

„Ratujemy łomżyńskie zabytki cmentarne” po raz 36.

Ponad 81 tysięcy złotych wrzucili do puszek kwestarzy odwiedzający 1 i 2 listopada, cmentarz katedralny w Łomży. Kwestę pod hasłem „Ratujemy łomżyńskie zabytki cmentarne” zorganizowało jak zwykle Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej (TPZŁ). Ze specjalnymi puszkami na datki pojawili się przy cmentarnych bramach m. in. przedstawiciele samorządu województwa – członek zarządu Jacek Piorunek, a także radni sejmiku Bernadeta Krynicka i Marek Olbryś.

– Dla mnie to już 26. kwesta. Rozpoczywałem swój udział jeszcze jako samorządowiec powiatu łomżyńskiego. Oczywiście były w tym czasie przerwy, spowodowane choćby pandemią, ale zawsze zabiegam o ten zaszczyt, by wspomagać ratowanie tej niezwykle nekropolii. To jeden z najważniejszych zabytków Ziemi Łomżyńskiej – materialny ślad pokoleń, które kształtowały miasto. Dzięki kweście nie tylko ratowane są bezcenne zabytki, ale także jest to dzieło, które łączy wszystkich, bez wyjątku. To jedna z najlepszych inicjatyw, które się po prostu udały – powiedział Jacek Piorunek, deklarując stałe wsparcie samorządu województwa

Łomżyński zabytkowy cmentarz parafii katedralnej przy ul. Kopernika powstał w 1801 roku, gdy miasto znajdowało się w Pru-



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

sach Wschodnich. Należy do najstarszych w Polsce. Są na nim ślady zamieszkujących w przeszłości miasto społeczności ewangelic-

kiej i prawosławnej. Świadectwem historii jest około 500 zabytkowych obiektów, które wymagają działań konserwatorskich.

Idea ratowania unikalnego kształtu nekropolii narodziła się w latach 80. ubiegłego wieku wśród osób zaangażowanych

w działalność Polskiego Towarzystwa Turystyczno – Krajo-

↳ Dokończenie na s. 8-9

Święty Wawrzyniec patronem Łomży

o bardzo ważna i symboliczna wiadomość dla naszego miasta. Święty Wawrzyniec, diakon i męczennik, został oficjalnie zatwierdzony przez Dykasterię Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów jako patron przed Bogiem Miasta Łomża. Uroczystości z tym związane planowane są na początku przyszłego roku.

Proces ustanowienia patrona obejmował kilka etapów:

- inicjatywę mieszkańców, którzy zgłosili wolę przyjęcia patrona,
- uchwałę Rady Miejskiej Łomży, formalnie wyrażającą zgodę,

- zatwierdzenie przez Stolicę Apostolską, co nadało decyzji charakter kościelny i ogólnokościelny.

Święty Wawrzyniec był jednym z siedmiu diakonów Kościoła rzymskiego za czasów papieża Sykstusa II. Podczas prześladowań chrześcijan za panowania cesarza Waleriana, zażądano od niego przekazania wszystkich majątków kościelnych. Wawrzyniec, zamiast oddać dobra materialne, przedstawił cesarzowi biednych i chorych, twierdząc, że oni są prawdziwym skarbem Kościoła. Został za to skazany na śmierć przez spalenie na rozżarzonej kratce.

Z Łomżą został on związany w sposób szczególny za pośrednictwem niosącego przed 1000 lat ewangelię na nasze ziemie św. Brunona z Kwerfurtu, który był wielkim czcicielem kultu Świętego Wawrzyńca i fundatorem licz-



nych kościołów pod jego wezwaniem. Tradycja lokalna mówiąca o misji ewangelizacyjnej św. Brunona na północnym Mazowszu znajduje swoje odzwierciedlenie we wczesnych wezwaniach pierwszych łomżyńskich kościołów w Starej Łomży, na miejscu zwanym od setek lat wzgórzem św. Wawrzyńca, jak również pierwszego parafialnego kościoła w Łomży na Popowej Górze.

Święty Wawrzyniec jest patronem diakonów, bibliotekarzy i archiwistów, piekarzy i kucharzy oraz strażaków. Patronuje także ubogim oraz przewodnikom sudeckim i ratownikom GOPR. Jest patronem Karpacza, Sępólna Krajeńskiego, Słupcy, Wodzisławia Śląskiego i wielu miast zagranicznych, głównie we Włoszech. Jego wybór wpisuje się w duchowy i historyczny kontekst naszego miasta.

**Prezydent Łomży,
Starosta Łomżyński,
Dowódca Garnizonu
Łomża oraz Komendant
Nadnarwiańskiego
Hufca ZHP
w Łomży zapraszają
na obchody 107.
rocznicy odzyskania
niepodległości przez
Polskę. W programie:**

11 listopada 2025

godz. 8:30 – złożenie kwiatów przed tablicą Marszałka Józefa Piłsudskiego (ul. Krzywe Koło 1);
godz. 9:00 – uroczystość przed tablicą pamiątkową Leona Kalinowskiego, Niepodległościowy Apel Pamięci (ul. Sienkiewicza 10);
godz. 10:00 – Msza święta w intencji Ojczyzny pod przewodnictwem JE ks. bpa Janusza Stepnowskiego (Katedra Łomżyńska, ul. Dworna 25);
godz. 12:00 – złożenie kwiatów przed tablicą upamiętniającą Romana Dmowskiego (Muzeum Przyrody – Dwór Lutosławskich w Drozdowie).

**Wydarzenia towarzyszące:
7 listopada**

Łomża dla Niepodległej 107. rocznica odzyskania niepodległości przez Polskę

Patriotyczny listopad na Ziemi Łomżyńskiej

godz. 18:00 – „Klucz do Dmowskiego” – prelekcja Tomasa Szymańskiego, wstęp wolny (Muzeum Północno – Mazowieckie, ul. Dworna 22C);

godz. 19:00 – mecz Miasto Łomża vs. Diecezja Łomżyńska z okazji 100-lecia Diecezji Łomżyńskiej i 107. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę (Orlik przy ul. Katyńskiej).

10 listopada

godz. 17:00 i 19:00 – „Śpiewamy dla Niepodległej” – koncert pieśni patriotycznych Łomżyńskiej Orkiestry Dętej MDK-DŚT pod batutą Waldemara Borusiewicza z gościnnym udziałem Zuzanny Szary. (Hala Kultury, Stary Rynek 6) - obowiązują bezpłatne wejściówki do odbioru w MDK-DŚT, ul. Wojska Polskiego 3.

11 listopada

godz. 12:30 – „Muzyka w polskim dworze” – recital gitarowy Wojciecha Popielarza, w programie m.in. utwory F. Chopina, M.K. Ogińskiego. Wejście biletowe (Muzeum Przyrody – Dwór Lutosławskich w Drozdowie);
godz. 17:00 – „Obietnica poranka” – spektakl Teatru Lalki

i Aktora w Łomży na podstawie powieści Romaina Gary’ego, reż. Magdalena Skiba (Sala Widowiskowa TLiA w Łomży, pl. Niepodległości 14) - obowiązują bezpłatne wejściówki do odbioru w siedzibie Teatru Lalki i Aktora;
godz. 17:00 – „Śpiewamy Niepodległej” – koncert Zespołu Pieśni i Tańca „BezWianka” oraz spotkanie z prof. Adamem Dobrońskim (Muzeum Diecezjalne, ul. Giełczyńska 20A).

12 listopada

godz. 18:00 – „Wolność ma twarz kobiety” – koncert pieśni patriotycznych w wykonaniu zespołu artystycznego 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego „My z Łomży” (Hala Kultury, Stary Rynek 6) - obowiązują bezpłatne wejściówki do odbioru w Hali Kultury od czwartku 6.11. od godz. 15:00.

13 listopada

godz. 18:30 – uroczysty koncert muzyki polskiej dedykowany Polakom Bohaterom z Katynia, Charkowa, Miednoje, Bykowni i innych miejsc – Patronom Roku 2025. Zoja Syguda (Czechy) – skrzypce, Cristina Aracil Almarcha (Hiszpania) – fortepian, Mirosław Jacek Błaszczak – dyrygent. Wstęp wolny (Sala koncertowa FKWL, ul. Zawadzka 1).

Forum Spójności. Europejska debata o przyszłości Podlaskiego

– To forum pokazuje, że nasz region ma wielu przyjaciół w całej Europie – mówił marszałek Prokorym podczas briefingu prasowego poświęconego temu wydarzeniu. Już teraz można odnotować jego frekwencyjny sukces – do Białegostoku przyjechało około 1000 uczestników z całej Polski oraz z siedmiu krajów wschodnich regionów Unii Europejskiej.

Wśród nich przedstawiciele Parlamentu Europejskiego, premier Donald Tusk, posłowie i senatorowie, samorządowcy, reprezentanci świata nauki i liderzy gospodarki, a także partnerzy z państw przygranicznych.

– Obecna sytuacja geopolityczna w pewnym stopniu wymusiła tematykę tegorocznego forum. Skupimy się na polityce spójności Unii Europejskiej – podkreślił marszałek Łukasz Prokorym.

Kontynuację wysiłków na poziomie Europy i NATO, aby zapewnić stabilność i bezpieczeństwo na wschodnich granicach Polski zapowiedział na Forum Spójności i Rozwoju Granicznego



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

UE premier Donald Tusk.

– Naszym zadaniem jest mądre inwestowanie polskich i europejskich pieniędzy tak, aby cała

wschodnia flank, w tym Podlaskie, kojarzyła się z bezpieczeństwem, a nie z ryzykiem – podkreślił.

Trudne sąsiedztwo

Przypomniał on, że jednym z celów wydarzenia jest przyjęcie Paktu dla Wschodnich Regionów

Przygranicznych UE, strategicznego instrumentu wsparcia. Zapowiedział też, że to nie ostatni raz, gdy taka inicjatywa ma miejsce w stolicy regionu.

