

# narew

7 lutego 2012 r.  
nr 213 = rok VI

**EXTRA TYGODNIK**

www.narew.info  
redakcja@narew.info

reklama

**AUTO OIL KEMPISY**  
AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR  
FIRMY ESSO-MOBIL  
Łomża, ul. Zawadzka 23  
tel. 86 216 29 47  
e-mail: kempisty@auto-kempisty.pl  
- oleje silnikowe  
- oleje przekładniowe  
- oleje przemysłowe  
- płyny eksploatacyjne  
- bezpłatna wymiana oleju

**ANTENY KSEPKA**  
CYFROWE  
na kartę  
DYSTRYBUCJA I SERWIS  
ŁÓMŻA, PLAC NIEPOOLEGŁOŚCI 9  
(Główny dystrybutor PRS) tel. 86 216 34 33, 86 215 14 02

## Całymi rodzinami w nasze „góry”

Nie musimy jechać ponad 500 km aby cieszyć się górskimi krajobrazami i jazdą na nartach. Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji Szelment jest oddalony od Łomży tylko 130 km. Tu oprócz pięknych widoków, na wszystkich zainteresowanych spędzeniem wolnego czasu na świeżym powietrzu czeka wiele atrakcji.



Od lewej Wojciech Fortuna, Jacek Piorunek - członek zarządu województwa podlaskiego, Wojciech Szczepkowski - dyrektor WOSiR Szelment ze zwycięzcami zawodów Family Cup 2011

W najbliższy weekend Ośrodek Szelment zaprasza na dwie wielkie imprezy sportowe. W sobotę 11 lutego na trasach biegowych odbędzie się organizowany już po raz trzeci „Międzynarodowy Bieg Narciarski o Puchar Bieguna Zimna”. Zawodnicy wyposażeni w narty biegowe wezmą udział w zaciętej rywalizacji. Do zawodów może zgłosić się każdy chętny. Liczy się zaangażowanie i pozytywne nastawienie. Najlepsi zdobędą dyplomy i puchary. Oczywiście liczy się rywalizacja, ale najważniejsza jest dobra zabawa w urzekających okolicznościach przyrodniczych.

Następnego dnia, czyli 12 lutego kolejny dzień atrakcji. XVII Amatorskie Mistrzostwa Polski w Narciarstwie Alpejskim i Snowboardzie Family Cup 2012 - to kolejny dzień zmagania i zabawy dla miłośników sportów zimowych. W zawodach mogą brać udział indywidualni zawodnicy oraz całe rodziny. W klasyfikacji rodzinnej w zjazdach na nartach drużyna to trzy osoby, natomiast w klasyfikacji snowboardowej drużynę mogą stworzyć już dwie osoby.

Zawody w Wojewódzkim Ośrodku Sportu i Rekreacji Szelment w ramach XVII Amatorskich Mistrzostw Polski w Narciarstwie Alpejskim i Snowboardzie Family Cup 2012 są eliminacjami województwa podlaskiego do centralnych, ogólnopolskich zawodów, które w tym roku odbędą się w ośrodku narciarskim Czarna Góra. Wezmą w nich udział wszyscy zwycięzcy z poszczególnych grup wiekowych z niedzielnych zawodów. Oprócz wyjazdu, na zwycięzców czekają nagrody - dyplomy i puchary. Organizatorzy biorąc jednak pod uwagę, że są to amatorskie mistrzostwa, chcą nagrodzić nie tylko zwycięzców. Wśród wszystkich uczestników rozlosowane zostaną nagrody rzeczowe. Jest to pewna zachęta dla narciarzy, którzy nie są pewni swoich umiejętności, aby nie zrażali się i podjęli zimowe wyzwanie.

By wziąć udział w zawodach należy zgłosić się przed zawodami i zarejestrować w recepcji Ośrodka. Starty będą odbywały się na stokach i trasach biegowych na terenie Ośrodka. Stoki są

idealnie przygotowane. Pracownicy systematycznie je naśnieżają i wygładzają. Ciężko byłoby znaleźć lepiej przygotowane do tego typu zawodów miejsce w naszym regionie - mówi Stanisław Roziewicz, kierownik wyciągów, który również systematycznie uczestniczy w tych zawodach.

Narciarze mogą brać udział w zawodach przez cały weekend. Czyli kiedy zakończą swój bieg na nartach w sobotę, już w niedzielę mogą sprawdzić swoje umiejętności w zjeździe na idealnie do tego przygotowanych, przez Ośrodek Szelment stokach.

- Mamy nadzieję, że udało nam się tak rozplanować imprezy zimowego cyklu, że każdy zainteresowany sportem amator będzie mógł sprawdzić umiejętności w mistrzostwach swojego regionu - czytamy na stronie internetowej Ośrodka Szelment.

W zawodach zawsze uczestniczy wielu sportowców - amatorów. Przyjeżdża również pokaźna grupa sympatyków sportów zimowych, którzy mogą obejrzeć zmagania uczestników oraz skorzystać z wielu innych atrakcji przygotowanych przez Szelment.

Kompleks wyciągów narciarskich WOSiR SZELEMENT leży na pograniczu gmin Jeleniewo i Szypliszki. Góra wznosi się nad przepiękną kotliną polodowcową, w której wije się Jezioro Szelment. Ośrodek Szelment to 6 narciarskich tras zjazdowych. 2 wyciągi talerzykowe równoległe ( A i B ) o długości 300 m, różnicy poziomów 60 m, przepustowości po 800 osób na godzinę. Zjazdy: z prawej strony bardzo trudny dł. ok. 400 m; z lewej strony zjazdy dłuższe i nieco łagodniejsze. wyciąg talerzykowy ( C ) o długości 270 m, różnicy poziomów 55m, przepustowości 800 os./godz. Zjazdy trudne są przy wyciągu, a łatwiejsze na trasach okężnych. Nowy wyciąg talerzykowy ( D ) ma długość 280 m, różnicę poziomów 51 m, przepustowość 800 os./godz. Wyciąg ( E ) o dł. 370 m



Uczestnicy II Biegu Narciarskiego o Puchar Bieguna Zimna 2011

obok trasa niebieska średnio łatwa o dł. 400 m. Wyciąg szkolny ( F ) o długości 100 m i przepustowości 500 osób na godzinę. Wielkim udogodnieniem i nowinką techniczną jest przenośnik taśmowy ( G ) o dł. 80 m, którym można bez problemów i wysiłku wjechać na stok. Wszystkie trasy są sztucznie naśnieżane, ratrakowane i oświetlone. Wyciągi czynne są w dni powszednie od 1000 do 2100, a w sobotę i niedzielę od 900 do 2100. Ośrodek dysponuje 39 miejscami noclegowymi i restauracją ( w bazie dolnej ) oraz barem szybkiej obsługi ( w bazie górnej ). W pobliżu znajduje się Centrum Konferencyjno - Wypoczynkowe

„Szelment”, które dysponuje 89 miejscami noclegowymi i restauracją.

Nasze podlaskie „góry” to okazja do skorzystania z uroków zimy. Nie musimy wydawać wielkich kwot pieniędzy i tracić nerwów w korkach ulicznych, by jechać na południe Polski i spędzić szalony weekend na śniegu. W Wojewódzkim Ośrodku Sportu i Rekreacji Szelment czeka na wszystkich wspaniale przygotowana baza rekreacyjno - turystyczna. To tu starsi mogą sobie przypomnieć jak to jest poczuć prędkość na stoku, a najmłodsi pod czujnym okiem opiekunów zakochać się w narciarstwie.

A.L.



Uczestnicy Family Cup 2011

reklama

**WALENTYNY 2012**  
z Grupą Medialną Narew  
regulamin konkursu na [www.narew.info](http://www.narew.info)

Wyślij SMS-a z życzeniami  
- wygraj Walentynkowy PREZENT  
w treści SMS-a wpisz  
**kocham.treść życzeń**  
i wyślij pod numer **72601**  
(KOSZT 2,46 zł z VAT)

**ANETA LINIEWSKA:** Czy występował Pan już przed łomżyńską publicznością?

**ZBIGNIEW WODECKI:** Oczywiście, że występowałem, bo pamiętam ile razy tu byłem to wszyscy mówili, że Hanka Bielicka jest z Łomży. Miałem przyjemność z Panią Hanią Bielicką być nawet w trasie koncertowej w Australii i rozmawialiśmy codziennie. Hania Bielicka, zawsze była pierwsza, zawsze była punktualna i nigdy nie narzekała. To była niesamowita osoba. Pozwólcie, że o niej parę powiem, bo to jest Łomża więc musi się tradycja stać za dość. Pamiętam jak samolotem wylądowaliśmy w Sydney i oczywiście okazało się, że nie doleciały kapelusze. Wyobraźcie sobie, okazało się, że poleciały do Tokio. Wcześniej cały czas żartowaliśmy, że jak nie będzie kapeluszy to nie będzie koncertu. Ale po trzech dniach odnalazły się. Także trasa się odbyła.

**A.L.:** Czy miał Pan już okazję zwiedzić nasze miasto?

Miasto jest sympatyczne. Szczerze powiem, mieszkam w przepięknym mieście Krakowie. W tych dużych miastach jest ciągła rotacja ludzi i zdarza się, że nie ma z kim porozmawiać. Chcę przez to powiedzieć, że wszystkie mniejsze miasta są bardziej przyjazne. Ludzie się w nich znają. Wolę małe miasta, niż te molochy gdzie się pędzi tylko po to, żeby człowiekowi nie zajęli miejsca na parkingu i ten wyścig szczurów. Wychowałem się w prawdzie w Krakowie, ale w dzielnicy, która się nazywa Rakowice i tam się wszyscy znają. Lubię takie miejsca.

**A.L.:** To my zapraszamy w każdej wolnej chwili do Łomży.

Trzymam za słowo.

**A.L.:** W programie koncertu, który zagra Pan w Łomżyńskiej Filharmonii Kameralnej, są Pana niezapomniane przeboje. Czyli jakim utworem zacznie się koncert?

Niezapomnianym (śmiech). Poza swoimi piosenkami staram się przybliżyć ludziom, dźwięki i różne inne fantastyczne utwory. Zaśpiewam m.in. „When I Fall In love”, czy „My Way”. Zabrzmi też Czardasz i standardy muzyki klasycznej czyli kawałek koncertu Czajkowskiego, Wieniawskiego, Mendelssohna.

**A.L.:** Swoją przygodę z muzyką rozpoczął Pan bardzo wcześnie. Czy jeżeli mógłby Pan cofnąć czas, to zmieniłby Pan to i nie poświęcał tyle czasu na granie?

