



## Łomżyńska „Piąteczka” już prawie gotowa

Najstarsze przedszkole w Łomży zmieniało się nie do poznania. Mowa o Przedszkolu Miejskim nr 5, które powstało tuż po zakończeniu II wojny światowej. Pomimo ciągłej konserwacji i remontów czas zrobił swoje. W grudniu 2022 roku podpisano umowę na długo oczekiwaną przebudowę placówki, a teraz kończą się już prace porządkowe wokół nowej placówki

Już od września tego roku dzieci, nauczyciele, ale także rodzice będą korzystać z nowego budynku Przedszkola nr 5. Budowa obiektu została już ukończona, obecnie trwa jego wyposażanie oraz montaż elementów małej architektury, a także prace pielęgnacyjne i porządkowe na terenie wokół budynku. Budynek jest cztery razy większy od dotychczasowej siedziby. To funkcjonalny i przede wszystkim



nowoczesny obiekt. Powstał też zupełnie nowy plac zabaw. Rozpoczęto też procedurę uzyskania

pozwolenia na jego użytkowanie. Zgodnie z planami projektowymi, stworzone zostaną dodatkowe

we grup przedszkolne, a także żłobkowe. Docelowo znajdzie tu opiekę około trzystu dzieci.

Na początku września planowana jest rekrutacja do utworzonego w nim żłobka

- To nowoczesny budynek, spełniający najwyższe standardy, dostosowany jest do wymagań obecnych czasów dla tego typu placówek. Jestem przekonany, że sprawi on wiele radości dzieciom i ich rodzicom, a kadry zapewni komfortowe warunki pracy – powiedział prezydent Mariusz Chrzanowski, podczas wizyty w obiekcie.

Na realizację wartej prawie 15,5 mln zł inwestycji władze miasta pozyskały 12 mln 750 tys. zł z Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Dodatkowo z Programu rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 „Maluch+” 2022-2029 pozyskano 2.638.320 zł.

-W przedszkolu zastosowano innowacyjne rozwiązania, w tym ekologiczne, bo na dachu przedszkola będzie możliwość uprawiania warzyw - dodał Mariusz Chrzanowski. Dokończenie na s. 4

21 lipca 2024 roku, w 161. rocznicę tragicznej śmierci 50 łomżyńskich gimnazjalistów, przy odsłoniętym rok temu pomniku uczczono pamięć młodych bohaterów. W skromnej uroczystości udział wzięli Lech Marek Szablowski, starosta łomżyński, Jolanta Kossakowska, dyrektor II LO im. M. Konopnickiej, przedstawiciele Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej oraz Jerzy Wnorowski, historyk, działacz niepodległościowy, inicjator upamiętnienia gimnazjalistów poprzez pomnik – obelisk.

- To jest na pewno najtragicznější fragment historii z okresu Powstania Styczniowego na Ziemi Łomżyńskiej, bo bestialstwo oprawców – Moskali było przerażająco przeokrutne - mówił Józef Babel, prezes Zarządu Głównego Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej. -Dziś, gdy jesteśmy w takich realiach, że blisko nas toczy się wojna, to trzeba pamiętać, że nic nam na wieczność nie było dane. To bardzo dobrze, że pomnik stoi przy II Liceum, gdzie przechodzą uczniowie i spotykają się z historią. Jest to, być może także dla nich powód

## 161 lat temu Moskale dokonali mordu na 50 łomżyńskich gimnazjalistach. Pamiętamy



do refleksji - dodał Józef Babel. Przed obeliskiem symbolicznie złożono kwiaty i zapalono

znicze. Modlitwie w intencji pomordowanych przewodniczył kapucyn Jan Bońkowski.

- Wszchemogący Wieczny Boże, polecamy miłosierdziu Twemu dusze bestialsko za-

mordowanych gimnazjalistów z naszej łomżyńskiej ziemi oraz bohaterów Powstania Styczniowego. Niech ich męczeństwo poniesione w obronie wiary i Ojczyzny uwolni ich dusze od męki czyścicowej i wyjedna im wieczną nagrodę w niebie – zwrócił się w modlitwie Ojciec Bońkowski.

W wydanej przez I Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza Kościuszki monografii pt.: „380 lat szkoły średniej ogólnokształcącej w Łomży 1614– 1999” przytoczono zapis z monografii „Łomża” autorstwa byłego Prezydenta Łomży Władysława Świderskiego: „21 lipca 1863 roku, 50 młodych ludzi z Łomży, przeważnie uczniów gimnazjum pragnących wstąpić do partii, w lasach niedaleko wsi Wygoda zostało okrażonych przez Moskali pod dowództwem Zawistowskiego. Pomimo, że byli nieuzbrojeni, Moskale wymordowali wszystkich w najokrutniejszy sposób.

Dokończenie na s. 5

# Łomżyńska POLICJA skończyła 105 lat

**Odnaczenia, awanse, a także Niebieski Piknik towarzyszyły obchodom 105-lecia Policji w Łomży. Uczestnicy mogli zapoznać się ze sprzętem używanym przez mundurowych, a także poznać techniki pracy funkcjonariuszy.**

24 lipca to ważna data w historii policji. Właśnie wtedy, 105 lat temu została powołana ustawą Sejmu II Rzeczypospolitej. Z tej okazji Komenda Miejska Policji w Łomży zorganizowała obchody swojego święta połączone z Niebieskim Piknikiem.

Po uroczystej mszy świętej zebrani przeszli do Hali Kultury, gdzie po uroczystym apelu przyszedł czas na wyróżnienia, awanse i medale.

Za wzorową służbę i pracę zostali odznaczeni funkcjonariusze, a także cywili pracownicy policji, których praca na co dzień jest mniej widoczna.

