi. Nie było w Grajewie dzielnicy żydowskiej – mówi Tomasz Dudziński. (MK)



Żywa szopka

Konie, owce, kozy, kaczki znalazły się w żywej szopce bożonarodzeniowej w Radziłowie (na zdjęciu). Parafianie zbili z desek prawdziwą stajenkę, krytą strzechą, która w Pasterkę zapełniła się figurkami Świętej Rodziny i zwierzętami.

Posel dopilnuje

O 10 mln zł na przyspieszenie opracowania dokumentacji obwodnicy Grajewa i wykupy gruntów pod obwodnicę starał się poseł Kazimierz Gwiazdowski. Niestety, jego poprawka do budżetu państwa na rok 2008 upadła w głosowaniu w Sejmie. „Mimo to razem z samorządem będę pilnował spaw związanych z obwodnicą, bo jest to najważniejszy problem Grajewa. Które miasto będzie miało szybciej dokumentację, rozpocznie szybciej budowę”, powiedział poseł Gwiazdowski na sesji Rady Miejskiej Grajewa (28 grudnia).

Poślizg

Ponad milion złotych nie wydało Grajewo w roku 2007 na inwestycje. Najwięcej, bo prawie 500 tys. zł, na budowę ulic na osiedlu Parkowym. Radni „przerzucili” pieniądze do tegorocznego budżetu.

Rekord zwłoki

Już trzy lata w Zakładzie Energetycznym Białystok trwa „proces decyzyjny” w sprawie budowy linii energetycznej na ul. Sadowej w Grajewie. Za zwłokę ciągi od mieszkańców zbierają władze Grajewa, gdyż brak decyzji o budowie linii hamuje budowę ulicy. „Inwestycja w części miejskiej jest już przygotowana. Czekamy na część energetyczną. Może doczekamy się w tym roku, gdyż w zeszłym ZE zlecił wreszcie opracowanie dokumentacji”, mówi Anna Borawska z Urzędu Miejskiego w Grajewie.

Strażnicy w rewirach

Od 1 stycznia grajewska Straż Miejska czuwa nad porządkiem w rewirach. Miasto zostało podzielone na trzy rewiry i do nich będzie dostosowany harmonogram służby strażników, zapowiada komendant Wojciech Formejster. Mieszkańcy zostaną powiadomieni o godzinach pracy rewirów oraz dyżurów w Komendzie Straży Miejskiej. Celem reorganizacji jest poprawa skuteczności działań Straży Miejskiej w zapewnieniu spokoju i porządku. (MK)

Andrzej Zaremba był już wójtem gminy Śniadowo (pow. łomżyński). Nie dotrwał do końca kadencji. W lutym 1993 został odwołany przez Radę Gminy „z powodu nadużywania alkoholu”, na interwencję zdesperowanych gminnych pracowników. Wrócił po 13 latach, po wyborach w 2005 roku

Powrót zza szkła

Nikt nie piska

Nie ma mowy o podaniu nazwiska. Chcą rozmawiać, ale tylko pod warunkiem anonimowości. Powód: strach przed utratą pracy, potęgowany, jak mówią, ulubionym zwrotem Andrzeja Zaremby: „Ja tu jestem wójtem”.

– Tymi kilkoma słowami uświadamia nam, że nie mamy nic do powiedzenia, bo w każdej chwili może wyrzucić nas na bruk – wyjaśnia pracownica Urzędu Gminy Śniadowo. – Nikt nie odważy się sprzeciwić, nikt nawet nie piśnie. Ja też.

Inwigiluje i prenumeruje

W pokoju Andrzeja Zaremby monitor, rejestrujący obraz z kamer przed i w budynku Urzędu Gminy. Są na korytarzach i prawie w każdym urzędniczym pokoju. Pracownicy i przeciwnicy wyborczy nazywają to inwigilacją. Oskarżają Radę Gminy o „przyklepanie absurdalnego pomysłu”, za który podatnicy zapłacili 28 tysięcy złotych.

Wyborczy przeciwnicy Andrzeja Zaremby wytykają mu rozrzutność na prenumeratę 19 tytułów prasowych, nawet po kilka egzemplarzy. Rocznie kosztuje to gminę 12 tysięcy złotych.

– Mój poprzednik wydawał na prasę 9800 złotych – mówi Andrzej Zaremba. – Wtedy nikt nad tym nie ubolewał. Wyższe koszty prenumeraty to przede wszystkim wyższa cena czasopism. Właśnie dlatego chciałem umożliwić pracownikom bezpłatnie prasę. Urzędnik powinien mieć wiedzę z różnych dziedzin.

Dwa miesięczniki

Po gminie rozeszła się wiadomość z internetu, że wójt kandyduje na Człowieka Roku 2007 w konkursie, ogłoszonym przez

miesięcznik „Za Miastem”, wydawany w Warszawie. Zdjęcie, krótki biogram. Dzięki temu pracownicy Urzędu Gminy dowiedzieli się o hobby szefa.

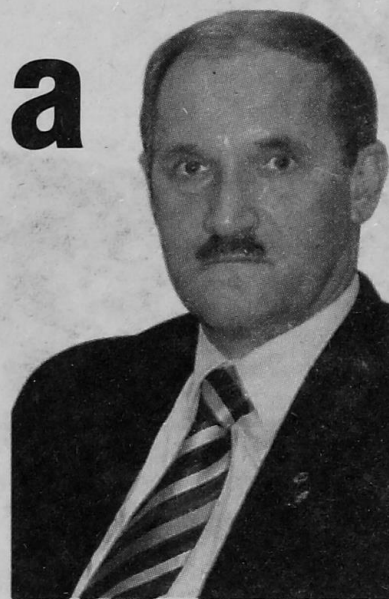
– Czytałam i chciało mi się śmiać: historia starożytna i średniowieczna Polski, psychologia, przyroda, książki („Obłąd” – J. Krzysztos) – mówi urzędniczka. – Prawdziwy obłąd mamy z nim na co dzień.

W walce z wójtem Andrzejem Zarembą główną rolę odgrywa miesięcznik, którego wydawcą jest Zbigniew Dulewicz. Mieszka w Świdwinie (woj. zachodniopomorskie), ale ze Śniadowem związany jest od urodzenia. Zamierza

tu wrócić, na razie na odległość pomaga ziomkom w walce z „administratorem” gminy.

Zemsta

Na ścianie urzędowego pokoju Andrzej Zaremba umieścił kartkę z napisem: „Denerwować się to mścić się na własnym zdrowiu za głupotę innych”. Mówi, że czyta ją sobie za każdym razem, kiedy słyszy o kolejnym kłamstwie na swój temat. Nie ma wątpliwości, że „społeczny front” przeciwko niemu, to front jego wyborczych przeciwników, którzy nie mogą pogodzić się z przegraną. Wciąż patrzą na niego przez pryzmat braku wyższego wykształcenia i cho-



roby alkoholowej, z której, dzięki wielkiej sile woli, już się wyzwolił. Powiedział o tym publicznie, na pierwszej sesji Rady Gminy. Dziś sam pomaga uzależnionym od alkoholu wyjść z nałogu, opiekuje się ich rodzinami.

JOANNA RADOŃSKA

Z premierem Donaldem Tuskiem o ratowaniu Cukrowni Łapy rozmawiali w ubiegły piątek posłowie z Podlaskiego, burmistrz Łap, pracownicy i plantatorzy Cukrowni

Gorzki cukier

Od początku grudnia 2007 roku ważą się losy Cukrowni Łapy. Zlikwidowanie upraw buraka cukrowego w północno-wschodniej Polsce zaproponowała Krajowa Spółka Cukrowa. Ograniczenia produkcji cukru dotyczą wszystkich krajów Unii Europejskiej, w tym proporcjonalnie Polski. Krajowa Spółka Cukrowa położyła „krzyżyk” na Łapy.

Przed świętami plantatorzy i pracownicy rozpoczęli protesty w obronie Cukrowni. Wsparły ich samorządy. „W sprawie Cukrowni dwukrotnie z wójtem gminy Zambrów Kazimierzem Dmochowskim pojechaliśmy i interweniowaliśmy w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Minister Marek Sawicki deklaruje zainteresowanie i pomoc”, mówi starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski.

W poświęcony czwartek, 27 grudnia 2007 r., w Cukrowni Łapy spotkali się podlascy parlamentarzyści, burmistrz Łap, pracownicy i plantatorzy. Posłowie, choć różnych opcji (Józef Klim PO, Jacek Bogucki PiS) są zgodni w poglądach, dotyczących ratowania Cukrowni. „Krajowa Spółka Cukrowa najpierw wybrała cukrownię do likwidacji, a potem za-

częła szukać argumentów”, uważa poseł Jacek Bogucki. Parlamentarzyści, pracownicy i plantatorzy w ostatni piątek grudnia z petycją pojechali do premiera Donalda Tuska. Szef zakładowej Solidarności Józef Rzońca poinformował, że w czwartek, 3 stycznia 2008 roku, odbędzie się jeszcze jedno spotkanie z parlamentarzystami, a 4 stycznia w Toruniu konsultacje społeczne z Zarządem Krajowej Spółki Cukrowej.

Cukrownia na stałe zatrudnia ponad 300 pracowników, a w sezonie drugie tyle. Buraki dostarcza ponad 2000 plantatorów. To jeden z największych zakładów pracy w województwie. Należy do najnowocześniejszych w Europie, modernizacja kosztowała 23 miliony złotych. W dobę cukrownia przerabia 5600 ton buraków. W tym roku z 370 tys. ton buraków wyprodukuje około 60 tysięcy ton cukru.

W Cukrowni Łapy nie ma żadnego zagrożenia finansowego, w ostatnim sezonie osiągnęła drugi wynik w kraju! W połowie stycznia ma zapasć ostateczną decyzję w sprawie likwidacji rejonów upraw i cukrowni w Polsce. (m)



Rodzinny dom Edwarda Bocia, w którym już nigdy nie zamieszka

Właśnie Mały Płock oglądał w telewizji kolejny odcinek „M jak miłość”, gdy Edward Boć tracił rodzinny dom. Ogień, na szczęście, nie zaskoczył go śpiącego.

– Wpadł do nas w spodenkach, podkoszulce, boso. Krzyczał, że się pali, żeby ratować – wspomina sąsiadka Eufemia Szczepankowska. – Nie mogliśmy go uspokoić. Paliło się jego życie...

Nad Małym Płockiem unosił się czarny, gryzący dym. Drewniany dom płonął błyskawicznie. Ściany i dach nie zaważyły się, ale nie nadaje się do zamieszkania.

Edward Boć stracił wszystko, co miał. Meble, odzież, pralkę, lodówkę, 2 odkurzacze (szczególnie cieszył się nowym, do sprzątania na mokro), mikrofalówkę, mikser, elektryczną maszynkę do mielenia mięsa, sokowirówkę, wyliczają mieszkańcy. Niejedna kobieta mogła pozazdrościć mu takiego sprzętu gospodarstwa domowego. W kilka minut został „bez miski, bez łyżki”...

Bardzo dbał o czystość i porządek nie tylko w domu, ale i na podwórku. Mimo choroby, sadził ziemniaki, uprawiał ogródek warzywny, chodził na grzyby i jagody, robił najróżniejsze przetwory! Wokół domu rosły kwiaty. Był również wzorem syna, troskliwie opiekującego się matką. Woził ją nawet po uzdrowiskach. Umarła prawie 2 lata temu. Bardzo przeżył jej śmierć. A teraz znowu tragedia.

– Strasznie się załamał – opowiada sąsiadka Eufemia Szczepankowska. – Zaproponowaliśmy, żeby zamieszkał u nas. Spał tylko dwie noce. Ciągle wyglądał przez okno i rozpaczał, że chociaż jego dom stoi, domu nie ma. Serce go na ten widok boli... Nas też.

Dach nad głową zaproponowała mu również zaprzyjaźniona rodzina z pobliskiej wsi. Podziękował i odmówił. Mieszkańcy Małego Płocka tłumaczą, że to nie tylko sprawa jego honoru, ale przede wszystkim wrażliwości. Dotąd radził sobie sam. Żył skromnie, ale godnie.

Wsparcie otrzymał z Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej. Pieniądze zbierali mieszkańcy. Na taki gest „zapracował” byciem „porządnym chłopem”. Pozostał mu budynek gospodarczy w podwórku. Chce go przerobić na mieszkanie.

Edward Boć przyjechał do „Kontaktów”. Żeby się wygadać, wyzalić, „dostać trochę nadziei”. „Czy ja jeszcze się podniosę? Czy komuś takiemu jak ja, może się coś udać?”, pytał. Prosił o podziękowanie wszystkim, którzy okazali mu serce.

Prosto z redakcji poszedł na dworzec i wsiadł do autobusu Łomża – Białystok. Zimą spędza w ośrodku „Caritas” dla bezdomnych. Co pewien czas przyjeżdża do rodzinnej miejscowości. Liczy dni do powrotu!

– Widać, jak bardzo tęskni do swojego domu i do znajomych – mówi wójt Józef Dymerski. – Gotów był natychmiast brać się za rozbiórkę i remont budynku gospodarczego. Udało mi się przekonać go, żeby poczekał z tym do wiosny. Rozbiórkę zrobią nasi pracownicy, pomożemy w remoncie. Na pewno nie zostanie sam.

– Dostaliśmy od niego kartkę świąteczną z życzeniami – mówi sąsiadka Eufemia Szczepankowska. – Daj Boże, żeby on sam jak najszybciej w Małym Płocku się pokazał i żeby już nie musiał nigdzie wyjeżdżać.

Skazani

Na wystawę pt. „W imieniu Rzeczypospolitej... Skazani na karę śmierci w województwie białostockim w latach 1944 - 1956”, zaprasza do 5 stycznia 2008 roku Kolneński Dom Kultury. Ekspozycję przygotował Oddział Instytutu Pamięci Narodowej w Białymstoku.

Wybory w Grabowie

Na niedzielę, 13 stycznia 2008 roku, wojewoda wyznaczył wybory uzupełniające do Rady Gminy Grabowo w związku ze śmiercią radnego Antoniego Trzonkowskiego z Ciemianki. Głosować będą mieszkańcy tej wsi oraz Świdrów Podleśnych, stanowiących jeden obwód. Zgłosiło się dwóch kandydatów. Lokal wyborczy w Szkole Podstawowej w Grabowie czynny będzie w godzinach 6.00 – 20.00.

Mercedesem

po wiedzę

Mercedesa z demobilu Bundeswehry za 140 tysięcy złotych kupiła gmina Grabowo. Dołączył do 4 autosanów, dowożących na lekcje uczniów podstawówki i gimnazjalistów.

Zmiana kadr

Maria Truszkowska nie kieruje już Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Kolnie (ale nadal w nim pracuje). Obowiązki kierownika Ośrodka wójt Tadeusz Kłama powierzył Krystynie Kajko.

Sekretarz ojcem

Ojcem został sekretarz gminy Mały Płock Sławomir Gromadzki. Pierworodna dorodna córka urodziła się w łomżyńskim szpitalu i otrzymała imię Amelia.

Ratowanie pamięci

8000 złotych z Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Białymstoku otrzymała gmina Mały Płock na uporządkowanie cmentarza z pierwszej wojny światowej w Popkach. 6000 złotych dołoży z własnej kasy. Cmentarz w Popkach, na którym spoczywają żołnierze niemieccy i rosyjscy, będzie kolejnym cmentarzem wojennym, uporządkowanym w ostatnich latach przez gminę Mały Płock.

Huraganowy ślad

Ponad 5 lat od huraganu (lipiec 2002 roku), który zniszczył zabudowania i lasy, gmina Turośl jeszcze nie całkiem się podniosła. Ciężkie samochody, wywożące drewno z lasów, niemal doszczętnie zniszczyły dojazdowe drogi. Dzięki dotacji z budżetu państwa udało się wyremontować ponad 40 kilometrów, ale zostało jeszcze około 10 kilometrów (w Łasze i Zimnej).



Jerzy Strzeszewski (z lewej) i Stefan Jabłoński na zrytym polu, na którym zasiane było żyto

D z i c z

Kukurydza wysoka na trzy metry. Patrząc, a hektar zniszczony! Plakać mi się chciało. Nawet jeść nie mogłem. Dziki całymi gromadami w kukurydzę wchodziły. Nie ma na nich ratunku. Nie odstraszą ich zapachy. Nie boją się niczego, nawet wybuchów. Petard tyle kupiłem, że sprzedający pytają z kim walczę”, opowiada Stefan Jabłoński z Nowego Zakrzewa (gm. Zambrów).

Ma ponad 80 krów. Sieje 10 hektarów kukurydzy. W ubiegłym roku dziki zniszczyły mu 3 hektary, a 6 hektarów skosił wcześniej, bo bał się, że starci całą paszę. Straty oszacował na około 20 tys. zł! Od myśliwych otrzymał tylko 1 tys. zł odszkodowania.

Jabłoński musiał dokupić paszy. Poza tym miał jeszcze dodatkową robotę. Wygniecionych kukurydzianych łodyg nie da się przyorać. Musiał je wycinać, zbierać na gromadę i wywozić. Tak jest od 3 lat.

Kiedy w Czerwonym Borze był poligon, zwierzyńce wypłoszyły częste wystrzały.

Po wyjeździe wojska, gdy zrobiło się cicho, dziki wracały każdego roku. Mieszkańcy wsi: Zagroby Zakrzewo, Tabędz, Bacze Mokre, Zbrzeźnica, Śledzie, Krajewo Cwikły, Krajewo Borowe i Zakrzewo Stare, położonych w sąsiedztwie kompleksu leśnego Czerwony Bór, w petycji skierowanej do wójta gminy, wojewody i Podlaskiej Izby Rolniczej, domagają się interwencji i pomocy.

„Dziki przychodzą na podwórze, gdzie są cztery psy. Nie boją się. Są głodne. To zagraża naszemu bezpieczeństwu. Czynią ogromne szkody, bo ich jest za dużo”, przekonuje Marek Śledziwski z Tabędza.

Ma 200 sztuk bydła i ogrodzone pole z kukurydzą. Nie jest to wielki ratunek, bo głodne dziki podważają ryjem siatkę.

Ryją nie tylko wiosną, latem i jesienią. Także zimą. Jerzemu Strzeszewskiemu z Tabędza, hodowcy 50 sztuk opasów, z 4 ha kukurydzy dziki zniszczyły ponad 1,5 ha, wartości ponad 7 tys. zł, a otrzymał 700 zł odszkodowania. Jesie-

nią na polu po kukurydzy zasiał żyto. W ostatni grudniowy piątek wyszedł na pole. I załamał się... Żyto zryte i skopane. Na polu doły, bo dziki szukają w ziemi ziaren kukurydzy.

Myśliwi bawią się, a rolnicy mają szkody, czyli płacą za ich rozrywki. Rzekomo koła łowieckie nie mają pieniędzy na odszkodowania. To karygodne, żeby myśliwi szacowali nasze straty. To nigdy nie będzie

obiektywna wycena, bo oni mają płacić”, uważa Tadeusz Łada ze wsi Zagroby Zakrzewo, hodowca ponad 100 krów.

„Do dobrego gospodarowania nie są potrzebne odszkodowania, lecz dobre i wysokie plony”, napisali mieszkańcy (130 podpisów) w petycji do wójta i wojewody. Proszą o pomoc. Podpowiadają, żeby zwierzyńce wywieźć w inne rejony, odstrzelić, ogrodzić lasy i zmienić prawo łowieckie.

Dziś Prawo łowieckie (ustawa z 1995 r.) „zobowiązuje dzierżawcę lub zarządcę obwodu łowieckiego do wynagradzania szkód, wyrządzonych w uprawach i płodach rolnych przez dziki, łosie, jelenie, danielę i sarny oraz przy wykonywaniu polowania. Ogłędzin i szacowania szkód, a także ustalania wysokości odszkodowania dokonują przedstawiciele zarządcy lub dzierżawcy obwodu łowieckiego”. To zapis zaiste kuriozalny: oskarżony o szkodę, sam decyduje, ile za nią zapłaci!

Problemem zwierzęcych szkód zajmowała się Rada Gminy Zambrów. Radni zaapelowali do parlamentarzystów o zmianę prawa, aby odszkodowania rolnikom wypłacał Skarb Państwa. Wójt Kazimierz Dmochowski „Stanowiskiem” zainteresował już Podlaską Izbę Rolniczą oraz skierował je do ministra rolnictwa, skarbu i parlamentarzystów.

Jak nie będzie innej rady, kupię sobie broń, ustawię wersalkę na palach przy kukurydzy i... sam będę polował na dziki”, gniew w żart zamienia Stefan Jabłoński.

MARIA TOCKA



Rolnicy na schodach Urzędu Gminy Zambrów



„Jak do mnie nie wrócisz, to się powiesz”, napisał do Magdy esemesa Krzysztof z Krzeczkowa Mianowskiego (gm. Czyżew)

Miłość i śmierć

W sobotę, 17 listopada, byli na zabawie. Magda rozmawiała dłużej z jakimś kolegą. Krzysztof był zazdrosny. Spotkał koleżankę, wyszli razem z sali. Magda szukała go i... zobaczyła z drugą. Było jej przykro.

Poznali się na dyskotecie dwa lata wcześniej. Zakochali się w sobie. Spotykali. Krzysiek kupił Madzi bransoletkę i pierścionek. Planowali, że w święta Krzysiek odwiedzi Magdę w domu, a ona przedstawi go swoim rodzicom.

W poniedziałek Krzysztof długo nie wracał ze szkoły z Wysokiego Mazowieckiego.

– Martwiłam się o niego i czekałam. Przyjechał i od progu zawołał „Mamo, jestem. Byłem na jeździe”. Wydawało mi się, że był zadowolony, nic niepokojącego nie zauważyłam – opowiada mama Krzysztofa.

W sierpniu 2007 roku skończył 18 lat. Rodzice kupili mu samochód. Zapisał się na kurs prawa jazdy. W poniedziałek, 19 listopada, wykonywał potrzebne badania lekarskie i był na nauce jazdy.

Wieczorem wyszedł z domu. Mama myślała, że do kolegi. Robiło się późno. Pomyślała, że się zasiedziało. Położyła się spać. Obudziła się

o czwartej nad ranem. Sprawdziła, że Krzyśka nie ma w pokoju. Zadzwoiła do kolegi syna. Nie było go u niego. Zaczęła szukać ze starszym synem i kolegą. Kolega zadzwonił na telefon komórkowy Krzysztofa. Sygnał służył gdzieś blisko. Nikt nie odbierał. Poszli za dźwiękiem...

„Mój najukochańszy syn... Wisiał! Tego obrazu nie zapomnę do końca życia. Wraca do mnie. Pochowałam wszystkie zdjęcia Krzyśka. I ciągle widzę ten jeden obraz...”, rozpaczła mama.

Madzia z rodzicami przyjechała na pogrzeb. Także później, na mszę świętą w intencji Krzysztofa.

„Nie mam do niej żalu. Opowiedziała mi o tej sobotniej sprzeczce. Jest tak bardzo ciężko. W wigilię całowałam jego zdjęcie i dzieliłam się opłatkiem. Jak to przeżyć?”, pyta mama.

Krzysztofa żegnało trzech księży, cała wieś, koledzy i koleżanki ze szkół w Rosochatem Kościelnym i Wysokiem Mazowieckiem.

Mama staje przy grobie Krzysztofa i przypomina sobie jego zapewnienia: „Mamo, zawsze będę z Tobą, nigdy cię nie opuszczę”. „I opuścił... Mój najukochańszy syn...” (m)

Powrót do tematu

„Pies ogrodnika”

„Mamy korzystny wyrok sądu dla czekających na budynek socjalny. Zima jest taka, że można budować, ale budowa stoi”, mówi burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko.

Budowa rozpoczęła się w październiku 2007 r. na jednej z pięciu działek, wydzielonych przez miasto Markowi Góreckiemu do kwietnia 2010 r. (pisałyśmy o tym, „Kontakty” nr 49/2007). Burmistrz wypowiedział dzierżawę jednej działki i zmniejszył czynsz. W tym czasie Górecki ubiegał się o mieszkanie komunalne po zmarłej matce. Nie otrzymał, bo mu nie przysługuje. Wówczas zwrócił się do sądu o wstrzymanie budowy na dzierżawionej działce. Sąd budowę (na zdjęciu) wstrzymał.