Czasem klnę i jestem taki zły, że w naszym kraju się tak porobiło, że teraz kultura zeszła na dalszy plan. Nikt tego nie pilnuje. Jestem wbrew tren-

dom i uważam, że odpuściły sobie te nasze nowe władze. Jesteśmy teraz na ostatnim miejscu, a byliśmy bardzo wysoko za komuny. Oczywiście mówię z przekąsem. Bo co, jak co ale dla kultury to był świetny sponsor. Musimy mieć świadomość tego, że jak był PRL to było fatalnie, ale kultura miała duże pieniądze, bo to państwo sponsorowało filharmonie i teatry. Było wtedy w nich pełno ludzi. Teraz, na szczęście też jest coraz więcej, ale pieniądze były od państwa, dlatego to się kręciło. A te wszystkie rzeczy, które budowały kulturę czyli festiwale np. Wieniawskiego, Chopinowski, Festiwal Muzyki Współczesnej „Warszawska Jesień”, Jazz Jamboree nawet był. Wszystko było transmitowane w go-

# WYWIAD ZE ZBIGNIEWEM WODECKIM

## Zacznij od Bacha...

Zima i niskie temperatury sprawiają, że niechętnie wychodzimy z domu. Jednak takie wydarzenie jak koncert Zbigniewa Wodeckiego w Łomżyńskiej Filharmonii Kameralnej sprawił, że sala pękła w szwach. Chwilę przed występem artysta zgodził się udzielić wywiadu Telewizji i Tygodnikowi Narew.



dzinach najlepszej oglądalności, a teraz... najważniejsze są reklamy.

**A.L.:** Właśnie co do komercyjnych spraw. Brał Pan udział w telewizyjnych programach rozrywkowych, ostatnio w „Tańcu z gwiazdami”. Chciał się dowiedzieć po co? Jest Pan wielką gwiazdą i taka promocja nie jest Panu potrzebna.

Nie, tu Pani się myli. Nie lubię tego określenia, że ktoś kto jest popularny czyli pokazuje się w telewizji już jest automatycznie gwiazdą. Kompletnie się nie zwraca uwagi na to, że ktoś potrafi coś czy nie. W związku z czym, dużo ludzi, uważanych za gwiazdy nic nie umie, ale niech sobie śpiewają. Tylko bardzo niedobre jest to, że niestety czę-

sto ci, którzy coś umieją - oni są za trudni ich się nie pokazuje w telewizji. Komerca zabija kulturę, bo się sprzedaje to co jest najłatwiej sprzedać. Sztuka wymaga uczenia się. Trzeba się uczyć słuchania muzyki, bo to samo nie przychodzi. Prawdziwi artyści są te-

raz offowi. Oni występują w klubach. O nich mało kto wie.

**A.L.:** Czyli mały dostęp mamy do nich?

To oni nie mają dostępu do nas, bo się słabo sprzedają, bo są trudni. Grają coś więcej niż „Włazł kotek na płotek”? Po wielu latach to można się już nauczyć nowych funkcji, inaczej zharmonizować, wzbogacić melodię. Na tym to polega żeby się ciągle uczyć.

**A.L.:** Czytałam, że marzy Pan o lansowaniu młodych ludzi. Czy to prawda?

Marzyłem, ale doszedłem do wniosku, że gdyby było tak jak ja chcę, to by było strasznie nudno.

**A.L.:** Co Pan ma na myśli?

Miałem przyjemność być gospodarzem programu „Droga do gwiazd” i tam starałem się lansować młodych ludzi. Po pewnym czasie zrozumiałem, że ci, którzy mieli talent nie pasowali do scenariusza programu. W tej audycji nie chodzi o to żeby wylać prawdziwe talenty tylko o to, żeby ludzie oglądali ten program a nie zrobili tego jeżeli wszyscy będą świetni. Ludzie chcą żeby ktoś się wygłupiał, żeby był fatalny. Interes musi się kręcić, musi się coś dziać. Jak będzie wszystko pięknie, to będzie nudno. W takich czasach żyjemy.

**A.L.:** Jakie są teraz Pana plany na przyszłość?

Próbuję sobie zmienić datę w dowodzie na dziesięć lat później, nie wiem czy się uda. (śmiech) Plany na przyszłość mam takie, że muszę sobie cały czas przypominać to czego się już nauczyłem. Podniosłem sobie poprzeczkę, jeżeli chodzi o występy i wymaga to ode mnie więcej pracy. Wróciłem do korzeni, codziennie ćwiczę na skrzypcach. Jak poćwiczę to się czuję dobrze. Wtedy wiem, że nie zmarnowałem dnia. Widzę też, że publiczność to docenia. Czyli plany są takie żeby cały czas być w formie.

A.L.

Wywiad oglądaj na:

[www.narew.info](http://www.narew.info)

i [www.youtube.com/tvlomza](http://www.youtube.com/tvlomza)

**narew**

18-400 Łomża, Stary Rynek 13  
e-mail: [redakcja@narew.info](mailto:redakcja@narew.info)  
tel./fax 86 216 71 07

**REDAKCJA:**

Paulina Korsan, Aneta Liniewska

**DYREKTOR**

**BIURA REKLAMY I OGŁOSZEŃ:**

Monika Strzelecka

tel. 600 680 638

**PRZEDSTAWICIEL HANDLOWY:**

Karolina Rybakiewicz

tel. 662 238 560

**SKŁAD I ŁAMANIE**

Radosław Pilecki

e-mail: [reklama@narew.info](mailto:reklama@narew.info)

[www.narew.info](http://www.narew.info)

„Narew Extra Tygodnik” wydawany jest na podst. umowy franchise'owej z Pro Media Sp. z o.o.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych ogłoszeń i zastrzega sobie prawo do skracania nadesłanych tekstów.

reklama

**Diabolika** Restauracja & Pizzeria  
tel. 86 218 10 58

**Zapraszamy na Spokojną 1B**  
Zamawiasz do pracy - masz zniżkę 40%.  
Uczysz się, studujesz -  
masz 20 % zniżki w lokalu lub 10 % w dostawie.  
**Dostawa zawsze gratis!**

**NOWA SALA BANKIETOWA  
NA 250 OSÓB**

**OTWARCIE  
WIELKANOC 2012**

**KISIELNICA PRZY STACJI PAŁIW**  
tel. 509 392 737

**BAL WALENTYNKOWO  
KARNAWAŁOWY**  
18.02.2012, GODZ. 19:00  
ZAGRA ZESPÓŁ MAGDA BAND

**STARA WACIARNIA**  
Nowogrodzka 58  
tel. 531 755 755, 501 433 442

# Rekordowe mrozy nie przeszkodziły w zbieraniu korków

Mimo, że termometry w tym tygodniu pokazywały momentami nawet – 30 stopni Celsjusza, a dzieci cieszyły się jeszcze zimowymi feriami, to w naszej redakcji i tak przybyło koreczków! Ludzie dobrej woli swoimi wielkimi i gorącymi sercami roztopiają największe lody i zbierają korki dla chorego Kamila Jesionkowskiego.

Chory na przepuklinę oponow-rdzeniową z porażeniem kończyn dolnych Kamil potrzebuje nowego wózka do samodzielnego poruszania się, oraz przeciwośluzynową poduszkę i materac. Aby mu pomóc w naszej redakcji z torbami pełnymi plastikowych nakrętek pojawiło się wiele osób, m.in.: Joanna Matukin i Wojciech Chludziński, którzy zbierali nakrętki z całymi rodzinami oraz ośmioletni



Dzieci z Przedszkola Publicznego nr 8 w Łomży

Dominik Kozłowski z mamą Bożeną. Do akcji przyłączyło się także Przedszkole Publiczne nr 8 w Łomży, w którym pod okiem Ewy Obryckiej, korki zbierają wszyscy, od pracowników, przez wychowanków po rodziców przedszkolaków. Cały czas pomaga także Dom Dziecka, Wielofunkcyjna Placówka Opiekuńcza – Wychowawcza w Łomży. Wielkie worki z nakrętkami przyniósł Krzysztof Jankowski, dyrektor placówki z wychowankami: Sebastianem i Damianem.

Wszystkim za pomoc serdecznie dziękujemy i zapraszamy do dalszego zbierania. Już niedługo uzbieramy odpowiednią ilość nakrętek, aby za nie kupić wózek dla Kamila. Gdy zakończymy tę akcję, będziemy pomagać innym potrzebującym, także... zbieramy dalej i uśmiechem rozgrzewamy mroźną zimę!

Zapraszamy do przyniesienia nakrętek do naszej redakcji przy Starym Rynku 13 w Łomży. Czekamy na Państwa od poniedziałku do piątku w godz. 8-16 i w sobotę w godz. 9-13. Z góry serdecznie dziękujemy!



Joanna Matukin i Wojciech Chludziński



Dominik Kozłowski z mamą Bożeną Kozłowską



Krzysztof Jankowski, dyrektor Domu Dziecka w Łomży z wychowankami: Sebastianem i Damianem

## INFO

### Debaty Walentynkowe organizowane przez KSM

• **ŁOMŻA.** „Miłość w sieci”. Szanse i zagrożenia. Droga czystej miłości...

Aula widowiskowa „Narew” przy Liceum Katolickim im. Stefana Kard. Wyszyńskiego, ul. Sadowa 12

**13 lutego godz. 19.00.** goście: wykładowca I NoR w Lublinie, teolog moralista, małżeństwo, twórcy portalu randkowych, studenci socjologii

• **ZAMBROW.** „Miłość w sieci”. Szanse i zagrożenia. Droga czystej miłości...

I Liceum Ogólnokształcące im. S. Konarskiego przy ul. Marii Konopnickiej 16

**13 lutego godz. 16.00.** goście: wykładowca I NoR w Lublinie, teolog moralista, małżeństwo, twórcy portalu randkowych, studenci socjologii.

### Wystawa „Cicha dolina 2011”

Do 29. lutego można oglądać wystawę „Cicha dolina 2011” w Galerii Bonar, przy ul. Wojska Polskiego 3.

Wystawa jest efektem wakacyjnych warsztatów plastycznych zorganizowanych przez Pracownię Plastyczną MDK-DST. W obozie wędrownym uczestniczyło około 20. dzieci w różnym wieku. Codziennie młodzi artyści wyposażeni w szkicownik, ołówek i aparat fotograficzny wychodzili w plener: odwiedzili wiele inspirujących miejsc, np. ruiny zamku w Chęcinach, Jaskinię Raj, Ojcowski Park Narodowy, zaułki starówki w Bielsku Białej, Park Miniatur w Inwałdzie, no i górski krajobraz Cichej Doliny. Uczestnicy tych wędrowek przywieźli ze sobą mnóstwo wrażeń, miłych wspomnień, pamiątkowych fotografii i wiele szkiców, z których powstało wiele interesujących prac w różnych technikach malarskich. Wstęp wolny.

### 72 rocznica I Wywózki na Sybir

Zarząd Oddziału Związku Sybiraków w Łomży serdecznie zaprasza członków i mieszkańców miasta na uroczystą Mszę Świętą, która zostanie odprawiona z okazji 72 rocznicy I Wywózki na Sybir. Msza odbędzie się w piątek 10. lutego o godz. 15. w Kościele Miłosierdzia Bożego przy ul. Kardynała Wyszyńskiego w Łomży.