Uroczystości uświetnili obecnością przedstawicielka Sejmu i samorządowcy, którzy dzięki

wali policjantom za ich codzienną ciężką pracę na rzecz obywateli.

- Służba kluczowa dla bezpieczeństwa obywateli, kluczowa dla spokoju i ładu społecznego - powiedziała Alicja Łepkowska-Gołaś, poseł na Sejm RP wskazując, że w ostat-

- To jest doskonały moment, abyśmy mogli podziękować pracownikom policji za ich codzienną trudną, stresującą i przede wszystkim niebezpieczną pracę na rzecz naszego bezpieczeństwa - powiedział starosta łomżyński, życząc mundurowym, aby ich praca była doceniana, a poziom

które wspierają nas w codziennej służbie - powiedział podinspektor Piotr Klej, pierwszy zastępca Komendanta Miejskiego Policji w Łomży.

Po uroczystościach święto przeniosło się przed Halę Kultury, gdzie na uczestników czekały policyjne pokazy.



nich latach policja jako służba przeszła duże zmiany, a w szeregi mundurowych wstąpiło wielu młodych osób.

W podobnym tonie wypowiedział się Lech Marek Szablowski, starosta łomżyński.

zaufania obywateli był wobec nich coraz wyższy.

Jednak święto policji to przede wszystkim święto samych funkcjonariuszy jak i ich najbliższych. - Bohaterami tego święta są też nasze rodziny policyjne,

- Możemy tutaj zobaczyć sprzęt służbowy. Można wejść do środka, zobaczyć jak to wygląda z bliska. Są też elementy toru sprawnościowego i psy służbowe - powiedziała aspirant sztabowy Karolina Wojciekian, oficer pra-

sowy Komendy Miejskiej Policji w Łomży.

Poza profilaktyką piknik oferował również informacje na temat samej służby i jej charakterystyki. Osoby zainteresowane służbą w policji mogły zapoznać się z wymaganiami ale również porozmawiać z policjantami na temat ich doświadczeń.

- Służę w Policji 4 lata, jestem w ogniu patrolowo-interwencyjnym - powiedział starszy posterunkowy Michał Kruczkow, podkreślając, że służba w policji to dla niego pasja, która pozwala mu się spełniać w życiu.

Podobne odczucia ma sierżant Kinga Szyłak, która od szkoły średniej planowała swoją ścieżkę zawodową związaną z policją.

- Podoba mi się, bardzo pozytywnie jestem nastawiona do tej służby - podsumowała policjantka.

Z okazji 105. urodzin nie mogło zabraknąć też życzeń dla policjantów. Oni sami pytani o to, czego im życzyć wskazywali na bezpieczne powroty, pozytywny wizerunek, jak również na bardziej przyziemne sprawy w postaci częstszych awansów.

Życzymy im tego na każdy dzień ich służby

Relacja w Telewizji Narew i na [www.narew.info](http://www.narew.info)

**W Kwidzynie 13 lipca zakończyła się XVIII edycja Ogólnopolskich Spotkań Kapel i Zespołów Ludowych „Folklor i Biesiada”. Plac Św. Jana Pawła II rozbrzmiał muzyką i śpiewem. Do położonego w pętli rzeki Liwy Kwidzyna zjechali muzycy z różnych stron kraju. Śpiewom i tańcom nie było końca. Festiwal obfitował w barwne występy konkursowe, po zaprezentowaniu się kapel, jury festiwalu przyznało cztery nagrody główne, w tym festiwalowe Grand Prix, a także cztery nagrody specjalne.**

## Kapela Kurpiowska gminy Łomża podbiła Kwidzyn

Mieszkańcy całego Powiśla, i nie tylko mogli zobaczyć prezentację wszystkich zgłoszonych zespołów. Celem spotkania jest wykorzystanie muzyki i piosenki jako środka integrującego pokolenia zespołów folklorystycznych, biesiadnych i kapel ludowych. Kurpiowska Kapela gminy Łomża, laureaci Nagrody Starosty Łomżyńskiego z 2023 roku po raz kolejny udowodnili,

że są bezkonkurencyjni zdobywając pierwszą nagrodę festiwalu oraz nagrodę Przewodniczącego Rady Powiatu Kwidzyńskiego Jerzego Śniega.

- Kapela, z wdziękiem, talentem i pasją, reprezentuje nasz powiat. Ich muzyka wzbogaca nasze dziedzictwo kulturowe i przynosi radość wszystkim słuchaczom - powiedział Lech Marek Szablowski, starosta łomżyński gratulując zespołowi kolejnego sukcesu.

**Grand Prix festiwalu: Kapela Kurpiowska Gminy Łomża**

I nagroda: Kapela znad Baryczy,

II nagroda: Warmianki Sępopolskie,

III nagroda: Kapela „Bez Noge”,

Nagroda Przewodniczącego Sejmiku Województwa Pomor-

skiego Józefa Sarnowskiego: zespół „Sokolik”,

Nagroda Przewodniczącego Rady Powiatu Kwidzyńskiego Jerzego Śniega: Kapela Kurpiowska Gminy Łomża,

Nagroda dyrektora KCK: zespół „Gacoki” - nagroda dla kontrabasistki Marceliny,

Nagroda Burmistrza Miasta Kwidzyna: zespół „Laskowianki”.