– Cieszę się, że dzisiaj razem z panem prezydentem Tadeuszem Truskolaskim wróciliśmy do dobrej tradycji, że województwo i miasto organizuje tzw. kongresy gospodarcze. Już teraz wiemy, że Forum Spójności będzie inicjatywą cykliczną, ponieważ jesteśmy gospodarzem tematu trudnego sąsiedztwa, liderem zabiegania o środki dla regionów wschodnich Unii Europejskiej – podkreślił marszałek.

Bezpieczeństwo i rozwój

O tym, że zgoda i współpraca buduje, mówił prezydent Tadeusz Truskolaski. Docenił on w tym zakresie pomoc polskiego rządu, choćby za sprawą programów takich jak Tarcza Wschód, SAFE oraz środki dystrybuowane przez wojewodę (ponad 20 mln zł w br.), ale jednocześnie przypomniał, że to za mało.

Dokończenie na s. 6

Modernizacja trasy Łomża–Mężenin dobiega końca



To bardzo dobra wiadomość dla mieszkańców, gdyż będzie to najkrótsza i najszybsza trasa z Łomży do Białegostoku. – Zakończenie prac nastąpi jeszcze przed świętami Bożego Narodzenia – poinformował podczas konferencji członek zarządu Jacek Piorunek.

Celem spotkania było podsumowanie stanu zaawansowania prac na tej trasie. Efekty już widać. Jak przypomniał Jacek Piorunek, długość budowanego odcinka wynosi ponad 26 km.

W ramach inwestycji wyremontowano dwa mosty, powstała ścieżka rowerowa łącząca się z trasą Green Velo oraz chodniki na terenach zabudowanych – wyliczał członek zarządu. – Droga spełnia dziś najwyższe standardy.

Jej szerokość wynosi 7 metrów. W ramach inwestycji powstały też zatoki autobusowe, roz-



budowano 42 skrzyżowania i dwa ronda, zbudowano też system odwodnienia i 6 zbiorników retencyjno-infiltracyjnych. To duża zmiana, bowiem przed rozpoczęciem inwestycji stan drogi pozostawał wiele do życzenia. Całkowita wartość inwestycji wynosi ponad 253 mln zł. Obecny pod-



czas konferencji poseł Krzysztof Truskolaski podkreślił, że większość tej kwoty to unijne dofinansowanie.

– Tutaj oraz w wielu innych miejscach w regionie możemy się przekonać naocznie, jakie korzyści daje członkostwo w Unii Europejskiej – podkreślił poseł.

W przypadku budowy odcinka Łomża–Mężenin ponad 215 mln zł pochodzi z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, a 38 mln z budżetu Województwa Podlaskiego. Poseł Truskolaski wspominał o innych, równie imponujących, inwestycjach drogowych w regionie. To choćby obwodnica Bielska Podlaskiego czy obwodnice Sztabina i Suchowoli, które będą otwarte jeszcze w tym tygodniu.

– Stan zaawansowania prac wynosi 86 procent – poinformo-

wał Krzysztof Barbachowski, dyrektor Podlaskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich w Białymstoku. – Do rozliczenia zostaje jeszcze około 50 mln zł.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, roboty zakończą się do 28 listopada, natomiast droga zostanie oddana do użytku w połowie grudnia. Dzięki przebudowie poprawi się bezpieczeństwo, mieszkańcy zyskają też na czasie – będzie to najszybsza trasa z Łomży do Białegostoku.

W konferencji wzięli też udział: Zbigniew Wybacz, zastępca dyrektora Departamentu Projektów Infrastrukturalnych Polskiej Agencji Rozwoju Regionalnego, dyrektor WORD Robert Czerwiński, dyrektor szpitala w Łomży Dariusz Domasiewicz oraz przedstawiciele wykonawcy, firmy Unibep.



Młodzi i zdolni z Łomży. Nagrody, które motywują

Dwadzieścia jeden stypendiów za wysokie osiągnięcia w nauce, dwięćdziesiąt pięć sportowych oraz dwadzieścia jeden nagród za postęp i osiągnięcia edukacyjne trafiło do uczniów łomżyńskich szkół. Uroczystość ich wręczenia odbyła się w czwartek, 30 października 2025 roku, w Szkole Podstawowej nr 1 w Łomży.

Wyróżnieni uczniowie odebrali gratulacje z rąk prezydenta Mariusza Chrzanowskiego, który podkreślił, że sukcesy młodych łomżan są powodem do dumy nie tylko dla rodzin, ale i całej lokalnej społeczności. – Wasze osiągnięcia to dowód, że pasja, systematyczna praca i determinacja przynoszą efekty. Każde zdobyte stypendium, każda nagroda, to nie tylko liczby i kwoty, lecz przede wszystkim historia osobistego rozwoju, talentu i ambicji. Cieszę się, że w Łomży mamy tylu młodych ludzi, którzy stawiają sobie wysokie cele i z powodzeniem je realizują – mówił prezydent.

Zwracając się do stypendystów w dziedzinie sportu, podkreślił, że jest dumny z tak licznej grupy młodych sportowców. – Pokazuje, że dzięki pasji i wytrwałości można sięgać po najwyższe laury. Naszym zadaniem, jako samorządu, jest tworzenie warunków do rozwijania talentów i wspieranie



Gratulacje wszystkim wyróżnionym przekazały również posłanki na Sejm RP Alicja Łepkowska-Gołaś i Bogumiła Olbryś, przewodniczący Rady Miejskiej Wiesław Grzymała oraz dyrektor Kuratorium Oświaty w Białymstoku Delegatury w Łomży Monika Bagart.

Wysokość stypendiów za szczególne osiągnięcia w nauce wynosi 120 zł miesięcznie dla uczniów szkół podstawowych i 180 zł dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Stypendia sportowe przyznano w wysokości 110 zł. Świadczenia wypłacane są przez okres dziesięciu miesięcy. Nagrody edukacyjne mają charakter jednorazowy i wynoszą 800 zł dla uczniów szkół podstawowych, 1000 zł dla licealistów oraz 1200 zł dla uczniów szkół zawodowych.

Aby otrzymać stypendium naukowe, uczeń szkoły podstawowej musi mieć średnią ocen co najmniej 5,4 i tytuł laureata konkursu przedmiotowego na szczeblu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim. W przypadku szkół ponadpodstawowych wymagana jest średnia minimum 5,0 oraz tytuł laureata lub finalisty olimpiady na szczeblu centralnym bądź międzynarodowym.

Stypendium sportowe przy-



aktywności fizycznej młodego pokolenia. – zaznaczył prezydent dodając, że zaangażowanie tak wielu uczniów pokazuje, iż inwestycja w sport ma głęboki sens.

Dodał również, że te wszystkie sukcesy młodych osób nie byłyby

możliwe bez wsparcia rodziców, nauczycieli i dyrektorów szkół. – Dziękuję wszystkim, którzy codziennie towarzyszą dzieciom i młodzieży w drodze po wiedzę i rozwoju ich pasji – podkreślił prezydent Mariusz Chrzanowski.

znawane jest uczniom, którzy zdobyli medalowe miejsca w zawodach ogólnopolskich lub międzynarodowych, bądź osiągnęli sukcesy rekomendowane przez Miejski Szkolny Związek Sportowy. Kandydaci muszą również legitymować się co najmniej bardzo dobrą oceną z wychowania fizycznego.

Z kolei nagrody edukacyjne trafiają do uczniów, którzy dokonali największego postępu w nauce i zachowaniu, wykazując się przy tym aktywnością i zaangażowaniem w życie szkoły.

Uroczystość była również okazją do podsumowania współzawodnictwa sportowego szkół, które wzbudziło wiele emocji i rywalizacji w duchu fair play.

Nowy Zakład Opiekuńczo–Lecznicy powstaje przy Szpitalu Ogólnym w Kolnie



W Kolnie ruszyła jedna z najważniejszych inwestycji w systemie lokalnej opieki zdrowotnej. Przy Szpitalu Ogólnym powstaje nowoczesny Zakład Opiekuńczo–Lecznicy, który zapewni kompleksową opiekę pacjentom przewlekle chorym i niesamodzielnym. Nowe skrzydło obejmie również Oddział Medycyny Paliatywnej, część rehabilitacyjną oraz zaplecze diagnostyczne.

ne wydawnictwa i podpisany akt erekcyjny.

Wspólny wysiłek dla mieszkańców

Otwarcie uroczystości starosta Tadeusz Kłama rozpoczął od podziękowań dla wszystkich osób zaangażowanych w realizację projektu.

– Chcę serdecznie podziękować pracownikom szpitala i pani



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

Uroczystość wmurowania kamienia węgielnego i kapsuły czasu, która odbyła się 29 października, zgromadziła licznych samorządowców i mieszkańców regionu. W wydarzeniu wzięli udział m.in. członek Zarządu Województwa Podlaskiego Jacek Piorunek, starosta kolneński Tadeusz Kłama, wicestarosta Karol Pieloszczyk, burmistrz Kolna Andrzej Duda, a także przedstawiciele wykonawcy oraz personelu medycznego.

– To inwestycja, która realnie poprawi jakość życia mieszkańców i wzmocni system opieki zdrowotnej w tej części województwa. Gratuluję władzom powiatu odwagi i determinacji w realizacji tak potrzebnego projektu – podkreślił Jacek Piorunek podczas symbolicznego wmurowania kamienia węgielnego i kapsuły czasu.

W kapsule znalazły się m.in. historia inwestycji, lista osób zaangażowanych w projekt, lokal-

dyktor za nadzorowanie tej budowy od początku. Pozyskaliśmy środki z Krajowego Planu Odbudowy na realizację inwestycji, a Powiat Kolneński dołożył 11 milionów złotych. Ta budowa idzie i będzie służyć mieszkańcom – mówił starosta.

Nowy Zakład Opiekuńczo–Lecznicy zapewni 35 łóżek dla pacjentów wymagających długotrwałej opieki. Powstanie także 20-łóżkowy Oddział Medycyny Paliatywnej oraz pomieszczenia do rehabilitacji ambulatoryjnej i dziennej.