### Konkurs im. Jana Kulki

Wszystkich chętnych do wzięcia udziału w dziesiątej edycji ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego im. Jana Kulki, prosimy o nadesłanie dwóch niepublikowanych tekstów poetyckich do 19. marca br. na adres organizatora (MDK-DST, ul. Wojska Polskiego 3, 18-400 Łomża). Tematyka tekstów jest dowolna, chociaż jurorzy specjalną nagrodą uhonorują wiersz o Łomży lub ziemi łomżyńskiej (może być dodatkowy w zestawie). Teksty, w trzech egzemplarzach, powinny być oznaczone godłem (pseudonim autora), a w dołączonej kopercie, oznaczonej tym samym godłem, należy umieścić dane autora.

reklama

**NOWE MIESZKANIA  
W ŁOMŻY**

**DOSKONAŁA  
LOKALIZACJA**

tel. 86 219 81 81  
kom. 508 178 747

DEVELOPMENT SP. J.  
ZACHARZEWSKI I EKOWOŃSKI  
BIURO HANDLOWE  
ŚLIMAZA POL. ŁAGODY 45/LOK 18

www.developmentlomza.pl

**www.jwgranit.pl**

Piątnica, ul. Jedwabieńska 28 A  
tel. 86 219 14 49

**ZIMOWA  
PROMOCJA NA NAGROBKU**

JW Granit - lider produkcji nagrobków na terenie powiatu łomżyńskiego  
- rok założenia 1978

# Nowe kierunki studiów w Łomży!

Od roku akademickiego 2011/2012 Uczelnia Jańskiego kształci na kierunku Turystyka i rekreacja. Dowiadujemy się również, że powstały nowe studia podyplomowe dla osób, które już pracują bądź chcą podjąć pracę w obszarze turystyki.

- Od kilku lat zauważalna jest zmiana struktury kształcenia studentów - mówi dr Zbigniew Piotrkowski, rektor Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości im. Bogdana Jańskiego w Łomży. - Wraz z postępującym niżej demograficznym coraz mniej osób uczy się na studiach pierwszego stopnia. Natomiast te ubytki studentów są zastępowane przez słuchaczy studiów podyplomowych. Wynika to z kilku podstawowych spraw; po pierwsze z chęci zdobycia nowego zawodu. Współczesny rynek pracy jest bardzo wymagający i dlatego często zmieniamy pracę. Nie sposób za każdym razem zaczynać nowe studia, dlatego te podyplomowe gwarantują nam zdobycie nowego zawodu w bardzo szybkim czasie, bo w dwa semestry. A wszyscy, którzy nie zamierzają zmieniać pracy kończą studia dla własnego bezpieczeństwa w przyszłości. Od tego semestru uruchamiamy cały szereg studiów podyplomowych, np. agroturystyka, doradca finansowy, rachunkowość i finanse czy opiekun osób starszych.

**Dlaczego według Pana należy kształcić kadry na potrzeby obsłu-**

**gi ruchu turystycznego w województwie podlaskim?**

Województwo podlaskie posiada duży potencjał do rozwoju turystyki. Bardzo ważnym elementem tutaj są zasoby ludzkie. Patrząc na dane statystyczne, to właśnie w tym województwie wzrosło zatrudnienie w hotelach - tłumaczy dr Marek Kuźmicki, wykładowca na kierunku Turystyka i rekreacja WSZiP im. Bogdana Jańskiego w Łomży. - Śledząc analizy instytutu turystyki, okazuje się, że w roku 2009, wzrosła liczba przyjazdów długookresowych turystów krajowych na teren województwa podlaskiego z 300 000 w 2008 roku do 400 000 w roku 2009. Śledząc z kolei statystyki głównego urzędu statystycznego, dowiadujemy się, że rośnie ilość bazy noclegowej. Rozrost bazy turystycznej sygnalizuje, że województwo podlaskie upatruje w tu-

ryście szanse rozwoju. Baza turystyczna to jednak nie wszystko, nie mniej ważny jest tutaj element ludzki, który decyduje o atrakcyjności usługi ruchu turystycznego.

**Jakie umiejętności uzyska absolwent po zakończeniu studiów Menadżer hotelarstwa?**

Osoba, która ukończy takie studia podyplomowe, będzie w stanie zaplanować strategię przedsiębiorstwa hotelowego dostosowaną do istniejących realiów rynkowych. Osoba taka będzie również w stanie stworzyć strukturę organizacyjną obiektu hotelowego, która będzie dopasowana do realiów rynkowych. Absolwent będzie w stanie właściwie dobrać zasoby ludzkie, planować prace kadry i jednostki hotelowej. Posiędzie również umiejętność organizowania pracy, motywowania podwładnych, kontrolowania jakości ich pracy,

a także rozwiązywania konfliktów - powiedział dr Marek Kuźmicki.

**Jakie umiejętności i kompetencje zdobędzie absolwent studiów podyplomowych Agroturystyka?**

Osoba, która ukończy studia podyplomowe z zakresu Agroturystyki będzie w stanie planować produkt agroturystyczny w kilku zakresach. Mam tutaj na myśli umiejętność tworzenia atrakcyjnej oferty pobytowej dla turystów, którzy zdecydują się na przyjazd do gospodarstwa agroturystycznego - kontynuuje dr Marek Kuźmicki. - Kolejna bardzo istotna umiejętność to wiedza na temat możliwości zagospodarowania samego gospodarstwa agroturystycznego. Niemniej ważna jest również komunikacja na wysokim poziomie z klientem. Słuchacz będzie także wiedział jak promować gospodarstwo agroturystyczne i jakie ustalać ceny.

**Czy w Pana opinii walory przyrodniczo-krajobrazowe naszego regionu będą sprzyjały w rozwoju agroturystyki na terenie województwa podlaskiego?**

Oczywiście województwo podlaskie posiada unikatowe turystyczne walory naturalne, można tu wymienić przykładowo Dolinę Narwi czy Łomżyński Park Krajobrazowy. Walory turystyczne są bardzo silnym magnesem, który przyciąga turystów z innych obszarów kraju, a także turystów zagranicznych. I tutaj w mojej



opinii liczba kwater agroturystycznych, które funkcjonują na terenie województwa podlaskiego, nie jest wystarczająca. Istnieje szerokie pole do rozwoju turystyki w tym regionie - dodaje dr Marek Kuźmicki.

**Uczelnia Jańskiego współpracuje z nauczycielami akademickimi między innymi z Warszawy, Białegostoku, Lublina. Panie Rektorze, proszę powiedzieć czym będzie wyróżniała się kadra kształcąca studentów na omawianych studiach podyplomowych?**

Nacisk kładziemy przede wszystkim na praktykę. Specyfika studiów podyplomowych sama z siebie jest taka, że kształcą konkretnych umiejętności, bardzo ścisłych i precyzyjnych. W związku z tym studenci oczekują konkretnej i praktycznej wiedzy. Kadra na studiach podyplomowych musi mieć ścisły związek z praktyką zawodu i z praktyką specjalności - podsumowuje dr Zbigniew Piotrkowski, rektor Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości im. Bogdana Jańskiego w Łomży.



Dr Zbigniew Piotrkowski i dr Marek Kuźmicki.

reklama

www.rybno.pl

Stacja narciarska **RYBNO** k. Łomży

Wyciąg	Długość	rodzaj/wariant	obiekty	rozpiętość wysokości
A	190 m	+	+	30 m
B	190 m	+	+	30 m
C	120 m	+	+	15 m
D	70 m	+	+	8 m

Łączna długość tras - 1500 m.  
Powierzchnia tras 5 ha. Trasy ratrakowane.  
Tel. 86 219 00 70, 608 526 676.

**WALENTYNKI 2012**  
z Grupą Medialną Narew

Wyślij SMS-a z życzeniami  
- wygraj Walentynkowy PREZENT  
w treści SMS-a wpisz  
kocham.treść życzeń  
i wyślij pod numer 72601  
(KOSZT 2,48 zł z VAT)

Regulamin konkursu na [www.narew.info](http://www.narew.info)

**NAGRODY FUNDUJĄ:**

**EMCLAT**  
AGENCJA REKLAMY I WIZUJALNOŚCI

**Żłoty Smok**  
Salon Fryzjerski "Perfect"  
Dorota Modzelewska

**Raffaello**

**MOSiR**  
Salon Kosmetyczny  
Katarzyna Serafińska

**KINO Millennium**

**STUDIO FRYZUR**

**Kwiaciarnia Marzenia**

RESTAURACJA Cztery pory roku

**USŁUGI REMONTOWO - BUDOWLANE**

Kominki solidnie, szybko i tanio. Glazura i pozostałe remonty. Tel. 698 289 906.

POLBUD usługi remontowo – budowlane: szpachlowanie agregatami, malowanie również metodą tradycyjną, malowanie biur i mieszkań weekendowo.

PROFESJONALNIE I SOLIDNIE. Łukasz: 602 249 925, Konrad: 517 614 889.

Hydraulik. Instalacje sanitarne i C.O. montaż kotłowni, grzejników, ogrzewanie podłogowe, przeróbki, odkurzacze centralne, pompy ciepła C.W.U. Tel. 668 495 146.

**Budowa domów, tynki, elewacje, adaptacja poddaszy. Kompleksowe wykończenia wnętrz.** Tel. 513 84 06 98, 50412 46 53.

Wentylacja, klimatyzacja, rekuperacja. Montaż nawiewników, nasad. Udrażnianie uszczelnianie kominów. Rozwiązywanie problemów z wilgocią w domu, barze. Tel. 501 089 930.

IWBUD Iwona Wiśniewska wypożyczalnia sprzętu budowlanego i ogrodniczego:

- młoty wyburzeniowe i inne
- zagęszczarki
- rusztowania
- piły spalinowe
- kosiarki, wykaszarki do trawy, areator
- sprzęt rolniczy

Łomża, ul. Nowogrodzka 44B. Tel. 600 011 914.

**DOM**

Pranie dywanów, tapicerki meblowej i samochodowej sprzętem firmy niemieckiej „Karcher” transport gratis. Tel. 605 308 087.

EDWAL – meble na zamówienie. Projekt gratis. Konarzyce. Tel. 086 218 79 53, 0601 804 117.

**NIERUCHOMOŚCI****SPRZEDAM**

Dom w Łomży przy ul. Wąskiej pow. 220 m<sup>2</sup>, działka 1005 m<sup>2</sup>, widok na Dolinę Narwi. Cena 498 tys. zł. Tel. 604 70 10 10

Dom - piętrowka, Stara Łomża n/rzeką 120 m<sup>2</sup>, działka 26 arów z dostępem do Narwi. Cena 490 000 zł. Do negocjacji lub z możliwością zamiany na mieszkanie. Tel. 660 697 655.

Mieszkanie 3 pokojowe 60 m<sup>2</sup> - II piętro, ul. Moniuszki. Tel. 782 664 394.

Mieszkanie 45 m<sup>2</sup>, ul. Boh. Monte Casino, IV piętro, do remontu. Tel. 606 878 444.

**USŁUGI FINANSOWE**

**Kredyty na OŚWIADCZENIE, CHWILÓWKI, NAJTAŃSZE UBEZPIECZENIA! Kredyty gotówkowe, hipoteczne, samochodowe, konsolidacyjne, DLA FIRM. Bezplatne porady!!! Hossa Biuro Porad Finansowych Łomża ul. Wyszyńskiego 2 paw. 13 tel. 86 218 87 88 www.hossa-finanse.pl**

**ROZMAITOŚCI KREDYTOWE: od 5 do 200 tys., konsolidacja, gotówka, hipoteka, samochodowe, specjalnie dla rolników – miła i profesjonalna obsługa dostosowująca ofertę do klienta, a także fachowa pomoc w trudnych sytuacjach spłat kredytów, pełna dyskrecja. MEDIACJE sądowe i poza sądowe – rozstrzygnięcie**

sporów – ceny konkurencyjne. Łomża ul. Mickiewicza 57, I piętro, tel. 86 2180 991, czynne pn - pt 9 - 17; Kolno, Plac Wolności 6, tel. 86 278 11 22; Wysokie Mazowieckie, Plac Piłsudskiego 29, Tel. 86 275 03 18.