# Z Łomży do 18. Dywizji Zmechanizowanej w Siedlcach



**12 lipca ppłk. Krzysztof Rabek, dotychczasowy zastępca dowódcy 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego zakończył służbę w Łomży. Od 15 lipca 2024 roku ppłk. Rabek obejmie stanowisko zastępcy szefa sztabu do spraw wsparcia oraz szefa pionu w Sztabie Dowództwa 18. Dywizji Zmechanizowanej w Siedlcach. Ppłk. Krzysztof Rabek, jak można przypuszczać, wraz z awansem organizacyjnym, otrzyma również awans na stopień pułkownika.**

-To dla mnie bardzo ważny dzień, bo z jednej strony jest mi smutno i przykro żegnać się z jednostką w Łomży, gdyż służyłem tutaj wiele lat zajmując różne stanowiska służbowe, natomiast z drugiej strony cieszę się, gdyż przenoszę się do 18. Dywizji Zmechanizowanej w Siedlcach, gdzie zostanie wyznaczony na wyższe stanowisko służbowe - mówił podczas uroczystości w 18. Łomżyńskim Pułku Logistycznego im. gen. bryg. Mariana Raganowicza, ppłk. Krzysztof

Rabek, były już zastępca dowódcy. Służba w Łomży była dla mnie wielką przygodą i wyzwaniem, ale nabyłem tutaj wiele doświadczenia dodał ppłk. Krzysztof Rabek.

Ppłk Krzysztof Rabek swoją karierę wojskową z rozpoczął w 2001 roku w 1. Batalionie Remontowym nieistniejącej już 1. Dywizji Zmechanizowanej, jako Dowódca Kompanii Remontowej, kończąc na zastępcy Dowódcy Batalionu Remontowego. Od 2012 roku przez kolejne pięć lat był kierownikiem Warsztatów Technicznych. W 2017 roku awansował na Dowódcę 13. Batalionu Lekkiej Piechoty wchodzącej w skład 1. Podlaskiej Brygady Obrony Terytorialnej. 17 września 2019 roku został wyznaczony na zastępcę Dowódcy 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego.

Płk. Paweł Gałązka wzorowo ocenił pracę swojego zastępcy oraz podziękował za wspólnie

tworzenie struktur jednostki, wkład pracy i poświęcenie, życzył także powodzenia w dalszej pracy zawodowej.

-Ppłk Rabek jest pierwszym zastępcą dowódcy 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego. Każdemu dowódcy życzę, aby miał zastępcę, z którym można współpracować i rozwiązywać szereg tematów. Niezmiernie cieszę się, że wiceminister Bejda wydał rozkaz o wyznaczeniu ppłk Rabka do 18. Dywizji Zmechanizowanej Żelaznej, cieszę się, że zostanie szefem pionu wsparcia - powiedział płk. Paweł Gałązka, dowódca 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego.

Nie zabrakło wyrazów wdzięczności i podziękowań za świetną współpracę z samorządem oraz za wyrozumiałość wobec żołnierzy.

- Dziękujemy za wszystko, Panie Pułkowniku, i życzymy powodzenia w dalszej służbie - mówiła obecna na uroczystości Anna Gawrych, wicestarosta łomżyńska.

Ppłk. Krzysztof Rabek jest absolwentem Wojskowej Akademii Technicznej. Przed służbą w 1. Łomżyńskim Batalionie Remontowym pełnił obowiązki w 9. Brygadzie Zmechanizowanej jako dowódca plutonu remontowego, dowódca kompanii remontowej oraz zaopatrzenia. Służbę w batalionie rozpoczął w 2011 roku. W latach 2001-2010 pełnił funkcję szefa sztabu batalionu. Awans do stopnia majora otrzymał wraz z objęciem stanowiska zastępcy dowódcy batalionu w 2010 roku.

## „80. rocznica Powstania Warszawskiego – to także nasza historia”

Plakaty przedstawiające Mieczysława Bruszczyńskiego ps. „Pudel” pojawiły się na kilkunastu przystankach w Łomży. Mają one przypominać o tym, że Powstanie Warszawskie, to także historia mieszkańców ziemi łomżyńskiej. W tym roku będziemy obchodzili 80. rocznicę tego wydarzenia.



- „80. rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego – to także nasza historia” to akcja organizowana przez Muzeum Żołnierzy Wyklętych w Ostrołęce, do której przystąpił także samorząd Łomży. W naszym mieście odbywa się ona przy udziale Związku Żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych Okręg Łomżyński – powiedział Mariusz Chrzanowski, prezydent Łomży.

Na plakatach przypomiana jest postać Honorowego Obywatela Łomży Mieczysława Bruszczyńskiego ps. Pudel (1923-2021), który w czasie Powstania Warszawskiego pracował w tajnej drukarni przy Rynku Starego Miasta w Warszawie, mieszczącej się w piwnicy Domu Fukiera, gdzie drukował prasę podziemną i ulotki. Walczył na Woli i Starym Mieście w Oddziale Specjalnym „Juliusz”, zwanym „Tygrysami Woli”, broniąc m.in. do końca ostatniego wejścia do kanałów. Został odznaczony Krzyżem Virtuti Militari V klasy i Orderem Polonia Restituta. Po wojnie był prześladowany przez UB, przesiedział 8 lat w więzieniach w Warszawie i w Rawiczu. Urodził się i zmarł w Łomży, gdzie

ukończył Gimnazjum im. Tadeusza Kościuszki i przez 50 lat prowadził zakład introligatorski. Plakaty mają przypominać o tym, że również mieszkańcy Łomży zasiliли powstańcze szeregi.

Powstanie Warszawskie wybuchło 1 sierpnia 1944 r. o godz. 17:00, tzw. godzinie „W” i miało na celu wyzwolenie stolicy spod niemieckiej okupacji przed wkroczeniem do niej Armii Czerwonej. Było zrywem ludzi młodych, z których większość wkroczyła w dorosłość podczas okupacji, pokazującym ogromną chęć dążenia do odzyskania i utrzymania niepodległości.