Trzypiętrowy budynek o powierzchni około 2800 m² będzie w pełni dostosowany do potrzeb osób z ograniczoną samodzielnością i uzupełni istniejącą infrastrukturę szpitala.

Dyrektor szpitala, Aneta Długozima, podkreślała, że to ważny etap w rozwoju placówki:

– To inwestycja, która pokazuje, jak wiele można osiągnąć dzięki współpracy. Wmurowanie ka-



mienia węgielnego i kapsuły czasu to symbol troski o drugiego człowieka i dowód wspólnego wysiłku całego środowiska – zaznaczyła.

Opieka z myślą o przyszłości

Burmistrz Kolna Andrzej Duda zwrócił uwagę na społeczne znaczenie projektu.

– Żyjemy w XXI wieku i musimy zapewniać opiekę osobom, które jej potrzebują, ale także tym, którzy się nimi na co dzień zajmują – mówił burmistrz miasta.

Nowy Zakład będzie nie tylko miejscem leczenia i rehabilitacji, ale także wsparciem dla rodzin i opiekunów osób przewlekle chorych. Inwestycja ma przyczynić się do zwiększenia dostępności świadczeń zdrowotnych w powiecie kolneńskim, gdzie rośnie zapotrzebowanie na opiekę długoterminową.

Realizacja projektu jest możliwa dzięki finansowaniu z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności, który przeznaczył na ten cel 20 milionów złotych, oraz wkładowi własnemu Powiat Kolneński w wysokości 11 milionów złotych.

– Inwestujemy nie tylko w nowy Zakład Opiekuńczo–Lecznicy. Przeniesiemy rehabilitację, zwiększymy liczbę łóżek opieki paliatywnej, a w zwolnionej przestrzeni poszerzymy zakres świadczeń medycznych w szpitalu. Postaramy się także o zakup rezonansu, by zapewnić pacjentom pełną diagnostykę – zapowiedział starosta Tadeusz Kłama.

Symbol troski i współpracy

Podczas uroczystości podpisano Akt Erekcyjny i Notę Pamiętkową, które wraz z monetami z 2025 roku umieszczono w kap-



sule czasu. To gest symboliczny, przypominający o wspólnotcie i ciągłości działań samorządu na rzecz mieszkańców.

– Ten kamień węgielny to symbol mocnych fundamentów naszej powiatowej wspólnoty – silnej, odważnej, niebojącej się wyzwań i dbającej o zdrowie mieszkańców. Życzę, abyśmy już w czerwcu mogli oddać ten obiekt

do użytku – dodał starosta.

Budowa Zakładu Opiekuńczo–Lecznicy w Kolnie ma zakończyć się w połowie 2026 roku, a pierwsi pacjenci zostaną przyjęci pod koniec przyszłego roku. Inwestycja stanie się ważnym ogniwem w systemie opieki zdrowotnej regionu i kolejnym krokiem w kierunku nowoczesnego, przyjaznego pacjentom szpitala.



Forum Spójności. Europejska debata o przyszłości Podlaskiego



– Mimo trudnych okoliczności pozostajemy częścią Unii Europejskiej. Naszym celem jest rozwój i bezpieczeństwo. Musimy robić wszystko, by mieszkańcy czuli się bezpiecznie i by region mógł się dalej rozwijać. Temu właśnie służy to forum – podkreślił.

Konkurencyjne Podlaskie

Szczegóły unijnego wsparcia przygotowanego właśnie dla trzech polskich województw przygranicznych przybliżył europoseł Jacek Protas. Jego cel to konkurencyjne Podlaskie.

– Pakt dla Wschodnich Regionów Przygranicznych UE jest dzisiaj faktem. I to jest zasługa wspólnego działania samorządowców, przedsiębiorców, polityków – podkreślił Jacek Protas. – Unijne wsparcie pozwoli

Cieślukowski zapowiedział, że nastąpi czas na konkretne działania.

– Nadszedł moment, by jasno określić i doprecyzować instrumenty oraz narzędzia, z których będziemy korzystać przy wdrażaniu Paktu dla Wschodnich Regionów Przygranicznych UE – kluczowego instrumentu wsparcia – podkreślił.

Wspólny cel

Członek zarządu Jacek Piorunek zaznaczył, że forum zostało przygotowane własnymi siłami urzędów: marszałkowskiego i miejskiego, z kolei wojewoda Jacek Brzozowski docenił, że jego uczestnicy – nie zawsze mając jednakowe opinie – potrafią prowadzić konstruktywny dialog.

– Potrafimy ze sobą mądrze rozmawiać, bo łączy nas wspólny cel – troska o wyjątkowy region,



wyjść z różnych kłopotów – gospodarczych, tych związanych z koniecznością obrony granic, z embargiem i zamknięciem przejść granicznych. To również problemy wynikające z migracji wewnętrznej, odpływu turystów i inwestorów – wymieniał.

Czas na konkrety

Forum Spójności to wydarzenie kluczowe dla województwa. Przewodniczący sejmiku Cezary

jakim jest województwo podlaskie – podsumował.

W briefingu uczestniczyli także m.in. wicemarszałek Senatu Maciej Żywno, wicemarszałkowie zarządu województwa: Marek Malinowski i Wiesława Burnos, członkowie zarządu Jacek Piorunek i Bogdan Dyjuk oraz prof. Adam Bartnicki, dziekan Wydziału Stosunków Międzynarodowych UWB.

Deklaracja Podlaska podpisana podczas Forum Spójności i Rozwoju Granicznego UE

Podczas Forum w Białymstoku przedstawiciele samorządów, rządu, biznesu i nauki podpisali Deklarację Podlaską, dokument zawierający sześć postulatów na rzecz rozwoju regionów przygranicznych Unii Europejskiej. Sygnatariusze apelują m.in. o przyznanie im specjalnego statusu rozwojowego i bezpieczeństwa, utworzenie dedykowanych instrumentów finansowych i legislacyjnych oraz wsparcie strategicznych inwestycji w infrastrukturę, zdrowie, energię i rolnictwo.

Marszałek Łukasz Prokorym podkreślił, że deklaracja stanie się „mapą drogową dla wspólnej pracy na rzecz regionów”, a członek zarządu Jacek Piorunek dodał, że ma ona stać się fundamentem „silnej i zintegrowanej Europy”.

Podpisanie dokumentu zwieńczyło forum, które zgromadziło niemal tysiąc uczestników i potwierdziło, że to właśnie na wschodnich granicach bije serce europejskiej solidarności.



Wieczór z nutą retro – hołd dla Toli Mankiewiczówny

21 października 2025 roku łomżyńska Hala Kultury zamieniła się w mały salon artystycznej nostalgii, gdzie przeszłość i współczesność spotkały się na parkiecie wspomnień. Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży zaprosiła na wyjątkowy wieczór zatytułowany „Powróćmy jak za dawnych lat. Tola Mankiewiczówna” — wydarzenie, które uświetniły aż dwie jubileuszowe okazje: 125. rocznica urodzin i 40. rocznica śmierci tej wielkiej artystki o korzeniach związanych z regionem łomżyńskim.

Spotkanie rozpoczęło się nastrojowo i stylowo – od występu Magdy Sinoff i dziewcząt z grupy wokalne eMDeK, które z wdziękiem i stylowym sznytem przeniosły publiczność w złote lata 20. i 30. Przedwojenne piosenki: „Powróćmy jak za dawnych lat”, „W małym kinie”, „Miłość Ci wszystko wybaczy” – znane z radia i starych filmów – zabrzmiały świeżo, ale z pełnym szacunkiem do oryginału. Tu nuta nostalgii, tam szczypta teatralnego uśmiechu i wokalne finisz, a wszystko dopracowane i piękne zgrane pod kierunkiem Magdy Sinoff – nauczycielki wokalu o niepowta-



rzalnym głose i scenicznej charyzmie. Młodzieńcze interpretacje przebojów sprzed niemal stu lat wywoływały nie tylko uśmiech, ale i lezkę wzruszenia...

Następnie nadszedł czas na porcję historii, podanej z wdziękiem i pasją: prelekcję wygłosiła dr Maria BauchrowiczTocka, która w barwnym wykładzie przybliżyła życie i karierę Toli Mankiewiczówny. Z dużym naciskiem opowiadała o jej związkach z Ziemią Łomżyńską (Tola urodziła

się w pobliskim Bronowie). Prelegentka podkreśliła też szeroki wachlarz talentów artystki — od opery i operetki, po kino i estradę, a także wspominała o tym, jak wielką ikoną była w czasach, gdy mikrofon był luksusem, a talent — przepustką do wielkiego świata.

Kulminacją wieczoru była projekcja filmu „Pani minister tańczy” z 1937 roku — przez wielu uważanego za jedną z pereł przedwojennego kina. Na ekranie: elegancja, finezja, czarno-biały urok

i duet, który kiedyś rozkochał w sobie publiczność — Tola Mankiewiczówna i Aleksander Żabczyński. Historia pełna humoru, tańca i lekkości zachwycała widzów, a niektórym trudno było uwierzyć, że minęło prawie 90 lat od premiery. Tola zabłysnęła w nim talentem i nieodpartym urokiem. Film przyjęto z entuzjazmem — przedwojenny charm, błysk kostiumów, wpadające w ucho melodie Henryka Warsa i gagowe sytuacje — wszystko to sprawiło, że wypełniona po brzegi sala, co chwila wypełniała się śmiechem i westchnieniami zachwytu. Jedną z uczestniczek wydarzenia, pani Krystyna, 72-letnia emerytka i wielka miłośniczka kina retro, nie kryła zachwyty i wzruszenia:

– To był wieczór z duszą – powiedziała po seansie jedna z uczestniczek. – Przyszedłem z ciekawości, a wyszedłem zauroczony. Tola naprawdę wróciła.