**USŁUGI INFORMATYCZNE**

Serwis technologii i systemów informatycznych. Informatyka dla firm i domu. Łomża. Tel. 86 225 20 77, 602 673 711 www.stsi.com.pl

**USŁUGI PRAWNE**

Kancelaria Usług Prawnych Consiliere Łomża, ul. Mickiewicza 57, II piętro. Tel. 86 216 22 23. Tel/fax 86 218 09 91, e-mail: kancelari.consiliere@wp.pl Porady prawne, mediacje, sprawy sądowe, administracyjne i o odszkodowanie.

**USŁUGI RTV AGD**

Zakład Usługowy RTV Marek Brzeziak ul. Wojska Polskiego 26 a, Łomża. Tel. 86 216 07 35 Świadczy usługi w zakresie naprawy TV, DVD VCR, KAMERY, LAPTOPY, MONITORY KOMPUTEROWE I INNE oraz montaż anten TV i SAT.

**USŁUGI KRAWIECKIE**

Wszystkie rodzaje szycia i przeróbki. Naprawa namiotów, przedsionków do cam. Szycie wielkich parasoli, pawilonów ogrodowych na wzór starych. Wymiana bardzo długich zamków do 5 m. Suwaki do rozmiaru 11 firma Opti. Nabijanie nap, guzików, nitów. Posiadamy w ofercie własne materiały parasolowe – namiotowe poliester 100 % lub szyjemy z materiałów klienta. Wszywanie zamków do butów, kurtek skórzanych, plecaków, toreb podróżnych oraz ich naprawa. Naprawa futer i kozuchów. Kolno ul. Senatorska 2 przy parku tel. 696 964 308, więcej na www.krawiectwo.pl na-rew

**USŁUGI SZEWSKIE**

Naprawa obuwia. Łomża, ul. Krótka 12. Tel. 508 303 087.

**USŁUGI WETERYNARYJNE**

Łomża, ul. Wyszyńskiego 6 tel. 883 762 889 (całodobowo) lek. wet. Piotr Tomaszewski lek. wet. Przemysław Piekarski

**SALE WESELNE, USŁUGI WIDEO – FILMOWANIE, ZESPOŁY MUZYCZNE**

Zdjęcia ślubne – imprezy okolicznościowe. Tel. 606 238 444.

Fotograf. Tel. 519 169 972.

**RÓŻNE**

**Wróżka, tarot, numerologia. Profesjonalnie. pon. – pt. 17.00 – 20.00 po telefonicznym uzgodnieniu. Tel. 883 575 960. Powiem ci o zdrowiu, miłości, pracy, finansach, ostrzeżeniach, wrogach. Razem rozwiążemy twój problem.**

Oprawa obrazów, Ignacy Jaworski, Łomża, ul. Rządowa 9a. Tel. 216 57 38.

Wróżka Kasia – tarot numerologia. Tel. 607 191 070, 86 473 16 50 pon. – pt. 10.00 – 18.00 po telefonicznym uzgodnieniu. www.wrozka-kasia.pl

**ROLNICTWO**

Sprzedam kwotę mleczną 23 tysiące, cena 10 gr. Tel. 508 427 091.

**MOTORYZACJA**

**Auto – myjnia: pranie i czyszczenie tapicerki samochodowej, pranie i czyszczenie tapicerki samochodowej, pranie dywanów – renowacja lakieru. Łomża ul. Towarowa 25 (była baza WZGS) . Tel. 086 473 07 00, 506 041 774, www.automyjnia.lomza.pl**

Sprzedam TICO, rok produkcji 1999, przebieg 26.000 km. cena 2.500 zł. STAN B.DOBRY. Tel. 798 746 720

**ZDROWIE I URODA**

Specjalista foniatra – otolaryngolog Lilianna U. Lechowicz. Tel. 086 218 22 29, 0604 504 694.

Pedagog, oligofrenopedagog. Tel. 724 910 613

Prywatny Gabinet Endokrynologiczny Barbara Olszewska. Choroby tarczycy. Łomża, ul. Senatorska 48. Rejestracja telefoniczna 86 216 24 59.

**KUPIĘ**

Komis „FART” zaprasza pn. – pt. od 10.00 – 17.00 przyjmę odzież w bardzo dobrym stanie, dziecięce wózki, foteliki samochodowe, inny sprzęt w dobrym stanie. Łomża, ul. Krótka 4 przejście pod filarami.

**SPRZEDAM**

DREWMAX drewno opałowe – kominkowe, brykiety z dowozem do klienta. ul. Szosa do Mężenina 3 (Polmozbyt) Tel. 606 119 548.

**PRACA**

Lubisz niezależność i nieterminowany czas pracy – warto zastanowić się nad podjęciem pracy w firmie Oriflame. Łomża, Kazańska 4. Zapraszamy.

Gospodarstwo rolne zatrudni młodego mężczyznę (niepijącego, znającego obsługę nowoczesnych ciągników i maszyn) do samodzielnej pracy w polu i gospodarstwie (pełne utrzymanie, ubezpieczenie, pensja). Tel. 507 450 524.

# EXTRA BIZNES

PRODUKCJA, HANDEL I USŁUGI

STRONY EXTRA BIZNES  
MIEJSCEM NA TWOJĄ REKLAMĘ.

ZAPRASZAMY  
BIURO REKLAMY  
UL. STARY RYNEK 13, 18-400 ŁOMŻA  
TEL. 600 680 638

**TYTAN**  
NIERUCHOMOŚCI  
tel. 604227658, 604051082  
www.lomza.nieruchomosci.pl

**MIESZKANIA W ŁOMŻY**

- ul. Wiejska 5A - mieszkania o pow. od 50 m2 do 100,4 m2 - cena od 2540 zł/m2 do 3100 zł/m2 tel. 604 051 082
- Ks. Anny - pow. 33,3 m2, II piętro, nowe budownictwo - 125000 zł tel. 517 655 117
- ul. Staffa - pow. 36,04 m2, parter, 2 pokoje - 130000 zł tel. 517 655 117
- Al. Legionów - pow. 59,5 m2, I piętro, po remoncie - 150 000 zł tel. 604 227 658
- ul. Ks. Anny - pow. 60,57 m2, parter z ogródkiem, 3 pokoje - 185 000 zł tel. 517 655 117
- ul. Konstytucji 3 Maja - pow. 60,50 m2, IV piętro, 3 pokoje - 190 000 zł tel. 517 655 117
- Rycerska - pow. 60,6 m2, IV piętro, okna wymienione - 160 000 zł tel. 604 227 658
- ul. Senatorska - pow. 67 m2, I piętro, budynek i mieszkanie po kapitalnym remoncie - 265 000 zł tel. 604 227 658
- ul. Przykoszarowa - pow. 67,4 m2, II piętro, nowe budownictwo - 215 000 zł tel. 604 051 082

**DOMY**

- Łomża - pow. 150 m2, pow. działki 338 m2, po remoncie - 390 000 zł tel. 790 375 346
- Łomża, ul. Strzelców Kurpiowskich - pow. 110 m2, pow. działki 487 m2 - 300 000 zł tel. 604 051 082
- Łomża ul. Woziwodzka 48 - pow. 445 m2, pow. działki 876 m2, budynek przystosowany do prowadzenia punktu przedszkolnego - 400 000 zł tel. 604 051 082
- Piątnica - pow. uż. 110,79 m2, pow. działki 522 m2, parterowy z poddaszem, wykończony - 470 000 zł tel. 604 227 658
- Piątnica - pow. 110 m2, pow. działki 622 m2, wolnostojący - 375 000 zł tel. 604 051 082
- Stare Kupiski - pow. 156 m2, pow. działki 1000 m2, stan surowy zamknięty, parterowy z poddaszem użytkowym - 340 000 zł tel. 790 375 346

**SIEDLISKA**

- Kisiolki, gm. Łomża - pow. uż. domu 90 m2, pow. działki 3,04 ha, zabudowania gospodarcze murowane, 5 km od Łomży - 250 000 zł tel. 604 051 082
- Siostrzanki, gm. Jedwabne - pow. działki 1 ha, dom, obora, stodoła, garaże, wszystkie budynki murowane (stodoła, obora, budynki gospodarcze) - 180 000 zł tel. 604 051 082
- Jurzec Włościański, gm. Stawiski - pow. uż. domu 110 m2, parterowy podpiwniczony z poddaszem, budynki gospodarcze murowane (stodoła, budynki gospodarcze) - 170 000 zł tel. 604 051 082
- Pluty gm. Jedwabne - pow. 110 m2, pow. działki 0,32 ha, dom i zabudowania gospodarcze murowane - 110 000 zł tel. 604 051 082

**DZIAŁKI**

- Stare Kupiski - pow. 1143 m2, decyzja o warunkach zabudowy - 93 000 zł tel. 604 051 082
- Stare Kupiski - pow. 700 m2 - 80 000 zł tel. 790 375 346
- Piątnica - pow. 1211 m2 - 85000 zł tel. 604 051 082
- Kalinowo - pow. 3010 m2 - 155 000 zł tel. 604 051 082
- Łomża - pow. 4216 m2 - 150 000 zł tel. 604 227 658
- Łomża ul. Łąkowa - pow. 947 m2 - 161 000 zł tel. 790 375 346
- Łomża, ul. Nowogrodzka - pow. 3789 m2 - 170 000 zł tel. 604 227 658
- Koziki Olszyny - pow. 7,99 ha, rolna, częściowo zalesiona - 161 000 zł tel. 604 051 082
- Kokoski gm. Wizna - pow. 3,08 ha, rolna, częściowo zalesiona - 70 000 zł tel. 604 051 082
- Wilamowo gm. Przytuły - różne powierzchnie - 37000 zł/ha

www.carpexim.pl  
**Carpexim** producent  
ul. Nowogrodzka 37  
tel. 86 216 32 21  
ul. Bema 15  
tel. 86 219 99 99

**ZIMOWA PROMOCJA NA ROLETY**  
Do każdego zamówienia kalendarz ścienny 2012 GRATIS!!!

• rolety • żaluzje  
• moskitiery • markizy

SALON FIRMOWY  
STOLBUD  
WŁOSZCZOWA

**DREWNIANE OKNA I DRZWI**

**BTM EUROLINX**  
Al. Legionów 147  
tel: (86) 219 80 51  
biuro@btm-eurolinx.pl

Salon Kosmetyczny  
**Katarzyna Serafińska**

Zabieg z kwasami  
- zwięża pory  
- reguluje wydzielanie sebum  
- przywraca zdrowy wygląd skóry  
- rozjaśnia blizny

Zabieg z witaminą C  
- redukuje cienie i obrzęki wokół oczu  
- rozjaśnia przebarwienia  
- wygładza zmarszczki

Łomża, ul. 3 Maja 11 (II piętro)  
tel. 502 176 008

**Z Pożyczką Ekspresową stać Cię na więcej!**

Zapraszamy do Placówki Partnerskiej Banku Pekao S.A.