1 sierpnia 2024 r. o godz. 17:00 na jedną minutę włączone zostaną syreny alarmowe, jako wyraz pamięci i uhonorowania poświęcenia oraz walk powstańców. Przed pomnikami Żołnierzy Armii Krajowej Obwodu Łomżyńskiego oraz Żołnierzy Podziemia Narodowego Ziemi Łomżyńskiej, znajdującymi się przy Szkole Muzycznej (Al. Legionów 36) oraz w Dolinie Pamięci przy Sanktuarium Miłosierdzia Bożego złożone zostaną kwiaty i zapalone będą znicze.

## 161 lat temu Moskale dokonali mordu na 50 łomżyńskich gimnazjalistach. Pamiętamy

Obnażonych i przywiązanych do drzewa zabijano powolnymi razami, innym wylupiano przed śmiercią oczy, drugim łamano kości, innym wreszcie wydzierano wnętrzności”.

Młodzi ludzie swoją decyzję podjęli prawdopodobnie jeszcze w trakcie roku szkolnego, w czerwcu 1863 roku. W tajemnicy 50 młodzieńców z gimnazjum łomżyńskiego postanowiło wstąpić do oddziałów partyzanckich w rejonie Czerwonego Boru. 21 lipca, pożegnawszy się z najbliższymi, chłopcy wyruszyli w drogę. Podgórze minęli jeszcze w spokoju, ale już w okolicach Węgody zostali nagle zaatakowani przez bezwzględnych morderców prawdopodobnie z 36 Dońskie-

go Pułku Kozaków, stacjonującego wówczas m.in. w okolicach Łomży. Wszyscy gimnazjaliści zostali zamordowani.

Do dziś nie wiadomo kto i gdzie ich pochował. Niepotwierdzone źródła mówią o starym, drewnianym krzyżu stojącym jeszcze kilkadziesiąt lat temu na granicy wsi Węgoda w lesie, po prawej stronie szosy Łomża – Zambrów. Krzyż rozpadł się ze starości, dziś nie ma po nim najmniejszego nawet śladu. Ale ta ziemia prawdopodobnie kryje kości przynajmniej części ofiar bestialstwa

Rosjan. Być może niektórzy spoczywają również w beziemiennych mogiłach powstańców na zabytkowym cmentarzu w Łomży.

Obelisk upamiętniający gimnazjalistów

15 czerwca 2023 roku, w 160. rocznicę bohaterskiej śmierci gimnazjalistów, w alei parkowej dawnego gimnazjum łomżyńskiego, a obecnie II Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Konopnickiej, został odsłonięty – m.in. przez współczesnych gimnazjalistów - pomnik poświęcony młodym bohaterom.

Projektantką tablicy umieszczonej na granitowym głazie jest łomżyńska rzeźbiarka Urszula Sępkowska. Postać młodego mężczyzny osuwającego się z nóg, skrępowane sznurem, opadające bezwładnie ręce, zdarte ubrania oraz bolesny grymas twarzy świadczą o bólu i męczeństwie młodego człowieka. Projekt i model sfinansowany został przez Instytut Pamięci Narodowej, a odlewy z brązu wykonała firma Stefana Wiśniewskiego z Wólki Kosowskiej pod Warszawą, znanej w Łomży także m.in. z renowacji metalowych nagrob-

ków na zabytkowym cmentarzu. Elementy kamienne wykonane zostały w zakładzie kamieniarskim Jerzego Lewandowskiego z Łomży, a sfinansowane przez Urząd Miejski, Starostwo Łomżyńskie oraz miasta i gminy powiatu łomżyńskiego a także Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, które także koordynowało prace związane z budową pomnika i jego finansowaniem.

Pamięć tego wydarzenia jak mówią historycy przetrwała w nielicznych dokumentach pisanych, natomiast przetrwała w pamięci ludzkiej. Stała się symbolem walki Polaków o niepodległość i pokazywała bestialstwo zaborcy, który tłumiał wszelkie ruchy niepodległościowe.

# Julia Galińska z „Wety” zdobyła indeks SGGW w konkursie Jana Stypuły

21 lat temu patronat naukowo - dydaktyczny nad łomżyńską „Wetą” objęła Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, i od tamtej pory, co roku organizowany jest konkurs im. dr. nauk weterynaryjnych Jana Stypuły, Senatora Ziemi Łomżyńskiej, w którym do zdobycia jest indeks na Wydział Medycyny Weterynaryjnej w SGGW.

- Zgłosiło się w tym roku szkolnym ponad 20 uczniów, po selekcji zostały nominowane cztery osoby, które teraz walczą o ten jeden indeks na wymarzoną uczelnię - mówiła Bogumiła Olbrys, dyrektor Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży.

Konkurs ma jasno określone zasady: trzeba uzyskać świadectwo ukończenia szkoły, a na nim oceny z chemii i biologii powinny być co najmniej dobre. Uczeń musi zdawać maturę z tych przedmiotów na poziomie rozszerzonym, wykazywać się wzorową postawą i być autorem jednej z prac konkursowych. Uczniowie przygotowawali się do zmagania cały rok.

- To są bardzo dobrzy uczniowie, którzy sprawdzili się podczas konkursów i olimpiad, więc myślę, że jeżeli któreś z nich wygra ten konkurs, to również sprawdzi się jako przyszły student wydziału medycyny - zapewnia Elżbieta Bałazy, nauczyciel przedmiotów zawodowych w łomżyńskiej „Wecie”.