Burmistrz wystąpił do sądu o wypowiedzenie całej umowy dzierżawy. 20 grudnia Sąd Rejonowy w Wysokiem Mazowieckiem w oparciu o artykuł, który mówi, że „nie można czynić ze swego prawa użytku, który by był sprzeczny ze społeczno-gospodarczym przeznaczeniem tego prawa lub z zasadami współżycia społecznego”, wyłączył z całości dzierżawy działkę, na której rozpoczęła się budowa. „Będę składał apelację. Nie zależy mi na tej budowie, nie obchodzi mnie”, powiedział Marek Górecki.



Z Mlekovity do Rosji

Pozytywnym wynikiem zakończyły się trzy kontrole rosyjskich inspektorów i unijnych ekspertów w zakładach Spółdzielni Mleczarskiej Mlekovita w Morągu, Bielsku Podlaskim i Wysokiem Mazowieckiem (ostatnia 10 grudnia 2007 r.). Ponownie otrzymały pozwolenie na eksport do Rosji (od 2004 roku posiadają certyfikaty rosyjskich służb weterynaryjnych).

Mlekovita jest największym polskim eksporterem produktów mleczarskich. W 1998 r. była jedną z pierwszych mleczarni, która uzyskała pozwolenie na eksport produktów do Unii Europejskiej.

Zamiana stanowisk

Krzysztof Krajewski z powodów osobistych zrezygnował z funkcji członka Zarządu Powiatu Wysokomazowieckiego, a Leszek Mężynski, także z powodów osobistych, zrezygnował z funkcji wiceprzewodniczącego Rady. Nowym członkiem Zarządu jest Leszek Mężynski, a nowym wiceprzewodniczącym Krzysztof Krajewski.

Jednogłośnie budżet

Na ostatniej sesji w ubiegłym roku Rada Gminy Kulesze Kościelne jednogłośnie przyjęła uchwałę budżetową. „Takie zaufanie bardzo cieszy i zobowiązuje. Nie chciałbym zawieść nadziei i zaufania”, powiedział wójt gminy Józef Grochowski.

Agencja „wykopała” bezrobotnych

Powiatowy Oddział Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Wysokiem Mazowieckiem przeprowadził się w grudniu do budynku Powiatowego Urzędu Pracy przy ulicy Ludowej. PUP przeszedł do dotychczasowych pomieszczeń (160 m kw) Agencji. „Przychyliliśmy się do wniosku Oddziału Wojewódzkiego ARiMR w Łomży, aby ułatwić załatwianie spraw rolnikom. Bezrobocie spada, zamiana nie pogorszy bezrobotnym korzystania z usług urzędu”, powiedział starosta Bogdan Zieliński.

Oblegane łóżka

W ubiegłym roku aż 150 pacjentów zostało skierowanych do Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego lub Opiekuńczo-Leczniczego w Ciechanowcu, które podlegają Szpitalowi Ogólnemu w Wysokiem Mazowieckiem.

Nowe domy

463 pozwolenia na budowę wydał w ubiegłym roku Wydział Rolnictwa, Ochrony Środowiska i Architektury Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem.

Litry życia

Aż 21 litrów krwi oddali uczniowie i nauczyciele Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Czyżewie. Justyna Rudnik jest opiekunką Szkolnego Klubu Honorowych Dawców Krwi.

Fajerwerki w Czyżewie

Mieszkańcy Czyżewa powitali Nowy Rok bajecznymi fajerwerkami. Pokaz sztucznych ogni przed Urzędem Gminy zorganizowała wójt Anna Bogucka z Bankiem Spółdzielczym i firmą Clovin Żanowscy.

Znają się od lat. Zawsze był kulturalny i uczynny. Z reguły właśnie u niego zamawiała kursy bliższe i dalsze, z nim jeździła do lekarza, robił zakupy w sklepie, kupował leki, pomagał wejść po schodach do mieszkania. Wiedziała, że na niego zawsze może liczyć i dlatego jemu dawała zarobić. Wytworzyła się między nimi swoista przyjaźń.

Właśnie dowiedziała się, że taksówkarz, chociaż żonaty i ma dorosłe dzieci, sympatyzuje z pewną panią. Łomża jest mała, więc ludzie dzielili się „szczegółami”. „I ty jeździsz z takim człowiekiem?! Daj zarobić porządne-

który spotka się w tej sprawie – mówi. – O tej sytuacji przede wszystkim powinna powiadomić policję. Nie mogę odpowiadać za zachowanie dorosłego człowieka.

Taksówkarz przedstawia zupełnie inną wersję.

– Od pewnego czasu zaczęło coraz częściej zaczęło do mnie docierać, że pani robi na mój temat plotki. W końcu zapytałem,

„Taksówkarz uderzył mnie i wyzwał”, oskarża mieszkanka Łomży. „Byłem do przynies, wynies, pozamiataj, ale kiedy zaczęła mnie śledzić, miałem dość”, mówi taksówkarz

kał jak ja, bo pieniądze to nie wszystko. Dobrze, że nasza znajomość, a właściwie jakiś chory „układ”, który kosztował mnie przede wszystkim dużo nerwów, nareszcie się skończył.

Po pierwszym kursie widocznie od razu zrobił na starszej klientce dobre wrażenie, bo zamawiając następny kurs, poprosiła dyspozytorkę

gdy nie odmawiał ze względu na wiek i chorobę klientki, która mieszka sama. „Czerwona lampka” błysnęła, kiedy doświadczył, że zaczyna go... śledzić!

– Gdy dzwoniła, a ja na przykład byłem u mechanika, brała taksówkę i sprawdzała! Kontrolowała, czy jestem w domu, gdzie mam zamówiony kurs – wspomina taksówkarz. – Poczuję się, jak pod obstrzałem, jednak udawałem, że o tym nie wiem. Ale w końcu zaczęło mnie to wkurzać. Wreszcie uświadomiłem sobie, że tak naprawdę nie jestem taksówkarzem, tylko jej służącym! Oczywiście, płaciła, ale więcej traciłem niż zyskiwałem. Byłem dosłownie

na każde zawołanie, czyli przynies, wynies, pozamiataj. Rzucałem najpilniejszą robotę w domu (raz nawet malowanie mieszkania), zrywałem się od stołu, z łóżka. Wiele razy moja żona musiała iść w ulewę, a ja jechałem, żeby przesunąć szafkę albo wyprowadzić psa! Nie miałem sumienia odmó-

wić, bo sama nie byłaby w stanie funkcjonować. Teraz dostałem podziękowanie!

Właśnie niedawno dowiedział się, że jego klientka zadzwoniła do jednej z dyspozytorek. Oznajmiła, że wie o ich romansie i zażądała, aby „zostawiła go w spokoju, bo on należy do niej!”! Wieść szybko się rozniosła, docierając do kolegów taksówkarzy. Najadł się wstydu, bo każda plotka zostawia jakiś cień. Tego było za wiele! Dlatego po ostatnim kursie postanowił zakończyć znajomość.

– Wciąż odbieram głuche telefony – mówi. – Na „komórcę” wyświetla mi się „numer prywatny”, czyli zastrzeżony.

Nie ma wątpliwości, czyj.

GABRIELA SZCZESNA

Fot. archiwum



mu, a nie takie-mul”, denerwowała się znajoma.

Wrócili od lekarza. Jak zwykle pomógł wejść do mieszkania. Powiedziała wprost, czego

się dowiedziała, że jego „kochanie” nic ją nie obchodzi, ale nie chce z tego powodu być na językach.

– „Ty stara k...! Odczep się! Kocham ją! Wozilem, wożę i będę woził!”, krzyknął i uderzył mnie w klatkę piersiową – opowiada. – Poczulałam okropny ból. Jestem ciężko chora, w pierwszej chwili nie mogłam złapać tchu. Byłam zszokowana i kazałam mu się wynosić.

Natychmiast zadzwoniła do szefa taksówkowej korporacji. Przyjechał szybko, wysłuchał. Napisała skargę z prośbą o wyciągnięcie konsekwencji wobec pracownika.

Bogusław Kostecki, prezes Zarządu korporacji „Plus” potwierdza otrzymanie pisma.

– Nasza klientka zostanie odpowiadź po zebraniu Zarządu,

co się wokół mnie dzieje, dlaczego wtrąca się w moje prywatne sprawy. Chyba poczuła się winna, bo chwyciła mnie rękę, ale się wyszarpnąłem i wyszedłem z jej mieszkania. Nie uderzyłem, nie wyzwałem. Nigdy nie zachowałem się wobec niej niegrzecznie, chociaż teraz, po tym, co usłyszałem od ludzi na mój temat, byłem zdenerwowany. Myślę, że to wszystko wynika z zazdrości, chociaż jestem w wieku jej syna. Na pewno żaden inny taksówkarz nie będzie koło niej tak ska-

o przekazanie zlecenia właśnie jemu. Obdarzyła go zaufaniem, wtajemniczyła w sprawy prywatne i rodzinne. Poznał jej dzieci, wnuki, znajomych, a ona jego żonę. Stał się doradcą i powiernikiem w różnych sprawach, nawet finansowych. Właściwie, jak mówi, wiedział wszystko o wszystkim i wszystkich z jej najbliższego otoczenia, a ona była pewna, że pozostanie dyskretny. Z czasem znajomość zaczęła mu ciążyć, bo coraz bardziej komplikowała życie prywatne. Jednak ni-

Wiraż

Czy właścicielom galerii Forty chodzi o przekształcenie terenu, by go szybko z olbrzymim zyskiem sprzedać? Tego pytania nie zadał im wprost żaden radny. Ani drugiego: co w zamian (czyli w tzw. offsecie) otrzyma miasto? Prywatnie niektórzy radni mówią, że boją się stawiać takie pytania. Dlaczego? I to jest chyba pytanie najważniejsze

Pod presją

– Od czasu aresztowania byłego architekta miejskiego, nie ma klimatu do rzeczowej dyskusji o lokalizacji galerii handlowych. Jako zwolennik budowy hipermarketu w poprzedniej kadencji, jestem wśród pomawianych o korupcję. W podobnej sytuacji jest wielu radnych. Dlatego trudno przeciwstawić się ogromnej presji na załatwienie wniosku planistycznego nowego inwestora, czyli galerii Forty – mówi radny Maciej Głaz, przewodniczący Rady Miejskiej poprzedniej kadencji.

W ubiegłej kadencji, burzliwie przerwane zostały plany inwestycyjne kieleckiej spółki Echo Investment, która chciała wznieść centrum handlowe Veneda przy zbiegu ul. Sikorskiego i Zawadzkiej. Po sześciu latach sprzeciwu kupców radni dali przyzwolenie na budowę, lecz do budowy nie doszło, bo Wojewódzki Sąd Administracyjny w Białymstoku unieważnił plan na hipermarket. Ale nie to było najgorsze. Zanim WSA wydał wyrok, Prokuratura Apelacyjna w Białymstoku zatrzymała dwóch biznesmenów z Białegostoku pod zarzutem przyjęcia pieniędzy od Echo Investment w celu przekupienia sędziów WSA, by nie „uwalali” planu. Kilka miesięcy później do aresztu trafił architekt miejski Łomży Andrzej Z., któremu prokurator zarzucił przyjęcie 14 tys. zł łapówki od przedstawiciela Echo Investment „za korzystną decyzję administracyjną”. Andrzej Z. przyznał się w śledztwie do winy i złożył wniosek o dobrowolne poddanie się karze.

Referendum i porażka kupców

Po unieważnieniu planu, odbyło się referendum, w którym około 12 tys. łomżan opowiedziało się za budową galerii przy zbiegu Sikorskiego i Zawadzkiej (zabrakło ułamek procenta do wymaganych

30 proc. frekwencji i wiążącego wyniku referendum). W wyborach do Rady Miejskiej jesienią 2006 roku, kupcy przeciwni galerii, zdobyli zaledwie 4 mandaty w liczącej 23 Radzie Miejskiej.

Gdyby patrzeć na „czystość wobec paragrafów”, co podnoszą niektórzy radni, trzeba pamiętać, że jeden inwestor czeka na wyrok karny, drugi już go ma

Przy czym w głosowaniu przepadli kupieccy liderzy. Nowa Rada zdecydowała o powtórzeniu procedury planistycznej dla Venedy.

Wkracza konkurencja

W tym czasie łomżyńscy przedsiębiorcy Jerzy Wierzbowski i Artur Zawadzki, kupili od syndyka masy upadłościowej tanio, jak na trwający już run na rynku nieruchomości (za 2,5 mln zł), 15 hektarów po byłej Bawelnie i zapowiedzieli budowę ogromnego centrum handlowo – rozrywkowego Forty. Złożyli w ratuszu wniosek o nowy plan miejscowy z dopuszczeniem budowy hipermarketu. We wrześniu ubiegłego roku wynajęli salę Teatru Lalki i Aktora i zaprezentowali filmową wizualizację projektu. Wynikało z niej, że Forty to nie tylko galeria handlowa z hipermarketem, do czego ogranicza się Echo Investment. Także multiplex kinowy, kręgielnia, lodowisko, aquapark i... osiedle mieszkaniowe. W kularach mówiono, że inwestycja sięgną 150 mln zł! Tak ogromnych pieniędzy dwaj przedsiębiorcy na dorobku nie mają, ale, jak zapewniają, we współpracy ze światową firmą konsultingową DTZ, z pewnością je znajdą.

Wierzbowski i Zawadzki na początku uzależniali swój plan zagospodarowania Bawelny od tego, czy w centrum miasta

neda, wyrażając przy tym entuzjazm dla projektu Forty.

Starcie

Wkrótce po prezentacji galerii Forty, radni na wniosek prezydenta mieli przystąpić do debaty nad zmianami planistycznymi, umożliwiającymi budowę obu galerii. Nieoczekiwanie repre-



Miliony

powstanie galeria Veneda. „Jeśli radni dadzą przyzwolenie Venedzie, my będziemy szukać innego pomysłu na zagospodarowanie Bawelny”, mówił Wierzbowski. Potem już nie wspominali o tym warunku. Za to część radnych zaczęła mnożyć wątpliwości w sprawie lokalizacji galerii Ve-

zentant większościowej „prawej strony” Paweł Borkowski zaproponował zdjęcie z obrad uchwalenia nakazanych przez WSA zmian w „Studium uwarunkowań” dla galerii Veneda i odłożenie ich „na później”. W odpowiedzi zwolennicy dania szansy obu inwestorom, czyli Samorządowe

Porozumienie Łomży, doprowadzili w zakulisowych rozmowach do zdjęcia z porządku obrad także debatę o Fortach.

– Jestem pod presją inwestorów z Bawelny. Odwiedzili mnie i tłumaczyli, że zależy im na czasie. Jeśli odwloką się decyzje planistyczne, stracą partnera do inwestycji – mówił dwa miesiące

tłumaczy prezes Izby Maciej Zajkowski.

Zajkowski deklaruje się jako przeciwnik galerii Veneda: – Za skorumpowanie urzędnika miejskiego, samorząd nie powinien już w ogóle z tą firmą rozmawiać. Przyjmowanie w tym momencie prezentu od Echo Investment w postaci sztucznego lodowiska jest skandalem. To tak, jakby panowie z Kielc kupowali sobie przychylną Łomżę – mówił na początku grudnia „Kontaktom”. 19 grudnia z wnioskiem o podjęcie decyzji w sprawie galerii Forty w imieniu Komisji Rozwoju wystąpił Paweł Borkowski. Poparł go przewodniczący Grzymała, powo-

lując się na kolejną prośbę inwestorów. Prezydent Jerzy Brzeziński zaproponował dołączenie decyzji w sprawie Venedy, lecz „prawa strona” ten wniosek odrzuciła.

Powtórka

Tydzień później, 27 grudnia, Rada prawie jednogłośnie (22 „za”, jeden „przeciw”) uchwaliła przystąpienie do opracowania planu dla galerii Forty. Przed głosowaniem w sprawie Venedy rozgorzała ostra dyskusja. Klub PiS zapowiedział głosowanie „przeciw”, Samorządowe Porozumienie Łomży „za”.

– Jesteśmy przeciw ze względu na uciążliwość i bliskość kościoła – uzasadnił Mariusz Chrzastowski, przewodniczący Klubu PiS.

– Nie bądźmy mądrzejsi od naszych wyborców. Ta część miasta wypowiedziała się w referendum, że chce hipermarketu w tym miejscu – przypomniał Tadeusz Zaremba (PO).

– Mieszkam w tej dzielnicy, jestem za lokalizacją w tym miejscu i dlatego otrzymałem w wyborach duże poparcie – dodał Zbigniew Lipski z Samorządowego Porozumienia Łomży.

Jerzy Brodziuk (SPŁ) zauważył, że w przypadku galerii Forty nikt nie zapytał, co proponują inwestorzy w ramach tzw. offsetu. A rejon przy Bawelnie, jeśli dojdzie do budowy tak wielkiego centrum handlowego (na 15 ha) wymaga gruntownej przebudowy układu komunikacyjnego.

„Kontakty” spytały radnego Pawła Borkowskiego (PiS), przewodniczącego Komisji Rozwoju, dlaczego Komisja nie zainteresowała się sprawą offsetu od inwestorów galerii Forty. „Nie będę wywoływał tego tematu. I tak za dużo się narażam”, odpowiedział.

Krzysztof Sychowicz z Solidarnej Łomży stwierdził, że jest za rozwijaniem konkurencji, czyli za obiema galeriami. Ratusz powinien dopilnować interesu miasta, czyli żądać od inwestorów sfinansowania przebudowy ulic w rejonie centrów.

– Dyskusja o galerii Veneda powinna się skończyć z chwilą, gdy architekt Andrzej Z. przyznał się do wzięcia łapówki od Echo Investment. Ja bym takiego inwe-

stora pognął na zbity pysk. Proponuję pokazać łomżanom twarze tych radnych, którzy będą głosować „za”, czyli za korupcją i przestępstwem! – wołał przedstawiciel kupców Andrzej Grzymała.

– Tu się dopuszcza do głosu lobbystów! – zaprotestował przeciwko wystąpieniu Andrzeja Grzymały Jerzy Brodziuk.

– Uchwalenie zmiany w „Studium uwarunkowań” nie ma nic wspólnego z tym, co sugeruje Andrzej Grzymała – ripostowała radna Krystyna Michalczyk – Kondratowicz (SPŁ). – Jeden jest oskarżony, drugi już skazany na karę bezwzględnego pozbawienia wolności (nawiązała do skazania prawomocnym wyrokiem na 3 lata więzienia jednego z właścicieli terenu na Bawelnie – red.). Jeśli ktoś popełnił przestępstwo, odpowie za nie.

W głosowaniu za Venedą opowiedziało się 11 radnych, 7 było przeciw, reszta wstrzymała się od głosu. W „Studium uwarunkowań” został zapisany hipermarket przy Sikorskiego i Zawadzkiej.

Interesy

Czy to znaczy, że spory się skończyły i Łomża będzie miała dwie galerie handlowe? Radni nie znają odpowiedzi na to pytanie.

– Są dwaj inwestorzy, jest szansa, że Łomża stanie się nowoczesnym centrum handlowym. Ale jest też ogromne lobbowanie za Fortami i ogromna chęć zniweczenia planów drugiego inwestora. Przed nami kolejne decyzje planistyczne, które można zablokować, odwlec, przełożyć na później – mówi Jerzy Brodziuk. – Jedno jest pewne, właścicielom Bawelny bardzo zależy na przekształceniu terenu tak, by mogli go szybko sprzedać. Pytanie tylko, czy takim inwestorom, którzy zrealizują projekt Forty. Osobiście wątpię, by ktoś się porwał na tak olbrzymie przedsięwzięcie. Łomża jest na to za mała.

W tej grze coraz bardziej intryguje postawa łomżyńskich kupców. Jak przed kilku laty, wroga widzą w galerii Veneda, choć ich byt systematycznie podcinają sieci dyskontowe, które otwierają markety na osiedlach mieszkaniowych.

MARIA KACZYŃSKA



y w grze

później przewodniczący Rady Wiesław Grzymała.

Za Fortami zaczęła lobbować Łomżyńska Izba Przemysłowo-Handlowa, apelując w liście do prezydenta Łomży o wznowienie planowania na Bawelnie.

– To dopuszczalne prawem poparcie dla naszych członków

ską jest skandalem. To tak, jakby panowie z Kielc kupowali sobie przychylną Łomżę – mówił na początku grudnia „Kontaktom”. 19 grudnia z wnioskiem o podjęcie decyzji w sprawie galerii Forty w imieniu Komisji Rozwoju wystąpił Paweł Borkowski. Poparł go przewodniczący Grzymała, powo-



Trzy warsztaty

Kłaśnie dwa razy w ręce albo zawoła „halo, halo” i Burza, Kapry oraz Empatia, galopem biegną do niego z końca pastwiska.

„Od urodzenia nie było dnia w moim życiu bez konia. To moja największa rozrywka. Sam je ułożyłem”, mówi Jan Ambroziak z Łętownicy (gm. Szumowo).

Najbardziej ułożona jest Burza, która chodzi w bryczce i sankach. Jan Ambroziak mówi o sobie, że jest człowiekiem dwóch „warsztatów”: nauczyciel i rolnik (ma 30 ha wydzierżawione). Trzy lata (1955 – 1958) dojeżdżał koniem z Łętownicy do wsi Goski Pełki (26 km), gdzie był nauczycielem. Potem 36 lat uczył w Łętownicy i był dyrektorem miejscowej szkoły. Bywały czasy, że uczyło się w niej 126 uczniów. Z sentymentem wspomina drewniany budynek szkoły z 1920 roku, w której uczył się jego ojciec, a potem on z bratem Radzisławem (jest znanym i bardzo lubianym w Łomży i diecezji łomżyńskiej księdzem). W wojnę w szkole był szpital polowy. Potem „sypała” się z wiekiem i w latach 80. Łętownicy groziła likwidacja. Nowy budynek powstał w półtora roku!

Jest jeszcze trzeci „warsztat”. Jan Ambroziak dziesiątą kadencję jest radnym gminnym. Przez 40 lat tylko raz opuścił sesję rady!

„W wyborach zawsze mam kontrkandydata, ale wybierają mnie. Mówią, że jestem skuteczny”, żartuje. Ale ten żart jest prawdą. Jest wielkim społecznikiem, nie liczy własnego czasu przy staraniach i pracach dla wsi. Najpierw zabiegał o telefonizację, bo tylko on, jako dyrektor szkoły, miał we wsi telefon. Potem były wodociągi, drogi, budowa pomnika ku czci poległym w czasie II wojny na polach Łętownicy i Andrzejewa, trzy lata temu nowoczesny most na szwedzkiej licencji. Teraz myśli o rozbudowie strażnicy w Łętownicy i budowie gminnej obwodnicy. Szkolny autobus jechałby z Szumowa do Srebrnej, Łętownicy, Srebrnego Borku i przez Ostrożne wracał

do Szumowa. Brakuje 112 m asfaltu. Zostanie położony w tym roku. „Tatuś zginął w obozie. Mamusia została z dwoma synami, nie wysłała drugi raz za męża. We wsi wszyscy nam pomagali i wszyscy są dla mnie jak rodzina. Tu chciałbym zostawić coś po sobie. Kieruję się maksymą: „Gdybym wiedział, że jutro umrę, jeszcze dziś sadziłbym kwiaty”, powiedział Jan Ambroziak. (m)

Na progu nowego żywota

„Jest mi tu jak u Pana Boga za piecem. Nie piję. Nawet mnie nie ciągnie do wódki. 22 grudnia skończyłem 50 lat. To tak, jakbym się tutaj drugi raz urodził”, mówi bezdomny Sławomir Tarcicki.

Ponad trzy tygodnie przebywa w ośrodku w Czerwonym Borze, stworzonym przez wieziennego kapelana ks. Adama Jabłońskiego.

Na początku grudnia pijany spał na progu noclegowni w Zambrowie (pisaliśmy o nim, „Kontakty” nr 49/2007). Prosił na niego śnieg z deszczem. Odmrożone nogi bolały tak mocno, że nie mógł chodzić. Cekał na progu na otwarcie noclegowni. „Chcę do domu pomocy. Chcę do ciepłego”, mówił wtedy.

O umieszczenie Sławomira Tarcickiego w domu pomocy zabiegała dyrektor MOPS w Zambrowie Janina Komorowska. Ale Tarcicki się wówczas nie zgadzał. O tym, że mienił zdanie, szefową Ośrodka poinformowały „Kontakty”.

„Siedziałem pod drzwiami, jak przyjechała pani dyrektor z jeszcze jedną kobietą i pytały, czy chcę pójść do ośrodka księdza Adama. Chciałem. A potem szybko ksiądz mnie tu przywiózł”, opowiada Tarcicki.