- Naprawdę niskie raty
- Do 100 000 zł bez zabezpieczeń
- Okres spłaty od roku do nawet 5 lat
- Szybko i bez zbędnych formalności

**SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY OFERTY!**

**ŁOMŻA** ul. Farna 3  
**WYSOKIE MAZOWIECKIE** ul. Rynek Piłsudskiego 29  
**BANK PEKAO SA** Usługi Finansowe Partner Banku Pekao S.A.

*Usługi fryzjerskie*  
**Dorota Modzelewska**  
tel. 516 184 023

- Przedłużanie i zagęszczanie włosów
- Upiękla ślubne, czesania fantazyjne
- Białe jędrze - Strzyżenie - Koloryzacja

ul. 3 Maja 9, 18-400 Łomża (I piętro)

**PIELĘGNACJA DŁONI I STOP**

Ewa Rogowska  
18-400 Łomża,  
ul. Gielczyńska 8  
tel. 601 154 136

- zbiegi laserowe paznokci
- manicure, pedicure
- specjalistyczna pielęgnacja stóp (korekcja wrostających paznokci - klamry plastikowe)
- stylizacja paznokci
- makijaż

**ZABAWKI Z REKLAM TV**

**BEN 10**

**HURTOWNIA**

**SCOOBY**

Łomża, Al. Legionów 54 (za Goską)

**AVITO**  
internet

Twój regionalny dostawca internetu  
Docieramy tam, gdzie inni nie mogą

**Biuro Obsługi Klienta:**  
Al. Legionów 6 B  
pn - pt - 10:00 - 17:00  
tel. 600 973 983, 505 506 326  
**MASZ PROBLEM Z UZYSKANIEM DOSTĘPU DO INTERNETU ZADZWOŃ**

# Osiem koksowników na ulicach Łomży

Taką decyzję podjął Prezydent Łomży Mieczysław Czerniawski w związku z utrzymującym się silnym mrozem. Koksowniki wykonali pracownicy Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej, które zakupiło ok. 600 kg koksu.

Jak poinformowała Anna Sobocińska, rzecznik prasowy prezydenta, koksowniki stanęły w najbardziej uczęszczanych punktach miasta, przy przystankach autobusowych na Starym Rynku, Placu Kościuszki, ul. Piłsudskiego (przy Szpitalu) oraz na skrzyżowaniu Al. Legionów i ul. Sikorskiego -

przy dworcu PKS, Al. Piłsudskiego przy Banku PKO BP, Al. Legionów przy przystanku naprzeciwko byłego budynku „szkoły drzewnej” oraz na Al. Legionów przy tzw. „blaszaku”. Przy paleniskach pojawiły się tabliczki, informujące o konieczności zachowania bezpiecznej odległości.

Koksowniki będą stały w Łomży do czasu ustąpienia wielkich mrozów.

**„Z całą pewnością prezydent zostanie zapamiętany jako ten, który 600 kilogramami koksu przy pomocy pięciu metalowych koszy ogrzał miasto. To wbrew pozorom nie jest łatwe.” - komentarz internauty na stronie [www.facebook.com/televizjanarew](http://www.facebook.com/televizjanarew).**



# Łomżyński Park Przemysłowy

Miasto podjęło działania zmierzające do stworzenia nowych miejsc pracy i rozwoju przedsiębiorczości. Szansą na ożywienie gospodarcze ma być Park Przemysłowy.

W jego ramach miałyby powstać Inkubator Przedsiębiorczości, w dalszej perspektywie miasto planuje też wybudowanie obiektów pod działalność produkcyjną i usługową.

Jak informuje Anna Sobocińska, rzecznik prasowy prezydenta, inkubator Przedsiębiorczości to przedsięwzięcie, które ma wspierać i promować inicjatywy podejmowane przez młodych ludzi, m.in. absolwentów łomżyńskich szkół wyższych, najzdolniejszych i mających pomysły na przyszłość. Miasto chce im pomóc w założeniu własnej działalności gospodarczej. Preferowany będzie profil działalności realizowany przy wykorzystaniu technologii informatycznych (e-biznes, IT), czy też z zakresu doradztwa rolno-spożywczego. Nowozakładane firmy miałyby działać pod skrzydłami Inkubatora Przedsiębiorczości, uzyskując doskonałe wa-

runki do rozwoju swojej działalności przez kilka lat. Realizacja tego pomysłu ma się odbywać w ścisłej współpracy z Akademickim Inkubatorem Przedsiębiorczości.

Nowoutworzone firmy skoncentrowane byłyby wg jednego kompleksu biurowego ze wspólnym wyposażeniem, otrzymywać miałyby kompleksowy pakiet usług administracyjnych i wsparcia prawnego oraz pomoc w poszukiwaniu źródeł finansowania. Główny nacisk położony został na rozwój lokalnego potencjału przedsiębiorczości i generowanie nowych miejsc pracy.

Faza organizacji Łomżyńskiego Parku Przemysłowego powinna zakończyć się w pierwszym półroczu 2012r. Wówczas miasto zamierza rozpocząć procedurę ubiegania się o środki unijne na realizację przedsięwzięcia.



## PORADNIK PRZYSZŁEJ MAMY

# Waga w ciąży

To naturalne, że w ciąży kobieta przybiera na wadze. Wbrew powszechnym opiniom, nie każda przyszła mama musi tyć dużo. Wystarczy kontrolować swoją wagę i utrzymywać ją na określonym poziomie. To normalne, że przytyjesz, ale bez zbędnych kilogramów będziesz czuła się lepiej, Twoje małenstwo będzie się dobrze rozwijało, a po jego narodzinach szybko wrócisz do formy.

Najważniejsze, aby przyrost wagi w czasie ciąży był równomierny. Przyjęło się, że powinien on wynosić od 12-15 kilogramów. Natomiast w przypadku ciąży bliźniaczej nie więcej jak 20 kilogramów. W pierwszym trymestrze trwania ciąży powinnaś zauważyć tylko delikatną zmianę wagi (około 2 kg). Nie martw się jeśli jednak zamiast tego schudniesz - to normalne, zwłaszcza jeśli borykasz się z dolegliwościami ze strony układu pokarmowego i męczą

Cię wymioty oraz nudności. Drugi trymestr wiąże się już z większym przyrostem wagi. Dziecko rośnie a wraz z nim powiększa się także Twój brzuch. Możesz spodziewać się dodatkowego 0,5 kilograma w każdym kolejnym tygodniu. Łącznie daje to 6-7 kilogramów. Podobne tempo przyrostu wagi zauważysz w ostatnim trymestrze ciąży. Warto jednak wiedzieć, że pod koniec ciąży przestajesz przybierać na wadze. Często nawet odnotowuje się w tym okresie spadek masy ciała.

### Przyrost wagi w ciąży

Przyrost wagi w ciąży to sprawa indywidualna. Wszystko zależy od uwarunkowań genetycznych i od Twojej wagi przed ciążą oraz tego jak się odżywasz. Opracowania naukowe podają idealny przyrost wagi w ciąży jak poniżej:

13-15 tydzień - 3 x 250g = 750g  
16-18 tydzień - 3 x 300g = 900g  
19-22 tydzień - 4 x 350g = 1400g  
23-24 tydzień - 2 x 400g = 800g  
25-26 tydzień - 2 x 450g = 900g  
27-38 tydzień - 12 x 500g = 6000g



39 tydzień  
- 1 x 250g =  
250g

(Źródło:  
„Będziemy Rodzicami” Barbara  
Nees-Deleval)

„Jedzenie za dwóch” w czasie ciąży to mit, który niestety pokutuje w społeczeństwie. Im mniej przytyjesz w czasie ciąży tym lepiej dla Ciebie oraz dziecka. Ale oczywiście nie możesz się odchudzać, tylko zdrowo odżywiać. W pierwszym trymestrze potrzebujesz takiej samej liczby kalorii jak przed rozpoczęciem ciąży (około 2000). W późnym etapie wzrasta ono zaledwie o 300 kalorii.

Radzimy wszystkim przyszłym mamusiom, aby dbały o to co jedzą. Jeżeli będą się zdrowo odżywiać to kontrolowanie wagi nie będzie im potrzebne, a każdy dodatkowy kilogram będzie kilogramem zdrowia.

OPR. WWW.BADANIAPRENATALNE.PL

## 5 poradni specjalistycznych zostanie otwartych w łomżyńskim szpitalu

Poradnia kardiologiczna, urologiczna, endokrynologiczna, nefrologiczna i reumatologiczna od 8 lutego ponownie będą otwarte w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży.

Narodowy Fundusz zdrowia ogłosił niedawno konkursy uzupełniające, na które szpital złożył swoje oferty. Zostały one przyjęte. Dzięki temu pacjenci będą mogli korzystać z opieki tych 5 poradni oraz z badań wykonywanych rezonansem magnetycznym.

Niestety dostępność do lekarzy będzie mniejsza, niż w ubiegłym roku - kontrakt, który szpital podpisał z Narodowym Funduszem Zdrowia, jest sporo niższy. Dlatego trzeba liczyć się z większymi kolejkami.

Nadal zamknięte są poradnie chirurgii onkologicznej, wad i budowy, diabetologiczna, geriatryczna i logopedyczna. Dyrektor Jan Bajno zapowiada, że jeśli tylko podlaski NFZ ogłosi konkursy uzupełniające na te poradnie, szpital na pewno złoży swoją ofertę i weźmie w nich udział.



reklama

Dla stałych klientów spawanie plastików GRATIS!

**BLACHARSTWO - LAKIERNICTWO**

**SAMOCHODOWE**

**Janusz Dziemiński**

**Rogienice Wielkie**

**ul. Łazy 15**

tel. 603 943 572, tel. dom 86 218 06 63 po 20

**MECHANIKA POJAZDOWA**

**Andrzej Boguski**

Jarnuty, tel. 86 216 97 03

**MONTAŻ INSTALACJI LPG**

- Elektronika - Diagnostyka - Mechanika

Komputerowa diagnostyka samochodów osobowych ciężarowych i ciągników rolniczych

Serwis i naprawa klimatyzacji

# Kilka ważnych rad jak zadbać o siebie zimą

Zimową porą nie trudno o przeziębienie czy odmrożenia. Co robić by cieszyć się urokami zimy bez jej negatywnych skutków, zapytaliśmy Panią doktor **GRAŻYNĘ NIEBRZYDOWSKĄ.**

**Jak dbać o siebie w takie mrozy?**

**GRAŻYNA NIEBRZYDOWSKA:** Zima to trudna pora roku, czujemy się bardziej zmęczeni, senni, brakuje nam energii. Winna jest temu nieprawidłowa dieta i spadek aktywności ruchowej. Dlatego chociaż na zewnątrz jest duży mróz nie zapominajmy chociaż o krótkim spacerze, o zimowych sportach i odpowiedniej diecie. Nie należy też zapominać o wietrzeniu mieszkania i nawilżaniu powietrza.