Motto łomżyńskiej „Wety” brzmi: „Przyszłość należy do tych, którzy wierzą w swoje marzenia”. Takie marzenia mają



Od lewej dr hab. Karolina Barszcz, prodziekan Wydziału Medycyny Weterynaryjnej SGGW w Warszawie, Anna Markowska, Gabriela Tkacz, dr hab. Magdalena Chłopecka, wicedyrektor Instytutu Medycyny Weterynaryjnej SGGW w Warszawie, zwyciężczyni Julia Galińska, Bogumiła Olbrys, dyrektor łomżyńskiej „Wety” i Marcin Malinowski

i z pewnością chcą je spełniać śmiało, którzy przystąpili do tegorocznej edycji konkursu i prezentowali je przed wykładowcami z SGGW w Warszawie.

- To pokazują, kto tak naprawdę angażuje się w takie „weterynaryjne życie”, dla kogo to jest ważne, że nie jest to szkoła, którą trzeba skończyć, a potem dopiero się będzie decydowało, co się

będzie robiło w życiu, tylko są to ludzie zdeterminowani - podsumowała zmagania konkursowe dr hab. Magdalena Chłopecka, wicedyrektor Instytutu Medycyny Weterynaryjnej SGGW w Warszawie.

- Jestem bardzo zadowolona, bo w tym roku pojawiła się prezentacja dotycząca hodowli węży, więc coś nowego, bo zawsze mieliśmy zwierzęta gospodarskie i towarzyszące - z zadowoleniem powiedziała dr hab. Karolina Barszcz, prodziekan Wydziału Medycyny Weterynaryjnej SGGW w Warszawie.

Uczniowie, którzy przystąpili do konkursu mogli liczyć na wsparcie nie tylko najbliższych, ale przede wszystkim swoich nauczycieli. Gabriela Tkacz, która już pracuje jako technik weterynarii w Szepietowie na konkurs przygotowała prezentację poświęconą „Kastracji ogiera w praktyce terenowej”, jej mentorem była lek. wet. Joanna Cwalina.

- W zeszłym roku zdobyłam tytuł Mistrza Bojanusa z weterynarii, w tym roku udało mi się zdobyć tytuł Mistrza Bojanusa z języków obcych i postanowiłam przystąpić do konkursu im. Jana Stypuły, ponieważ daje on możliwość dostania się na studia i jest doskonałą szansą - powiedziała Gabriela Tkacz, absolwentka łomżyńskiej „Wety”.

Marcin Malinowski, jedyny chłopak w zespole, przekonywał komisję konkursową „Jak zrobić pierwszy krok na drodze do sukcesu hodowlanego? Przez zarządzanie rozrodem do uzyskania zdrowej jałówki”. Marcina w przygotowaniach to tej prezentacji wspierała lek. wet. Magdalena Smykowska.

- Chciałem zwiększyć swoje możliwości dostania się na studia, odkąd pamiętam, zawsze marzyłem, by zostać weterynarzem - mówił Marcin Malinowski, absolwent łomżyńskiej „Wety”.

Anna Markowska postawiła na „Alergiczne pchle zapalenie skóry” naszych domowych milusińskich, jej opiekunem był lek. wet. Piotr Mieczkowski.

- Ten temat może wydawać się prosty, bo dotyczy najprostszego pasożyta i najczęściej spotykanego w naszych lecznicach czyli pcheł, ale jest zawsze bardzo ważnym tematem - streściła swoją pracę Anna Markowska, absolwentka łomżyńskiej „Wety”, która chciałaby kontynuować naukę i pewnego dnia zostać lekarzem weterynarii, a nie tylko technikiem.

Julia Galińska podeszła do tematu konkursu egzotycznie i zdecydowała się zgodnie ze swoją pasją opowiedzieć o „Chorobach węży sprzężonych z odmianami barwnymi w praktyce hodowla-

nej”. Jej opiekunem była również lek. wet. Magdalena Smykowska. Ten wybór okazał się trafionym w dziesiątkę.

- Moim marzeniem jest po prostu zostanie lekarzem weterynarii specjalizującym się w egzotycznych zwierzętach, mam swoje węże w domu i zawsze mnie ciągnęło do pomocy, a szczególnie pomocy zwierzętom, które - jak wąż - nawet nie zaskomli - mówiła podekscytowana Julia Galińska, która może nazywać się już studentką medycyny weterynaryjnej.

Julia czuje potrzebę uczenia się o węzach oraz przekazywania tej wiedzy innym. Teraz może już spokojnie zamknąć książki i zająć się swoimi gadzimi pupilami, bo indeks na medycynę weterynaryjną już ma. Docenia także pięć lat spędzonych w murach łomżyńskiej „Wety”.

- Przede wszystkim podoba mi się to, że uczyli nas lekarze weterynarii, którzy są otwarci na różne dyskusje, na nową wiedzę i nie kierują się utartymi stereotypami, przekonaniem czy zabobonami, także szczerze mogą polecić „Wetę” - przekonywała Julia Galińska, już studentka Wydziału Medycyny Weterynaryjnej w SGGW.

Julii serdecznie gratulujemy sukcesu i życzymy powodzenia w czasie studiowania.

## Łomżyńska „Piąteczka” już prawie gotowa

Na parterze nowej „Piątki” powstały 4 sale zajęć przeznaczone dla przedszkola, 2 sale zajęć żłobka, sanitariaty, magazynki przy salach. Jest nowoczesna kuchnia z zapleczem, pokoje biurowe i pomieszczenie socjalne pracowników oraz sala ćwiczeń, toalety i szatnia.