Wieczór z wdziękiem poprowadziła Elżbieta Ziółkowska, a całość odbyła się pod patronatem Województwa Podlaskiego, co podkreślało rangę wydarzenia. Na korytarzach długo jeszcze toczyły się rozmowy o dawnych czasach, ulubionych piosenkach i czarze starego kina. Widzowie też mogli zwiedzić wystawę poświęconą Toli. Na ekspozycji znalazły się archiwalne fotografie, autentyczne plakaty filmowe, publikacje, rysunki — a dla miłośników niecodziennych form — komiks autorstwa Tomasza Brańskiego inspirowany postacią Toli.

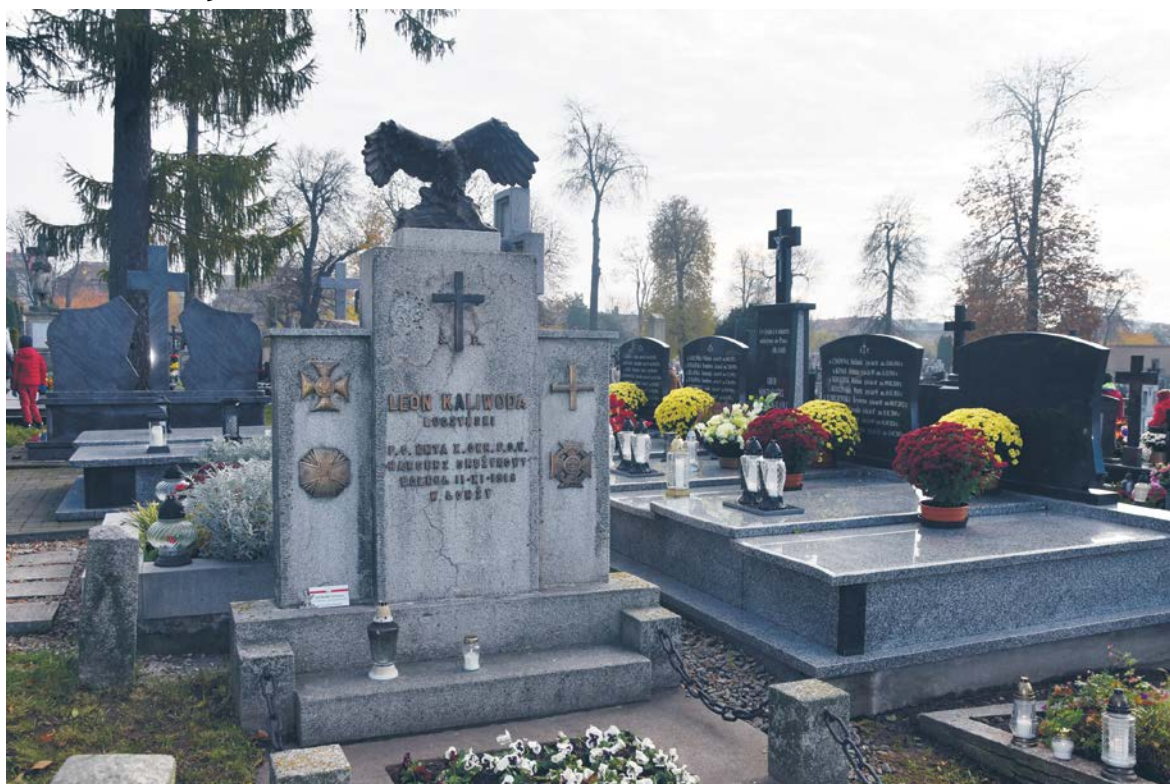
Tola Mankiewiczówna — choć nieobecna fizycznie — wróciła do rodzinnych stron w dźwiękach muzyki, światłach ekranu i we wspomnieniach. Publiczność nie

kryła wzruszenia, a niektórzy... nawet nucili pod nosem i z nostalgią wspominali czar przedwojennego kina. Organizatorzy zadbali o każdy szczegół — od scenografii, przez muzykę, po opowieści, które uruchamiały wyobraźnię.

Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży po raz kolejny udowodniła, że potrafi pielęgnować pamięć i kultywować szeroko pojętą kulturę z sercem i stylem, a pamięć o lokalnej gwiazdce nie musi być statyczna — można ją obudzić, uczyć i uczynić nie tylko wspomnieniem, lecz bogatym doświadczeniem wzruszającym przeżyciem. A przy wystarczającej dotacji finansowej MBP w Łomży może zrealizować jeszcze nie jeden tak niesamowity wieczór wspomnień.



„Ratujemy łomżyńskie zabytki cmentarne” po raz 36.





tucji i organizacji społecznych, dziennikarze, młodzież. Modlitwy i procesję poprowadził w południe biskup Janusz Stepnowski. W Dniu Zadusznym, w niedzielę 2 listopada, zbiórka pieniędzy będzie kontynuowana przy pomocy stałych skarbonek, chociaż datki będzie można wrzucić także do puszek m. in. ministra rolnictwa Stefana Krajewskiego.



znawczego (PTTK) oraz harcerzy. Potem obowiązki organizatora przejęło Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej. Pierwsza publiczna zbiórka do puszek odbyła się w 1984 roku, a jednym z uczestników był Józef Babel, wówczas harcerz, a obecnie prezes TPZŁ. Z pewnymi przerwami kwesta odbywa się od tej pory co roku w Dniu Wszystkich Świętych.

- Inicjatywa kwest na ratowanie cmentarnych zabytków, które są w tej chwili zjawiskiem powszechnym, była u nas drugą a może trzecią w Polsce. Widzimy to wyraźnie, że ludzie są przygotowani do przekazywania tych „serdecznych groszy”. Bardzo by się chyba zdziwili, gdyby nas tego dnia nie było. Wszyscy są życzliwi. Za każdym razem do prac konserwatorskich wybieramy obiekty wskazywane przez służby konserwatorskie. Wielką rolę ma w tym były marszałek województwa Sławomir Zgrzywa. W tym roku np. kończymy prace przy dwóch spośród najstarszych nagrobków – Antoniego Jezierskiego i Seweryna Bończy-Skarżyńskiego, a powtórnej renowacji poddany został także nagrobek Jakuba Wagi, autora „Flory polskiej”. W przyszłym roku przypada swego rodzaju jubileusz – 225-lecie cmentarza - i zechcemy poświęcić więcej uwagi nagrobkom figuralnym – poinformował Józef Babel.

Ubiegłoroczna kwesta przyniosła ponad 70 tysięcy złotych, ale – jak podkreśla prezes TPZŁ- zostały opłacone rachunki na kwotę przeszło 105 tys.

W sobotniej kweście udział wzięło ponad 100 wolontariuszy. Były wśród nich m. in. reprezentantki Sejmu – Alicja Łepkowska-Gołaś i Bogumiła Ōlbrys, prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, liczni radni miejscy, przedstawiciele harcerstwa, insty-



Konkurs Demo Day

Innowacyjne, kreatywne, niesztampowe – to atrybuty startupów zaprezentowanych w ramach konkursu. Wśród nich m.in. translatory, przeróżne aplikacje i... naturalne kosmetyki. Zorganizowane przez Biuro Promocji Gospodarczej urzędu marszałkowskiego wydarzenie otworzył członek zarządu Jacek Piorunek.

– Dzisiaj tak naprawdę rozwój gospodarczy to nie tylko ilość fabryk czy świadczonych usług. To są przede wszystkim innowacje i nowoczesne technologie. Jest to bardzo ważne wydarzenie. Cieszę się, że zgłosiło się aż tyle firm. Idziemy w dobrym kierunku i dzisiejsze przedsięwzięcie jest tego dowodem – powiedział Jacek Piorunek, dziękując za zaproszenie.



Podczas wydarzenia przed komisją jurorską i publicznością zaprezentowało się 11 startupów. Connectly sp. z o.o., AI-H-SEQ sp. z o.o., Kantante sp. z o.o., Volture AI sp. z o.o., 4SZPAKI sp. z o.o. sp.k., Existo sp. z o.o., Pracownia Psychologiczna Ikigai Lab, VP Software Bogdan Skoczek sp. j., WBC s.c., G-SOFT sp. z o.o. i WOODSTONE sp. z o.o.

Najlepsi z nich pojadą na Slush 2025 w Helsinkach (Finlandia). To wydarzenie (19-20.11) skierowane jest głównie do startupów technologicznych. Obejmuje dwa dni wypełnione prezentacjami scenicznymi, wystąpieniami (ponad 100 prelegentów!) oraz możliwością rozmaitych spotkań. Wśród

uczestników znajdują się m.in. założyciele firm, inwestorzy międzynarodowi oraz influencerzy ze świata startupów i technologii.

Warto wspomnieć, że wszyscy uczestnicy konkursu mieli już okazję uczestniczyć w dwudniowych (13-14.10) warsztatach w Suwałkach, które poprowadził Władysław Alehno – trener międzykulturowy oraz Sascha Fährbach – native speaker języka angielskiego, dziennikarz i prezenter telewizyjny. Poznali oni tajniki sztuki prowadzenia negocjacji oraz dowiedzieli się, jak profesjonalnie i skutecznie zaprezentować się przed zagranicznym inwestorem. Warsztaty prowadzone były w języku angielskim.



**Miejsce
ze smakiem
i nastrojem**

Restauracja Na Farnej
512 113 853

Restauracja zatrudni na stałe kucharza/kę.
Telefon: 506 067 590 email: jtserafin@wp.pl



„Seniorzy w akcji”. Scena pełna energii i emocji



Na scenie MDK-DŚT w Łomży spotkali się bohaterowie, którzy udowodnili, że pasja nie zna metryki. Grupa inicjatywna „Bądźmy Przyjaciółmi” zaprezentowała premierowy spektakl „Seniorzy w akcji”, to efekt dwóch miesięcy pracy pod okiem reżysera Rafała Swaczyny.

Za kulisami, godziny prób, rozmów, ćwiczeń dykcji i ekspresji. Na scenie, pewność siebie, humor i ogromne serce. Aktorstwo, jak się okazało, stało się dla łomżyńskich seniorów nie tylko formą artystycznego spełnienia, ale też okazją do poruszenia ważnych społecznie tematów.