Siedzi w fotelu w dużym pokoju. Obok choinka, włączony telewizor, ciepło i czysto, na stoliku mandarynki i ciastka. W ośrodku

Starosta w szpitalu

1 mln 200 tys. zł w 2008 roku przeznaczy starostwo zambrowskie na szpital, którego jest większościowym udziałowcem. „Pragnę stworzyć w szpitalu dobre warunki nie tylko dla pacjentów, ale także dla personelu. Będę zabiegał o nowe kadry, chciałbym, aby młody lekarz miał w Zambrowie warunki do samorealizacji”, powiedział starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski.

Droższe przedszkole

Od 1 stycznia 2008 roku żywieniowa stawka dzienna od dziecka w zambrowskich przedszkolach wzrosła z 3 zł do 3,50 zł, zdecydowała Rada Miasta Zambrowa (przy trzech radnych wstrzymujących się od głosu).

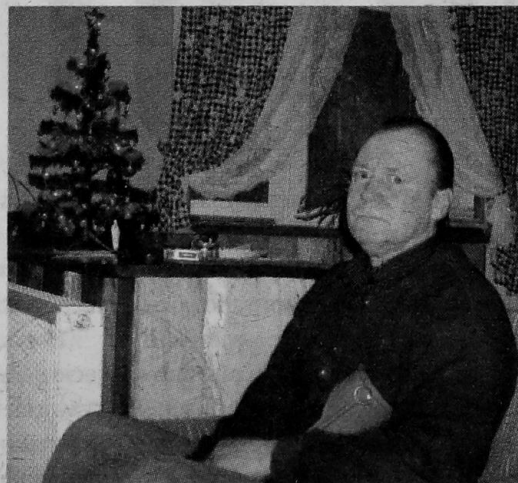
Starszy brat

Promocja tomiku opowieści „Starszy brat”, prezentującego zambrowskich Żydów, zebranych przez Janusza Kuleszę, odbędzie się w piątek, 4 stycznia (godz. 18.00) w Bibliotece Miejskiej w Zambrowie (ul. Wyszyńskiego 2). Promocję wzbogaci wystawa „Kamienne księgi”. Zambrowski kirkut w rysunku zaprezentuje prof. Ireneusz Chyliński, a w fotografii Janusz Kulesza.

z Tarcickim mieszka jeszcze dwóch bezdomnych z Łomży. Każdy ma oddzielną sypialnię. Pokój dzienny jest wspólny. Koledzy Tarcickiego są zdrowi, więc pomagają w prowadzeniu ośrodka, jeden z nich zajmuje się paleniem w piecu.

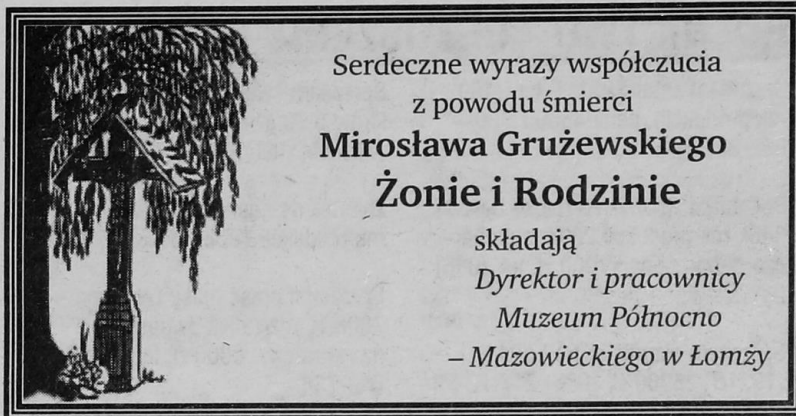
„Tu była prawdziwa wigilia. Już dawno takiej nie przeżyłem”, mówi wzruszony Sławomir Tarcicki.

Nogi nadal bolą, ale otrzymał kulę, ułatwiającą chodzenie. W piątek ksiądz Adam pojechał do miasta. Tarcicki czeka na jego powrót, bo... miał mu kupić okulary. Chce czytać Biblię. (m)



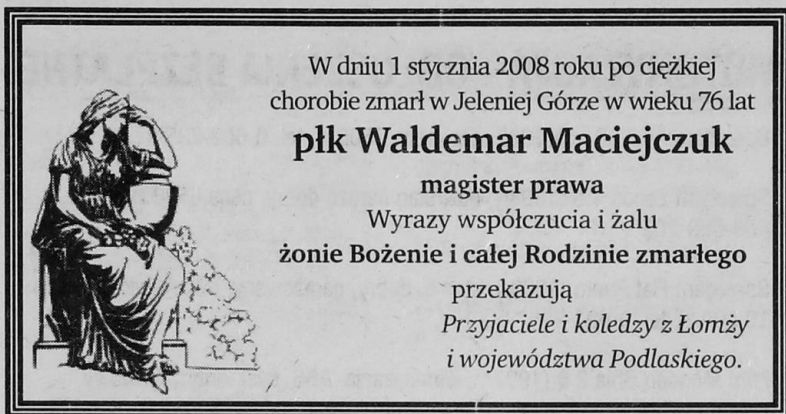
MOŻESZ NAS ZAMÓWIĆ:

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

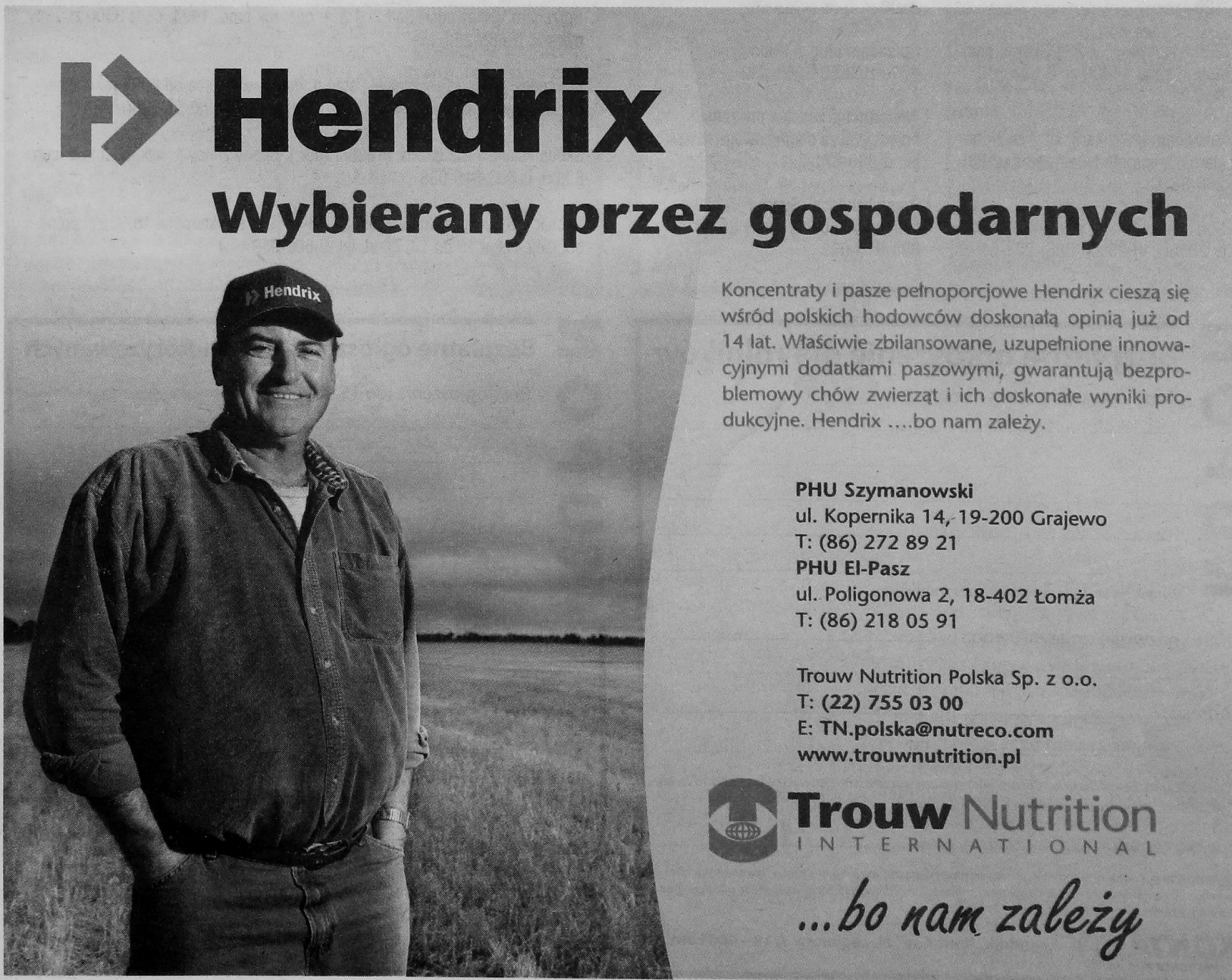
Serdeczne wyrazy współczucia
z powodu śmierci
Mirosława Grużewskiego
Żonie i Rodzinie
składają
Dyrektor i pracownicy
Muzeum Północno
- Mazowieckiego w Łomży

f-3304



W dniu 1 stycznia 2008 roku po ciężkiej chorobie zmarł w Jeleniej Górze w wieku 76 lat
płk Waldemar Maciejczuk
magister prawa
Wyrazy współczucia i żalu
żonie Bożenie i całej Rodzinie zmarłego
przekazują
Przyjaciele i koledzy z Łomży
i województwa Podlaskiego.

Panu prokuratorowi Tadeuszowi Markowi
i żonie Hannie Marek
z powodu śmierci
MAMY
wyrazy szczerego współczucia
składa
Prokurator Okręgowy z prokuratorami
i pracownikami prokuratur okręgu łomżyńskiego



Hendrix

Wybierany przez gospodarzy

Koncentraty i pasze pełnoporcjowe Hendrix cieszą się wśród polskich hodowców doskonałą opinią już od 14 lat. Właściwie zbilansowane, uzupełnione innowacyjnymi dodatkami paszowymi, gwarantują bezproblemowy chów zwierząt i ich doskonałe wyniki produkcyjne. Hendrixbo nam zależy.

PHU Szymanowski
ul. Kopernika 14, 19-200 Grajewo
T: (86) 272 89 21
PHU El-Pasz
ul. Poligonowa 2, 18-402 Łomża
T: (86) 218 05 91

Trouw Nutrition Polska Sp. z o.o.
T: (22) 755 03 00
E: TN.polska@nutreco.com
www.trouwnutrition.pl



...bo nam zależy

ROLNICTWO - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam Zetor 7211 + tur, (1992 rok produkcji), cena 45000 zł, 0-662-356-986

(k/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Delaval 840l, rok produkcji 2004, stan bardzo dobry, cena 11000 zł, tel. (086) 217-53-35

(k/b)

Sprzedam ciągnik ZETOR 5211 (1991r), 28000 zł, (086) 217-73-29 wieczorem

(k/b)

Kupię pług 3-skibowy, (086) 279-15-00

(k/b)

Sprzedam kwotę mleczną 7,5 tys. litrów, 1,00 zł za litr, woj. podlaskie, tel. 0-510-60-92-04

(k/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną czeską 1700 zł, (086) 275-20-62

(k/b)

Sprzedam ciągnik C-385, cena 15000 zł, tel. (086) 278-72-73

(k/b)

Sprzedam olszynę opałową, pociętą i porąbaną, na wpół suchą, cena za 1 m3 100 zł, tel. 0-693-743-129

(k/b)

Sprzedam prasę Z-224 Sipma, stan dobry, cena 14000 zł, 0-608-819-033

(k/b)

Sprzedam kłacz karą, lat 7 ze żreba-kiem, księga główna srebrna, (086) 276-38-83

(k/b)

Sprzedam jałówkę wysokocielną (lu-ty 2008r), 4000 zł, (086) 271-61-38

(k/b)

Sprzedam kwotę mleczną w 10 tys. litrów 0,60 gr za litr, woj. podlaskie „Mlekpól”, tel. (086) 47-21-490

(k/b)

Zbiornik do mleka 1000 l, (Krosno rok produkcji 1998), cena: 8500 zł

(k/b)

Sprzedam prasę masy Ferguson – 7000 zł, rozrzutnik dwuosiowy na resorach – 8000 zł, tel. 0-505-013-738

(k/b)

Talerzówka 16 fabryczna wzmocnio-na, cena: 2000 zł, 0-604-398-165

(k/b)

Prasa Niemiecka AP – 12 Velger, stan dobry, cena: 3000 zł, zgrabiarka – 5 cm, cena: 500 zł, (086) 217-54-48

(k/b)

Sprzedam przyczepę samozbierającą 3000 zł i kwotę mleczną 0,80 gr/kg, 0-606-490-797

(k/b)

Siedlisko ok. 1 ha, dom + 3 budyn-ki gospodarcze, Zabiele, gm. Stawi-ski, 400 000 zł, (086) 474-27-09

(k/b)

Zbiornik do mleka 1500l, stan bdb, 6500 zł, 0-691-369-552

(k/b)

Sprzedam pług 3-skibowy – 1000 zł, 0-691-369-552

(k/b)

Wielodzietna rodzina potrzebuje opryskiwacza ciągnikowego, Lipsk, tel. 0-500-671-341

(k/b)

Prasa belująca „Sypma” Z-279/1, stan bardzo dobry, cena 28.000, 0-608-819-033

(k/b)

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

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam Audi 80, rok 1992, gaz, cena 7500 zł, tel. 0-602-225-472

(k/b)

Sprzedam Lanos 1.6 (1998r), gaz, stan bardzo dobry, cena 8500 zł, tel. 0-608-069-205

(k/b)

Sprzedam Fiat Punto (1999r), stan b. dobry, garażowany, dwudrzwiowy, cena 10 000 zł, tel. 0-691-746-152

(k/b)

Ford Mondeo Ghia 2.0 (1997r.), klimatyzacja, ABS, syst. antypoślizgowy, tempomat, drewno, felgi aluminiowe, immobilizer, hak, 12500 zł, 0-609-885-660, (086) 47-302-87

(k/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 2, 1.8 + gaz, rok prod. 1994, cena 3500 zł, złoty metalik, 0-665-293-141

(k/b)

Mercedes 190E, szary metalik, stan b. dobry, w Polsce od 2007 roku, elek-tryczne szyby, szyberdach, alufelgi, 1989 rok, 7 tys., 0-508-380-590

(k/b)

Skoda Felicia 1.3 z gazem (1998/1999r.), opony zimowe, hak, stan bdb, cena 8.200, 0-608-819-033

(k/b)

Scenik 1.6 benzyna, full wypas, 31-XII-1999r., śliwka metal 18.000 zł do ne-gocjacji. Felga 15 do T4, 70 zł, tel. 0-606-953-604

(k/b)

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla rolników

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....
.....
.....
.....
.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

Oświadczam, że ogłoszenie zlecam jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy handlowej, usługowej, wytwórczej ani agencji nieruchomości).

Czytelny podpis:.....

Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane osobowe Ogłaszających, będą wykorzystywane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

KONTAKTY Tygodnik „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża
TYGODNIK PODLASKI

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....
.....
.....
.....
.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

Oświadczam, że ogłoszenie zlecam jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy handlowej, usługowej, wytwórczej, komis, autokomis).

Czytelny podpis:.....

Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane osobowe Ogłaszających, będą wykorzystywane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

KONTAKTY Tygodnik „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża
TYGODNIK PODLASKI

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)

Glazura, płytki mrozoodporne Korzi-lius „CERAM”, Wyszyńskiego 4 (przy Bie-dronce), (086) 218-01-81 (fak. 2573-o-i)

SIATKI OGRODZENIOWE, bramy, furtki, przesła, słupki, akcesoria, ul. Nowogrodzka 236, (086) 216-22-27, 0-608-332-905 (fak. 3174-o)

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

IMPREZY

Wideofilmowanie, fotografia, imprezy okolicznościowe, 0-600-43-62-09, (086) 278-10-82 (fak. 3294-i)

Zespół tanio, profesjonalnie, 0-692-379-366 (fak. o-i)

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

KUPIĘ

Kupię las, wykonam przecinki, 0-504-249-519 (fak. 3317-o-i)

LOKALE

Wynajmę komfortowe mieszkanie 55m2, Mazowiecka, 0-609-362-851 (fak. 3291-i)

Lokal do wynajęcia, 0-506-604-879 (fak. 3293-i)

Mieszkanie do wynajęcia, centrum Łomży, (086) 2175-614, 0-507-63-07-37 (fak. 3305)

Mieszkanie i stacja do wynajęcia, 0-693-974-273 (fak. 3306-o-i)

Sprzedam lub wynajmę budynek pro-dukcyjno – magazynowy 700 m2 w Gielczynie, 0-602-531-130 (fak. 3312-i)

M-2 samotnym, 0-502-729-020 (fak. 12-i)

Do wynajęcia M-3, (086) 472-19-79, 0-514-795-170 (fak. 06)

MEDYCINA

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)

Strać nadwagę zdrowo! 0-600-43-62-09, (086) 278-10-82 (fak. 3294-o-i)

MOTORYZACJA

Sprzedam samochód Toyota Matrix 1.8, benzyna (2005 / 2006 rok), prze-bieg 30000km, cena 39500zł, tel. 0-500-244-733 (fak. sms)

Sprzedam Renault Megane 1.6 benzy-na (1996r.), stan bdb, 0-604-173-082 (fak. 07-i)

NAUKA

Matematyka – korepetycje, egzamin gimnazjalny, matura, itp. (086) 218-77-79, 0-603-847-463 (fak. 2592-o-i)

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

psychiatry E.A. CHOROSZUCHA

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

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

DYSKREJCJA

NIERUCHOMOŚCI

„ARKADIA” – NIERUCHOMOŚCI, 0-603-84-74-63 (fak. 2592-o-i)

Pilnie kupię działkę budowlaną w okoli-cach Łomży i Nowogrodu o pow. 8 – 12 arów, tel. bezpośredni 0-694-674-688 lub (086) 278-55-54 (fak. 3196-oo-i)

Sprzedam M-4, I p., ul. Księcia Janu-sza, 3500 zł/m2, 0-502-513-887 (fak. 3209-oo-i)

Sprzedam M-5, 72m2, ul. Kollataja, (086) 218-91-62 po 16.00 (fak. 3208-oo-i)

Sprzedam działkę rolną w Śniadowie 5,3 ha w jednym kawałku, klasa 5 i 6, dojazd asfaltowy. Cena 220 000 zł, tel. 0-693-369-024 (fak. 3201-o)

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

- Wojska Polskiego, pow. 30,05m2, I piętro – 90.000zł
- Mieszkania w Centrum Łomży o pow. od 34m2 do 80m2 w stanie pozwalającym na dowolną aranżację – cena od 3000zł/m2
- ul. Moniuszki – pow. 60,78m2, I piętro 3 pokoje, do zamieszkania – 199.000zł
- Nowogrodzka – pow. 53,75m2, I piętro, 2 pokoje – 146.000zł

OFERTA MIESZKAŃ W ZAMBROWIE

- Wojska Polskiego – pow. 46,99m2, parter – 150.000zł

OFERTA DOMÓW

- Łomża – pow. 220m2, pow. działki 465m2, do zamieszkania, – 560.000zł
- Czachy gm. Radziłów – pow. działki 504m2, pow. 95m2 – 160.000zł

OFERTA DZIAŁEK

- Łomża – ul. Nowogrodzka 5000m2 – 100zł/m2
- 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

LOKALE NA SPRZEDAŻ

- Śródmieście – o pow. 60m2, parter – 175.000zł
- Mazowiecka – pow. 31m2, I piętro – 100.000zł

Sprzedam budynek, dom, 0-600-89-64-36 (fak. 3226-o-i)

M-4 do wynajęcia, kaucja, (086) 219-31-27 (fak. 13)

Sprzedam ziemię orną 3,500 ha i 1,200 ha las olszowy, wieś Zaręby Jartuzy, gmina Szumowo, (086) 476-82-35 (fak. 3309-i)

Sprzedam dom przy ul. Kruczej w Łomży, 0-602-736-745 (fak. 3312-i)

Sprzedam dom, ul. Sikorskiego, M-4 ul. Śniadeckiego. „Arkadia” Nierucho-mości, 0-603-84-74-63 (fak. 14-o)

Sprzedam mieszkanie M-4, ul. Mickie-wicza, 793-70-71-01 (fak. 14)

„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. Reymonta, IV piętro, pow. 60,8 m2, 174.000 zł, MER-230
- **DOM** – Łomża, centrum, idealne na usługi, pow. 140 m2/812 m2, 480.000 zł, MER – 243
- **DOM** – Gietki, nad rzeką Pisą, pow. 100 m2/ 5.000 m2, 220.000 zł, MER- 247
- **DOM** – Wizna, idealny na pensjo-nat, pow. 280 m2/1,58 ha, 550.000 zł, MER- 225
- **DOM** – Srebrówko Wiźnica, na agroturystykę, pow. 280 m2/3.000 m2, 295.000 zł, MER-230
- **SIEDLISKO** – Kąty, gm. Mały Płock, pow. 1,45 ha, 220.000 zł, - MER-231
- **SIEDLISKO** – Rogienice Wypychy, pow. 6 ha w jednym kawałku, 280.000 zł, MER-231
- **SIEDLISKO** – Krzewo Nowe, duże budynki gospodarcze, pow. 1,23 ha, 163.000zł, MER -204
- **DZIAŁKA** – Gietczyn, możliwość zabudowy, pow. 2.719 m2, 135.000 zł, MER – 214
- **DZIAŁKA INWESTYCYJNA** – Ma-rianowo, przy trasie E -61, 60 zł/m2, MER – 238
- **LOKAL HANDLOWY** – centrum, parter, wysoki standard, pow. 108 m2, 55zł/m2, MER – 145
- **LOKAL HANDLOWY**- parter, w ciągu handlowym, pow. 31,5m2 i 230m2 35 zł/m2, MER-219
- **LOKALE BIUROWE**- centrum, ka-mienica z windą, wysoki stan-dard, różne powierzchnie lokali, 25 zł/m2, MER – 148
- **LOKAL UŻYTKOWY** – Kupiski Stare, przy trasie E – 61, pow. 300 m2, 17 zł/m2, MER – 242

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

f-2797

CHCESZ ZLECIĆ

REKLAMĘ ZADZWOŃ

**(086) 216 42 43
0 697 505 600**

KOMUNIKAT

Burmistrz Miasta Zambrów działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 roku Nr 261 poz. 2603 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 31 grudnia 2007 roku do 21 stycznia 2008 roku) w ykazy lokali mieszkalnych nr 57 przy ul. Fabrycznej 5, nr 14 przy ul. Podedwornego 10, nr 21 przy ul. 71 Pułku Piechoty 6 i 26 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 49C w Zambrowie przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemców.

„Kontakty” w prenumeracie

Każde wydanie Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” zawiera kolorowy dodatek telewizyjny, w każdy drugi tydzień miesiąca kolorowy dodatek „Teraz Zdrowie”. Prenumeratorzy korzystają z dodatkowych upustów na ogłoszenia drobne.

Cennik prenumeraty

- 1. Prenumerata miesięczna** – 10 zł; otrzymujesz 10 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne i ramkowe na miesiąc
- 2. Prenumerata kwartalna** – 30 zł; otrzymujesz 15 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne oraz ramkowe na kwartał
- 3. Prenumerata półroczna** – 55 zł; zyskujesz 17,90 zł w stosunku do cotygodniowego zakupu w kiosku oraz otrzymujesz 20 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne i ramkowe na pół roku
- 4. Prenumerata roczna** – 100 zł; zyskujesz 43,10 zł w stosunku do cotygodniowego zakupu w kiosku oraz 25 proc. Bonifikaty na ogłoszenia drobne i ramkowe na rok!

Gdzie zaprenumerować?