-To jest nasza inwestycja w przyszłość, dzieci będą pod profesjonalną opieką, a niektóre mamy będą mogły wrócić do pracy. Szczęśliwe dzieci, to szczęśliwi rodzice - podkreślił prezydent.

Na piętrze znajdują się trzy sale zajęć przedszkola, sanitariaty, magazynki, pokoje biurowe pracowników administracji, rozdzielnia kuchenna i toale-

ta dla pracowników. Natomiast w piwnicy są pomieszczenia magazynowe powiązane z zapleczem kuchni, wymiennikownia oraz magazyny dla żłobka i przedszkola.

Obiekt o powierzchni użytkowej ogółem 1.725,04 m<sup>2</sup> wyposażony jest w windę dla osób z niepełnosprawnościami. W ramach zadania wykonano także m.in. nowe place zabaw oddzielnie dla żłobka i przedszkola, 22 miejsca postojowe, dojazdy, chodniki i zieleń.

Do dotychczasowej siedziby Przedszkola Publicznego nr 5 w Łomży mogło uczęszczać 125 dzieci. Nowy budynek przewiduje 175 miejsc dla przedszkolaków i dodatkowo 40 miejsc w żłobku.



## Bezpieczne plażowanie nad Narwią

Od 13 lipca do 11 sierpnia łomżyniacy mogą cieszyć się plażą miejską. W tym okresie w godzinach 11:00-19:00 nad bezpieczeństwem amatorów kąpeli rzecznych będą czuwać ratownicy. Od poniedziałku do czwartku będzie to trzech ratowników, zaś od piątku do niedzieli - czterech. Ponadto na plaży dostępne będzie boisko do siatkówki plażowej, stojaki na rowery, przebieralnia oraz toalety.

-W słoneczne dni pamiętajmy o odpowiednim ubiorze. Zakładajmy czapki, kapelusze na głowę, zapobiegajmy przegrzewaniu się na słońcu i odpowiednim nawodnieniu. Do wody wchodzimy stopniowo - przypomina Aneta Kutny, ratownik wodny WOPR Łomża.

Na plaży miejskiej znajdują się dwie strefy: czerwona dla osób nie potrafiących pływać i strefa żółta dla osób, które potrafią pływać. W strefie żółtej jest głęboko, zatem nawet umiejętność pływania nie zwalnia nas z obowiązku zachowywania bezpieczeństwa.

- Mamy rzekę, w której jest nurt nie możemy o tym zapominać, po to mamy wyznaczone kąpielisko, w którym ludzie są pod obserwacją, żeby było nam łatwiej pracować. Nie musimy skupiać się na osobach, które wpływają dalej, dzięki temu jest po prostu bezpieczniej – dodaje ratowniczką WOPR Łomża.

Od godziny 11 do godziny 19 pływa także patrol na rzece Na-

rew. Od mostu do mostu w granicach miasta, a w weekendy pływa drugi patrol wojewódzki, który wypływa poza granice administracyjne miasta. Takie patrole mają na celu prewencję.

- Czasami zdarzają się sytuacje jak w tamtym roku, kiedy odnotowaliśmy dwa przypadki z osobami, będącymi pod wpływem alkoholu. Kąpali się w miejscach niedozwolonych, można powiedzieć, że mieli szczęście, bo w tym momencie płynął patrol, który wyciągnął ich z wody – relacjonuje Aneta Kutny.

- Nad rzeką panuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu – alarmuje Tomasz Jędrzecki, ratownik wodny WOPR Łomża.

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

**Kawiarnia i Restauracja**

**„Na Farnej” zaprasza**

**tel. 512 113 853**

Kawiarnia

Na Farnej Restauracja

### BURMISTRZ NOWOGRODU

## OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 1 w związku z art. 8h ust. 1 pkt 1-3 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2023 r. poz. 977, z późn. zm.) informuję, że w dniu 26 czerwca 2024 roku Rada Miejska w Nowogrodzie podjęła uchwałę nr III/12/24 w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego Gminy Nowogród.

Wnioski do projektu planu ogólnego można składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za po-

mocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu wprowadzonym rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 roku w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509)) w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Składający wniosek do projektu planu ogólnego podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem lub uwagą, oraz może

podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Wnioski do projektu planu ogólnego na piśmie utrwalonym w postaci papierowej należy składać w Urzędzie Miejskim w Nowogrodzie, ul. Łomżyńska 41, zaś wnioski na piśmie utrwalonym w postaci elektronicznej za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, pod adresem [gmina@nowogrod.com](mailto:gmina@nowogrod.com) albo przez Elektroniczną Skrzynkę Podawczą ePUAP: /UMNowogrod/SkrytkaESP w terminie do 31 sierpnia 2024 roku.

**GRZEGORZ ANDRZEJ PALKA**  
Burmistrz Nowogrodu

# Ponad 5 mln zł na inwestycje na Ziemi Łomżyńskiej

**Termomodernizacja siedziby Starostwa Powiatowego i Urzędu Miasta w Zambrowie oraz budynków szkół podstawowych w gminie Mały Płock to przedsięwzięcia, które będą realizowane przy wsparciu z funduszy europejskich. Umowy na dofinansowanie inwestycji podpisał 15 lipca, członek zarządu Jacek Piorunek.**

– Jako ambasador Ziemi Łomżyńskiej w zarządzie województwa wiem jak duże zapotrzebowanie na inwestycje są w tej części naszego regionu. Dlatego ważne jest, aby ze środków europejskich korzystały lokalne samorządy, bo dzięki takim projektom region się rozwija. Służy to również wzajemnej współpracy między samorządem województwa, a samorządami powiatów i gmin – mówił Jacek Piorunek.