W przedstawieniu nie zabrakło emocji i refleksji, bohaterki spektaklu zderzyły się z problemami, które coraz częściej doty-

kają osób starszych: oszustwami „na wnuczka”, „na policjanta”, czy włamaniami. Zagrały z lekkością, ironią i ogromną dawką energii, a publiczność nie szczędziła braw i śmiechu, gdy sceniczne seniorki sprytnie rozprawiły się z nieuczciwymi typami.

– Oddaliśmy sprawy w ręce seniorów i wiemy, że było warto, podsumowali organizatorzy. I rzeczywiście, „Seniorzy w akcji” to nie tylko spektakl, ale także dowód, że aktywność, współpraca i sztuka potrafią łączyć ludzi i wzmacniać wspólnotę.

Miejski Dom Kultury po raz kolejny udowodnił, że jest miejscem, w którym scena staje się przestrzenią spotkań, a teatr narzędziem społecznej zmiany.



11

2025

8 SO

10 PN

14 PT

15 SO

16 ND

19 ŚR

23 ND

26 ŚR

MIEJSKI
DOM
KULTURY
DOM
ŚRODOWISK
TWÓRCZYCH

- | | |
|----------------|--|
| 14:30 | ŁOMŻYŃSKA KOSTKA
Spotkanie miłośników gier planszowych we wszystkie soboty miesiąca (8,15,22,29)
MDK-DŚT, Galeria Bonar
Wstęp wolny |
| 17:00
19:00 | ŚPIEWAJMY DLA NIEPODLEGŁEJ
Koncert patriotyczny
Łomżyńskiej Orkiestry Dętej z udziałem sopranistki Zuzanny Szary
Hala Kultury
Wstęp wolny – obowiązują wejściówki |
| 18:00 | GRAFIKA - ENTROPIA KULTUROWA
Otwarcie wystawy grafiki
Wawrzyńca Strzemiecznego
Galeria Pod Arkadami
Wstęp wolny |
| 19:00 | INTERNAL QUIET + THE MIND PARASITES + DRUIDES
Koncert rockowy trzech zespołów
MDK-DŚT, Klub PopArt
Bilet on line: 40/50 zł |
| 11:00 | PORANEK Z KULTURĄ
Koncert „Wasowski dla małych i dużych” oraz muzyczny warsztat animacyjny
MDK-DŚT, Scena na Piętrze
Bilet rodzinny (dziecko + opiekun): 30 zł |
| 18:00 | KINO GALERIA
Projekcja filmu „Jean Paul Gaultier. Szyk i krzyk”
Galeria Pod Arkadami
Bilet: 5 zł |
| 18:00 | JÓZEF SKRZEK
Koncert multiinstrumentalisty legendarnego SBB
MDK-DŚT, Scena na Piętrze
Bilety: 56/60/64/80 zł |
| 17:30 | SYNERGIA - ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ
Wykład: „Sztuka Świata - Meksyk” i warsztat tkania pasów indiańskich
Galeria Pod Arkadami
Bilet: 20 zł (na materiały) |

Z A P R A S Z A M Y

Witamina D. Mała cząsteczka o wielkiej mocy

Witamina D niepozorna, a jednak fundamentalna dla zdrowia. Wzmacnia kości, układ odpornościowy, wpływa na samopoczucie i poziom energii. Mimo to jej niedobór w Polsce jest problemem powszechnym, dotyczy nawet 90% społeczeństwa. Winne są krótki dzień, długie zimy i styl życia, który rzadko pozwala wystawić twarz do słońca. Jak więc zadbać o właściwy poziom tej witaminy?

1. Słońce, światłoterapia i solarium – naturalne źródła energii

Najbardziej naturalnym sposobem na uzupełnienie witaminy D jest ekspozycja na światło. Promienie słoneczne aktywują w skórze proces syntezy tej substancji. Ciekawostką jest, że solarium – dziś utożsamiane głównie z kosmetyką – powstało pierwotnie jako metoda terapeutyczna. W latach 70. XX wieku niemiecki naukowiec Friedrich Wolff opracował urządzenie do naświetlań w celu przeciwdziałania skutkom



Staraj się codziennie

Źródła witaminy D



PTEKA CUD
JAMY O CIAŁO, UMYSŁ I DUSZĘ



Podstawowa zasada suplementacji witaminy D jest przyjmowanie jej w towarzystwie pokarmów tłuszczowych

ŚPIEWAJMY DLA NIEPODLEGŁEJ

PREZYDENT ŁOMŻY MARIUSZ CHRZANOWSKI
ZAPRASZA NA WSPÓLNE ŚPIEWANIE
NAJPIĘKNIEJSZYCH PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH

PRZY WTÓRZE
ŁOMŻYŃSKIEJ ORKIESTRY DĘTEJ

POD BATUTĄ
WALDEMARA BORUSIEWICZA

Z UDZIAŁEM
ZUZANNY SZARY (SOPRAN)

SPOTKAJMY SIĘ
10 LISTOPADA 2025
GODZ. 17.00 i 19.00
W HALI KULTURY
NA STARYM RYNKU W ŁOMŻY

ORGANIZATORZY



Zasmakuj
w Łomży

niedoboru witaminy D.

Krótką wizytę w solarium czy gabinecie światłoterapii może poprawić nastrój, złagodzić objawy sezonowego zmęczenia i wspomóc syntezę witaminy D. Co istotne, organizm nie jest w stanie jej przedawkować z naturalnych źródeł, nadmiar magazynowany jest w tkance tłuszczowej, a produkcja regulowana biologicznie.

2. Suplementacja - skuteczna, ale wymagająca rozsądku

W miesiącach jesienno-zimowych, gdy słońce staje się rzadkim gościem, lekarze zalecają suplementację witaminy D. Dawkę należy jednak dobrać indywidualnie, najlepiej po wykonaniu badania 25(OH) D we krwi.

Specjaliści z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – PZH ostrzegają, że niekontrolowane przyjmowanie suplementów może być niebezpieczne. Ich nadmiar, w prze-

ciwieniu do witaminy D pozyskanej ze światła, może prowadzić do zaburzeń metabolicznych i odkładania wapnia w narządach wewnętrznych. Dlatego każda suplementacja powinna być konsultowana z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem klinicznym.

3. Dieta - trudny, ale naturalny sojusznik

Trzecim źródłem witaminy D jest pożywienie. Niestety, w codziennej diecie Polaków witaminy tej jest zbyt mało. Aby osiągnąć zalecany poziom, należałoby regularnie spożywać tłuste ryby morskie takie jak węgorz, łosoś, śledź czy makrela oraz jaja, nabiał i grzyby. Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach, więc warto łączyć te produkty z oliwą lub innymi zdrowymi olejami.

Choć trudno zbilansować dietę w taki sposób, by zaspokoić całe zapotrzebowanie organizmu, warto włączyć te składniki do codziennego menu – dla zdrowia kości, odporności i... lepszego nastroju.

Podsumowanie

Witamina D to sprzymierzeniec, o którym często zapominamy, a który wpływa niemal na każdy aspekt naszego życia.

- Ekspozycja na słońce, solarium czy światłoterapię – to naturalny i bezpieczny sposób na jej syntezę.

- Suplementacja – może być skuteczna, ale wymaga rozważa i kontroli.

- Dieta – stanowi ważne wsparcie, choć sama zwykle nie wystarczy.

Świadome dbanie o odpowiedni poziom witaminy D to prosty krok w stronę zdrowia, energii i równowagi – tak cennej zwłaszcza w północnym klimacie, gdzie słońce bywa tylko gościem, a nie codziennym towarzyszem.

TELEWIZJA
narew

OGŁĄDAJ NA **140** KANAŁE

vectra
multiMedia

ZIELEŃ BEZ GRANIC - ARANŻACJA I PROJEKTOWANIE OGRODÓW. Już dziś pomyśl o zielonej przestrzeni wokół swojego domu. Sklep Dom w Ogrodzie. Łomża, ul. Pana Tadeusza 11. Tel. 605 789 635

NIERUCHOMOŚCI

Działki na sprzedaż!
Dwie działki budowlane w Łomży na ulicy Grabowej!
1008m² - 265 000 zł
1074m² - 275 000 zł
Zapraszam do kontaktu - 510 639 700

Zamienię mieszkanie w bloku 60m² winda II piętro w Łomży na dom z dopłatą. Telefon 507 071 526

Sprzedam komfortowe mieszkanie w nowym budownictwie - idealna lokalizacja! Oferuję na sprzedaż przynależne mieszkanie o powierzchni 48 m², położone w nowoczesnym budynku, tuż naprzeciwko Szkoły Podstawowej nr 9. Lokalizacja mieszkania jest idealna dla rodzin z dziećmi oraz osób ceniących sobie bliskość pełnej infrastruktury miejskiej. Opis mieszkania: Powierzchnia: 48 m², Wyposażenie: Mieszkanie w pełni wyposażone, gotowe do zamieszkania. Kuchnia: Nowoczesna zabudowa kuchenna wraz z urządzeniami AGD - zmywarka, lodówka oraz inne niezbędne sprzęty. Stan techniczny: Bardzo dobry, mieszkanie w nowym budownictwie - doskonały stan techniczny i estetyczny. Dodatkowe atuty: Lokalizacja naprzeciwko Szkoły Podstawowej nr 9. Nowoczesny budynek z zadbaną klatką schodową i przyjaznym otoczeniem. Kontakt: Zainteresowane osoby proszę o kontakt wyłącznie telefonicznie pod numerem 608 092 997. Proszę nie wysyłać SMS-ów - odpowiadam tylko na połączenia telefoniczne. Zapraszam do kontaktu i obejrzenia mieszkania!