Krajową prenumeratę miesięczną, kwartalną i roczną przyjmują listonosze i wszystkie placówki pocztowe oraz:

- Ruch SA Oddział Mazowsze Zespół w Białymstoku, ul. Kopernika 95, 15-396 Białystok, tel. (085) 747-97-26, e-mail prenumerata.bialystok@mazowsze.ruch.com.pl,
- Ruch SA Oddział Mazowsze Zespół w Elku, ul. Mickiewicza 43, 19-300 Elk, tel. (087) 621-77-86, fax (087) 621-77-89, e-mail: prenumerata.elk@mazowsze.ruch.com.pl
- Ruch SA Oddział Mazowsze Zespół w Łomży, ul. Nowogrodzka 41, 18-400 Łomża, tel. 086 216-44-76, fax 086 216-57-18, e-mail: prenumerata.lomza@mazowsze.ruch.com.pl
- Prenumeratę zagraniczną płatną w złotych: Ruch SA Oddział Krajowej Dystrybucji Prasy, ul. Jana Kazimierza 31/33, 01-248 Warszawa, tel. (022) 532-88-16, 532-87-34. Płatna w dewizach, tel. (022) 532-87-31.

Sprzedam M-4, II piętro, Reymonta
3500 zł/m2, (086) 219-31-27 (fak. 13)

Sprzedam M-3 ul. Mickiewicza, parter.
Balkon zabudowany, 0-60-666-41-91 (fak. 11-i)

ODDAM

**Ogłoszenia w rubryce
ODDAM
zamieszczamy za darmo!**

PRACA

Zwrot podatku z pracy – Niemcy,
Europa Zachodnia, tel. (071) 385-
20-18 (fak. 3202-o)

Zwrot podatku z zagranicy, tel. 0-600-
352-905 (fak. 2409-o)

Zatrudnimy kierowców samocho-
dów ciężarowych na trasy między-
narodowe, 0-501-326-777, 0-504-
298-090 (fak. 2949-o-i)

Zatrudnię tynkarzy gipsowych, 606-
633-989 (fak. 3207-oo-i)

Myjnia – zatrudnię, (086) 2188-030
(fak. 3226-o-i)

Zatrudnię kierowcę na tira z naczepą
(kraj, stała linia), 0-691-727-301
(fak. 3297-i)

Zapisy na zbiór truskawek w Niem-
czech w dniach 24-25 styczeń, Rut-
kowska, (086) 47-208-89, po 20.00
(fak. 01-i)

Zatrudnię kierowcę w przewozie krajo-
wym i międzynarodowym, tel. 0-606-
970-447 (fak. 03-i)

Zatrudnię brukarzy z doświadczeniem,
0-604-173-082 (fak. 070-i)

ROLNICTWO

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

Sprzedam krowę mleczną, (086) 473-
05-88 (fak. 3308)

Sprzedam słomę, 0-504-219-124
(fak. 3292-i)

Ciągnik Ursus 1214 (1981r.), prasa
wysokiego zgniotu (1991r.), (086) 47-
385-79 (fak. 04-o)

RÓŻNE

Ucierpiałeś w wypadku drogowym –
pomoc prawna (odszkodowania), tel.
0-504-065-898 (fak. 3170-oo)

Wypożyczam zastawę stołową i obru-
sy, (086) 271-25-36 (fak. 3284-o)

RTV – AGD

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

SPRZEDAM

Tanio sprzedam Meble Bydgoskie, 0-
502-474-123 (fak. 08-o)

TŁUMACZE

Tłumacz przysięgły języka angiels-
kiego, Łomża, Wyzwolenia 50, 0-
697-707-097 (fak. 3161-o-i)

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)

Busem 9-osobowo-towarowym poszu-
kuję zatrudnienia, (086) 218-30-88, 0-
608-576-544 (fak. 3315-o-i)

Usługi Przewozowe Busem, 0-500-
077-152 (fak. 10-o-i)

TURYSTYKA

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

USŁUGI

Malowanie, tapetowanie, usługi remon-
towe, docieplenia budynków, tel. 0-
691-964-973 (fak. 3002-o)

Szpachlowanie, malowanie, glazura, 0-
608-014-410, 216-62-88 (fak. 3225-o-i)

Tapicer, 0-608-742-950
(fak. 3245-o-i)

Malowanie, szpachlowanie, 0-668-
141-137 (fak. 3287-o-i)

ZWIERZĘTA

Sprzedam sznauclerki miniaturowe, 0-
516-448-569 (fak. 3190-oo-i)

Wybierasz się do NOWEGO JORKU do pracy?

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

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



• KIM JESTEŚMY?

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

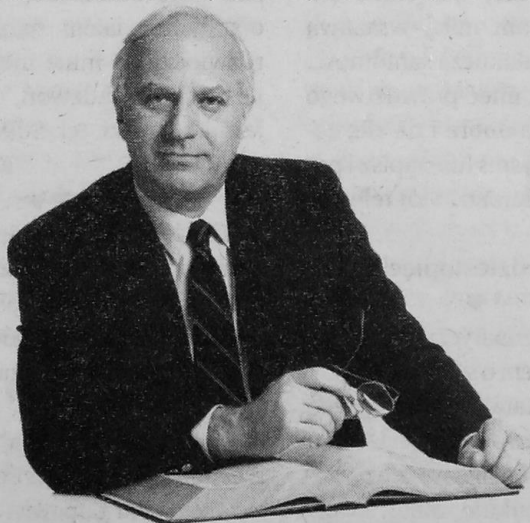
• W JAKI SPOSÓB OPLACISZ NASZE HONORARIUM?

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

Nie musisz mieć zielonej karty, by wygrać sprawę
Dzwoń po bezpłatną konsultację:

(00)1-212-685-2023

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



SAMUEL J. LURIE
Amerykańska firma adwokacka

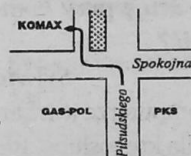
* Wygrane z przeszłości nie gwarantują takich samych wyników w przyszłych sprawach

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 dojrni mleka

F3189

KOLBIS

SUPER CENY !!!

DACHY

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

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

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

ZEB Dystrybucja Sp. z o.o.

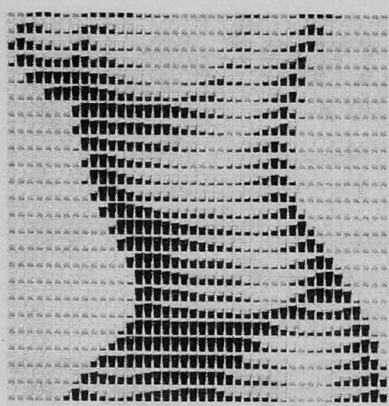
Rejon Energetyczny Dystrybucji Łomża

zawiadamia odbiorców o przerwach w dostawie energii
elektrycznej, które wystąpią w niżej podanych terminach
i wymienionych miejscowościach:

7.01.2008	Karwowo, Cwaliny, Jurzec Włosciański, Jurzec Szlachecki, Zaborowo, Grabówek, Wilczewo-Ignacewo, Hipolitowo, Budy Poryckie, Budy Stawiskowskie – w godz. od 7:30 do 16:00
8.01.2008	Zambrów – ul. Mazowiecka nr 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 37, 39, 41, 43, 45, 47, „Agrotechnik”, „MET-BUD”, „Mechanizacja Maszyn i Urządzeń Rolniczych”; ul. Piaskowa nr 1 – w godz. od 7:30 do 16:00
8-10.01.2008	Karwowo, Cwaliny, Jurzec Włosciański, Jurzec Szlachecki, Zalesie, Kobylin – w godz. od 7:30 do 16:00
11.01.2008	Zaborowo, Grabówek, Wilczewo-Ignacewo, Hipolitowo, Budy Poryckie, Budy Stawiskowskie – w godz. od 7:30 do 16:00

Wyłączenie dotyczy odbiorców indywidualnych, urzędów, zakładów usługowych, sklepów i firm zlokalizowanych ww. miejscowościach i ulicach. W związku z planowanymi wyłączeniami nastąpią kilkuminutowe zaniki zasilania w energię elektryczną dla sąsiednich miejscowości i ulic. Dodatkowych informacji udziela **Centrum Dyspozytorskie Łomża** – tel.(086) 216-34-61 w. 251 lub 253 oraz całodobowy 991. Informacja o wyłączeniach podana jest również w Internecie na stronie: www.dystrybucja.zeb.com.pl.

**Przepraszamy za niedogodności
wynikłe z ww. wyłączeń.**



Pytanie intymne

Chyba mój mąż poważnie się zestarzał. Myślę tak dlatego, że ostatnio nalega, abym w jego obecności pieściła się. Twierdzi, że to go bardziej podnieca, lubi na mnie patrzeć. Mam jednak obiekcje, bo wcześniej nie musiał podniecać się w ten sposób i było nam dobrze. Poza tym boję się, czy takie samozaspokajanie nie odbije się negatywnie na moich odczuciach.

Barbara

Na pragnienia męża należy spojrzeć nie jak na objaw starzenia, ale poszukiwania nowych bodźców. Masturbacja może być jednym z elementów gry wstępnej. Wzbogaci i urozmaici dotychczasowy repertuar waszych pieszczot. Poza tym, pobudza maksymalnie waszą wyobraźnię. Mężczyźni są wzrokowcami. Taki intymny obraz bardzo ich podniecają, a świadomość, że jest się obserwowaną i coraz bardziej pożądaną, też podnieca. Sam fakt, że kochankowie bez zahamowań mogą tak bardzo intymnie zachowywać się w swojej obecności świadczy o wyzbyciu się wstydu i otwartości na wspólne poszukiwania nowości. Taka miłosna gra może jeszcze bardziej wzmocnić więzi między kochankami.

Samozaspokojenie nie jest zagrożeniem dla organizmu. Intymny autotrening pozwala na poznanie swoich reakcji i rozszerzenie dotychczasowego repertuaru. Może wręcz pomóc w osiągnięciu orgazmu kobietom, które miewają z tym kłopoty.



Lekarz domowy

Wieczorem często bolą mnie plecy, choć raczej nie jestem przemęczona, bo pracuję przy komputerze. Co robić?

Sylvia

Praca przy komputerze jest bardzo niezdrowa dla kręgosłupa. Ręce, wysunięte na klawiaturę i ciągle pochylona głowa, napinają mięśnie górnej części klatki piersiowej

i obciążają kręgosłup. Bardzo ważne! W czasie pracy przy komputerze, starannie musi być dobrana wysokość siedzenia (krzesła, fotela). Ręce powinny opadać swobodnie wzdłuż tułowia. Jeżeli siedzenie będzie za niskie, musimy unosić łokcie, co powoduje wielogodzinne napięcie mięśni. Skutkiem będzie ból karku i głowy. Zanim zaczniemy ratować się „medycznie”, gdy ból nastąpi, usuńmy jego przy-

czynę! A ta tkwi w nieodpowiednio dobranej wysokości siedzenia. W czasie pracy przy komputerze, należy robić sobie przerwy. Wstać na moment, przeciągnąć się, wykonać kilka skłonów. Wieczorem ulgą dla zmęczonego długim siedzeniem kręgosłupa będzie leżenie na wznak, najlepiej na twardym materacu. Korzystna jest ranna i wieczorna gimnastyka, pływanie i... taniec.



Poznajmy się

Jestem samotnym Polakiem (37 lat), mieszkającym na stałe w Niemczech. Zadbany, wysportowany, kulturalny i bez nałogów, o wszechstronnych zainteresowaniach. Nie brakuje mi także poczucia humoru. Mam dwa obywatelstwa, wyższe wykształcenie, dobrą pracę. Finansowo niezależny. Pragnę poznać ładną, zgrabną Panią (lat 25 – 35), która marzy o miłości i szczęściu we własnym domu. Jeżeli poważnie myślisz o założeniu rodziny i czułym związku we dwoje, napisz. Odpowiem na liście na zdjęciem (do zwrotu).

Wojciech

Wysoki kawaler po pięćdziiesiątce, bez nałogów i zobowiązań, finansowo niezależny. Poznam sympatyczną pannę, wdowę lub Panią po rozwodzie bez

nałogów i zobowiązań. Wierzę, że w Nowym Roku się spotkamy i zniknie nasz smutek i samotność. Jeżeli pragniesz stałego związku, napisz. Może jesteśmy sobie przeznaczeni?

Krzysztof

Samotna, ładna panna (48/167) o piwnych oczach i długich włosach. Wykształcenie: studium pomaturalne. Mam mieszkanie i pracę w Łomży. Brakuje mi tylko męskiego ramienia, przyjaźni, miłości. Poznam Pana w odpowiednim wieku, który marzy o własnej kobiecie, rodzinie, prawdziwym, ciepłym związku. Czekam na Ciebie... Napisz, podaj numer telefonu. Pano wie po rozwodzie mnie nie interesują.

Natalia

Mieszkam w Łomży. Mam 45 lat, jestem finansowo niezależnym kawalerem. Cenię uczciwość, szczerłość, wzajemne zaufanie. Poznam miłą, wrażliwą Panią, której dokucza samotność. Jeżeli chcesz mieć prawdziwego przyjaciela na dobre i na złe, zadzwoń, wyślij sms lub napisz i podaj numer telefonu. Mój telefon, 788 701 911.

Czterdziestopięciolatek

Jestem sympatycznym szatynem o szarych oczach. Mam 24 lata i 175 cm wzrostu. Mieszkam i pracuję w Łomży. Poszukuję miłej, wiernej, uczciwej dziewczyny (lat 21 - 26), poważnie myślącej o życiu. Jeżeli pragniesz znaleźć miłość, zadzwoń, tel. 513 874 114.

Daniel

Wysoki, samotny mężczyzna (46/180), bez nałogów. Jeżeli i Tobie dokucza samotność, napisz do mnie. Wierzę, że los pozwoli nam się spotkać. Jestem pogodnego usposobienia kawalerem, katolikiem. Dziecko nie stanowi przeszkody.

Marian

Jestem skromną, wrażliwą kobietą ze średnim wykształceniem. Mam 53 lata, a za sobą nieudane małżeństwo, rozwód. Cenię uczciwość, szacunek i wzajemne zrozumienie. Jeżeli masz już dość samotnych wieczorów i ranków, poznajmy się. Pragnę poznać miłego, kulturalnego Pana bez nałogów, który pragnie oparcia, czułego szacunku i zaufania. Napisz.

Alinka

Pogodny wdowiec (lat 60) pozna miłą Panią. Jeżeli myślisz o stałym związku, napisz. Panie rozwiedzione mnie nie interesują. Napisz, zadzwoń, karnawał jest taki krótki, tel. 509 524 153.

Kazimierz

List do „Serce szuka serca”, ofertę lub odpowiedź na anons należy przesyłać 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.



Dla dzieci z Peru kołędują (od lewej): Magda Bekier, siostra Małgorzata Szyszka, Monika Stepnowska, Patrycja Bronowicz i Magda Bikowska

Kołędnicy z misją

Po raz trzeci ruszyli po Łomży kołędnicy z Koła Misyjnego w Szkole Podstawowej nr 2, prowadzonego przez siostrę Małgorzatę Szyszkę. Spotkaliśmy ich na ul. Długiej. Wcześniej kwestowali na pomoc ubogim dzieciom z Rwandy i Indonezji, a teraz z Peru. Ofiary na Pa-

pieskie Dzieło Misyjne Dzieci przekazywane są na ośrodki opieki, pomoc medyczną chorym i niedożywionym, budowę szkół, stypendia. Z każdym rokiem kołędnicy z Łomży zbierają coraz więcej datków! Z kołędą mogą zapukać również do naszych mieszkań...

Wystroili

Prawie 70 prac uczniów 10 szkół podstawowych i dzieci z 3 przedszkoli rywalizowało w konkursie na ekologiczny stroik bożonarodzeniowy, zorganizowanym przez Łomżyński Park Krajobrazowy Doliny Narwi w Drozdowie (gm. Piątnica, pow. łomżyński) i Nadleśnictwo Łomża. Najpiękniejszy był stroik Julii Kamińskiej, uczennicy Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży. Drugie miejsce zajęła praca Marty Dziemińskiej ze Szkoły Podstawowej w Drozdowie, trze-

cie Natalii Ceran ze Szkoły Podstawowej w Podgórzu (gm. Łomża).

Wyróżnienia otrzymali: Marlena Baczewska (Szkoła Podstawowa w Żelechach, gm. Piątnica), Mateusz Chętnicki (Szkoła Podstawowa nr 8 w Łomży), Paula Gościński (Szkoła Podstawowa nr 2 w Łomży), Adam Góralczyk (Szkoła Podstawowa w Małym Płocku, pow. kolneński), Marta Gwizdon (Szkoła Podstawowa nr 10 w Łomży), Sandra Kościelecka (Szkoła Podstawowa w Piątnicy), Lidia Mioduszewska (Szkoła Podstawowa w Lutostani, gm. Łomża), Ewelina i Wioleta Niewińskie (Szkoła Podstawowa w Żelechach, gm. Piątnica), Paula Rafałowska (Publiczne Przedszkole nr 14 w Łomży), Natalia Rogowska (Publiczne Przedszkole nr 14 w Łomży), Sara Szekalska (Szkoła Podstawowa w Pniewie, gm. Łomża) i Karolina Zduńczyk (Publiczne Przedszkole nr 8 w Łomży).

Gratulujemy!



I miejsce - Julia Kamińska, SP nr 2 w Łomży

Białystok:

„Nieznane oblicze Witolda Lutosławskiego”, Filharmonia Podlaska (ul. Podleśna 2, tel. 085 - 741 - 65 - 57), piątek, 4 stycznia, godz. 19.00.



Światowej sławy twórca muzycznej awangardy XX wieku był także kompozytorem piosenek dla dzieci. Usłyszymy je w wykonaniu znakomitego śpiewaka młodego pokolenia Mariusza Klimka (na zdjęciu).

Łomża

„Gwiazdka z nieba 2007”, kościół kapucynów (ul. Krzywe Koło), czwartek, 3 stycznia, godz. 19.00.



Na utrzymanie w klimacie świąt Bożego Narodzenia koncert po raz ósmy zaprasza Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych. Wstęp wolny. W trakcie koncertu zbierane będą pieniądze na świetlicę „Promyczek”, do której codziennie przychodzi dzieci z najbardziej potrzebujących rodzin parafii kapucyńskiej. Jak co roku, z zespołami

MDK-DŚT zaśpiewa gość specjalny. Będzie nim znakomita wokalistka gospel Beata Bednarz (na zdjęciu).

V Łomżyńskie Spotkania z Kołędą, kościół Krzyża Św. (ul. Sybiraków), niedziela, 6 stycznia, godz. 18.00.

Kolędy w wykonaniu śpiewaków operowych i operetkowych, znanych z letniego festiwalu Muzyczne Dni Drozdowo – Łomża: Aleksandry Kucharskiej-Szeffler (sopran), Jacka Szymańskiego (tenor), Dariusza Wójcika (bas) oraz Marty Nanowskiej (skrzypce) i Andrzeja Nanowskiego (fortepian/organy).

„Szewczyk Dratewka”, Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 086 - 216 - 473 - 55 - 67), poniedziałek 7 – środa 9 stycznia, godz. 9.00, 10.40 (we wtorek i środę 11.10).

Sztuka Marii Kownackiej opowiada o prześlicznej królownie, która zostaje porwana i uwięziona przez smoka. Na ratunek wyrusza dzielny szewczyk Dratewka. Aby uwolnić królową spod władzy smoka, musi zjednać tajemniczego, czarnego kota i Babę Jagę, szyjąc im siedmiomilowe buty...

Wigry

„Pejzaże”, wystawa fotografii Piotra Bułanowa”, Dom Pracy Twórczej (tel. 087 - 563 - 70 - 00), czynna do końca stycznia w godz. 10.00 - 16.00.

Autor związany jest ze środowiskiem suwalskich fotografów, skupionych wokół legendarnego PACamera Club. Fotografuje przede wszystkim Suwalszczyznę. Krajobrazy w fotografii Piotra Bułanowa to świat przyrody czystej, pełnej urokliwych miejsc, spowitych mgłą lasów, łąk, pustyń.

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 4 - 10 stycznia (piątek - czwartek) - ☛ Złoty Kompas, godz. 16.00 ☛ Niania w Nowym Jorku, godz. 18.00 ☛ Hitman, godz. 20.00.

Kino „Relax” w Grajewie: 4 stycznia (piątek) - ☛ Film o pszczołach, godz. 17.00 ☛ Nigdy nie będę twoja, godz. 19.00; 5 - 6 stycznia (sobota - niedziela) - ☛ Film o pszczołach, godz. 16.00 ☛ Nigdy nie będę twoja, godz. 18.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 4 - 7 stycznia (piątek - poniedziałek) - ☛ Halloween, godz. 17.00.

■ Kosiarka spalinowa i 20 litrów oleju napędowego zginęło z pomieszczeń gospodarczych w Tamie (gm. Rajgród, pow. grajewski). Straty 880 złotych. Tej samej nocy w Tamie, z budynku gospodarczego przepadły sanki wartości 100 złotych.

■ Wskutek nadmiernej prędkości toyota „dachowała” w nocy w Woźnawsi (gm. Rajgród, pow. grajewski). Ani kierująca, ani pasażer nie doznali obrażeń!

■ Prawdopodobnie ten sam złodziejski gang grasował tej samej nocy w Rajgrodzie (pow. grajewski). Ze sklepu spożywczego przy ul. Warszawskiej zginęły ar-



tykuły spożywcze i papierosy (straty 1344 złote), a z kwiaciarni w tym samym budynku kosmetyki i pieniądze (straty 1574 złote). Natomiast ze sklepu przy pl. 1000-lecia włamywacze ukradli papierosy, alkohol i pieniądze (straty 3877 złotych).

■ Wiertarkę udarową, wyrzynarkę i piłę spalinową łącznej wartości 1481 złotych ukradli włamywacze z garażu w Szczuczynie (pow. grajewski).

■ Torebkę z pieniędzmi, dowodem osobistym, prawem jazdy, kartą bankomatową i telefonem komórkowym straciła mieszkanka Wąsosz w klubie w Szczuczynie (pow. grajewski). Straty 700 złotych.

■ Papierosy, karty płatnicze, alkohol i pieniądze z rozbitych automatów do gry ukradli włamywacze z baru w Radziłowie (pow. grajewski). Straty około 9000 złotych.

■ Śmierć na miejscu poniósł pieszy (lat 19), potrącony w nocy przez nieznany samochód na ul.

Piłsudskiego w Grajewie. Kierowca zbiegł.

■ Ranni zostali 3 podróżujący audi na drodze Kolno – Zabiele. Wskutek nadmiernej prędkości samochód „dachował”. Policja ustala kierującego.

■ Sprzęt sportowy zginął z budynku gospodarczego na stadionie w Stawiskach. Straty 700 złotych.

■ Radioodtwarzacz wartości 1000 złotych ukradł włamywacz z poloneza na parkingu we Wnorach Wiechach (gm. Kulesze Kościelne, pow. wysokomazowiecki).

■ Wykorzystując sen kierowcy, nieznani złodzieje ukradli 2 kompletne koła zapasowe scanii, zaparkowanej przy stacji paliw w Gosiach Małych (gm. Kołaki Kościelne, pow. wysokomazowiecki). Straty około 4600 złotych.

■ Wieczorem trzech młodych bandytów zaatakowało czternastolatka na moście przy ul. Wodnej w Zambrowie. Chwycili za ręce i nogi i grożąc wrzuceniem do wody, zażądali pieniędzy i telefonu komórkowego. Ograbili chłopca z 20 złotych oraz „komórki” i uciekli. Policjanci ustalili bandytów, którymi okazali się bracia!

■ 6 „działek” suszu roślinnego (prawdopodobnie konopi indyjskich) znaleźli policjanci podczas legitymowania siedemnastolatka na ul. Piłsudskiego w Zambrowie.

■ Mercedes zginął z parkingu przy ul. Białostockiej w Zambrowie.

■ Automat telefoniczny wyrwali i ukradli złodzieje z budki

przy ul. Kościuszki w Zambrowie. Straty 2000 złotych.

■ Około 73 litry oleju napędowego zatankował kierowca na stacji paliw przy ul. Ostrowskiej w Zambrowie i odjechał bez zapłacenia. Straty około 300 złotych.

■ 3 butle z gazem zginęły ze skrzyni ładunkowej scanii, zaparkowanej przy ul. Łomżyńskiej w Jedwabnem (pow. łomżyński). Straty 450 złotych.

■ Ford escort uderzył w barierki ochronne na mostku w Jakaci Młodej (gm. Śniadowo, pow. łomżyński). Kierująca doznała pęknięcia kości łonowej i ogólnych potłuczeń, a pasażer złamał obojczyka.

■ Nieznany wandal zbił kamieniem 7 szyb w oknach domu przy ul. Szkolnej w Wiźnie (pow. łomżyński). Straty 500 złotych.