Podkreślił również, że tego rodzaju projekty usprawnią funkcjonowanie wspomnianych instytucji i posłużą potrzebom mieszkańców.

Kompleksowa modernizacja energetyczna szkół w gminie Mały Płock

W ramach przedsięwzięcia ponad 2,5 mln zł z funduszy europejskich trafi na termomodernizację budynków szkół podstawowych w Chłudniach i Rogienicach Wielkich.

– Są to niewielkie szkoły, liczące do stu uczniów. Termo-



modernizacja obiektów przyniesie oszczędności energetyczne w okresie zimowym i, przy okazji, na odnowienie wyglądu placówek – mówił wójt gminy Mały Płock Robert Konopka, dziękując samorządowi województwa za wsparcie inwestycji. – Bez tych środków nie byłibyśmy w stanie wykonać tego zadania – dodał.

Inwestycja ma również aspekt prośrodowiskowy. W budynkach placówek oświatowych powstanie instalacja fotowoltaiczna oraz wymienione będzie oświetlenie. Powstaną ogrody deszczowe, pojawi się więcej zieleni i budki dla ptaków.



Częścią projektu jest również akcja edukacyjno-informacyjna. Będą to zajęcia oraz konkursy dla uczniów dotyczące odnawialnych źródeł energii i efektywności energetycznej.

Termomodernizacja siedziby władz powiatu zambrowskiego i miasta Zambrowa

W termomodernizację inwestuje również Samorząd Powiatu Zambrowskiego. W ramach projektu docieplony zostanie budynek, w którym siedzibę ma starostwo i urząd miejski, odnowiona zostanie wentylacja i wymieniona stolarka okienna i drzwiowa. Na obiekcie zamontowane będą odnawialne źródła energii.

– Przedsięwzięcie jest bardzo konieczne. Siedziba władz powiatu oraz miasta Zambrowa mieści się w budynku, który pamięta jeszcze lata 50. poprzedniego wieku. Ta inwestycja ratuje ten budynek i przyniesie oszczędności – mówiła Edyta Marchelska-Groszfeld, starosta zambrowski. – Kolejną ważną rzeczą w tym projekcie jest komfort użytkowania budynku, który zdecydowanie się podniesie, więc dla pracowników starostwa i urzędu miasta będzie to inwestycja bardzo znacząca.

Całkowity koszt zadania to ponad 3,2 mln zł, z kolei dofinansowanie ze środków europejskich wyniesie przeszło 2,7 mln zł.

## Kinowe hity na świeżym powietrzu po raz piąty w województwie

**Ruszyła kolejna edycja Podlaskiego Kina Plenerowego, które w tym roku zagości w 14 miejscowościach. Znane i lubiane tytuły na wielkoformatowym ekranie i świeżym powietrzu. Tak będzie wyglądała kolejna edycja.**

– Jest to już piąta edycja kina w plenerze. Gdy zaczynaliśmy, w projekcie uczestniczyło siedem gmin, dziś jest ich dwa razy więcej, co bardzo cieszy – powiedział marszałek Łukasz Prokorym. – W ramach przedsięwzięcia przeznaczaliśmy prawie 120 tys. zł na opłatę infrastruktury multimedialnej, gminy opłaciły licencje filmów, które będą wyświetlane. Zapraszamy serdecznie wszystkich na tę wspaniałą rozrywkę – dodał.

Kino plenerowe to świetny przykład dobrej współpracy Województwa Podlaskiego i Podlaskiego Instytutu Kultury z lokalnymi samorządami. Kino wystartowało 18 lipca, w Sokółce, a jak zapowiadają organizatorzy projekcje filmów odbędą się także w Rajgrodzie, Wysokiem Mazowieckim, Kolnie, Augustowie, Krasnopolu, Suwałkach, Czeremsku, Brańsku, Zabłudowie, Łomży, Mońkach, Białymstoku i Wiźnie.

– Liczę nie tylko na mieszkańców z naszej gminy, ale także turystów oraz

mieszkańców okolicznych miejscowości. Spędzenie czasu na świeżym powietrzu, w miłej atmosferze i delektowanie się wspaniałymi filmami – myślę, że to każdemu przypadnie do gustu – zapewnił.

– Będzie zarówno kino dla dzieci, jak i akcji, różne gatunki, żeby każdy mógł wybrać według swoich potrzeb – zapowiedział zastępca prezydenta Białegostoku Tomasz Klim. Kino w plenerze, to dla mieszkańców wschodniej części województwa swego rodzaju powrót do normalności.



Relacja w Telewizji Narew i na [www.narew.info](http://www.narew.info)

Kina w plenerze, to dla mieszkańców wschodniej części województwa swego rodzaju powrót do normalności.

– My akurat znajdujemy się w strefie przygranicznej i mamy problemy z presją migracyjną, ale chcemy wprowadzić trochę zwyczajności w naszej gminie. Mam nadzieję, że na te spotkania z kinem przyjdą całe pokolenia – podkreślał Jerzy Wasiluk, wójt gminy Czeremcha.

Obecny na konferencji miłośnik dobrego kina poseł Krzysztof Truskolaski zachęcał do skorzystania z tej kulturalnej

oferty skierowanej do mieszkańców naszego województwa. Przekonywał on, jak przyjemna to inicjatywa – dobre kino, piękne okoliczności przyrody, natura, lato. To też gwarancja jakości i wygody – do dyspozycji widzów są bowiem komfortowe leżaki, a filmy emitowane będą na wielkoformatowych ekranach.

– Mam nadzieję, że mieszkańcy województwa licznie skorzystają z naszej oferty kina plenerowego. Serdecznie państwa zapraszam! – zakończyła konferencję zastępca dyrektora PIK Agnieszka Jabłońska.