Wynajmę lokal pod działalność - Łomża, ul. Mickiewicza 71, Tel: 508 085 746

Mieszkanie w bloku, do wynajęcia od zaraz (2 pokoje, kuchnia, łazienka) nr Tel: 511 599 670

Wynajmę mieszkanie w domu jednorodzinnym oraz pomieszczenie do działalności gospodarczej, parter na ulicy zdrojowej. Tel: 660 699 519

sprzedam działkę 2ha10a z warunkami zabudowy, okolice Łomży, Siemień Nadrzeczny, blisko Narwi, woj. podlaskie nr tel: 512 807 562

Sprzedam mieszkanie własnościowe 60,78 m² w Łomży przy ul. Reymonta 5. Trzy pokoje z kuchnią. Tel. 506 384 958.

Sprzedam grunt o pow. 15,5 ha w tym 4 ha lasu, 8,5 ha łąki i pastwisko położone pomiędzy rzeką Narew i starorzeczem w obrębie geodezyjnym Czartoria w gminie Miastkowo - powiat łomżyński. Tel. 797 523 122, 508 228 948.

Sprzedam działkę rekreacyjną 800 m² z domkiem 30 m² w Balikach, domek ocieplony. Tel. 600 620 678

Sprzedam działki budowlane 2 ha w Siemieniu Nadrzecznym blisko Łomży. Tel. 512 807 562.

Sprzedam działkę w Mikoszach ponad 60 arów w tym jest dom piętrowy oraz budynek gospodarczy przy kanale Orzysz. Działka bardzo atrakcyjna - Mazury tel. 516 828 301

Sprzedam działki budowlane 2ha w Siemieniu Nadrzecznym blisko Łomży tel. 512 807 562

Sprzedam mieszkanie 49m², dwa pokoje + kuchnia ul. Spółdzielcza w Łomży

tel. 609 881 002

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

Usługi dekarские - Perfekt dach: pokrycia dachowe, wymiana konstrukcji dachowych, kominy z klinkieru, podbitki, montaż okien dachowych i wylazów, materiały. Łomża, Boguszyce 17, Łukasz Just. Tel. 508 637 509.

IWBUD Iwona Wiśniewska wypożyczalnia sprzętu budowlanego i ogrodniczego: -młoty wyburzeniowe i inne -żagaszczarki -rusztowania, piły spalinowe -kosiarki, wykaszarki do trawy, areator -sprzęt rolniczy Łomża, ul. Nowogrodzka 44B. Tel. 600 011 914.

ZIBI Zbigniew Gierwatowski. Usługi wykonawcze: profesjonalne układanie płytek łazienkowych, malowanie i szpachlowanie, układanie paneli, tapetowanie oraz przeróbki hydrauliczne. Duże doświadczenie w branży. Tel. 606 880 197.

Usługi wykonawcze-Zibi - Zbigniew Gierwatowski układanie płytek w łazienkach, malowanie, szpachlowanie, układanie paneli, tapetowanie oraz przeróbki hydrauliczne. Duże doświadczenie w branży tel. 606 880 197

Usługi hydrauliczne PLUMBER
Sobociński Sławomir:
instalacje CO, instalacje wodno-kanalizacyjne, montaż urządzeń sanitarnych, kotłowniane (olejowe, gazowe, węglowe), kolektory słoneczne, pełen zakres usług.
Tel. 516 376 389.

DOM

EDWAŁ: meble na zamówienie. Projekt gratis. Tel. 86 218 79 53, 601 804 117.

USŁUGI FINANSOWE

E-dyt biuro rachunkowe, Edyta Sokołowska - twoja pewność w rozliczeniach z Urzędem Skarbowym i ZUS. Zapraszamy: NOWY ADRES Łomża, ul. Nowogrodzka 155 d. Tel. 862 173 474, 606 728 258.

100-letnia tradycja zobowiązuje

ul. M.C. Skłodowskiej 1 Łomża
ul. Sikorskiego 27 Łomża
ul. Sienkiewicza 2 Łomża
ul. Bernatowicza 6 Łomża
ul. Kołtąta 1A/17 Łomża
ul. Przykaszowa 22 Łomża
ul. Stacha Konwy 11 Łomża
ul. Wyszyńskiego 4D Zambrów
ul. Wojska Polskiego 31 Zambrów



USŁUGI RTV-AGD

Serwis agd naprawa ekspresów do kawy, ul. B.Prusa 14 lok 74 telefon kontaktowy 789 762 190.

Zakład usługowy RTV - Marek Brzeziak ul. Wojska Polskiego 26A, Łomża. Tel. 862 115 343, 696 884 735. Usługi w zakresie naprawy: TV, DVD VCR, KAMERY, LAPTOPY, MONITORY KOMPUTEROWE I INNE oraz montaż anten TV i SAT. www.brzeziakrtv.pl

SALE WESELNE, USŁUGI WIDEOFILMOWANIE, ZESPÓŁ MUZYCZNY

Fotografia ślubna, portretowa i okolicznościowa. rafallesicki.com. Tel. 600 455 252.

Wesela, imprezy okolicznościowe, muzyka romska. Gra, śpiewa i tańczy „Dzudli”. Gwarancja dobrej zabawy. Tel. 698 621 178.

MOTORYZACJA
AUTOZŁOMOWANIE, SKUP AUT DO DEMONTAŻU, ODBIÓR U KLIENTA. DOBRE CENY. 18-400 Grzymały k. Łomży. Tel. 602 259 306; 734 857 500.

Elektromechanika samochodowa. Kompleksowy serwis klimatyzacji, nabitwanie, odgrzybianie, sprawdzenie szczelności. Stara Łomża p/sz., ul. Akacjowa 5. Tel. 518 362 426.

Sprzedam Skodę Octavię kombi 1,9 TDI z 2006 roku. Bogate wyposażenie w dobrym stanie. Tel. 604 525 561.

Skup aut - najlepsze ceny w regionie wszystkich marek, odbiór lawetą. Kupimy Twoje auto także bez OC, przeglądu oraz uszkodzone. Tel. 791 824 326.

Sprzedam Nissan Qashqai, rok 2009, benzyna, kamera cofania, składane lustro, dach panoramiczny. Tel. 793 692 086

Skup aut - najlepsze ceny w regionie, wszystkie marki, odbiór lawetą. Kupimy Twoje auto także bez OC, przeglądu oraz uszkodzone. Tel. 791 824 326

Sprzedam części samochodowe VW GOLF II 1,6 kat Tel 696 904 345

Sprzedam Toyotę Yaris z 2019 roku, poj. 1545 120 KM, przebieg 52 tys. oraz przyczepa lekka syland 2004 rok, przyczepa ciągnikowa Autosan rok pr. 1987. Tel. 795 417 299.

Sprzedam oryginalne części do samochodu VW Golf II 1,6 KAT. Tel. 696 904 345.

Sprzedam Hyundai Tucson 2,0 CRDi Premium, rok prod. 2009, drugi właściciel, Zapraszam do kontaktu 606 726 449.

PRACA

Zatrudnię pracownika biurowego z doświadczeniem. Dobra znajomość programów pakietu Microsoft Office. Piekarnia Piątница, ul. Sta-

wiskowska 53b, tel. 862 191 334, 602 490 563, piekarnia.piatnica@op.pl

ZDROWIE/URODA

Specjalista foniatra-otolaryngolog Lilianna U. Lechowicz. Tel. 086 218 22 29, 604 504 694.

Zabierz rodzinę bądź przyjaciół do przynależnego domu w Balikach. „Domek u Zosi”. Tel. 501 627 081.

RÓŻNE/SPRZEDAŻ

Sprzedam 25 bel sianokiszonki - 150 zł sztuka, ładowacz Cyklop - 5 tys. zł, Ursus C-330 M z 1990 roku, stan bdb 32 tys. zł. Separator komórek somatycznych - 7 tys. zł. Tel. 515 830 196.

Serwis domowy. Drobne naprawy: malowanie, szpachlowanie, drobne usługi hydrauliczne, elektryczne. Tel. 694 013 539, 452 648 409.

Drobne naprawy, malowanie, szpachlowanie, usługi elektryczne i hydrauliczne, glazura i terakota. Tel. 452 648 409 lub 694 013 539.

Usługa Badanie instalacji elektrycznych budynku - badanie elektryczne 5-letnie. Marek Modzelewski tel. 533 550 051

Sprzedam las do wycięcia tel. 888 417 413

Sprzedam gospodarstwo rolne lub wydzierżawie, 9 km od Łomży oraz wydzierżawie działkę pod pole namiotowe na mazurach. Okolice Pisz- Orzysz. Tel. Kontaktowy: 727490070

Oddam bezpłatnie pralkę, lodówkę i kuchnię tel. 603 957 750

1) Sprzedam materac Hesseng: sprężyny kieszeniowe, twarde, naturalny, wymiary 140x200cm, grubość 25 cm. Cena 900zł.
2) Sprzedam łóżko Rennes firmy Beliani, bez materaca, szare o wymiarach 140x200cm (powierzchnia spania), zewnętrzne krągłozł.
3) Sprzedam kanapę rozkładaną - system DL (wysuwanie przedniej części, opuszczanie tylniej) w kolorze butelkowej zieleni o wymiarach 220x90cm, powierzchnia spania 145x200cm.
Zawiera pojemnik na pościel. Cena 600zł.
4) Sprzedam fotel w kolorze butelkowej zieleni. Wymiary: szer. 80cm, głębokość 75cm, wys. 95cm. Cena 250zł.
Wszystkie ceny do negocjacji. tel. 609 881 002 lub 603 957 750

Sprzedam kosiarkę dyskową Vicon 240 rok prod. 2009, zbiornik na mleko 1700 litrów, Siewnik Mazur czteromotorowy i RCW3 oraz przenośnik łańcuchowy do zboża 11 me-

TWOJA DOPLATA

UZYSKAJ WIĘCEJ Z ODSZKODOWANIA

+48 570 110 111

twojadoплата.kontakt@gmail.com

Zajmujemy się wyłącznie sprawami z OC sprawcy

Zakład Ramiarski
przy ulicy Rządowej 9a

OPRAWA OBRAZÓW

galeria autorska
pamiątki o Łomży

ramy na wymiar
cięcie passe-partout

zapraszam codziennie
od 9-14 i od 16-17
w soboty od 10-13

DZIAŁKA I OGRÓD
KONARZYCE

OFERTA
rośliny iglaste
rośliny liściaste
na zamówienie
oraz kwiaty
i byliny

ul. Łomżyńska 517, Konarzyce
+48 602 499 457

CENTRUM SZKOLEŃ BHP i PPOŻ
„WIKTOR”

mgr Agnieszka Skorupska
tel: 501 627 081

SILA TRADYCJI, POTĘGA SMAKU

Piątница
L. Koszałowski G. Karwowski

ul. Stawiskowska 53 B
18-421 Piątница
tel. 86 219 13 34

NEXUSAUTO

POLMO
MECHANIKA POJAZDOWA

OFERUJEMY

- mechanika pojazdowa
- serwis klimatyzacji
- diagnostyka komputerowa
- (DPF, EGR, CHIPTUNNING)
- wymiana opon
- holowanie
- sprzedaż części

Piątница, ul. Stawiskowska 34
86 216 33 58 • 606 250 600

Dla stałych klientów spawanie plastików GRATIS!