**Jaka powinna być nasza dieta w takie mrozy?**

Zimowa dieta powinna być bardziej kaloryczna ze względu na większe zapotrzebowanie organizmu na energię, traconą na ogrzewanie ciała. Nie oznacza to jednak, że dieta powinna w tym czasie zawierać więcej tłuszczów i węglowodanów. Aby nie dać się zmóc zimowym dolegliwościom, powinniśmy przede wszystkim uzupełnić niedobory witamin. W tym czasie w szczególności brakuje nam witaminy A, dlatego nie należy lekceważyć takich składników jak nabiał, zwłaszcza mleko, tłuste ryby oraz jajka. Oczywiście nie można przesadzać, jednak warto je włączyć do naszego jadłospisu. Kolejnymi witaminami, których będziemy potrzebować zimą są witaminy z grupy B, które wzmacniają odporność i pozytywnie działają na nasz nastrój. Dlatego nie powinniśmy stronić od chudego mięsa drobiowego, fasoli, kiełków, pełnoziarnistego pieczywa. Nie możemy zapominać także o witaminie C, czyli o cytrusach, kiwi, papryce, kiszanej kapuście czy natce pietruszki.

**Czy jedzenie owoców nie ochładza organizmu?**

Właśnie w okresie zimowym powinniśmy jeść jak najwięcej owoców ze względu na zawartą w nich witaminę C.

**Czy powinniśmy zażywać dodatkowo więcej witamin?**

Prawidłowo zbilansowana dieta powinna zapewnić nam odpowiednią ilość witamin i wtedy suplementacja nie jest wymagana, łatwiej przyswajalne są witaminy zawarte w naturalnych produktach.

**W jaki sposób rozgrzewać się po powrocie z podwórka?**

Po powrocie z podwórka warto wypić rozgrzewającą herbatę z cytryną, imbirem i posłodzoną miodem. Jeśli przemroziliśmy nogi, trzeba je najpierw rozetrzeć, potem zanurzyć w ciepłej wodzie i założyć ciepłe najlepiej wełniane skarpetki.

**Czy taki mróz może nas zahartować? Czy przebywanie na mrozie może wpływać na naszą odporność?**

Oczywiście, warto wychodzić zimą na spacer, szczególnie gdy świeci słońce i korzystać z jego dobroczynnych właściwości na nasze kości i nastrój. Dbając o siebie i pokazując jak dobrze żyć i dbać o zdrowie, uczymy w ten sposób nasze dzieci dbać o siebie w tej trudnej porze roku, jaką jest zima, gdy dni są krótkie i chłodne, a więcej czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach. W takich warunkach szczególnie dzieciom łatwo jest złapać infekcję, a osłabiony organizm reaguje gwałtowniej na wirusy i bakterie.

**Co nam grozi gdy przebywamy długo na mrozie?**



Fot. www.lapociamnia.pl

Długie przebywanie na mrozie może grozić odmrożeniami skóry. Aby wystąpiło odmrożenie nie potrzeba wcale mrozu, zdarzają się one również w plusowych temperaturach.

**Jakie części ciała są najbardziej narażone?**

Najbardziej narażone są wystające części ciała takie jak palce rąk, nos, broda czy uszy. Najpierw skóra jest zaczerwieniona, później staje się sina, szaroniebieska a w końcu biała.

**Jak zatem powinniśmy się ubierać?**

Wychodząc z domu powinniśmy zadbać o odpowiedni ubiór, który ochroni nas przed działaniem wiatru i zimna. Pamiętajmy o czapce, rękawiczkach, szalik. Warto ubierać się warstwowo czyli na cebulkę.

**O co powinniśmy zadbać zykując się do wyjścia na mróz?**

Musimy pamiętać o odpowiednim zabezpieczeniu skóry twarzy i rąk. Stosujmy kremy natłuszczające z filtrem przeciw słonecznym.

**Czy ogrzewanie się przy koksownikach to dobry pomysł?**

Oczywiście, ustawienie koksowników umożliwi osobom oczekującym na przystankach ogrzanie się.

**Czy małe dzieci mogą wychodzić na taki mróz? Ile mogą na nim przebywać?**

Wbrew pozorom śnieg czy mróz wcale nie jest przeciwwskazaniem do wyjścia na dwór nawet z bardzo małym dzieckiem. Organizm zdrowego, donoszonego niemowlęcia ma już dobrze rozwinięte mechanizmy termoregulacji i na pewno poradzi sobie z mrozem. Lekki mróz nie jest przeciwwskazaniem do spaceru. Można spokojnie wyjść z dzieckiem nawet gdy mróz dochodzi do -10°C pogoda jest bezwietrzna słoneczna, maluch może przebywać na zewnątrz godzinę. Trzeba pamiętać o tym by dziecko stopniowo przyzwyczajać do przebywania w zimowych warunkach.

Jeżeli temperatura spada poniżej -10°C, wieje zimny wiatr, stale prószy śnieg. Jeżeli temperatura wynosi około +2°C, ale wieje silny wiatr, pada śnieg z deszczem, a w powietrzu jest duża wilgoć. W taki dzień lepiej niemowlę powierzyć jego pokój.

Jeżeli temperatura spada poniżej -10°C, wieje zimny wiatr, stale prószy śnieg. Jeżeli temperatura wynosi około +2°C, ale wieje silny wiatr, pada śnieg z deszczem, a w powietrzu jest duża wilgoć. W taki dzień lepiej niemowlę powierzyć jego pokój.

Jeżeli temperatura spada poniżej -10°C, wieje zimny wiatr, stale prószy śnieg. Jeżeli temperatura wynosi około +2°C, ale wieje silny wiatr, pada śnieg z deszczem, a w powietrzu jest duża wilgoć. W taki dzień lepiej niemowlę powierzyć jego pokój.

**GRAŻYNA NIEBRZYDOWSKA  
LEKARZ PEDIATRA Z ŁÓMŻY**

## Jak pomóc zwierzętom przetrwać silne mrozy

Zima dla jednych jest czasem białego szaleństwa, sportów zimowych, dla innych z kolei, tych tęskniących za latem, okresem trudnym i ciągle przedłużającym się. Mało kto z nas zdaje sobie sprawę, w jaki sposób radzą sobie zwierzęta zimą. Jak możemy pomóc im przetrwać tę porę roku, szczególnie teraz, gdy za oknem panują wręcz arktyczne temperatury?

Trwające mrozy to trudny okres dla zwierząt. Okażmy się odpowiedzialni i pomóżmy naszym podopiecznym przetrwać zimę. Nie zostawiamy zwierząt na zewnątrz budynków, szczególnie tych starszych i chorych! Zwierzęta gospodarskie nie powinny być pozostawiane na pastwisku, lecz w budynkach gospodarczych.

- Budy dla psów należy uszczelnić np. styropianem, wypełnić słomą oraz przybić zasłonkę z grubego koca przed wejściem - radzi lek. wet. Piotr Tomaszewski z Gabinetu Weterynaryjnego Filemon w Łomży. - Nie zapominajmy

o regularnym napełnianiu misek świeżą wodą. Pies powinien także otrzymywać wysokokaloryczną karmę, może to być sucha karma dla szczeniąt lub sucha karma dla dorosłych z dodatkiem ciepłej wody lub bulionu z zupy albo po prostu większa ilość mięsa w posiłku. Szczególnie dotyczy to psów na uwięzi. Metalowe łańcuchy nie mogą być zakładane bezpośrednio na szyję bez skórzanego obroży, grozi to bowiem bardzo bolesnym przymarznięciem metalu do skóry! W czasie największych mrozów należy psa spuszczać, oczywiście na ogrodzonym terenie. Biegające zwierzę wytwarza sobie więcej ciepła, które służy do ogrzania organizmu.

Psy domowe, szczególnie te o krótkiej sierści, powinny być wyprowadzane na niezbyt długie spacery. Można pomyśleć o dodatkowej ochronie przed chłodem w postaci ocieplanych ubrań.

- Choć psa przed zimnem chroni jego grube futro, często z podszerstkiem, to jednak i on, przebywając przez dłuższy czas na powietrzu w temperaturze poniżej zera, naraża



Fot. www.lejmagister.pl

niektóre części swojego ciała na odmrożenia - mówi lek. wet. Przemysław Piekarski, Gabinet Filemon. - Z racji swojego umiejscowienia, a także z powodu mniejszej ilości krwi dopływających do nich najbardziej zagrożone są uszy, palce, ogon i moszna jąder. Objawem odmrożenia jest biała skóra, bardzo zimna w dotyku oraz utrata czucia przez psa w tych miejscach.

Co należy zrobić w pierwszej pomocy? Jeśli pies jest mokry, np. po wpadnięciu do przerębła, należy do-

kładnie go wytrzeć i owinąć grubym ciepłym kocem. Odmrożone części ciała należy ogrzać w wodzie o temperaturze około 40 stopni Celsjusza przez 10 minut. Miejsca takie jak czubki uszu ogrzewamy okładem z ciepłej wody (40 stopni C). Przywrócenie prawidłowego krążenia objawia się tym, że skóra staje się czerwona, wystąpi obrzęk, a całość będzie sprawiała wrażenie oparzenia. Jeśli zabieg ogrzania psa się nie uda, to w zależności od głębokości odmrożenia albo dojdzie do złuszczenia się skóry albo pojawi się wyraźna granica między żywymi i martwymi tkankami. Jeżeli mimo ogrzewania przez 20 minut miejsc odmrożenia nadal są białe, zimne i niewrażliwe na ból, należy się jak najszybciej udać do lekarza weterynarii.

- Zimą często dochodzi także do urazów kończyn u psów - kontynuuje lek. wet. Przemysław Piekarski. - Niska temperatura oraz sól drogowa sprzyjają chorobom łap - pododermatozom. Dochodzi wówczas do uszkodzenia warstwy ochronnej skóry oraz naskór-

ka. Często w ten sposób powstałe urazy wikłane są bakteriami i grzybami. Dlatego też przed wyjściem z psem na spacer, pamiętajmy o posmarowaniu opuszek oraz przestrzeni międzypalcowych ochronnymi maściami, np. wazeliną, aby uniknąć odmrożeń. Po powrocie ze spaceru zalecamy opłukanie łap ciepłą wodą w celu usunięcia resztek śniegu, lodu oraz soli. Czynność ta jest wskazana u ras długowłosych, u których łód w połączeniu z sierścią tworzą lodowe sople. Po przepłukaniu łap wodą, pamiętajmy o ich dokładnym wysuszeniu-wilgoć pozostawiona na skórze sprzyja rozwojowi grzybic. Niewielkie urazy skóry można przemywać roztworem Rivanolu, natomiast w przypadku bardziej zaawansowanych zmian powstałych na skutek działania mrozu i soli, należy skontaktować się ze swoim lekarzem weterynarii.

Bardzo wrażliwe na niskie temperatury są koty, dlatego też zapewnijmy im ciepłe schronienie - dodaje lek. wet. Piotr Tomaszewski. - Często wystarczy tylko niedomknięte okno piwnicy i miska ciepłego mleka. Pamiętajmy- aby pomóc zwierzętom nie trzeba wiele wysiłku, a każdy gest pomocy może uratować im życie.