■ Telewizor, radiomagnetofon, rower górski, hydrofor, odzież, narzędzia ogrodnicze, poroża jeleni i inne przedmioty ukradli włamywacze z domu letniskowego w Piankach (gm. Zbójna, pow. łomżyński). Straty 5900 złotych.

■ Bmw zginęło z parkingu przy stacji paliw w Chojnach Starych (gm. Łomża).

■ Urazu kręgosłupa i ogólnych potłuczeń doznali kierowca i pasażer poloneza w Janowie (gm. Łomża). W tył samochodu uderzył jadący za nim volkswagen.

■ Stłuczenia głowy, wstrząśnienia mózgu i złamania ręki doznała pieszka (lat 78), zaczepiona lusterkiem daewoo w Wygodzie (gm. Łomża).

■ Nieznany sprawca uszkodził roletę antywłamaniową na drzwiach sklepu przy al. Legionów w Łomży. Straty 1500 złotych.

■ Kuchnia gazowa, radioodtwarzacz i 2 krzesła ogrodowe zginęły z domku w ogródkach działkowych przy ul. Przykoszarowej w Łomży. Straty 750 złotych.

Sąd za śmierć

Akt oskarżenia przeciwko Sewerynowi W. z Łomży (lat 23), sprawcy śmiertelnego potrącenia samochodem ośmiolatka, skierowała do sądu Prokuratura Rejonowa. Odpowie za zabójstwo, „bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu” innego dziecka oraz groźbę karalną.

Tragedia zdarzyła się w Łomży, 3 maja 2007 roku, wieczorem (pisaliśmy o tym w „Kontaktach” nr 19, w tekście pt. „Śmiertelny rajd” oraz w „Kontaktach” nr 20, w artykule pt. „Bez nienawiści”). Około 19.30 czarne bmw zajechało z impetem na stację paliw „Pryma” przy al. Legionów, taranując płotek. Odpadła tablica rejestracyjna. Kierowca podniósł ją, wsiadł do samochodu i ruszył dalej. Na zakręcie drogi dojazdowej do ul. Przykoszarowej rozpędzone bmw zjechało na trawiaste pobocze, którym właśnie szli Damian (lat 8) i jego kolega Tomek (na rolkach). Tomek odskoczył w stronę jezdni. Damian nie zdążył... Znalazł się pod samochodem. Bmw zatrzymało się, wykręciło i z piskiem opon pognęło dalej. Na jezdni pozostał ciężko ranny chłopiec. Jego kolega zatrzymał nadjeżdżający samochód, poprosił o ratunek. Kierowca wezwał pogotowie. Damian ponad godzinę później zmarł w szpitalu.

Porzucone po wypadku bmw Seweryna W. policjanci znaleźli koło pobliskich ogródków działkowych. Następnego dnia sam stawiał się w Komendzie Miejskiej. Badania nie wykazały w jego krwi alkoholu, środków odurzających ani psychotropowych. Został aresztowany.

Podczas przesłuchania nie przyznał się do prokuratorskich zarzutów. Winą za tragedię obarczył Damiana twierdząc, że wbiegł pod samochód. Uderzył go przodem i... „zamknął oczy, bo się przestraszył”. Zatrzymał pojazd, ale nie widział obu chłopców. Odjechał, bo był w szoku i nie wiedział, co robić. Przyznał się do ucieczki z miejsca wypadku i nieudzielenia chłopcu pomocy.

Rok wcześniej w wypadku samochodowym zginął brat Seweryna W. Miał 19 lat.

Koszty lekarskiego niedbalstwa poniesiemy wszyscy!

Odszkodowanie

Sąd Okręgowy w Łomży przyznał w piątek, 28 grudnia 2007 roku, małżeństwu Barbarze i Sławomirowi Wojnarowskim odszkodowanie od Szpitala Wojewódzkiego w Łomży w wysokości 192 tys. zł z odsetkami oraz dwie dożywotnie renty po 1100 zł miesięcznie (dla matki i dziecka) za odmowę badań prenatalnych. Wyrok nie jest prawomocny, ale Szpital musi już zapłacić 9 tys. zł kosztów sądowych.

Barbara Wojnarowska dziecięć lat temu urodziła dziecko chore na dysplazję kości. To choroba genetyczna, odznaczająca się brakiem wzrostu. Gdy była drugi raz w ciąży, prosiła lekarza w łomżyńskim szpitalu o skierowanie na badania prenatalne płodu, gdyż obawiała się wystąpienia choroby u drugiego dziecka. Od ich wyniku uzależniała urodzenie drugiego dziecka. Lekarz odmówił, a jego decyzję podtrzymał zastępca dyrektora ds. leczenia. W efekcie na świat przyszło drugie dziecko z tą samą wadą genetyczną. W uzasadnieniu piątkowego wyroku sędzia Anna Kacprzyk stwierdziła, że zachowanie lekarzy doprowadziło do naruszenia prawa małżonków Wojnarowskich, wynikających z Ustawy o planowaniu rodziny. Nie uznała jednak „winy umyślnej” lekarzy, ich działanie określiła jako „niedbalstwo”. Przypomniała, powołując się na orzeczenie Sądu Najwyższego w tej sprawie, że sam fakt urodzenia niepełnosprawnego dziecka nie może być uznany za „szkodę”. Szkoła, której mogli dochodzić przed sądem rodzice, dotyczy ograniczenia lub utraty możliwości zarobkowych matki (musi bez przerwy opiekować się dzieckiem) oraz większych kosztów utrzymania chorego dziecka.

Potępienie

Wiceprzewodniczący Rady ds. Rodziny Konferencji Episkopatu Polski, ordynariusz łomżyński Stanisław Stefanek w sobotę, 29 grudnia, na antenie Radia Maryja potępił wymiar sprawiedliwości i matkę: „Najgroźniej brzmi

słowo odszkodowanie, bo to oznacza, że wyrządzono szkodę (...), czyli była krzywda. Na czym polega ta krzywda? Na tym, że żyje człowiek, że uratowano od zabicia życie ludzkie?”. Bp Stanisław Stefanek powiedział, że Kościół namawiał matkę dziewczynki, aby oddała ją do adopcji: „Próbowaliśmy matce dziecka zasugerować adopcję, skoro jest bardzo ciężko wychowywać takie dziecko i to zaraz po urodzeniu, w bardzo wczesnym okresie. I wtedy dowiedzieliśmy od tej matki, to są jej słowa,

proponował nam adopcję przez telefon i dorobił własną historię – mówi Barbara Wojnarowska.

Pomagali jej ojcowie kapucyni (należy do parafii kapucyńskiej) i siostry zakonne, prowadzące przedszkole na ul. Radzieckiej, do którego chodzili Mateusz i Monika. Kapucyni raz zapewnili za darmo transport chorej Moniki do Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie, a siostry, gdy było im wyjątkowo ciężko, obniżały o połowę opłaty za przedszkole.

– Z Kurii nie było żadnego zainteresowania, choć ksiądz bi-

po urodzeniu dziecka, dziecko trafia z sali porodowej prosto na operacyjną. Badania prenatalne pomagają również w ten sposób, że nawet jeśli płodu nie można leczyć, matka jest przygotowana psychicznie na urodzenie niepełnosprawnego dziecka i wie, jak z nim postępować po porodzie, gdzie szukać pomocy, u jakich specjalistów. Nikomu nie życzę tego, co ja przeżyłam, gdy zostaliśmy sami z dwojgiem chorych dzieci i nie mieliśmy za co żyć.

Pomagają życzliwi

Dochodzenie prawa przed sądem było możliwe, bo pomoc prawną zapewniła Wojnarowskiemu Helsińska Fundacja Praw Człowieka.

– W wyroku zabrakło mi uznania winy sprawców zdarzenia, czyli lekarzy. Sąd poprzestał na niedbalstwie, ale w mojej ocenie, działanie lekarza Leszka P. było umyślne – mówi Małgorzata Klapczyńska, reprezentująca Wojnarowskich w procesie ostatnie trzy lata (toczy się już prawie 6 lat).

Rodzina Wojnarowskich żyje w biedzie (pisaliśmy o tym w tekście pt. „Odepchnięta”, „Kontakty”, nr 52/2007). Wyrok z 28 grudnia nie poprawi od razu jej sytuacji, gdyż sąd nie nadał mu klauzuli natychmiastowej wykonalności. Pełnomocnik Szpitala, który domagał się oddalenia powództwa, a żądania finansowe oceniał jako zupełnie nieudokumentowane, zapowiedział apelację.

– Sąd oddalił nasze roszczenie sfinansowania leczenia dzieci hormonem wzrostu. Ale spotkała nas wielka radość. Za to leczenie chce zapłacić firma medyczna Bioton z Warszawy. Koszt dziesięcioletniej kuracji to ok. 1,6 mln zł – mówi Barbara Wojnarowska.

Pomocni starają się być, jak zwykle w sytuacjach, gdy ktoś potrzebuje wsparcia, Czytelniczy „Kontaktów”. W imieniu rodziny Wojnarowskich dziękujemy za meble pani Wandzie Wałkuskiej i innym darczyńcom.

JOANNA WILK

D r a m a t



Barbara i Sławomir Wojnarowscy w sądzie po ogłoszeniu wyroku

z niedbalstwa

<nic miłości matki nie zastąpi, nie oddam tego dziecka nikomu>”. Biskup uznał to za „dziwną logikę”: „Miłość matki polega na tym, żeby zabić, a nie wolno takiego dziecka oddać w cudze ręce, bo oni nie będą kochać tak, jak matczyne ręce, bo matczyne mają tylko jeden plan, znaczy zabić”. Powiedział też, że będzie chciał poznać uzasadnienie wyroku, w którym „pokaże się filozofia prawa i niezawisłość sądu”.

Polemika z biskupem

– Nigdy nikt z Kościoła nie proponował mi oddania córki do adopcji. Ksiądz biskup chyba wyczytał w „Kontaktach”, że ktoś

skup doskonale znał moje dzieci, bo siostry prowadziły całe przedszkole do domu biskupiego w dniu jego imienin, by złożyć życzenia. Moniki i Mateusza nie sposób było nie zauważyć, siostry wozili ich w jednym wózeku – mówi Barbara Wojnarowska.

Według niej, opinie i oceny hierarchy wprowadzają chaos i zaciemniają problem, który wielu kobietom łamie życie: – Dla księdza biskupa badania prenatalne oznaczają automatycznie aborcję, a przecież tak nie jest. Wiele chorób w okresie płodowym można leczyć. Wiele chorób, dzięki badaniom prenatalnym, leczy się bezpośrednio

Uśmiech KONTAKTÓW



Magda Ogrodnik z Zambrowa, studentka I roku dziennikarstwa Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Dobre maniery

Po sylwestrze

No i po sylwestrze... Muzyka przestała grać. Światła zgasły. Pewnie dobrze się bawiłeś! Ale czy o czymś nie zapomniałeś?

W dobrym tonie jest po każdym spotkaniu towarzyskim, a już w szczególności po najważniejszej imprezie w roku, zadzwonić i podziękować. Nie grymasz: nawet jeżeli zdarzyło Ci się być na lepszym sylwestrze, dobrej woli organizatorom odmówić nie możesz.

Podziękowania to jednak nie wszystko. Jeżeli noworoczną za-

bawę organizowali bliscy znajomi, powinieneś także zaproponować pomoc przy sprzątaniu! Następnego dnia wypoczywa chyba każdy, ale już drugiego stycznia organizatorzy mają nie lada orzech do zgryzienia: posprzątać salę, porozwozić stoły, naczynia, pozmywać. Słowem, mnóstwo roboty. Pokaż więc, że składane w blasku księżycy i przy lampce szampana życzenia, to nie były puste słowa.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Pyzy podlaskie

Składniki:

- 2 kg ziemniaków
- 10 dag słoniny
- sól

Ziemniaki dokładnie obieramy i myjemy. Połowę ziemniaków wrzucamy do wody i gotujemy, aż będą miękkie. Drugą po-

wę ścieramy na tarce i wyciskamy sok. Sok odlewamy, po czym łączymy ziemniaki utarte z ziemniakami ugotowanymi i solimy do smaku. Z tak uzyskanej masy formujemy nieduże kulki i gotujemy. Pyzy podajemy z podsmażoną na patelni słoniną.

Horoskop na styczeń

♈ Baran (21 marca – 20 kwietnia). Czeką Cię bardzo dużo pracy, co przysporzy nerwowości. Na pocieszenie dobra wiadomość, dotycząca sprawy, którą od dawna chcesz mieć za sobą. Motto dla Ciebie: „Lwy wielką mają siłę, ale na cóż by im się zdała, gdyby natura nie dała im oczu”, Montesquieu.

♉ Byk (21 kwietnia – 21 maja). Konflikt w rodzinie z powodu Twojej nieodpowiedzialności zacznie się rozwiązywać. Nie unikaj poważnej rozmowy na temat, od którego od pewnego czasu uciekasz. Motto dla Ciebie: „Za brawurę nie płaci się pieniędzmi”, Napoleon Bonaparte.

♊ Bliźnięta (22 maja – 21 czerwca). Wszystko na dobrej drodze w uczuciach, gorzej w pracy oraz w stosunkach rodzinnych. Tylko wielkim opanowaniem uda Ci się zmienić sytuację, do której przyłożyłeś rękę. Motto dla Ciebie: „Nie wybaczasz sobie, a wtedy łatwo wybaczą ci inni”, Lew Tolstoj.

♋ Rak (22 czerwca – 22 lipca). Pojawia się wokół Ciebie plotki, ale dalej ich nie „przenoś”, bo możesz zaszkodzić przede wszystkim sobie. Skup się na ważnym zadaniu służbowym, które właśnie się pojawi. Motto dla Ciebie: „Praca oddala od nas trzy wielkie niedole: nudę, występki i ubóstwo”, Wolter.

♌ Lew (23 lipca – 22 sierpnia). Brak efektów działania, ale się nie poddawaj, bo już tu i tam rysuje się światełko w tunelu. Nie popadaj w lenistwo, bo możesz zapłacić się na długo w jego fatalne skutki. Motto dla Ciebie: „Jeśli chcesz mieć mało czasu, nie rób nic”, Antoni Czechow.

♍ Panna (23 sierpnia – 22 września). Niełatwo będzie pogodzić niespodziewane obowiązki z tym, co już od dawna masz zaplanowane. Unikaj pochopnych wydatków. Poza tym optymistycznie i zdrowo. Motto dla Ciebie: „Tylko bardzo małe świece gasną od westchnień”, Henryk Sienkiewicz.

♎ Waga (23 września – 22 października). Niespodziewana wizyta niespodziewanego gościa zburzy na jakiś czas Twój spokój. Za to w pracy bardzo miła propozycja. Motto dla Ciebie: „Kot nie porzuca łapania myszy, mimo wynalezienia pułapek”, Karol Irzykowski.

♏ Skorpion (23 października – 21 listopada). Nie bój się zmian, ale podróż zaplanuj na następny tydzień. Przed Tobą bardzo dobry czas pod względem finansowym. Motto dla Ciebie: „Ludzie jak góry: wielcy wydają się z bliska mniejsi, a mali – więksi”, Aleksander Świętochowski.

♐ Strzelec (22 listopada – 21 grudnia). Niech Cię nie zwiodą pochlebstwa! Właśnie zanoszą się na wiele okazji, aby je usłyszeć. Ktoś będzie próbował przekonać Cię do swoich racji. Motto dla Ciebie: „Należy żyć przez kalkę, by w razie zniknięcia mieć dowód istnienia”, Stanisław Jerzy Lec.

♑ Kozirożec (22 grudnia – 20 stycznia). Warto marzyć, ale sytuacja, w której niespodziewanie się znajdziesz, zmusi Cię do szybkiego zejścia na ziemię. Pewna wiadomość rozwieje wiele wątpliwości. Motto dla Ciebie: „Rozczarowania trzeba palić, a nie balsamować”, Mark Twain.

♒ Wodnik (21 stycznia – 19 lutego). W uczuciach niespodziewanie sporo chłodu, co przełoży się na sprawy osobiste i rodzinne. Przed Tobą bardzo poważna decyzja. Jednak nie daj się ponieść emocjom! Motto dla Ciebie: „Miłość jest jak wiatr. Raz silniejsza, raz słabsza”, Seneka.

♓ Ryby (20 lutego – 20 marca). Trochę gorzej pod względem finansowym. Do tego ktoś bardzo Cię zawiedzie. Potrzebna ogromna cierpliwość i wyrozumiałość, a wszystko się wyprostuje. Motto dla Ciebie: „Nie bój się cieni. One świadczą o tym, że gdzieś jest światło”, Oscar Wilde.

JOANNA



21 x naj...

Największą gafę... roku 2007 popełnił w Podlaskiem prezydent Lech Kaczyński. W czasie spotkania 21 grudnia z prezydentem Litwy Waldasem Adamkusem na przejściu granicznym w Budzisku, mówił „Dopełnił się ostatni akt integracji europejskiej, która obejmuje Polskę i Litwę. Dziś przestały istnieć granice w ramach 27 krajów Unii. Od Portugalii aż po Finlandię. Od Rumunii po Francję”. W rzeczywistości otwarte granice mają 24 kraje. Rumunia, choć należą do Unii, otwartych granic nie

ma (nie zdążyła spełnić wymagań traktatu Schengen). Norwegia i Islandia nie należą do Unii Europejskiej, a granice mają otwarte. Trzy błędy w dwóch zdaniach kwalifikuje właściwie do kategorii „największe nieucstwo”, ale nie chcielibyśmy, żeby pan prezydent znowu się na naród obraził.

Za tydzień 21 x naj..., czyli najdziwniejszych, najzabawniejszych, najciekawszych, najsmutniejszych, naj... wydarzeń w Podlaskiem minionego roku.



Świąteczna galeria



Z najnowszych kart historii: „W drugiej połowie XXI wieku garstka ludzi jeszcze protestowała przeciwko żywności modyfikowanej genetycznie. Na tle większości wyróżniali się brakiem sierści i kopyt”.



– Nie uwierzysz! Wziął mi pięciokilogramowy szczupak!

– Janie, idź podlej kwiatki w ogródku.

– Panie hrabio, przecież pada deszcz.

– To weź parasol.

– Janie!

– Tak, panie.

– Kto wysiusiał na śniegu: „Wszystkiego najlepszego w Nowym Roku”?

– Ja, panie.

– Przecież ty nie umiesz pisać!

– Tak, panie. Ale pani hrabina mnie prowadziła...

– Panie doktorze, czasem wydaje mi się, że jestem łyżeczką do herbaty.

– Zaraz, zaraz, po kolei. Strasznie mi tu pani namieszała.

– No właśnie!

– Jasiu, dlaczego masz w dyktandzie te same błędy co Małgosia? – pyta wychowawczyni.

– Bo mamy tego samego polonistę, proszę pani.

Kurpianka uczy dorastającą córkę:

– Córku, jeżeli będą cię zaczepiać chłopcy, to pamiętaj, wybieraj takiego, co jest oszczędny, głupi i nieruszany.

Po kilku tygodniach córka przyprowadza do domu chłopaka i szepcze matce do ucha, że on koniecznie chce się żenić. Młodzi zasiedzieli się, zrobiło się późno, postanowili, że chłopak przenočuje. Matka posłała im w jednej izbie. Rano pyta uśmiechniętą córkę:

– No, córku, oszczędny on jest?

– Oj, mamuś, oszczędny. Pościeliłaś nam dwa łóżka, a on mówi, po co będziemy dwie pościelać brudzić, prześpiemy się na jednym.

– Dobrze, córku. A głupi?

– Głupi i to jak! Poduszkę zamiast pod głowę, wepchnął mi pod pupę.

– Ruszany?

– Coś ty, mamuś! Siusiaka miał jeszcze w cylofanie.

– Jak zachowuje się nieinteligentny człowiek, gdy ktoś go obrazi?

– Biję po mordzie.

– A inteligentny?

– Po twarzy.

Po globalnym kataklizmie, na drzewie siedzą dwa szympansy. W pewnej chwili szympansy pyta szympansię:

– Czy masz coś do jedzenia?

– Mam tylko jabłko.

– Nie chcę. Nie zaczynamy wszystkiego od początku!

– Mam dziwny przypadek. Pacjent, którego lecę, już dawno powinien umrzeć, a on zdrowieje!

– No, cóż, drogi kolego, medycyna czasami jest bezsilna!

– Pańska dolegliwość będzie trudna do wyleczenia – mówi lekarz. – Trzeba było zgłosić się do mnie dwadzieścia lat temu.

– Nie uwierzy pan, ale ja byłem u pana dwadzieścia lat temu.

– Niemożliwe, nie przypominam sobie.

– Obaj byliśmy wtedy w wojsku w Czerwonym Borze i powiedział mi pan: „Zmiatajcie stąd, symulancie, bo to się dla was źle skończy”

– Mówiłem więc o smutnym końcu, czyli nie lekceważyłem pańskiej choroby!

Siedzą nad Narwią dwaj wędkarze. A że brań nie ma, jeden zasnął. W pewnej chwili raptownie się obudził i mówi do kolegi:

– Wiesz, miałem cudowny sen! Płynę po starorzeczu łódką z samą Kasią Figurą, wokół łabędzie, kwitną lilie, ona opala się bez kostiumu i nagle...

– I co, i co?

LKS ma widoki na pieniądze, ale nie ma komu społecznie prowadzić Klubu!

Poparcie w gębach

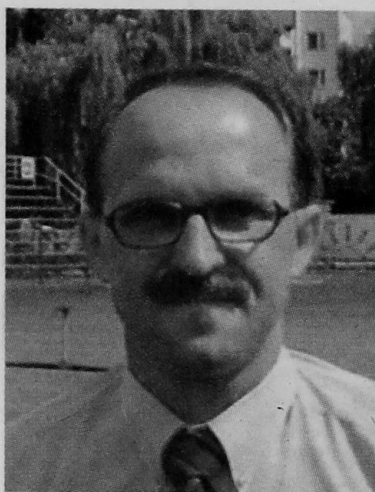
Białostoczanin Witold Mroziwski (na zdjęciu) ma zostać nowym trenerem ŁKS Browar Łomża, poinformował Zarząd Klubu.

Rekomendacji udzieliła mu Rada Sportowa ŁKS po analizie jego koncepcji prowadzenia zespołu. Kontrakt będzie zawarty po podpisaniu przez prezydenta Łomży i prezesa Browaru Łomża listu intencyjnego w sprawie „Partnerstwa na rzecz ŁKS Browar Łomża”. „Partnerstwo” ma zagwarantować pieniądze na występy w II lidze w roku 2008.

Witold Mroziwski pracę trenerską rozpoczynał w Włókniarzu Białystok, prowadził też Jagiellonię Białystok w pierwszej i drugiej

lidze. Ostatnio był trenerem drugoligowej Odry Opole. Jeszcze przed zakończeniem rundy jesiennej Odra podziękowała mu za pracę z powodu słabego wyniku sportowego. Opolski zespół zakończył rundę na 13. pozycji. Łomża po jesiennych spotkaniach zajmuje 15. spadkowe miejsce w tabeli. Z zespołu odeszli podstawowi zawodnicy i pierwszym zadaniem nowego szkoleniowca będzie uzupełnienie braków kadrowych.