BLACHARSTWO - LAKIERNICTWO

SAMOCHOODOWE

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

tel. 503 010 038

MONTAŻ INSTALACJI LPG

- Elektronika - Diagnostyka - Mechanika
Komputerowa diagnostyka samochodów osobowych ciężarowych i ciągników rolniczych
Serwis i naprawa klimatyzacji

Komu i w jakiej wysokości przysługuje zasiłek pogrzebowy

Zasiłek pogrzebowy przysługuje w razie śmierci osoby, która była ubezpieczona, na przykład pracownika lub przedsiębiorcy, pobierała świadczenie wypłacane przez ZUS, takie jak emerytura lub renta, albo w dniu śmierci spełniała warunki do ich uzyskania. Zasiłek przysługuje także po członku rodziny osoby ubezpieczonej, emeryta lub rencisty.

O zasiłek pogrzebowy mogą ubiegać się członkowie rodziny, a także osoby niespokrewnione lub instytucje, które poniosły koszty pogrzebu i odpowiednio je udokumentują. Wartość zasiłku dla członków rodziny wynosi 4 tys. zł, niezależnie od rzeczywistych kosztów pogrzebu. W przypadku, gdy koszty pochówku poniósł na przykład dom pomocy społecznej, gmina lub pracodawca, zasiłek przysługuje tym podmiotom w wysokości udokumentowanych wydatków, jednak nie więcej niż 4 tys. zł.

- Zdarzają się sytuacje, gdy koszty pogrzebu ponosi więcej niż jedna osoba lub instytucja. W takim przypadku zasiłek pogrzebowy jest dzielony pomiędzy te osoby lub podmioty proporcjonalnie



do poniesionych kosztów. Osoby niespokrewnione, które ubiegają się o wypłatę zasiłku pogrzebowego, muszą szczegółowo udokumentować poniesione wydatki, maksymalnie do kwoty 4 tys. zł. Sam rachunek za zakup trumny nie wystarczy do otrzymania zasiłku, ponieważ przyjmuje się, że pozostałe koszty pogrzebu mogła ponieść inna osoba, która również ma prawo ubiegać się o to świadczenie – wyjaśnia Katarzyna Krupicka, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie podlaskim.

W przypadku, gdy koszty pogrzebu zostały poniesione przez kilka osób, zasiłek pogrzebowy wypłacany jest proporcjonalnie do poniesionych wydatków. Do kosztów uznawanych przy wypłacie zasiłku zalicza się wszystkie rzeczy i czynności niezbędne do zorganizowania pochówku. Wydatki związane z ceremonią

kościelną są uwzględniane pod warunkiem, że zostaną potwierdzone przez właściwą instytucję. Natomiast faktura wystawiona wyłącznie za kwiaty nie stanowi kosztu pogrzebu i nie jest brana pod uwagę przy przyznawaniu zasiłku.

Przedawnienie roszczeń o wypłatę zasiłku

Wniosek o zasiłek pogrzebowy należy zgłosić w ciągu 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, po której przysługuje zasiłek. Po upływie tego terminu prawo do zasiłku wygasa. Wyjątek stanowi sytuację, w której złożenie wniosku w tym terminie było niemożliwe, na przykład z powodu późniejszego odnalezienia zwłok, zidentyfikowania osoby zmarłej lub innych okoliczności całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej. W takich przypadkach prawo do zasiłku wygasa po

12 miesiącach od dnia pogrzebu. Okoliczności te należy potwierdzić odpowiednim dokumentem, takim jak zaświadczenie policji lub prokuratury, odpis zupełny aktu zgonu bądź inny urzędowy dokument potwierdzający przyczynę opóźnienia.

W razie donacji zwłok na cele naukowe pogrzeb może odbyć się dopiero po przekazaniu rodzinie szczątków osoby zmarłej przez instytucję naukową, po zakończeniu badań. Z tego względu, z przyczyn całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej do zasiłku pogrzebowego, nie ma ona możliwości złożenia wniosku o wypłatę świadczenia w ustawowym terminie 12 miesięcy. W takiej sytuacji osoby uprawnione mogą ubiegać się o zasiłek pogrzebowy za tzw. pogrzeb symboliczny, dołączając faktury potwierdzające poniesione koszty.

Niezbędne dokumenty

Do wniosku o wypłatę zasiłku pogrzebowego należy dołączyć odpis skrócony aktu zgonu, a w przypadku dziecka, które urodziło się martwe — odpis skrócony aktu urodzenia lub odpis zupełny aktu urodzenia z adnotacją urzędnika, że dziecko urodziło się martwe. Jeśli akt urodzenia z taką adnotacją nie został sporządzony, należy przedłożyć kartę zgonu (lub jej kopię) albo zaświadczenie o martwym urodzeniu wydane przez lekarza lub położną na podstawie dokumentacji medycznej.

niezależnie od czasu trwania ciąży. Do wniosku trzeba również dołączyć oryginały rachunków potwierdzających poniesione koszty pogrzebu, a jeżeli oryginały zostały złożone w banku — kopie rachunków potwierdzone przez bank za zgodność z oryginałem. Niezbędne są także dokumenty potwierdzające pokrewieństwo lub powinowactwo osoby składającej wniosek ze zmarłym, takie jak skrócone odpisy aktów stanu cywilnego lub dowód osobisty zawierający odpowiednie dane. W przypadku, gdy zmarła osoba była ubezpieczona lub była członkiem rodziny osoby ubezpieczonej, należy dołączyć zaświadczenie płatnika składek o podleganiu ubezpieczeniu w dniu śmierci. Wymóg ten nie dotyczy osób prowadzących działalność na własny rachunek ani osób z nimi współpracujących.

- Od sierpnia obowiązują nowe przepisy dotyczące zasiłku pogrzebowego w przypadku urodzenia martwego dziecka, gdy nie został sporządzony akt urodzenia z adnotacją, że dziecko urodziło się martwe. Obecnie dokumentem, wystarczającym do ubiegania się o to świadczenie jest karta zgonu lub zaświadczenie lekarza bądź położnej. Przed zmianą przepisów, w sytuacji gdy nie sporządzono aktu urodzenia z taką adnotacją, kobiety po stracie ciąży nie mogły skorzystać z prawa do zasiłku pogrzebowego — wyjaśnia rzeczniczka.

Środki z subkonta w ZUS po śmierci mogą trafić do rodziny

Środki zgromadzone na subkoncie mogą zostać podzielone i wypłacone uprawnionym w przypadku rozwodu, unieważnienia małżeństwa lub śmierci osoby, dla której ZUS prowadzi subkonto. Jeśli zmarły ukończył 65 lat i miał już przyznaną tzw. emeryturę docelową, pieniądze co do zasady nie podlegają dziedziczeniu. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy od wypłaty pierwszej emerytury docelowej minęły mniej niż trzy lata. Wówczas możliwa jest tzw. wypłata gwarantowana.

Środki zgromadzone na subkoncie w ZUS-ie i w otwartym funduszu emerytalnym (OFE) podlegają podziałowi m.in. w przypadku rozwodu, unieważnienia małżeństwa, ustania wspólności majątkowej oraz śmierci. – Nie są to pieniądze, które przypadają. W wielu przypadkach mogą trafić do współmałżonka lub innych uprawnionych osób – informuje Katarzyna Krupicka, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie podlaskim.

Podział po rozwodzie lub unieważnieniu małżeństwa

W przypadku rozwodu, unieważnienia małżeństwa lub ustania wspólności majątkowej małżonkowie mogą podzielić się środkami

mi zgromadzonymi na swoich subkontach. Środki te przemieszczane są wówczas pomiędzy subkontami małżonków. Nie jest to wypłata gotówkowa.

Środki po zmarłym

Po śmierci właściciela subkonta środki trafiają do osób wskazanych przez zmarłego lub do spadkobierców. Jeżeli zmarły pozostawał w związku małżeńskim i istniała wspólność majątkowa, połowa środków z tego okresu przechodzi na subkonto i rachunek OFE współmałżonka, a pozostała część dzielona jest między osoby wskazane przez zmarłego lub wchodzi do spadku. Jeśli zmarły nie był w związku małżeńskim, całość środków trafia do wskazanych osób lub spadkobierców.

Kiedy rodzina może otrzymać pieniądze po zmarłym

Jeśli zmarły ukończył 65 lat i miał już przyznaną emeryturę docelową, środki z subkonta nie podlegają dziedziczeniu. Osoby uposażone mogą jednak otrzymać jednorazowe świadczenie pieniężne, czyli wypłatę gwarantowaną, ale tylko wtedy, gdy od wypłaty pierwszej emerytury docelowej nie minęły trzy lata. Po upływie tego okresu świadczenie nie przysługuje. W in-

nych przypadkach środki mogą być wypłacone.