# Filip ma nowotwór mózgu, potrzebuje Twojej pomocy



**Siedmioletni Filip Strzelecki spod łomżyńskiej miejscowości Młynik, ma nowotwór mózgu i rdzenia kręgowego. Możecie Państwo mu pomóc, przekazując na jego rzecz 1% podatku lub wpłacając pieniądze na konto fundacji.**

Filip przeszedł ostatnio poważną operację w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Łodzi, podczas której lekarze usunęli guza z mózgu chłopca. Nowotwór jest złośliwy 4 stopnia, zaatakował również rdzeń kręgowy maluszka. Rodzice Filipa proszą o pomoc finansową, gdyż leczenie chłopca jest bardzo kosztowne. Pieniądze idą w bardzo szybkim tempie na leki, suplementy, wizyty lekarskie, badania czy nawet na same dojazdy do Łodzi.

- Zwracamy się do Państwa z wielką prośbą o pomoc. Dzięki każdej sumie, nawet najmniejszej, nasz synek będzie miał szansę na leczenie i normalne życie. Filip w tej chwili jest leczony chemioterapią, a czeka go jeszcze radioterapia. Mamy nadzieję, że pokonamy chorobę i nasz syn będzie zdrowy – mówią rodzice chłopca, Marta i Mirosław Strzelecki.

Jeśli chcecie Państwo pomóc choremu chłopcy wystarczy:

Przekazać 1% podatku za 2011r wpisując w PIT:

KRS: 0000270809

Cel szczegółowy 1%

- Filip Strzelecki, 1143

Dokonać wpłaty

na subkonto :

Fundacja Avalon

- Bezpośrednia Pomoc

Niepełnosprawnym

Michała Kajki 80/82/1,

04-620 Warszawa

nr konta : **62 1600 1286**

**0003 0031 8642 6001**

tytułem : Filip Strzelecki, 1143

Darowiznę może wpłacić każda osoba, w dowolnym momencie, także z zagranicy. Przekazaną Fundacji darowiznę można odliczyć od podatku.

W imieniu Filipka i jego rodziców serdecznie dziękujemy za pomoc!

## PORADY PRAWNE MECENASA REMIGIUSZA FABIAŃSKIEGO



Pani Anna z Jedwabnego:  
**Wraz z mężem od rok 1989 prowadzimy gospodarstwo rolne, które przekazaliśmy nam moi rodzice. Teściowie, którzy też byli rolnikami, mieli gospodarstwo rolne na Mazurach. teść zmarł w 1999r., a teściowa w ubiegłym roku. Gospodarstwo dalej figuruje na teściów, ale od 1998 roku faktycznie gospodarzy na nim brat męża, który jest kawalerem. Jest jeszcze siostra męża, która po ukończeniu ogólniaka i uniwersytetu pracuje jako nauczycielka w Warszawie. Brat męża twierdzi, że skoro my posiadamy własne gospodarstwo, a siostra mieszka w mieście to wyłącznie on jest właścicielem gospodarstwa na Mazurach. Czy ma rację?**

Pani Anno trudno jest mi przedstawić jednoznaczne stanowisko w sprawie, gdyż w treści Pani listu brak jest niezbędnych danych, a w szczególności, czy teściowie pozostawili testamenty oraz czy siostra, mimo, iż ukończyła liceum ogólnokształcące a potem uniwersytet, nie posiada uprawnień do dziedziczenia gospodarstwa rolnego np.: ukończenie kursu przysposobienia rolniczego, co ma istotne znaczenie przy dziedziczeniu gospodarstw rolnych po osobach zmarłych przed dniem 14 lutego 2001r.

W przypadku istnienia ważnych testamentów majątek, w tym i gospodarstwo rolne, dziedziczy spadkobier-

ca wskazany w testamentach. Jeżeli testamentów teściowie nie pozostawili, sprawa dziedziczenia jest bardziej skomplikowana. Po zmarłym w 1999 teściu, w oparciu o obowiązujące wówczas przepisy prawa spadkowego, spadek odziedziczyli: żona (teściowa) oraz synowie i córka – wszyscy w 1/4 części. Z tym że wchodzące w skład spadku gospodarstwo rolne dziedziczą wyłącznie osoby, które na dzień otwarcia spadku, czy datę śmierci teścia, posiadały uprawnienia do dziedziczenia gospodarstwa rolnego. Prawdopodobnie takie uprawnienie posiadała teściowa, brat męża oraz Pani mąż. Pamiętać należy, iż spadek po teściu dotyczy tylko udziału w połowie gospodarstwa, gdyż druga połowa stanowiła od chwili śmierci teścia własność żyjącej wówczas teściowej, czyli od daty śmierci teścia, teściowa była współwłaścicielem gospodarstwa w części 2/3, a mąż z bratem w częściach po 1/6.

Po wejściu w życie wyroku Trybunału Konstytucyjnego z dnia 31 stycznia 2001r., a mianowicie od dnia 14 lutego 2001r., dziedziczenie gospodarstw rolnych następuje na tych samych zasadach, co do pozostałego majątku, a więc dziedziczenie gospodarstwa rolnego po zmarłej w ubiegłym roku teściowej będzie następujące: każde z dzieci, a mianowicie Pani mąż, brat i siostra męża dziedziczą po 1/3 z części przypadającej zmarłej teściowej, czyli z 2/3, co powoduje, że z udziału po teściowej

każde z dzieci otrzymuje 2/9 całości gospodarstwa. Doliczając udziały męża Pani i jego brata otrzymaną w wyniku dziedziczenia po teściu, struktura własności gospodarstwa jest następująca: siostra posiada 2/9 udziału, a Pani mąż z bratem 7/9, czyli po 7/18 na każdego z nich. Jeżeli nie przeprowadzono postępowań o stwierdzenia nabycia spadku po teściach, należy to uczynić, a właściwym do rozpoznania będzie sąd w rejonie którego teściowie ostatnio, przed śmiercią, stale zamieszkiwali, a następnie należy przeprowadzić postępowanie o dział spadku i zniesienie współwłasności i zapewne gospodarstwo rolne przypadnie bratu męża, lecz będzie on zobowiązany do dokonania spłat na rzecz Pani męża w wysokości odpowiadającej wartości 7/18 gospodarstwa, a siostrę w 2/9. Wysokość spłat lub dopłat może być inna, zależna od okoliczności sprawy (np.: rozliczenie darowizn, nakładów etc), ale to przekracza zakres odpowiedzi na postawione pytanie.

## KRONIKA POLICYJNA

### Zderzenie osobówek na krajowej 63

Dyżurny Komendy Miejskiej Policji w Łomży otrzymał informację o zderzeniu dwóch osobówek na skrzyżowaniu ul. Piłsudskiego z Szosą Zambrowską. Na miejsce natychmiast pojechali mundurowi, tam wstępnie ustalili, że kierujący fordem sierrą na litewskich numerach rejestracyjnych jadąc od strony Zambrowa z niewyjaśnionych przyczyn zjechał na lewy pas jezdni, gdzie uderzył w bok jadącego od ul. Piłsudskiego w stronę Zambrowa fiata sieni. Kierowca i pasażer sieni z ogólnymi obrażeniami ciała trafili do szpitala. Kierujący z obydwu pojazdów byli trzeźwi.

### 26-letni sprawca kradzieży zatrzymany

Łomżyńscy policjanci zatrzymali sprawcę kradzieży z włamaniem do wiaty garażowej w Czarnocinie. Dzięki intensywnej i żmudnej pracy funkcjonariuszy ustalono i zatrzymano sprawcę, którym okazał się 26-letni mieszkaniec Łomży. Do zdarzenia doszło w połowie grudnia ubiegłego roku. Mężczyzna włamał się do wiaty, skąd ukradł elektronarzędzia. Poszkodowany 57 – letni mieszkaniec gminy Piątnica swoje straty oszacowali na blisko 3 tysiące złotych. 26 – latek przyznał się do zarzucanego mu czynu. Teraz za swoje postępowanie odpowie przed sądem.

### Wypadek z promilami

Dyżurny Komendy Miejskiej Policji w Łomży otrzymał zgłoszenie o wypadku drogowym na trasie Łomża - Łomża Stara. Na miejsce natychmiast pojechali mundurowi. Tam wstępnie ustalili, że 53 - letnia kierująca subaru najprawdopodobniej straciła panowanie nad pojazdem, zjechała na przeciwległy pas ruchu gdzie uderzyła w bok jadącej z przeciwka skody. W wyniku zderzenia skoda zjechała na lewe pobocze i wpała do rowu gdzie dachowała. Subaru zatrzymało się po drugiej stronie, uderzając w barierkę ochronną. Kierowca skody i dwóch podróżujących z nim pasażerów z obrażeniami ciała trafiło do szpitala. Jak się okazało kierująca Subaru była pod wpływem alkoholu. Badanie stanu trzeźwości wykazało, że 53 – latka miała ponad promil alkoholu w organizmie. Kierowca skody był trzeźwy. Szczegółowe okoliczności i przyczyny zaistniałego wypadku wyjaśniają funkcjonariusze z Komendy Miejskiej Policji w Łomży.

### Czterech sprawców w rękach łomżyńskich policjantów

Policjanci Wydziału do walki z Przestępczością Narkotykową Komendy Miejskiej Policji w Łomży w wyniku intensywnej pracy zatrzymali czterech mężczyzn w wieku od 20 do 22 lat. Trzej mieszkańcy miasta i mieszkaniec Jedwabnego usłyszeli już zarzuty dotyczące pobić. Do pierwszego z nich doszło pod koniec grudnia ubiegłego roku w Jezioroku. Tam do 24-letniego mieszkańca gminy Piątnica podeszło dwóch nieznanych mężczyzn i zaczęło go kopać i uderzać pięściami. Następne zdarzenie miało miejsce w sylwestrową noc w Łomży. Pobitym okazał się 19-letni mieszkaniec gminy Kulesze Kościelne, a sprawcą był 21-latek z Jedwabnego. Do trzeciego pobicia doszło w okolicach supermarketu, gdzie do 54-latka podszedł 20-letni chłopak i zaczął bez powodu bić go pięściami i kopać. Teraz postępowaniem sprawców zajmie się sąd. Grozi im kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

### „Nie bądźmy obojętni” – Kolno

Kolneńscy policjanci wzorem lat ubiegłych realizują program „Nie bądźmy obojętni”. Działania te mają na celu pomoc osobom, które w trudnym zimowym okresie, z uwagi na trudną sytuację materialną narażone są na wychłodzenie organizmu.

Zima to okres stwarzający największe zagrożenie dla życia i zdrowia osób samotnych, bezdomnych oraz nietrzeźwych, narażonych na działanie panujących na zewnątrz niskich temperatur. W związku z aktualnymi mrozami kolneńscy policjanci kontrolują miejsca, gdzie mogą gromadzić się takie osoby. Mundurowi w każdym przypadku informują potrzebujących o placówkach pomocowych, w których mogą się ogrzać, zjeść ciepły posiłek i uzyskać doraźną pomoc. Funkcjonariusze uzyskane informacje o miejscach przebywania osób zagrożonych wychłodzeniem organizmu przekazują także władzom samorządowym.