W Zarządzie ŁKS nie ma komu społecznie pracować, alarmują najwierniejsi działacze! Potrzebne są od zaraz co najmniej dwie osoby. Na ostatnim, październikowym Walnym Zgromadzeniu ŁKS cały Zarząd pod przewodnic-



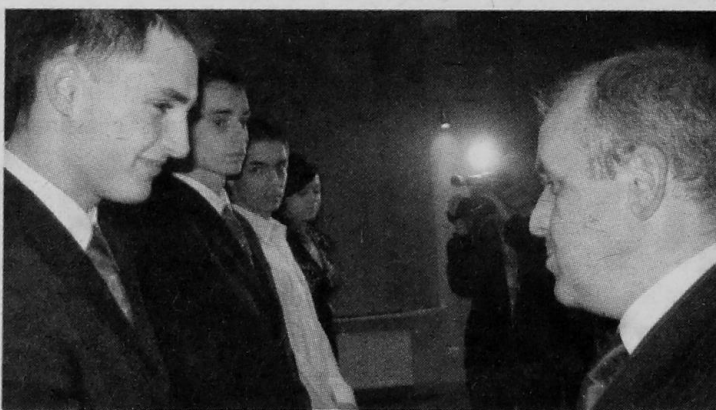
twem Stanisława Kasei złożył rezygnację. Kilku członków z prezesem pozostało, bo nikt nie chciał ich zastąpić i Klubowi groziłby kurator! Było za to dużo pustych słów o miłości do ŁKS i dużo pretensji... nie wiadomo o co. Być może zainteresowanie pracą dla łomżyńskiej piłki wzrośnie po podpisaniu „Partnerstwa”, gdy miasto i Browar zagwarantują pieniądze. (MK)

Lekkoatletyka na fali

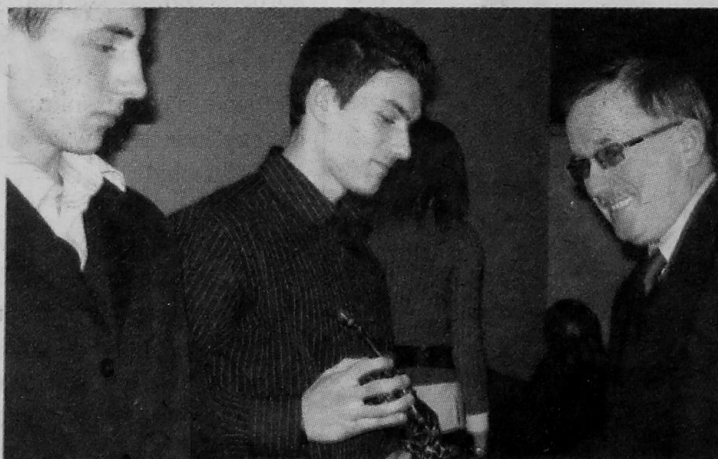
Jeszcze nigdy tak dobrze nie działa się w łomżyńskiej lekkiej atletyce, jak w mijającym roku. Ludowy Łomżyński Klub Sportowy Prefbet Śniadowo i ŁKS Narew odnotowały największe sukcesy w swojej historii. Działacze, sponsorzy, trenerzy i zawodnicy obu klubów spotkali się na uroczystościach podsumowujących sezon.

Zawodnicy „Prefbet Śniadowo” zdobyli 39 medali na zawodach wojewódzkich, 11 na makroregionalnych i 6 na mistrzostwach Polski. Pobili 12 rekordów województwa podlaskiego, zdobyli 3 minima na imprezy międzynarodowe. Daniel Chyliński ustanowił rekord Polski na 800 m, a Arkadiusz Wojno wystartował na Mistrzostwach Świata juniorów młodszych w Ostrawie, gdzie awansował do półfinału i znalazł się w gronie 17 najlepszych czterystumetrowców świata.

Zawodnicy ŁKS Narew zdobyli 13 medali na zawodach wojewódzkich i 4 na Mistrzostwach Polski. Sześciu uczestniczyło w szkoleniu kadry województwa podlaskiego juniorów, siedmiu znalazło się w kadrze młodzików. Artur Zaczek i Marzena Banach zostali członkami kadry Polski juniorów. Artur Zaczek startował na 100 m oraz w sztafecie 4 X 100 m na mistrzostwach Europy w Hengelo w Holandii. (MK)



Sprinterzy (od lewej) Artur Zaczek i Hubert Wiśniewski oraz skoczkowie w dal Marek Mogielnicki i Marzena Banach ze starostą łomżyńskim Krzysztofem Kozickim



Sponsor ŁKS Prefbet Śniadowo, prezes firmy Prefbet Śniadowo Jerzy Michalak gratuluje najlepszemu zawodnikowi, Arturowi Wojno (w środku) i Danielowi Chylińskiemu

Sylwestrowo

Bieg Świąteczny – Sylwestrowy kobiet na 1500 m, zaliczany do Grand Prix Grajewo, wygrała Monika Kędzierska z KS Maratonka. Wśród mężczyzn na 3000 m triumfował Kamil Makowski z Zespołu Szkół nr 2 w Grajewie. Nagrody dla zwycięzców ufundował Urząd Miasta.

Przerwali klęski

Koszykarze trzecioligowego Technika Łomża pokonali w dziewiątej kolejce u siebie zespół „U Cezara” Białystok 94:81 i awansowali z piątego na czwarte miejsce w tabeli. To pierwsze zwycięstwo po trzech porażkach, zamykające rundę rozgrywkową. Zdecydowała druga kwarta, którą gospodarze wygrali 30:15. Prowadzi Klimart Białystok, a drugi łomżyński klub, Dziewiątka Łomża, zajmuje ostatnie, 9 miejsce. Rundę rewanżową w styczniu Technik rozpoczyna od spotkania na wyjeździe z liderem tabeli Klimartem Białystok. O II ligę w barażach zagrają dwa pierwsze zespoły.

Przyjaciele z USA

Grupa sympatyków Łomżyńskiego Klubu Sportowego z USA tworzy Polonijny Klub Kibica ŁKS. Chcą współpracować z Łomżą, pomagać finansowo, a także promować ŁKS w USA.

Walczyli w Pisz

Trampkarze ŁKS, trenowani przez Marcina Mroczkowskiego, zajęli drugie miejsce w turnieju drużyn rocznika 1993 w Pisz. Czwarte miejsce w tym turnieju wywalczyli rok młodszy podopieczni trenera Sławomira Stanisławskiego z ŁKS. Turniej wygrała drużyna Huragana Pisz. (MK)

I Świąteczny Turniej Tenisa Stołowego w Piątnicy

Strzał w dziesiątkę

Ponad 90 zawodników, w większości dzieci, stanęło 28 grudnia (piątek) do rywalizacji w I Świątecznym Turnieju Tenisa Stołowego w hali sportowej w Piątnicy.

Choć ogłosiliśmy zawody w ostatniej chwili, frekwencja przeszła najsmielsze oczekiwania. Przyjechały ekipy nie tylko z Łomży, Piątnicy i okolicznych miejscowości, także z Białegostoku, Warmińsko – Mazurskiego, Mazowieckiego i Lublina. I było bardzo dużo młodszych dzieci, na których najbardziej nam zależy. W tej sytuacji na pewno powtórzymy Turniej za rok – powiedział organizator zawodów Wacław Tarnacki.

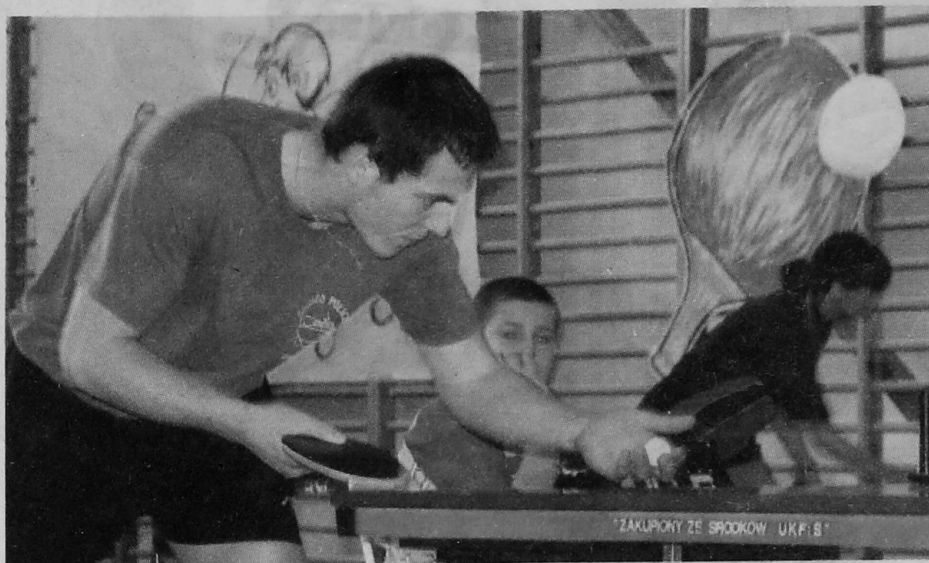
W kategorii kl. I – IV wygrali Natalia Kisiel z Pisanicy (woj. warmińsko – mazurskie), Angie-

lika Obrycka z SP 5 Łomża, Tomasz Kotowski z Pisanicy, Łukasz Lipiński z Piątnicy i Bartosz Łęgowski z SP nr 5 Łomża.

W kategorii kl. V – VI najlepsi byli Ewelina Dąbkowska z Warmiaka (woj. mazowieckie), Magdalena Ruszczyk z Łysych, Joanna Cwalina z SP 5 Łomża, Kamil Gogiel z SP 45 Białystok, Konrad Bobryk z Pisanicy i Sebastian Kapelewski z SP 5 Łomża.

Wśród gimnazjalistów i uczniów szkół średnich, wygrali Monika Narołewska z PG 8 Łomża, Karolina Gołabiowska z II LO Łomża, Edyta Dąbkowska z Warmiaka, Piotr Szewczyk z Orzysza, Robert Karniej i Michał Trochim z Olecka. Kategorię open wygrała Marzena Świniarska z Olecka przed Katarzyną Listwon i Kamila Świniarską z Łomży. (MK)

Ruszył jubileuszowy XXV Turniej Tenisa Stołowego o Puchar „Kontaktów”!



Turniej „Kontaktów” jest największą masową i najstarszą imprezą sportową w Podlaskiem

Pierwszy półfinał

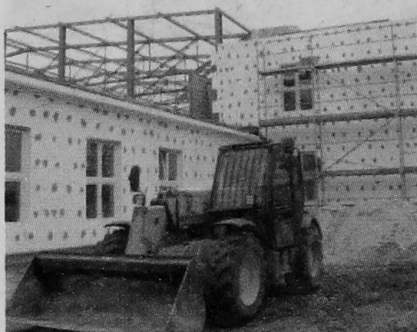
W powiatach Grajewo, Augustów, Suwałki (ziemskim i grodzkim) oraz Sejny zakończyły się już gminne eliminacje jubileuszowego XXV Turnieju „Kontaktów”. W sobotę, 5 stycznia, zwy-

cięzcy walczyć będą w eliminacjach powiatowych o prawo startu w półfinale. W hali MOSiR w Grajewie spotkają się najlepsi tenisistów z powiatu grajewskiego. Początek godz. 10.00.

Natomiast w niedzielę, 6 stycznia, w tej samej hali MOSiR w Grajewie rozegrany zostanie jeden z trzech półfinałów (początek godz. 10.00), który wyłoni finalistów z powiatów grajewskiego, augustowskiego, suwalskiego i sejneńskiego. Odpowiedzialny za jego organizację jest Eugeniusz Skibniewski (tel. 505 437 235).

W całym województwie eliminacje gminne trwają do 27 stycznia, a powiatowe do 10 lutego. 17 lutego (niedziela) rozegrany zostanie drugi półfinał, w nowej hali sportowej w Goniądzu, w którym wystartują zwycięzcy eliminacji powiatowych z Białegostoku (powiat ziemski i grodzki), Moniek i Sokółki (organizator Stanisław Gorzoch). Również 17 lutego odbędzie się trzeci półfinał w hali sportowej w Piątnicy dla Łomży (powiat ziemski i grodzki), Kolna i Zambrowa (organizatorzy Bogdan Bieńczyk, tel. 668 151 963 i Maciej Tarnacki, tel. 604 916 604).

Wielki finał XXV Turnieju odbędzie się 15 marca w Hali Sportowej im. Olimpijczyków Polskich w Łomży. (MK)



Rośnie hala

Mimo zimy nieprzerwanie trwa budowa pełnowymiarowej hali sportowej przy Zespole Szkół Ogólnokształcących w Zambrowie. Hala będzie miała widownię dla 200 osób, szatnie dla sportowców, pomieszczenia dla trenerów, podjazdy i szerokie drzwi dostosowane do wózków inwalidzkich. W październiku 2007 r. prezydent RP Lech Kaczyński podpisał akt erekcyjny i wmurował kamień węgielny w budowę, która rozpoczęła się 2 lipca, a zakończy w październiku 2008 r. Obok hali powstało już nowoczesne boisko ze sztuczną nawierzchnią.

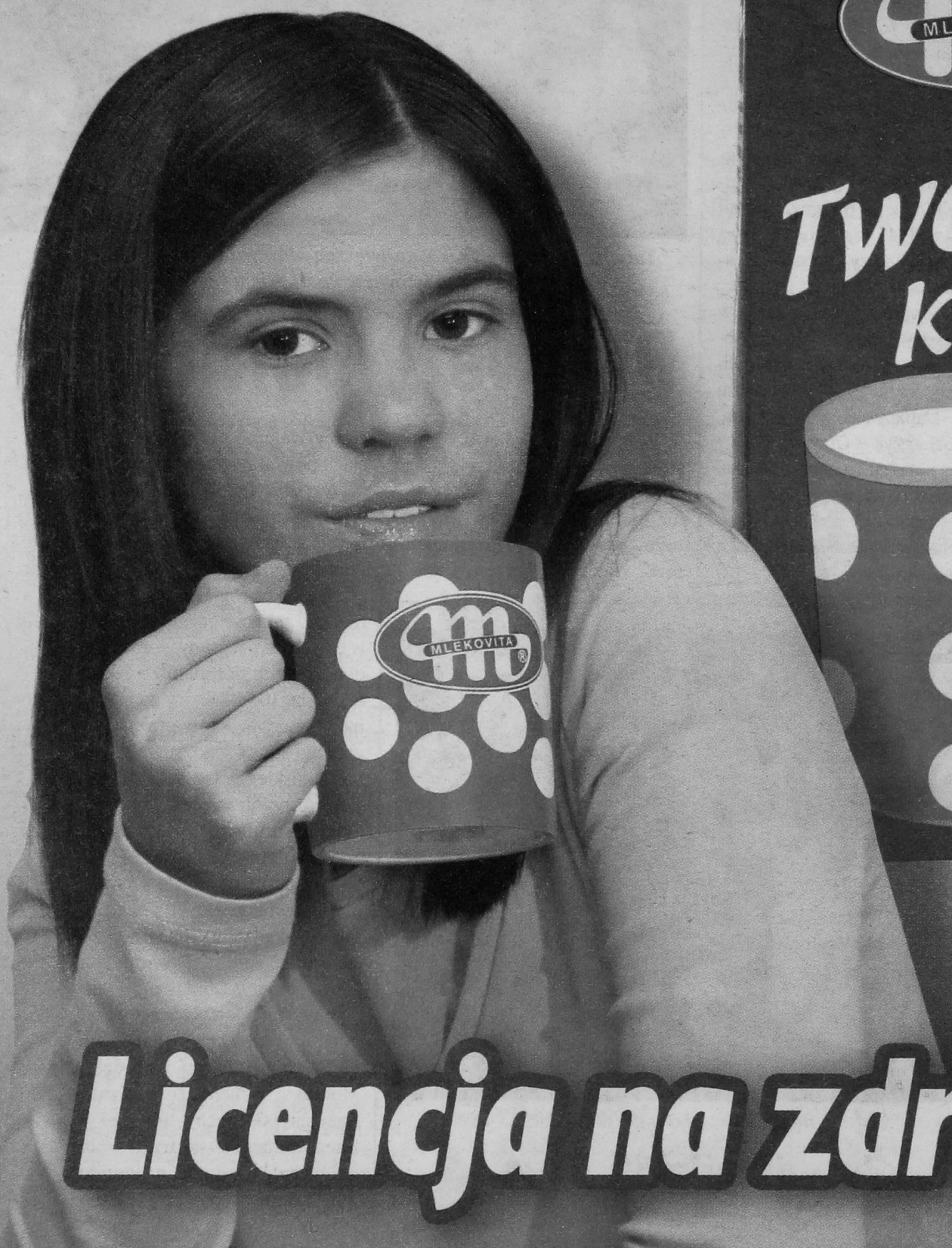


Katarzyna Piaścik i jej olimpijskie „złotka”

Za olimpijskie złoto

Nagrodę Ministra Sportu otrzymała opiekunka i prezes sekcji sportowej „Błyskawica” w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Długoborzu Katarzyna Piaścik. We wrześniu 2007 r. jej zawodniczki z Ośrodka Ewa Grodzka, Dorota Kule-

sza i Agnieszka Matejkowska, które z koleżankami z kujawsko-pomorskiego tworzyły polski zespół dziewczęcej piłki nożnej, z XII Światowych Letnich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Chinach wróciły ze złotymi medalami.



Licencja na zdrowie

Intensywne wsparcie reklamowe: TVP 1, TVP 2, TVP 3, TVN, POLSAT, Radio ZET, RMF FM.

www.mlekovita.com.pl

teraz. zdrowie

TV

(z VAT 7%)

O erozji
szkliwa

Jedz ryby
przez cały rok

My, walizka
i dwa psy
rozmowa z Pascalem

Ptasia grypa

2 KONKURSY

Tygodnik
ciechanowski

TYGODNIK
WARSZAWSKI

Tygodnik
SIEDLECKI

nasz
głos

TYGODNIK
BRZÓZOWSKI

GŁOS
WIELKOPOLSKI

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

TYGODNIK
PODŁASKI

jami
od 1933 r.



- 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

ogłoszenie
za darmo

str. 20

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

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
(formy 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
naczyń 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

Intensywne wsparcie reklamowe: TVP 1, TVP 2, TVP 3, TVN, POLSAT, Radio ZET, RMF FM.

www.mlekovita.com.pl

OD REDAKCJI

Gdy na zewnątrz ściska mróz, spróbujmy odnaleźć ciepło w sobie nawzajem. Dbajmy, aby najbliżsi trwali obok nas zdrowi i uśmiechnięci. Nawet przygotowując obiad, w pewien sposób okazujemy szacunek i miłość do współbiedników, także poprzez zachowanie zasad higieny. Nie straszne nam wtedy będą ani ptasia grypa ani salmonelloza. Wiedząc, że masz katar, nie nachylaj się nad wózkiem z dzieckiem. Gdy cierpisz na opryszczkę – powstrzymaj od pocałunków, nawet tych w policzek. Zainteresuj się, czy u Twojego dziecka lub męża nie rozwija się erozja szkliwa. Pamiętaj, że nie ma na nią lekarstwa. A jedyne co możesz zrobić, to odpowiednio zareagować w porę. Niech ten rodzaj ciepła okazywany wokół, nie opuszcza nas w te długie, zimowe wieczory.

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:

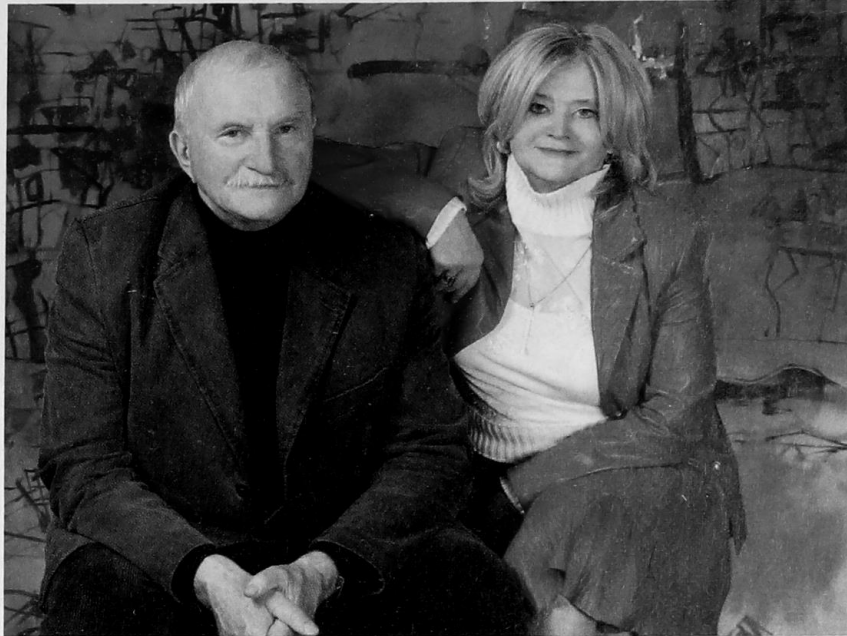
Marek Kwiatkowski

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



na zdjęciu: artyści-malarze, Wydawcy „Teraz Zdrowia” – Elżbieta i Marian Murawscy

SPIS TREŚCI

Aktualności	4
Witamina A i E	4
Ryby przez cały rok	5
O erozji szkliwa	6
Człowieku, nie łam się!	6
JELP dla małych alergików	7
Konkurs – JELP	7
Wirus RS	7
Na ptasią grypę – higiena	8
Konkurs – Milton	8
Salmonella w ataku	9
Opryszczka wargowa	9
Rozmowa z Pascalem Brodnickim	10
Na polskiej wsi	11
Ekspert radzi	12
Warto czytać	12
Sławny parmezan	13
Czy wiesz, że...	14
Rozwiązanie konkursu z nr 12 /2007	14
Krzyżówka z nagrodami	14

TV

(z VAT 7%)

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.



• 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

ogłoszenie
za darmo
str. 20

implanty
już od 1500 zł

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

jam
od 1933 r.

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

AKTUALNOŚCI

Mózg migrenowca

Naukowcy z Massachusetts odkryli, że mózg osób cierpiących na migreny, różni się budową od mózgu osób, które nie mają podobnych dolegliwości. U migrenowców zauważono nieco grubszy obszar tzw. kory somatosensorycznej. Różnica sięgała nawet 20%.

Zdaniem autorów badań, te wyniki tłumaczą też, dlaczego migrenie mogą towarzyszyć innego rodzaju zaburzenia, takie jak: ból pleców, ból szczęki, czy alodynia (skóra jest wtedy tak wrażliwa, że nawet delikatne dotknięcie może sprawiać poważne cierpienie).

Wywęszyć cukrzycę

Irlandzcy naukowcy z Uniwersytetu w Belfaście prowadzą badania mające na celu ustalenie czy psy potrafią wyczuć cukrzycę. Podejrzewa się, że potrafią one, np. wachając mocz, wyczuć nowotwór lub stwierdzić nadchodzący napad padaczki.

Obecnie w Wielkiej Brytanii próbuje się trenować psy do wykrywania hipoglikemii. Brakuje jednak dowodów naukowych, które by jednoznacznie potwierdziły, że jest to możliwe. Prowadzone badania mogą pomóc w skonstruowaniu sztucznego nosa, który reagowałby zarówno na wzrost, jak i spadek cukru we krwi.

HIV z gabinetu

75% zakażeń wirusem HIV w Polsce może mieć swoje źródło w gabinetach stomatologicznych, kosmetycznych oraz salonach tatuażu, gdzie nie sterylizuje się narzędzi, podał „Dziennik”, powołując się na ekspertów z Krajowego Centrum ds. AIDS.

Trzy na cztery osoby zakażone wirusem HIV nie wiedzą, w jaki sposób doszło do zakażenia. Nie – w szpitalu, nie – podczas przypadkowych kontaktów seksualnych, nie – podczas wstrzykiwania narkotyków. A więc gdzie?

Według najnowszych statystyk, co roku w Polsce przybywa 700 nosicieli HIV. Ale to kropla w morzu prawdziwej liczby zakażeń. Eksperci szacują, że jest ich prawie 30 razy więcej.

(oprac.jk)



foto: archiwum

Witaminy A i E

Dla tych, którym brak energii, witalności i ochoty na seks!

Należą do witamin rozpuszczających się w tłuszczach. Dlatego np. do gotowania marchewki należy dodawać trochę tłuszczu. Gotowanie uszkadza je jedynie w niewielkim stopniu. Są magazynowane w organizmie. Ich nadmiar nie jest zdrowy. Jednak niedobór też nam nie służy. Trzeba je zażywać, ale z umiarem – najlepiej poradzić się lekarza. A oto ich zalety:

Znaczenie witaminy A dla organizmu:

- chroni ludzkie oko, zmniejsza ryzyko zaćmy
- zwiększa odporność organizmu na infekcje, szczególnie dróg oddechowych
- pomaga w usuwaniu starczych przebarwień skóry
- uczestniczy w procesie wzrostu kości, wytwarzaniu nabłonka skóry, włosów, zębów i dziąseł
- jest niezbędna w leczeniu trądzika, czyraków, owrzodzeń, pomaga w wygładzaniu zmarszczek
- jest ważnym przeciwutleniaczem.

Znaczenie witaminy E dla organizmu:

- hamuje proces starzenia się komórek, dlatego jest nazywana

witaminą urody

- uczestniczy w zaopatrywaniu organizmu w tlen
- przyspiesza leczenie oparzeń, wygładza blizny
- zmniejsza kurcze tydek
- jest ważnym czynnikiem przeciwmiażdżycowym
- zabezpiecza przed poronieniami
- jest niezbędna kobietom w ciąży, matkom karmiącym piersią, kobietom przyjmującym doustne środki antykoncepcyjne i kobietom w okresie menopauzy
- potrzebują jej wszyscy pijący chlorowaną wodę.

autor: Magdalena Próchnicka

Warto wiedzieć:

1.