Gdzie złożyć wniosek

Jeśli zmarły miał subkonto w ZUS-ie i był członkiem otwartego funduszu emerytalnego (OFE), podział środków rozpoczyna się w OFE. Fundusz w ciągu 14 dni informuje ZUS o dokonanych podziałach oraz o osobach uprawnionych i ich udziałach. ZUS ma następnie trzy miesiące na proporcjonalny podział środków znajdujących się na subkoncie.

W sytuacji, gdy zmarły miał jedynie subkonto w ZUS-ie i nie był lub nie jest już członkiem OFE, ponieważ jego członkostwo zostało wykreślone, podział środków odbywa się bezpośrednio w ZUS-ie na wniosek osoby uprawnionej. Członkostwo w OFE ustaje po przeniesieniu wszystkich środków na subkonto w ZUS w ramach tzw. suwaka

bezpieczeństwa.

Kto ma, a kto nie ma subkonta w ZUS

Subkonta nie mają osoby urodzone przed 1949 rokiem, ponieważ nie mogły należeć do otwartych funduszy emerytalnych. Osoby urodzone po 1968 roku były do OFE zapisywane obowiązkowo, natomiast roczniki 1949–1968 mogły przystąpić do funduszu dobrowolnie. Od 1 lutego 2014 roku członkostwo w OFE jest już całkowicie dobrowolne. Osoby, które po raz pierwszy wchodzi na rynek pracy, mają cztery miesiące na podjęcie decyzji. Jeśli w tym czasie nie podpiszą umowy z OFE, cała składka w wysokości 7,3 procent podstawy trafia na subkonto w ZUS.

Warto aktualizować dane uposażonych

Osoby, które są członkami OFE, a także które urodziły się po

31 grudnia 1968 r. i nie przystąpiły do OFE, mogą za życia dokonywać zmian osób uposażonych i zmieniać ich udział procentowy w dziedziczeniu zgromadzonych środków. Warto na bieżąco aktualizować dane adresowe osób uprawnionych do dziedziczenia. Osoby, które są członkami OFE, nawet jeśli zdecydowały o zaprzestaniu odprowadzania składek do OFE taką zmianę dyspozycji powinny zgłosić w OFE.

Dobrze jest wiedzieć, do którego OFE należał zmarły, bo w obecnym stanie prawnym ZUS może udzielić informacji odnośnie członkostwa osoby zmarłej w OFE jedynie na podstawie prawomocnego postanowienia o stwierdzeniu nabycia spadku, lub zarejestrowanego aktu poświadczenia dziedziczenia.

KATARZYNA KRUPICKA

ZATRUDNIĘ KIEROWCĘ

praca od godz.3.00 (rano) + soboty

- Piekarnia Piątnica, Stawiskowska

53b tel. 602 490 563,

piekarnia.piatnica@op.pl

angielski dla dzieci
kreatywnie, cyfrowo, z sercem

VARIADO
Centrum Edukacyjne
Aleja Legionów 27
tel.: 507045697

ŁKS z pewnym zwycięstwem w Bełchatowie

Miniony tydzień był naprawdę intensywny dla ŁKS-u Łomża, który rozegrał podczas niego 2 spotkania. W środę Biało-Czerwoni zmierzli się w Urszulinie z Legią II Warszawa, a w niedzielę podopieczni trenera Sasala spotkali się w Bełchatowie z miejscowym GKS-em. Jak się okazało, ŁKS Łomża zainkasował w tych dwóch meczach 4 oczka.

ŁKS Łomża w minioną środę rozegrał zaległe spotkanie ligowe z Legią II Warszawa. Spotkanie na szczycie Betclit 3. Ligi grupy I nie przyniosło bramek, chociaż na boisku to nasza drużyna miała do powiedzenia więcej i tworzyła sobie lepsze okazje podbramkowe. Ostatecznie jednak żaden bramkarz nie musiał wyciągać piłki z siatki, bowiem sam mecz zakończył się bezbramkowym remisem. Z kolei w tę niedzielę ekipa trenera Marcina Sasala wybrała się na daleki wyjazd do Bełchatowa,



aby zmierzyć się z GKS-em. Spotkanie miało naprawdę ciekawą otoczkę i atmosferę, bo rozgrywane było przecież na utytułowanego rywala, który jeszcze w 2007 roku był wicemistrzem Polski. Od początku rywalizacji ŁKS Łomża przejął inicjatywę i tworzył sobie ciekawe okazje podbramkowe. Pierwszy cios został wyprowadzony w 26. minucie. Wówczas piłkę znakomicie wyprowadził Dawid Dziegielewski,

który zagrał na skrzydło do Józefa Chorośińskiego. Ten precyzyjnie wrzucił piłkę na głowę starszego kolegi, a Dziegielewski znakomicie trafił głową. ŁKS cieszył się zatem z prowadzenia, a za moment mógł je podwyższyć. W swojej akcji Chorośiński był faulowany przez rywala, a sędzia podyktował rzut karny. Jedenastka została pewnie wykorzystana przez Huberta Antkowiaka, dzięki czemu zespół z Łomży prowadził od 29.

minuty dwiema bramkami. W 35. minucie gry składną akcję zespołu wykończył Cezary Sauczek, który oddał precyzyjny strzał z dystansu i podwyższył prowadzenie na 3:0. Do końca pierwszej połowy ŁKS miał jeszcze kilka okazji, ale bardzo dobrze w bramce gospodarzy spisywał się młodzieńcy Wiśniewski. Po zmianie stron do głosu doszli miejscowi, którzy stworzyli sobie kilka dobrych okazji. W 59. minucie gry GKS Bełchatów zdo-

był swoją bramkę, a to za sprawą znakomitego uderzenia Wysinińskiego. Gospodarze poczuli krew i spróbowali pójść za ciosem, ale kilkom świetnymi interwencjami popisał się Adrian Olszewski. Samo spotkanie było 2-krotnie przerywane ze względu na pirotechnikę w sektorze kibiców miejscowych. W doliczonym czasie gry decydujący cios zadał Hubert Antkowiak, który wykorzystał podanie debiutującego Łukasza Kijka i strzelił bramkę na 4:1. Sędzia bezpośrednio po tym trafieniu zakończył zawody, a ŁKS mógł cieszyć się z kolejnych 3 punktów. Warto zauważyć, że kibice z Łomży stawili się w Bełchatowie w dużej liczbie i mocno wspierali zespół przez całe spotkanie. ŁKS Łomża na ten moment zajmuje 4. miejsce w lidze i wciąż ma 1 oczko straty do prowadzącej Legii II Warszawa.

Koszykarki SP4 ze złotymi medalami

Bardzo duży sukces osiągnęły zawodniczki ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Łomży. Okazały się one najlepsze na wojewódzkich Igrzyskach Dzieci w koszykówce 3x3, jednocześnie zapewniając sobie awans do ogólnopolskiego finału! Dla dziewczyn z SP4 to kolejny w ostatnich miesiącach koszykarski sukces.

Młode koszykarki ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Łomży w ostatnich miesiącach regularnie osiągały sukcesy na kolejnych imprezach i turniejach, a kolejnym okazał się triumf na wojewódzkich Igrzyskach Dzieci w koszykówce 3x3. Ta odmiana koszykówki staje się w naszym kraju coraz bardziej popularna, a zmagania stają się prowadzone

już od najmłodszych kategorii wiekowych. Drużyna SP4 na ostatniej imprezie mierzyła się z SP 47 Białystok, SP 45 Białystok, SP Łapy oraz SP Wysokie Mazowieckie. Jak się okazało, nasze zawodniczki wygrały wszystkie spotkania, będąc na turnieju bezkonkurencyjnymi i pewnie sięgając po złote medale na arenie wojewódzkiej. Kapitan naszej drużyny, a więc Anna Trzonkowska została z resztą wybrana MVP całej imprezy, a zatem najlepszą zawodniczką podczas prowadzonych zmagania. Zwycięstwo na wspomnianej imprezie jest jednocześnie przepustką do zmagania ogólnokrajowych, w których zobaczymy zespół z Łomży już niebawem!



Premierowa porażka Olimpii Zambrów i euforia w Grajewie

Niepokonana jak dotychczas Olimpia Zambrów była w minionych dniach zmuszona pierwszy raz uznać wyższość rywali. Pogromcą lidera IV ligi podlaskiej okazała się Warmia Grajewo,

która na własnym terenie wygrała 3:2 po kapitalnym spotkaniu!

Olimpia Zambrów do ostatniej kolejki ligowej pozostawała bezbłędna i wiodła prym w roz-

grywkach z kompletem 14 zwycięstw. Tym razem ZKS wybrał się do Grajewa na mecz z tamtejszą Warmią, która zawsze jest niebezpiecznym rywalem. Gospodarze od pierwszych minut pokazali, że nie zamierzają się tylko bronić i już w 8. minucie spotkania objęli prowadzenie – samobója zdobył Marcel Gąsior. Olimpia w 30. minucie gry wyrównała za sprawą Mateusza Jastrzębskiego, jednak remis na tablicy wyników nie widniał długo. Już 4 minuty później Warmia ponownie wyszła na prowadzenie za sprawą Dawida Kalinowskiego. Druga połowa również przyniosła sporo emocji, a najciekawsza była końcówka spotkania. W 85. minucie gry Olimpia doprowadziła do wyrównania za sprawą Juniora Radzińskiego. W ostatnich fragmentach spotkania

miejscowi zdobyli jednak decydującą o wyniku bramkę – na 3:2 dla Warmii strzelił Wiktor Gęgołek, a tym samym pierwsza kłę-

ska Olimpii w tym sezonie stała się faktem. Zawodnicy z Grajewa mieli natomiast ogromne powody do radości.





11.11 | 14:00 | RONDO DMOWSKIEGO



MŁODZIEŻ
WSZECHPOLSKA



ZWIĄZEK ŻOŁNIERZY
NARODOWYCH
SIŁ ZBROJNYCH