(WWW.PODLASKA.POLICJA.GOV.PL)

## EXTRA SPORT

## Piłka nożna

Arktyczne mrozy skutecznie paraliżują przygotowania do rundy wiosennej zespołów z naszego regionu. W minionym tygodniu na grę w arcytrudnych warunkach zdecydowali się jedynie piłkarze ŁKS-u 1926 Łomża. Podopieczni trenerów Marcina Mroczkowskiego i Jacka Lisa w środę pokonali Koronę Ostrołęka 2:1 (gole Mateusza Laskowskiego i Jakuba Ambrożewicza), a w sobotę wygrali z MKS-em Przasnysz 2:0 (dwie bramki Patryka Szymańskiego).

...

Były szkoleniowiec ŁKS-u 1926 Łomża, Mirosław Dymek, odbywa aktualnie kurs na licencję UEFA Pro, która pozwoli mu w przyszłości prowadzić kluby z najwyższej klasy rozgrywkowej w Polsce. W minionym tygodniu, wspólnie z trenerem przygotowawczym fizycznego, Piotrem Zinkiewiczem, przebywał na stażu w zespole mistrza Belgii, KRC Genk. Obaj szkoleniowcy w trakcie trwania stażu mogli poznać strukturę klubu i mieli pełny dostęp do treningów pierwszego zespołu.

## Szachy

Reprezentujący Maraton Łomża Sahib Hasanov zwyciężył w rozegranych w ostatni weekend stycznia Otwartych Mistrzostwach Łomży w szachach szybkich P'30. Wyprzedził on klubowych kolegów Vafę Mammadova i Eldeniza Babaeva. Oprócz czołowej trójki w klasyfikacji open, wyłonieni również zostali najlepsi gracze w poszczególnych kategoriach rankingowych. I tak zwycięzcą w kategorii do 1800 został Mateusz Janowicz (Maraton), w kategorii do 1600 - Patryk Szwałkowski (Maraton), do 1400 - Magdalena Łukaszevska (UKS Żak) oraz do 1200 - Krzysztof Marcińczyk (niezrzeszony Łomża).

Trzech spośród 26 uczestników Mistrzostw podwyższyło lub uzyskało po raz pierwszy swoje kategorie szachowe - Krzysztof Marcińczyk i Dominik Męczkowski zdobyli czwartą kategorię, a Jakub Równy piątą.

## Koszykówka

Zarząd Miejski Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej zaprasza wszystkie Panie, które kiedykolwiek grały lub potrafią grać w koszykówkę. Specjalnie dla nich zorganizowana zostanie Miejska Liga Koszykówki Kobiet o Puchar Prezydenta Miasta Łomży. Zgłoszenia (z nazwami drużyn) można nadsyłać na adres Zarząd Miejski TKKF ul Farna 1, 18-400 Łomża lub podawać telefonicznie pod numerem 862164605 do dnia 10 lutego 2012 roku.

## NAGRODY

Łomżyńskie czempiony  
- nominacje **CZ. 2**

Prezentujemy Państwu drugą część nominacji do Łomżyńskich Czempionów - tym razem pora na wyróżnionych w kategoriach Drużyna Roku oraz Odkrycie Roku. W dniu 18 lutego przekonamy się, kto otrzyma nagrody przyznane przez łomżyńskich dziennikarzy sportowych.

Nazwiska i nazwy zespołów podane zostały w kolejności alfabetycznej.

## DRUŻYNA ROKU:

## AZS PWSIP

## WALKUSCY ŁÓMŻA

W ubiegłym roku akademicki sprawiły wszystkim kibicom sportowym w Łomży wiele radości. Świetne występy w rozgrywkach I-ligi oraz zacięty - i co najważniejsze wygrany - baraż z KS Gorce Nowy Targ sprawiły, że od ponad pół roku możemy oglądać nasz zespół w walce o drużynowe Mistrzostwo Polski.

## KOSZYKARZE

## II LO w ŁÓMŻY

Zespół prowadzony przez nauczyciela wychowania fizycznego, Konrada Haponika, w ostatnich latach regularnie sięgał po medale podlaskiej Licealiiady w koszykówce. W minionym roku ekipa II LO wzniosła się na wyżyny. Pewnie wygrała rozgrywki wojewódzkie zdobywając tym samym prawo gry w turnieju finałowym. A tam, wśród 12 drużyn szkół ponadgimnazjalnych z całego kraju, łomżanie zajęli wysokie, czwarte miejsce.

## ŁKS 1926 ŁÓMŻA

Piłkarze ŁKS-u mają za sobą chyba najlepszy sezon w ostatnich latach działalności klubu. Wygranie w cuglach IV ligi, a także zdobycie po 45 latach Pucharu Polski na szczeblu okręgowym, to sukcesy zarówno trenerów Mirosława Dymka i Piotra Zinkiewicza, wszystkich piłkarzy, ale i działaczy łomżyńskiego klubu, którzy mozolną pracą starają się przywrócić klubowi należne miejsce na piłkarskiej mapie Polski.

## ODKRYCIE ROKU:

## ŻANETA LENCZEWSKA

Miniony sezon był dla oszczepniczki Prefbetu niezwykle udany. Srebrny medal na Mistrzostwach Polski Juniorów, 12. miejsce na Mistrzostwach Polski Seniorów, poprawiony aż o ponad 6 i pół metra rekord życiowy i udział w Mistrzostwach Europy Juniorów zakończony na 20 miejscu to wyni-

ki, które bez wątpienia predestynują Żanetę do bycia w gronie sportowych Odkryć ubiegłego roku.

## DANIEL MALESZEWSKI



Talent młodego boksera BKS-u Tiger Łomża w 2011 roku eksplodował. Dobre występy na turniejach wojewódzkich i ogólnopolskich sprawiły, że Daniel otrzymał powołanie do reprezentacji Polski młodzików. Dzięki niemu może sprawdzać się i rozwijać walcząc poza granicami naszego kraju.

## MONIKA MARCIŃCZYK

Niewątpliwym objawieniem środowiska szachowego w Łomży była zaledwie 7-letnia Monika. W ubiegłym roku rozwój jej talentu nabrał dużego tempa. Wicemistrzostwo Województwa, trzecie miejsce na Mistrzostwach Polski Przedшкоłaków, a także szósta lokata w Mistrzostwach Europy Juniorów w szachach szybkich (grupa dziewczynek do lat 8) pokazują, że możemy mieć z Moniki w kolejnych latach dużo pociechy.

...

Nagrody wręczone zostaną podczas „I Łomżyńskiego Balu Sportu”, który odbędzie się gościnnie w Restauracji „Labirynt”. Wszystkie osoby chętne do wzięcia udziału w balu proszone są o kontakt z Restauracją (osobisty lub pod numerami telefonu 862162960, 602827908). (DB)



## TENIS STOŁOWY

Do Łomży  
zjechali najlepsi

Przez dwa dni - 4 i 5 lutego - oczy wszystkich kibiców tenisa stołowego w Polsce zwrócone były na Łomżę. A wszystko za sprawą Ogólnopolskiego Turnieju Klasyfikacyjnego Seniorów i Seniorek, który odbył się w hali im. Olimpijczyków Polskich.

W obu turniejach wzięło udział po 40 najlepszych zawodników w naszym kraju, którzy walczyli o zwycięstwo i punkty do rankingu Polskiego Związku Tenisa Stołowego. Wśród mężczyzn Łomża nie miała żadnego reprezentanta, za to zawodniczką reprezentującą województwo świętokrzyskie nie dojechała i dzięki temu ona mogła zagrać - tłumaczy trener AZS-u, Waław Tarnacki. Dla tej ostatniej był to debiut na ogólnopolskim turnieju seniorów. Niestety brak doświadczenia był bardzo widoczny w grze Szabłowskiej, która w trzech pojedynkach grupowych zdołała

wygrać zaledwie jednego seta i została sklasyfikowana na miejscach 33-40. Nieco lepiej poszło Dąbrowskiej, która wyszła z grupy na trzecim miejscu (1 zwycięstwo i 2 porażki), jednak w I rundzie turnieju głównego nie sprostała Agnieszce Kaczmarek ulegając 2:4 i ostatecznie zakończyła zawody na miejscach 25-28.

Z racji rozstawienia z nr 6, dopiero od trzeciej rundy udział w turnieju rozpoczęła Sikorska. W tej fazie rozgrywek miała spotkać się z Klaudią Kusińską (GLKS Nadarzyn), jednak z powodu kontuzji rywalki, od razu znalazła się w ćwierćfinale. Tam niestety, po bardzo zaciętym pojedynku, uległa Agacie Pastor z MKSTS Polkowice 3:4, mimo że prowadziła w setach 3:2 i w szóstej partii 8:6 - Wtedy przeciwniczce udało się zagrać dwa razy szczęśliwie i to mnie zupełnie zdekoncentrowało - tłumaczy Sikorska. - Ta zawodniczka zupełnie Magdzie nie „leży”. Nawet na ostatnim OTK-u spotkały się i wtedy też lepsza była Pastor. Jednak uważam, że ponownie zajęte miejsca w przedziale 5-8 jest zadowolające - ocenia trener Tarnacki.

Po dłuższej przerwie na rozgrywki indywidualne, tenisistki „Walkuskich” wracają do walki o ligowe punkty. Już w najbliższą środę, 8 lutego, w hali im. Olimpijczyków Polskich podejmować będą wicelidera Ekstraklasy, KTS Zamek Tarnobrzeg. Początek spotkania o godz. 17:00. Wstęp wolny.

(DB)

## LEKKA ATLETYKA

## Srebrna Lubiejewska

Znakomicie rozpoczęła nowy sezon zawodniczka LŁKS-u Prefbet Śniadowo Łomża, Ewelina Lubiejewska. Podczas rozegranych w Spale Halowych Mistrzostw Polski Juniorów i Juniorów Młodszych utalentowana biegaczka wywalczyła srebrny medal w biegu na 3000 metrów.

Oprócz zdobycia wicemistrzostwa kraju, ucząca się na co dzień II LO w Łomży, zawodniczka aż o ponad 6 sekund poprawiła swój rekord życiowy, uzyskując czas 10:01,30 - Przed mistrzostwami czułam się dobrze, dlatego liczyłam, że mogę walczyć o medal i cieszę się, że udało mi się to osiągnąć - mówi Lubiejewska - Przy okazji tego sukcesu bardzo gorąco chciałabym podziękować panu Krzysztofowi Czarneciemu z Czartorii, który od roku po-

maga mi w przygotowaniach i startach na zawodach.

- Od pięciu lat Ewelina nieprzerwanie zdobywa medale Mistrzostw Polski w kolejnych kategoriach wiekowych. W sumie ma ich już aż osiem, co daje jej trzecie miejsce wśród lekkoatletów, którzy zdobywali medale dla ziemi łomżyńskiej - podkreśla Andrzej Korytkowski, prezes i trener LŁKS-u.

Oprócz Eweliny Lubiejewskiej w Mistrzostwach startowało kilkoro innych reprezentantów Prefbetu. Tuż za podium w biegu na 3000m juniorek uplasowała się Katarzyna Smakowska. W konkursie pchnięcia kulą 5kg juniorów młodszych piątą był Maciej Tarnacki, który ustanowił rekord życiowy (16.04m) i przegrał tylko z rywalami o rok starszymi. W tej samej kategorii wiekowej najlepszy wynik w karierze w biegu na 600 metrów ustanowił Grzegorz Chyliński (1:26,78).

(OPRAC. DB)