Witaminy A i E obniżają poziom cholesterolu, co zapobiega miażdżycy, a w efekcie chorobie wieńcowej, zawałowi serca i udarowi mózgu.

2.

Przeciwutleniające właściwości tych witamin zmniejszają ryzyko niektórych rodzajów nowotworów. Działają ochronnie na skórę, spowolniają procesy jej starzenia.

3.

Witamina A jest niezbędna w prawidłowym przebiegu procesów widzenia.

teraz
zdrowie

Intensywne wsparcie reklamowe: TVP 1, TVP 2, TVP 3, TVN, POLSAT, Radio ZET, RMF FM.

www.mlekovita.com.pl

Ryby przez cały rok

rozmowa
z mgr inż. Urszulą Pierchałą
dietetykiem
z Gabinetu Medycznego
ZUSANLI w Warszawie



foto: archiwum prywatne

(z VAT 7%)

Skończyły się święta, w czasie których jedliśmy sporo ryb, a my wracamy do dawnych przyzwyczajeń. Zbyt rzadko ryby pojawiają się na naszym stole. Jak można przekonać do ich częstszego jedzenia?

Najkrócej mówiąc, ryby mają walory smakowe i odżywcze. Dostarczają człowiekowi wysokowartościowego i taniego białka, które jest w 97% przyswajalne przez organizm. Nie potrafimy sami wytworzyć białka – musimy go stale dostarczać w pożywieniu.

Dlaczego białko jest tak ważne dla człowieka?

Ponieważ stanowi ono materiał do odbudowy starych tkanek i budowy nowych. Bierze też udział w produkcji hormonów, enzymów, ciał odpornościowych, hemoglobiny. Białko znaleźć możemy w mięsie zwierząt rzeźnych, w rybach, drobiu, serach i jajach.

Czy ryby są zdrowe, skoro wiele z nich ma sporo tłuszczu?

Więcej tłuszczu mają ryby morskie od słodkowodnych. Jest to tłuszcz bardzo nam potrzebny, gdyż zawiera niezbędne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe OMEGA-3. Stosuje się je w profilaktyce miażdżycy i chorób niedokrwiennych serca. Zmniejszają też stężenie trójglicerydów we krwi oraz jej krzepliwość, zapobiegając tworzeniu się zakrzepów. Szczególnie bogate w kwasy

OMEGA-3 są: łosoś, makrela, śledź, halibut, dorsz.

Czy z powodu tych zalet powstały kapsułki z rybim tłuszczem?

Tak. Wspomagają one pracę serca, podnoszą poziom „dobrego” cholesterolu (HDL) i obniżają „zły” (LDL), zwiększają odporność organizmu. Do takich preparatów można zaliczyć np. **Ecomer**, produkowany na bazie oleju z wątroby rekina grenlandzkiego.

A teraz przyjrzyjmy się drugiej stronie medalu. Czy prawdą jest, że ryby mogą być skażone szkodliwymi substancjami chemicznymi?

To – niestety – prawda. Ale nie trzeba wpadać w panikę, gdyż tylko niektóre gatunki ryb są skażone rtęcią występującą pod postacią toksycznej metylortęci. Dostaje się ona do organizmu ryb z wody przez skrzelę lub wraz ze skażonym pożywieniem. Kumuluje się w ciele ryb, stąd najbardziej niezdrowe są ryby długo żyjące.

Czym grozi człowiekowi metylortęć?

Po zjedzeniu takiej ryby, metylortęć dostaje się do krwi człowieka, co jest szczególnie groźne dla dzieci w tonie matki. Dlatego zaleca się kobietom w ciąży i wszystkim pragnącym uniknąć skażonych ryb, wyeliminowanie z menu tuńczyka, makreli, miecznika, rekina, krabów. Poleca się

natomiast takie ryby jak: szczupak, łosoś, sardynki, pstrągi słodkowodne, flądry, sumy, sole, krewetki.

Czym kierować się, kupując ryby, bo przecież nie chcemy w ogóle zrezygnować z ich jedzenia?

Trzeba wybierać chude gatunki ryb morskich, sztuki młode, a więc małe, które nie zdążyły skumulować dużo metylortęci. Kupując filety, również należy wybierać tuszki niezbyt duże, co wskazuje na młody wiek ryb.

Jak przyrządzać ryby, by były smaczne i zdrowe?

Jest dużo sposobów takiego przygotowywania ryb, aby nam nie szkodziły, lecz przynosiły pożytek. Najmniej zdrowe jest smażenie w głębokim tłuszczu ryb panierowanych. Najlepsze są gotowane na parze, pieczone w folii lub na elektrycznym grillu. Ich smak zależy w znacznym stopniu od doboru przypraw. I tak np. bardzo smakowita jest ryba obłożona natką pietruszki i upieczona w naczyniu żaroodpornym. Atrakcyjne smakowo, zdrowe są ryby w galarecie i w sałatkach. Z powodzeniem mogą zastąpić wędliny, szczególnie niezbyt zdrowe – wędzone.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

mgr inż. Urszula Pierchała,
dietetyk.

Przyjmuje w Gabinetu Medycznym
ZUSANLI w Warszawie,
tel.: (22) 839 25 26.

teraz
zdrowie

5



• **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

**ogłoszenie
za darmo**
str. 20

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

jam
od 1933 r.
lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl



foto: archiwum prywatne

O erozji szkliva

Erozja to nieodwracalny proces, w którym pod wpływem kwaśnych substancji chemicznych uszkodzeniu ulega najpierw szkliwo, a później głębiej leżąca zębina. Badania pokazują, że częściej dotyka ona mężczyzn. Działa podstępem, bo odczuwalne objawy pojawiają się dopiero na końcowym etapie tej dolegliwości

Postępująca erozja powoduje utratę połysku i bieli zębów, powstanie miseczkowatych zagłębień na powierzchni szkliva, także pojawienie się dolegliwości bólowych podczas szczotkowania. Ząb staje się coraz cieńszy. Z czasem nieleczone zmiany mogą prowadzić nawet do odstąpienia nerwów. Pojawiająca się erozja często jest wskazaniem do założenia korony.

ZMIEN NAWYKI

Do jej powstania przyczyniają się długoletnie nawyki żywieniowe: nadmierne spożycie napojów gazowanych, soków owocowych, kwaśnych warzyw i owoców (cytrusy, porzeczki, wiśnie, śliwki, pomidory, szparagi, brukselka, karczochy, szczaw, korniszony), palenie papierosów, alkohol. A ponadto: podjadanie pomiędzy posiłkami oraz nieprawidłowe nawyki

higieniczne – używanie zbyt twardej szczoteczki do zębów, szczotkowanie ze zbyt dużą siłą, pastami z nadmierną ilością substancji ściernych.

NIE DOPUŚĆ DO EROZJI

Zapobieganie erozji warto rozpocząć już w wieku 20-30 lat. Przede wszystkim poprzez stosowanie właściwych nawyków higienicznych: używanie miękkiej szczoteczki, pasty o niskim współczynniku ścieralności, stosowanie delikatnych, wymiatających ruchów podczas szczotkowania. Ważne jest też redukcja kwasów w jamie ustnej. Po zjedzeniu owoców warto wypić szklankę wody. Picie soków owocowych jest bezpieczniejsze, jeżeli używa się słomki. Szczotkowanie zębów bezpośrednio po zjedzeniu kwaśnych pokarmów nie jest wskazane. Zaleca się dopiero po

upływie pół godziny. Dopiero wtedy bowiem kwasowość w jamie ustnej opada samoistnie.

autor: dr n.med. Agnieszka A. Pawlik

Test na erozję

Odpowiedz na poniższe pytania:
TAK lub **NIE**.

1. Czy pijesz systematycznie soki owocowe lub napoje gazowane?
2. Czy jesz dużo owoców i warzyw?
3. Czy Twoje zęby wydają się być bardziej żółte niż białe?
4. Czy odczuwasz delikatny ból podczas szczotkowania zębów?

Jeżeli odpowiedziałas **TAK** na więcej niż 2 pytania, udaj się do stomatologa. Prawdopodobnie już pojawiła się erozja szkliva.

Człowieku, nie łam się!

Większość – bo aż 60% wypadków ma miejsce w domu

Nieuwaga i lekkomyślność jest przyczyną większości tych fatalnych zdarzeń

Niebezpieczny może być zarówno nieszczelny sznur od żelazka lub lampy, jak i rozhuśtana drabina. Złamania i inne kontuzje są najczęściej skutkiem upadków z drabiny, stołu, krzesła, a także zranień ostrymi przedmiotami. Aby uniknąć domowych wypadków, trzeba przestrzegać kilku prostych zasad:

- nie należy myć okien, czy zawieszania firanek, stojąc na niestabilnej

drabinie lub piramidzie z krzeseł i stołków

- przy najmniejszej niesprawności elektrycznego urządzenia gospodarstwa domowego nie wolno go używać i nie próbować naprawiać samemu, lecz oddać go do fachowca do zreperowania
- nie wolno dotykać mokrymi rękami włączonych do sieci urządzeń elektrycznych
- siedząc w wannie, nie suszyć włosów elektryczną suszarką
- wbijając kołki w ścianę przed zawieszeniem szafki czy obrazu,

sprawdzić, czy nie przebiega tam instalacja elektryczna

- jeżeli bierzemy prysznic, stojąc w wannie, należy jej dno wyłożyć matą antypoślizgową
- pod niewielki dywan, położony na śliskiej (np. lakierowanej) podłodze, trzeba położyć matę antypoślizgową. Uchroni nas przed niebezpiecznym wypadkiem
- leki i substancje chemiczne (szczególnie żrące środki czyszczące) trzeba przechowywać w niedostępnym dla dzieci miejscu.

autor: Zofia Borowska

JELP dla: małych alergików

Czy na pewno dajemy naszym dzieciom wszystko to, co ważne dla ich zdrowia? Pamiętajmy, że komfort dziecka mogą zakłócić np. podrażnienia skóry, wywołane roztoczą kurzu czy alergenami zawartymi w stosowanych proszkach do prania

Aby zapewnić naszym maluchom to co najlepsze, warto pamiętać, że w sklepach bez trudu znajdziemy specjalistyczne produkty przeznaczone do prania dziecięcej odzieży. **Proszki do prania, a także płyny do zmiękczenia marki JELP to produkty bezpieczne dla małych alergików.** Skład chemiczny proszków do prania JELP został odpowiednio skomponowany tak, aby skutecznie chronić skórę dziecka. Nie zawierają one żadnych sztucznych barwników czy rozjaśniaczy chemicznych. Natomiast pozbawione intensywnych środków zapachowych płyny do płukania JELP w bezpieczny sposób nadają ubraniom miękkość i sprawiają, że stają się one przyjemne w dotyku.

Produkty te występują w dwóch nutach zapachowych: **JELP Sensitive** o delikatnej woni pudrowej oraz **JELP Mild** o orzeźwiającym, świeżym zapachu natury. Skład obu płynów został tak dobrany, aby zachować najwyższe standardy zabezpieczające przed podrażnieniami skóry nawet najbardziej wrażliwej na detergenty. Systematyczne stosowanie proszku oraz płynu do płukania JELP to gwarancja dobrego samopoczucia Twojego dziecka.



foto: materiały prasowe JELP

Kupon JELP 1/2008

KONKURS – JELP

Czy proszek JELP jest przeznaczony dla dzieci i alergików?

Podpowiedzi szukaj w serwisie www.jelp.pl.

3 pierwsze osoby, które do dnia 31 stycznia 2008 r. prześlą na adres redakcji: TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, poprawnie wypełniony kupon konkursowy, otrzymają od producenta tego produktu zestawy upominków zawierające:

JELP Fresh Classic JELP Fresh i Color 600g, płyn zmiękczający JELP Mild 1l oraz mięciutką owieczkę-breloczek.

Nagrody prześlemy pocztą.

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

Odpowiedź:

Imię i nazwisko:

Wiek:

Adres:

Podpis:

zdrowie

TV

foto: materiały prasowe

Wirus RS

(z VAT 7%)

(wirus syncytium nabłonka oddechowego) u dorosłych wywołuje katar. Może on jednak być szczególnie niebezpieczny dla wcześniaków, powodując np. zapalenie płuc i oskrzelików oraz wiele powikłań

Szczególnie narażone na zakażenia tym wirusem są niemowlęta urodzone przed czasem. Główną przyczyną jest niedojrzałość układu odpornościowego oraz niskie stężenie przeciwciał otrzymywanych od matki. Dodatkowo wcześniaki mają niewystarczająco rozwinięte drogi oddechowe.

PRZECIWCIAŁA NA RECEPTĘ

Do tej pory nie wynaleziono szczepionki na wirusa RS, a jedyną możliwą ochroną noworodków przed zakażeniem jest podawanie im specjalnego przeciwciała. Lek zawierający takie przeciwciała jest dostępny na receptę. Koszt całej kuracji – w zależności od masy ciała dziecka – wynosi od 12 do 15 tys. PLN.

UNIKAJ WIRUSA

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aby uniknąć zakażenia zaleca się:

- unikanie dużych skupisk, takich jak: żłobek, centra handlowe
- częste mycie rąk i zabawek dziecka
- unikanie zadymionych pomieszczeń (osłabiamy i tak nie w pełni ukształtowane: układ odpornościowy oraz oddechowy wcześniaka)
- unikanie pochylania się osób z zewnątrz nisko nad maluszkami

(oprac. jk)



• 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

ogłoszenie
za darmo
str. 20

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

jami
od 1933 r.

Na ptasią gripę – higiena

Ptasia grypa występuje na całym świecie. Wszystkie gatunki ptaków są podatne na zarażenie się wirusem, choć niektóre są bardziej odporne od innych. Do tej pory zidentyfikowano ponad 140 szczepów tego wirusa

U ludzi, wirus ptasiej grypy powoduje objawy podobne do tych, które występują w przypadku pospolitej grypy, czyli: gorączka, kaszel, ból gardła i obolałe mięśnie. Może też rozwinąć się zapalenie płuc i mogą pojawić się poważne problemy z układem oddechowym

H5N1

Najgroźniejszym obecnie znanym szczepem wirusa jest H5N1. Po raz pierwszy stwierdzono go w Hong Kongu w 1997 r. Pojawił się na ogromnych fermach prawdopodobnie na skutek nienaturalnego zagęszczenia hodowanego drobiu i złych warunków, w jakich ptaki były przetrzymywane.

EPIDEMIA

Prawdziwa epidemia wybuchła dopiero w 2003 r. m.in.: w Kambodży, Chinach, Indonezji i Japonii. W roku tym zginęło od wirusa lub zostało zabitych przez hodowców ok. 100 mln sztuk drobiu. W 2004 r. wirus pojawił się w Europie: na Węgrzech, Ukrainie, w Chorwacji, Rumunii, Turcji, Włoszech, Grecji, Bułgarii, Austrii, Francji i Niemczech.

Z PTAKÓW NA LUDZI

W obrębie szczepu H5N1 istnieją różne odmiany. Prawdopodobnie tylko niektóre z nich są w stanie przenosić się z ptaków na ludzi. Żadna z poznanych dotychczas odmian wirusa H5N1 nie

jest w stanie przenieść się z człowieka na człowieka. Ludzie mogą się nim zarazić wyłącznie, jeśli zlekceważą podstawowe zalecenia higieniczne.

Pamiętaj:

Jeśli dotykałeś surowego mięsa drobiowego gołymi rękami, natychmiast po tym umyj ręce mydłem lub innym detergentem (np. **Milton**). Zaleca się przygotowywanie mięsa w rękawiczkach.

ABY UNIKNĄĆ ZAKAŻENIA:

- mięso drobiowe, jego przetwory i jaja można spożywać po poddaniu ich obróbce cieplnej w temperaturze minimum 70 °C. **Zamrożenie mięsa nie niszczy wirusa ptasiej grypy**
- wszystkie przedmioty, które miały kontakt z surowym drobiem takie jak: talerze, noże, deski do krojenia należy myć szczególnie dokładnie, używając detergentu
- unikaj styczności surowego mięsa drobiowego z innymi produktami spożywczymi
- po kontakcie z dzikim ptactwem albo drobiem bezwzględnie umyj ręce
- nie dotykaj gołymi rękoma martwych lub sprawiających wrażenie chorych dzikich ptaków, ani ubitego drobiu. Dopilnuj też, by nie robiły tego dzieci.

autor: Agata Piotrowska

Wirus ptasiej grypy można przenieść m.in. na obuwiu, pojazdach, ubraniu, które znajdowały się na terenie zakażonego targu zwierzęcego lub fermy drobiu.



foto: materiały prasowe Milton

Milton antybakteryjny żel do rąk

Krotex-Poland Sp. z o.o.

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

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

Przeciwwskazania: brak.

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

Cena: ok. 16,90 PLN.

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

e-mail: milton@krotex.com.pl

Ptasia grypa w Polsce

U dzikich ptaków pojawiła się pod koniec 2005 r. w Toruniu. Wtedy jednak nie wykryto jej u ptactwa domowego. Do dnia dzisiejszego pojawiło się kilka ognisk ptasiej grypy na fermach drobiu. Zarażone ptaki są poddawane utylizacji. Ministerstwo Rolnictwa zapewnia, że hodowcy drobiu, których stada zostaną wybite, otrzymają odszkodowania.

KONKURS – MILTON

Kupon MILTON 1/2008

Czy żelu antybakteryjnego do rąk Milton można używać, gdy nie masz dostępu do bieżącej wody?

Odpowiedz **TAK** lub **NIE**. Prześlij poprawnie wypełniony kupon do 31 stycznia 2008 r. na adres redakcji: TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa.

Do wygrania: 3 żele antybakteryjne do rąk Milton. Nagrody ufundowała firma Krotex Poland Sp. z o.o., dystrybutor produktów Milton w Polsce.

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

Odpowiedź:

Imię i nazwisko:

Adres: Wiek: Podpis:

Intensywne wsparcie reklamowe: TVP 1, TVP 2, TVP 3, TVN, POLSAT, Radio ZET, RMF FM.

www.mlekovita.com.pl

Salmonella w ataku

Można się nią zarazić również w zimie. Jest wywołana pałeczkami *Salmonelli* i chociaż podobno wiemy o niej wszystko, to jednak warto pewne fakty przypomnieć

Objawy zatrucia

Do zakażenia dochodzi przez żywność – głównie mrożonki, mleko, jaja, nabiał, drób, przetwory rybne, lody, ciastka z kremem oraz wodę zanieczyszczoną bakteriami i ich toksynami. W 13-15 godzin po zakażeniu pojawiają się: gwałtowna biegunka (rzadko krwawa), wymioty, gorączka, bóle brzucha o charakterze kolek. Biegunka może doprowadzić do odwodnienia i wstrząsu. Jednoznaczne rozpoznanie salmonellozy możliwe jest po dokonaniu posiewu kału i wymazów z odbytu oraz zbadaniu pokarmu podejrzanego o zakażenie.

Ochrona przed bakteriami

Warto wiedzieć, że rolę obronną przed pałeczkami *Salmonelli* pełni odpowiednia kwaśność żołądka i prawidłowa flora bakteryjna jelit. W utrzymaniu tej ostatniej pomoże systematyczne zażywanie **trilacu**, a także picie jogurtów i kefirów. Udowodniono, że częściej na salmonellozę chorują ludzie z niedokwaśnością żołądka lub po stosowaniu antybiotyków, które niszczą florę bakteryjną jelit.

Leczenie

Podstawą leczenia choroby jest uzupełnianie strat wody i elektrolitów. Można to robić drogą doustną, pijąc duże ilości płynów lub przez dożylną kroplówkę. Choremu nie wolno podawać środków zapierających i hamujących perystaltykę jelit. Biegunka jest bowiem objawem obronnym – wraz z nią wydalone są z organizmu bakterie i ich toksyny.

W salmonellozie rzadko stosuje się antybiotyki, tylko wówczas, gdy zakażenie z jelit przedostaje się do krwi, co może wywołać wtórne ogniska choroby w innych narządach. Taka komplikacja zdarza się niezwykle rzadko. W „normalnym” przebiegu choroby antybiotyki mogą uszkodzić kosmki jelitowe, co ułatwia głębsze wnikiwanie bakterii do organizmu.

autor: Magda Jarosz

Opryszczka wargowa

Żyjemy w ciągłym stresie: szef nas popędza, za kilka dni przyjeżdżają z wizytą teściowie, właśnie popsuł się samochód, a za godzinę trzeba odebrać dziecko z przedszkola.

Nagle czujemy dobrze znane mrowienie na wardze. To zapowiedź opryszczki

Wkrótce w kąciku ust pojawią się drobne, bolące pęcherzyki, które znikną dopiero po kilkunastu dniach. Opryszczka wargowa często pojawia się pod wpływem stresu, bo wtedy gwałtownie obniża się odporność organizmu. Wywołuje ją wirus *Herpes simplex*.

Skróć czas jej trwania:

- chroń twarz przed słońcem. Nadmierna ekspozycja na promienie słoneczne może powodować pojawienie się opryszczki. Przed wyjściem posmaruj twarz i usta kremem z filtrem UV
- zjadaj 1-3 ząbki czosnku dziennie. Pomaga on zwalczać wiele wirusów, w tym także *Herpes simplex*
- po wystąpieniu pierwszych objawów zażyj Wit. C i cynk (30-60 mg) – złagodzą objawy. Bezpośrednio na wypryski możesz zastosować krem lub maść zawierającą siarczan cynku.

Czas leczy

Potem pozostaje już tylko czekanie, aż opryszczka zniknie. Do następnego razu.

(oprac. jk)

CZY WIESZ, ŻE...

1. Wirus opryszczki pozostaje uśpiony w układzie nerwowym i uaktywnia się dopiero w sprzyjających warunkach. Można być nim zarażonym i nawet o tym nie wiedzieć. Zakażenie następuje przez bezpośredni kontakt – pocałunek w usta, dotykane rozetknięte pęcherzyka.
2. Nie wyciskaj ani nie zdrapuj pęcherzyków. Możesz w ten sposób przenieść infekcję np. do oka, co grozi poważnymi powikłaniami, takimi jak owrzodzenie rogówki lub zapalenie spojówek.



• 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

ogłoszenie
za darmo
str. 20

Implanty
już od 1500 zł

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

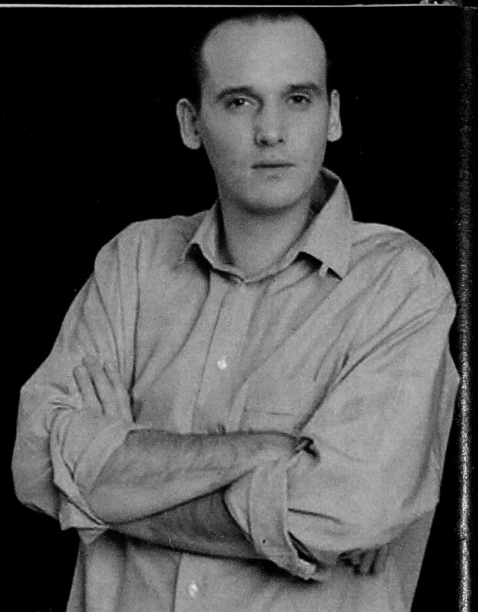
lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

rozmowa
z Pascalem
Brodnickim

My, walizki i dwa psy

Pascal Brodnicki – (ur. w 1976 r. w Lille, we Francji) kucharz. Gotowania uczył się we francuskich szkołach gastronomicznych. Pracował w wielu restauracjach m.in. Chelsea Hotel Londynie i Les Pyrénées we Francji. Obecnie mieszka w Polsce. Prowadzi telewizyjny program kulinarny Pascal: Po prostu gotuj! Autor 4 książek: Po prostu gotuj, Po prostu mi to ugotuj, Po prostu grilluj oraz Po prostu gotuj 2.

foto: Cezary Hladki



Lubił Pan gotować już będąc dzieckiem, czy też to lubienie przyszło wraz z wiekiem?

Zawsze lubiłem gotować, pomagać mamie w kuchni. W przedszkolu moim ulubionym zajęciem były warsztaty kulinarne, zwłaszcza jeżeli jako główny bohater występowała czekolada. Najpierw myślałem, że zostanę cukiernikiem. Ale cukiernik musi wstawać o 3 rano, żeby przygotować wszystkie słodkości. To mnie odstraszyło. No i jako kucharz mogę poeksperymentować, w cukierni byłoby to trudniejsze. Ale pasja do słodczy mi została.

Czy mężczyźni rzeczywiście są lepszymi kucharzami niż kobiety?

Bycie kucharzem to przede wszystkim ciężka fizyczna praca, często po 10-12 godzin dziennie. Kobieta musiałaby więc wiele poświęcić dla takiego zajęcia. Moim zdaniem to dlatego w tym zawodzie jest więcej mężczyzn niż kobiet. Ale we Francji spotkałem kilka kobiet-szefów kuchni, które doskonale sobie radziły. Zdarzyło mi się jeść w rodzinnej restauracyjce, w której żona gotowała, zmywała i wydawała posiłki, a mąż – obsługiwał gości. Jedzenie było super, a czas oczekiwania krótszy niż w niejednej klasycznej restauracji. Więc można!

Życie w Polsce to był świadomy wybór czy przypadek?

Nic nie dzieje się przypadkiem. Myślę że przywiodło mnie tu serce. Życie w moim rodzinnym kraju było bardzo przewidywalne, z góry ustalone. Jako młody chłopak czułem, że w Polsce uda mi się dużo więcej przeżyć w ciągle transformującej – także kulinarnie – Polsce niż w przewidywalnej Francji.

Gotowanie na planie „Po prostu gotuj” jest ciężką pracą czy raczej przyjemnością?

Absolutną przyjemnością i ciągłym eksperymentowaniem. Mimo iż mam przygotowany przepis, to i tak ulega on modyfikacji w trakcie kręcenia. Często jest też tak, że np. w trakcie smażenia, trzeba z jakiegoś powodu zrobić powtórkę sceny. Zaczynam więc smażenie od początku, trochę modyfikując przepis. Urok gotowania przed kamerą to przede wszystkim ciągłe powtórki.

Ma Pan czas na „nicnierobienie” czy jest to sprzeczne z Pana osobowością?

Nie umiem nic nie robić. Mam tyle energii, że ciągle mnie gdzieś nosi. Ciągłe coś robię. Niektórzy za mną nie nadążają i patrzą podejrzliwie na tę moją nadaktywność. Zawsze taki byłem. Moja mama nie miała ze mną łatwego życia. Kiedy poznałem moją dziewczynę – Agę, zderzyłem się z zupełnie innym światem. Aga potrafi zatrzymać się w polu, bo przypominał się jej zapach z dzieciństwa – kończących się wakacji. To ona nauczyła mnie, że są takie momenty, że trzeba zwolnić, nacieszyć się spokojem, przypomnieć sobie najważniejsze wartości, porozmawiać o rzeczach ważnych, pomóc komuś, dla kogo jesteś nadzieją.

Spotkanie z Agą wiele zmieniło...

Nastąpiła swoista wymiana energii. Ona mnie przekazała spokój i poczucie bezpieczeństwa, ja jej – moje szaleństwo i mobilność. Kiedyś planowałaby każdy wyjazd na tydzień przed. Dziś potrafi spakować się w 2 minuty.

I jesteśmy w drodze do Francji: my, walizki i nasze dwa psy.

Kto zajmuje się gotowaniem na co dzień?

Zazwyczaj w ciągu dnia pracuję poza domem. Aga gotuje obiady. A że świetnie to jej wychodzi, zdarza się, że wpadam na moment w ciągu dnia i korzystam. Wieczorem staram się wymyślić coś nieoczekiwanego na kolację. Te nasze kolacje z czerwonym winem, za którym oboje przepadamy, stały się pewnym rytuałem.

Gdzie widzi Pan siebie za 10 lat?

Nie lubię planować. Lubię być zaskakiwany przez życie. To, co widzę na pewno to: dzieci, duży dom, gdzieś poza miastem, może jakaś mała knajpa na kilka stolików. Ale to przyszłość. Rodzina i własny business wymagają poświęcenia im wiele czasu. A dziś czasu mi brakuje. Właśnie jestem w trakcie pracy nad akcją społeczną, pokazującą dzieciom w szkołach, jak ważne jest zdrowe odżywianie. Mam nadzieję, że po tej akcji dzieci i ich rodzice przychylniejszym okiem spojrzą na kalafior i fasolkę szparagową.

Tego właśnie Panu życzę i dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Krystyna Sochoń

Znak zodiaku:

Panna

Ulubiona pora roku:

lato

Ulubiony napój:

świeżo wyciśnięty sok

Ulubiony miejsce

na spędzanie wolnego czasu:

wieś

Gdybym nie był tym kim jestem, to byłbym:

rajdowcem samochodowym

Ponikiew Duża

- na polskiej wsi

Początek Nowego Roku zaczęłam dość nietypowo – podróżą na mazowiecką wieś. Podróżą, którą pamiętam najmocniej, bo planowany wypoczynek zimowy skończył się nieplanowanym, wieloletnim pobytem

Ponikiew Duża położona jest między Wyszkowem a Ostrołką, niedaleko Goworowa, znanych, historycznych miejsc walk o wolność. Najstarsi mieszkańcy pamiętają linię frontu wojennego. Są tu nawet groby żołnierzy niemieckich z pierwszej wojny światowej. Według relacji samych uczestników tej wojny, po obu stronach starli się ze sobą najmlodszy, kilkunastoletni żołnierze. W czasach dzisiejszych jest to miejsce spokojne. Panuje tu swoisty ład, z rytmem tutejszego życia rolniczego. Przed wojną, jak wspominają mieszkańcy okolicznych wsi, były tu majątki znane z hodowli m.in. koni, odnoszących sukcesy na międzynarodowych wystawach. Czasy dawnej świetności

(Pasieki to też nazwa pobliskiej stacji kolejowej) z pobliskim kościołem malowanym freskami, a nade wszystko – niebem to chmurnym, złocistym, tęczowym, a to znów – gwiaździstym, rozświetlającym noc.

Właściwie jest tu wszystko, co potrzebne do szczęśliwych i spokojnych wakacji, także zimowych: kolej, autobusy, sklepy, targ, czysta woda. Jest tu także nowoczesna kanalizacja, a nieco dalej, w kierunku Różana – tajemnicza i dzika Narew – rezerwat przyrody zachowany w swym naturalnym, oryginalnym pięknie. Tam o wiele więcej przybyszów.

Ponikiew Duża leży wzdłuż polnej drogi. Niegdyś na skraju Puszczy Kurpiowskiej, dziś – na wielkim polu, wydartym lasom. Prawdziwa wieś, pachnąca w zależności od pory roku, ale ponoć jak mówił sąsiad, już nie tak mocno i pięknie jak kiedyś: bzem, jaśminem, łąkami, owocami, listopadową mgłą, a zimą – czystym śniegiem i skrzącym, diamentowym mrozem.



Marianna Jaromska, olej, dyptyk „Początek i koniec dnia”



można dostrzec w sprzętach i przedwojennych urządzeniach, rękodzielach takich jak: pościel, meble oraz w zabudowaniach – często zrujnowanych, dworskich i chłopskich.

Po wojnie ludność tutejsza stopniowo ubożała. Bieda dotknęła szczególnie tzw. szlachtę mazowiecką, bo ten stan stanowił gros tutejszej ludności.

Ponikiew Duża to pola i przestrzeń. Zaorana, uprawiana ziemia. Horyzonty rozpromieniane wschodami i zachodami słońca. Przemieniają one to miejsce w panoramiczny, zachwycający, wielobarwny obraz.

Piękno tego mazowieckiego krajobrazu zachwyca przybyłych. Można tu znaleźć odpowiednie miejsce do wypoczynku czy zamieszkania. Dla spragnionych surowych warunków są domy lub pokoje do wynajęcia. Można też nabyć wiejskie gospodarstwo, jak z obrazów J. Chelmońskiego czy Wł. Podkowińskiego. Z chatami, świerszczami za kominem, żurawiem, koniem u pługa, polną kaplicą, chochołami, miododajnymi pasiekami

Niegdyś ziemie były tu tak żyzne, iż rodziły po dwa kłosa... Dziś dają zdrową żywność, której smak wspominam do dnia dzisiejszego. Domy są nadal skromne, ale ogródki ukazują dbałość o ziemię i jej uprawę.

Od wielu lat trwa swego rodzaju exodus mieszkańców tych ziem do miast, miasteczek. Kto chciał nabywał opustoszałe gospodarstwa i ziemie. Miejsce to ciche, sielskie. Niezwykłe dla ludzi z miasta. Niedaleko, ale też i nie nazbyt blisko stąd do miejskiego życia. Wokół – zdrowe powietrze, ptaki, naturalne piękno ziemi i nieba. Dla artystów, ludzi nauki, intelektualistów – źródło natchnienia. A dla wszystkich – miejsce, w którym można nabrać sił do dalszych wędrówek przez życie.

P.S. Serdecznie pozdrawiam tych mieszkańców Ponikwi, którzy mnie jeszcze pamiętają, życząc w Nowym Roku spełnienia marzeń.

tekst i dyptyk: Marianna Jaromska

teroz
zdrowie

11



• 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

ogłoszenie
za darmo

str. 20

implanty
już od 1500 zł

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



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



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

Miłość bez wolności

Jak mam się zachowywać, gdy mój chłopak chce mnie dopasować do swoich wyobrażeń? Oczekuje ode mnie takiego sposobu bycia, który mi nie odpowiada. Nie chcę, a czasami wprost nie mogę, zachowywać się tak, jak on tego ode mnie oczekuje.

Marysia z Warszawy

Jedną z podstawowych wartości dla każdego człowieka, obok miłości, jest wolność. Te dwie wartości łączą się ze sobą w ścisły sposób i w pewnym sensie nie istnieją samodzielnie. Można by powiedzieć, że wolność jest wpisana w miłość, natomiast miłość jest najgłębszym sensem ludzkiej wolności. Miłość bez wolności staje się zachłannym posiadaniem emocjonalnym drugiego człowieka, zaś wolność bez miłości staje się pustką egzystencjalną, z którą często nie wiadomo, co w życiu zrobić.

Droga Pani Marysiu, gorąco zachęcam do odbycia szczerej, spokojnej roz-

mowy z chłopakiem za każdym razem, gdy próbuje on „dopasować Panią do swoich wyobrażeń”. Najpierw warto głębiej przyjrzeć się temu, jak sytuacja ta wpływa na Panią i zadać sobie głośno pytania: co jest moim celem, czego pragnę, czego brakuje mi w tej relacji?

Zwłaszcza, że jednym z podstawowych niebezpieczeństw w bardzo bliskich związkach emocjonalnych są powszechnie obserwowane próby ograniczania wolności – wzajemne lub jednostronne – w zamian za obdarowywanie akceptacją, życzliwością czy emocjonalnym ciepłem. I tak rozumiana miłość może być objęta hasłem „ponieważ kocham cię, powinnaś robić to, co ja chcę”. Jednak takie podejście niesie za sobą poważne zagrożenie typu: „jeśli będziesz mi się sprzeciwiać, zostaniesz odrzucona”. Proszę zwrócić na to uwagę, gdyż w takich postawach splatają się dwie nieuporządkowane ludzkie potrzeby: po-

trzeba dominowania oraz zachłanna potrzeba uczucia. Im szybciej wyznaczy Pani granice swojej tożsamości w związku, tym większe szanse, że stanie się on bardziej satysfakcjonujący. Każdy człowiek ma prawo wyrażać sprzeciw czy też ból z powodu złego traktowania przez innych. I może to czynić nawet wobec osób, którym wiele zawdzięcza oraz które pragnie bardzo kochać.

Czy megalomania jest chorobą psychiczną?

Jarosław z Piławy

Megalomania to skupienie się na własnej doskonałości, polegające na nadmiernym samozadowoleniu. To mania wielkości. Pojęciem tym określa się potocznie zawyżoną, nieprawidłową samoocenę, ale także system urojeń; tzw. urojenia wielkościowe w zaburzeniach o charakterze psychotycznym. Podlega leczeniu.

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”.

Nasze dziecko

Książkę poleca Instytut Matki i Dziecka. Znaleźć w niej można wszystkie niezbędne informacje o dziecku do lat trzech, dotyczące jego rozwoju, pielęgnowania i wychowania. Autorami poszczególnych rozdziałów są wybitni pediatrzy – specjaliści z zakresu: neonatologii, psychologii, chorób zakaźnych, kardiologii, hematologii itd.

Zaletą tego opracowania jest przedstawienie poszczególnych zagadnień z różnego punktu widzenia. I tak pediatra przedstawia bliżej zagadnienie związane z zaburzeniami snu u dziecka czy braku apetytu, natomiast psycholog i psychiatra rozszerzają ten temat, analizując go ze swojego punktu widzenia. Jeden z ośmiu rozdziałów poświęcony

jest najczęstszemu chorobom i dolegliwościom wieku dziecięcego, takim jak: choroby oczu, uszu, błony śluzowej jamy ustnej i nosa oraz skóry, czy bólowi brzucha.

Inny, mówi o chorobach zakaźnych. Rodzicom mającym dziecko cierpiące na chorobę przewlekłą (np. cukrzyca, mukowiscydoza, astma oskrzelowa) odsyłam do rozdziału poświęconego tym właśnie sprawom.

Specjalny rozdział poświęcono też przedstawieniu różnych zagrożeń życia dziecka i metod jego ratowania.

Nieco więcej miejsca zaś – grypie. Ciągłe bowiem niedostateczny jest stan wiedzy na temat jej powikłań i profilaktyki, zarówno u przyszłej matki, jak i u dzieci.

recenzowała: Bożena Rytel

WARTO CZYTAĆ

red. naukowa
Roma Rokicka-Milewska,
„Nasze dziecko.
Rozwój, pielęgnowanie
i wychowanie”
Wydawnictwo
Lekarskie PZWL
Wydanie I, s.592
www.pzwl.pl
cena: ok. 49 PLN
księgarnia wysyłkowa:
(22) 695 40 33



Sławny parmezan

Jeden z najstynniejszych włoskich serów.

Wywodzi się z prowincji Parma w północnych Włoszech, gdzie wyrabia się go już od XIV w. W jego smaku można się zakochać od pierwszego razu. Jest drogi, ale na szczęście nie potrzeba go tak dużo... do szczęścia



Brukselka zapiekana z parmezanem

czas: 25 minut

liczba porcji: 6-8

1 kg brukselki
5 łyżek mleka
3 ząbki czosnku
4 czubate łyżki tartej bułki
4 czubate łyżki parmezanu
1 łyżka wiórków masła
świeżo zmielony, czarny pieprz
sól
masło do wysmarowania naczynia

1. Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści, opłucz, natnij u spodu na krzyż i ugotuj na półtwardo w osolonej wodzie, z dodatkiem mleka. 2. Odcedź i osusz. 3. Czosnek posiekaj. 4. Wymieszaj tartą bułkę z parmezanem. 5.

Żaroodporne naczynie obficie nasmaruj masłem, włóż brukselkę i czosnek. 6.

Wymieszaj i posyp pieprzem. 7. Całość posyp tartą bułką z parmezanem i wiórkami masła.

8. Naczynie wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 °C na 10 min. Podawaj z zieloną sałatą z wyraźnym sosem.



Tagliatelle z suszonymi pomidorami i tymiankiem

czas: 15 minut

liczba porcji: 4

1/2 kg makaronu tagliatelle
słoik suszonych pomidorów w oliwie
1 łyżka świeżych liści tymianku
garść świeżo startego parmezanu
świeżo zmielony, czarny pieprz
1 łyżka oliwy

1. Makaron ugotuj w dużej ilości osolonej wody do średniej twardości, czyli *al dente* (z wł. na ząb).

2. Pomidory odsącz z oliwy i pokrój na cienkie paski. 3. Makaron odcedź niezbyt dokładnie, dodaj do niego pomidory, porwane palcami liście tymianku, dwie łyżki oliwy z pomidorów. 4. Wymieszaj tak, by wszystkie składniki przeszły swym aromatem. 5. Makaron wyłóż na talerze, posyp parmezanem i odrobiną świeżo zmielonego pieprzu. Smakuje wybornie z zieloną sałatą z sosem vinaigrette i kieliszkiem silnie schłodzonego, białego wytrawnego wina.



foto: Grzegorz Ostrowski

Sałata z grillowanymi pieczarkami i tymiankiem

czas: 15 minut

liczba porcji: 4

główka dowolnej sałaty
1/2 kg pieczarek
2 cebule średniej wielkości
3 łyżki masła
garść świeżo startego parmezanu
1 łyżka listków tymianku
sól
świeżo zmielony, czarny pieprz

1. Pieczarki obierz, odetnij nóżki, pokrój na plastry o grubości 1 cm. 2. Cebule obierz i pokrój na ósemki. 3. Grzyby i cebule wrzuć do miski, spryskaj oliwą, posól i dopraw pieprzem. 4. Odstaw na kilka minut. 5. Sałatę umyj, dokładnie osusz, porwij palcami na niezbyt małe kawałki. 6. Ułóż porcje na talerzach. 7. Zamarynowe grzyby i cebulę smaż po 2 minuty na silnie rozgrzanej patelni grillowej. 8. Gorące – ułóż na talerzach, posyp tymiankiem i parmezanem, spryskaj kilkoma kroplami oliwy. Podawaj z bagietką i kieliszkiem białego, wytrawnego wina.

autor: Grzegorz Ostrowski
od 6 lat prowadzi najprawdopodobniej
najlepszy internetowy serwis kulinarny:
www.MniamMniam.pl

teraz
zdrowie

13



• 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

ogłoszenie
za darmo
str. 20

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

jami
od 1933 r.
lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

Czy wiesz, że...

Cebulę, jako naturalne lekarstwo na różne dolegliwości, cenili już starożytni Grecy, Rzymianie i Egipcjanie. Ci ostatni przypisywali jej też moc zwalczania demonów. Już w XIX w. L. Pasteur stwierdził przeciwnieinfekcyjne działanie cebuli. Rosyjscy naukowcy zaobserwowali, że żucie surowej cebuli przez 3-8 minut, całkowicie dezynfekuje jamę ustną. We współczesnej medycynie naturalnej cebulę stosuje się

w leczeniu: infekcji, biegunek, nadciśnienia. Posiada działanie moczopędne oraz wykrztuśne.

Systematyczne jedzenie 2 jabłek dziennie zapobiega miażdżycy. Pektyny zawarte w jabłkach pobudzają do pracy wątrobę, zmniejszając jej przekrwienie. Pobudzają też wydzielanie kwasu moczowego przez nerki. Zapach jabłek działa uspakajająco, powodując obniżanie ciśnienia. Jabłko – podobnie jak grejpfrut, uważane jest

za najlepszego „przyjaciela” serca – wzmacnia mięsień sercowy.

Soczewica kiedyś uchodziła za przysmak. Starożytni Żydzi jadali soczewicę wymieszaną z pszenicą jako potrawę pokutną w czasie żałoby. W kuchni greckiej i rzymskiej uchodziła za potrawę dla ubogich. Najsmaczniejsza jest odmiana soczewicy o brązowych ziarenkach. Podana jako purée jest łatwiej strawna.

(oprac. jk)

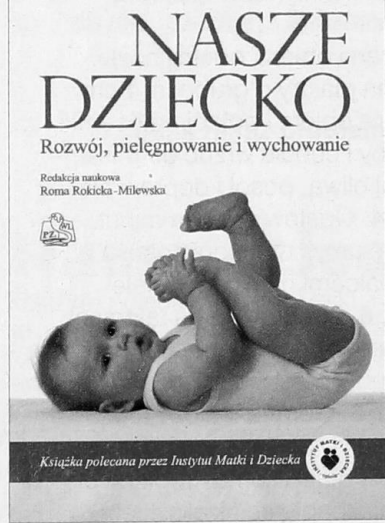
ROZWIĄZANIE KONKURSU Z NR 12 (140) GRUDZIEŃ 2007

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: wykorzystywanie muzyki do leczenia objawów choroby, redukowania stresu i poprawy

samopoczucia to muzykoterapia. Nagrody wylosowali: Wacław Borucki z Poznania, Agnieszka Ropiak, Paweł Pros z Warszawy.

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

Miasto ze stoczną	▼	Broń szermierza	▼	Dom pasterza	▼	Waćpani	▼	Artretyzm	▼	Pałac sułtana w kraju muzułmańskim	▼	Liczba nic	▼	Czasami mają je ściany
			5				2	Rodzaj gry rekreacyjnej						
	9		33	25	17			Miasto w Niemczech	15	22				
Książdz		Imię z elementarza				Tatarak			21		Rodzaj słomianej maty		23	Pan z kuźni
						Utwór liryczny o tematyce miłosnej								
			24			Papiery w biurku		35					3	
Ustalona opłata	32	Rodzaj syntetycznego włókna		30	34			10		Stała posada		Trójkątna chusta podtrzymująca unieruchomioną rękę		27
6						Dawny zeszyt			36	20				4
						Łapał Smerfy		Ojciec						
								Instrument ze strunami						
								Ischias	26				14	
						Rzeka w Rosji prawy dopływ Leny								
						500 sztuk			29	11		Papuga z krzyżówek		
	1										Świętuje w Wigilię			
		Zdezelowany mebel	7			Imię żeńskie			13	37	19			
	8		16							Wrzątek				
		Powab				Konopie manilijskie			28					31



KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 37, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki.

Wycięty kupon z hasłem prosimy przesłać naklejoną na kartce pocztowej lub w kopercie do 31 stycznia br. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępną 56
01-490 Warszawa

Do wygrania: 1 z 5 egzemplarzy książki „Nasze dziecko. Rozwój, pielęgnowanie i wychowanie” pod redakcją Romy Rokickiej-Milewskiej.
Fundatorem nagród jest Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
www.pzwl.pl

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze listopadowym, nr 11 (139) brzmiało: „**W listopadzie goło w sadzie**”.

Nagrody wylosowali: Wioletta Tarnowska z Ostrołki, Anna Kurowska z Siedlec, Maciek Janowski z Warszawy. Dziękujemy za wszystkie nadesłane rozwiązania. Gratulujemy wylosowanym osobom. Nagrody prześlemy pocztą.

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 37 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	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37															

Zgadzam 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.

Imię i nazwisko:

Adres:

Wiek: Podpis:

Intensywne wsparcie reklamowe: TVP 1, TVP 2, TVP 3, TVN, POLSAT, Radio ZET, RMF FM.

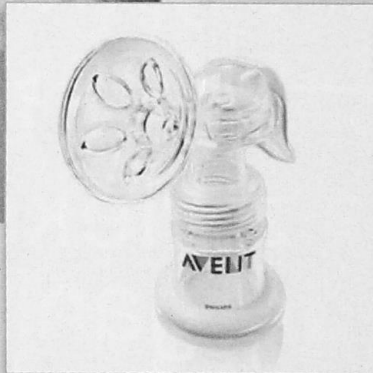
www.mlekovita.com.pl

PHILIPS AVENT

TV



(z VAT 7%)



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



- 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

ogłoszenie za darmo

str. 20

Implanty

już od 1500 zł

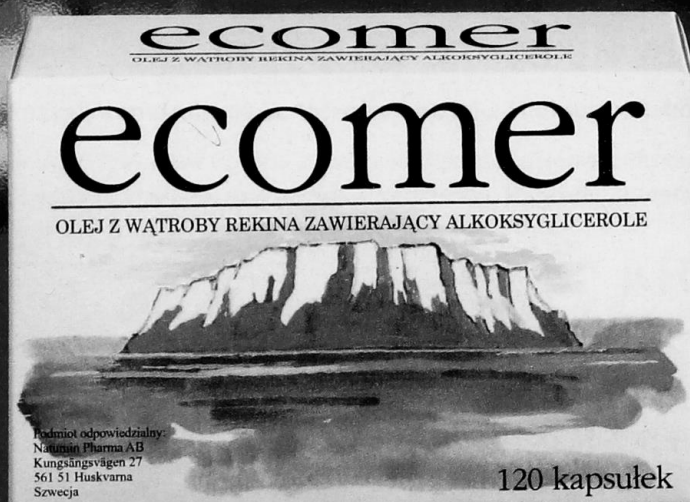
Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodoncji i profilaktyki



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

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 alkoksylgliceroli. 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.

Intensywne wsparcie reklamowe: TVP 1, TVP 2, TVP 3, TVN, POLSAT, Radio ZET, RMF FM.

www.mlekovita.com.pl