Zatem czekamy na filmy, tym razem na bardzo dużym ekranie.

Harmonogram kolejnych pokazów:  
Wysokie Mazowieckie – 26.07.2024 r.  
Kolno – 1 lub 2.08.2024 r.  
Augustów – 3.08.2024 r.  
Krasnopol – 9.08.2024 r.  
Suwałki – 11.08.2024 r.  
Czeremcha – 17.08.2024 r.  
Brańsk – 18.08.2024 r.  
Zabłudów – 23.08.2024 r.  
Łomża – 25.08.2024 r.  
Mońki – 30.08.2024 r.  
Białystok – 31.08.2024 r.  
Wizna – 7.09.2024 r.

Ponad 3,1 mln zł z funduszy unijnych zostanie przeznaczonych na wsparcie praktycznej nauki zawodu w trzech podlaskich szkołach branżowych. Umowę w tej sprawie podpisali marszałek Łukasz Prokorym i członek zarządu województwa Bogdan Dyjuk. System kształcenia dualnego łączy naukę z pracą i jest wysoko ceniony na całym świecie.

Przepis na sukces tej metody kształcenia? Od samego początku naukę opiera się o zasadę „learning by doing”. Dualne kształcenie zawodowe opiera się na ścisłej współpracy dwóch partnerów: przedsiębiorstwa oraz szkoły zawodowej. Firma i szkoła dzielą między siebie obowiązki związane z kształceniem uczniów. W szkole przekazywana jest wiedza teoretyczna, a przedsiębiorstwo przejmuje odpowiedzialność za kształcenie praktyczne.

Uczniowie spędzają w firmie kilka dni w tygodniu. Uczą się i wykonują zadania podobne do tych, którymi będą zajmować się w przyszłości, gdy już zostaną pełnoprawnymi pracownikami firmy.

– To jest sposób kształcenia, który korzyści przyniesie i pracodawcy, i uczniom jako potencjalnym pracownikom – mówił marszałek Prokorym. – Prakty-

# Ponad 3 mln złotych na kształcenie dualne w Podlaskiem



ka w środowisku przedsiębiorstwa, wśród załogi gwarantuje znakomite przygotowanie do zawodu. Cieszę się, że jako zarząd województwa możemy tego typu przedsięwzięcia wspierać, bo one przynoszą korzyści nie tylko dla firm czy uczniów, ale mają wpływ na rozwój gospodarczy regionu – dodał.

Poseł Krzysztof Truskolaski zaznaczył, że „nie samą teorią człowiek żyje”, a przez wiele lat stawiano właśnie na teorię.

– Tymczasem połączenie teorii i praktyki, to klucz do dobrego przygotowania zawodowego – zaznaczył.

Podpisane mowy dotyczą dwóch projektów: „Szkoła z perspektywą” i „Dobry Start”.

Koordynatorem pierwszego z nich jest Centrum Promocji Innowacji i Rozwoju, które na „Szkołę z perspektywą” otrzymało ponad 2,5 mln zł. Projekt będzie realizowany przez Branżową Szkołę I stop-

nia nr 10 w Białymstoku i spółkę ALEX. Skorzysta z niego 120 uczniów oraz piętnastu nauczycieli. Jak wyjaśniała dyrektor szkoły Agnieszka Guzik, projekt będzie trwał trzy lata. A oprócz praktycznej nauki zawodu, zajęć dla uczniów i szkoleń dla nauczycieli, zostaną wyposażone niektóre pracownie. Natomiast prawie 1 mln zł trafi do Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Białymstoku na realizację projektu kształcenia dualnego „Dobry start” przeznaczonego dla Branżowych Szkół Zawodowych I Stopnia w Zambrowie i Siemiatyczach. Tam z programu skorzysta 80 uczniów.

Za wsparcie i pomoc w przygotowaniach do projektu dziękował m.in. Sebastian Rynkiewicz, prezes zarządu Centrum Promocji Innowacji i Rozwoju:

– Ten projekt wpisuje się w potrzeby całego regionu – podkreślał. A prezes zarządu Zakładu Doskonalenia Zawodowego Zdzisław Wilczko zaznaczył, że dobre kształcenie zawodowe jest wymogiem rynku pracy.

Inicjatorem współpracy ze szkołami zawodowymi w zakresie kształcenia dualnego jest Tadeusz Ożarowski, prezes spół-

ki ALEX oraz prezes Fundacji Dual Education System.

– To jest odpowiedź na zapotrzebowanie firm. Dobrze wykształcony pracownik to skarb – mówił.

A jedną z takich „perełek” jest Dawid Micun, teraz już absolwent szkoły branżowej II stopnia, który swoją obecną pracę zawdzięcza właśnie edukacji dualnej. – Pomysł jest bardzo dobry. Uczymy się, pracując w zespole doświadczonych osób. To daje bardzo duże możliwości nauki – podkreślał.

O zaletach kształcenia dualnego mówiła też podlaska kurator oświaty Agnieszka Krokos-Jancyło.

– To jest przyszłość. XXI wiek wymaga tego byśmy kształcili przede wszystkim specjalistów, ekspertów. A nauczanie dualne gwarantuje praktykę i wiedzę teoretyczną – mówiła.

Na konieczność rozwijania tej formy nauki wskazywał również Bogdan Dyjuk, który przez wiele lat był związany ze szkolnictwem zawodowym.

Obecnie prowadzony jest drugi nabór na dofinansowanie projektów edukacji dualnej. Pula to 7 mln zł, termin składania wniosków: koniec września.



Relacja w Telewizji Narew i na [www.narew.info](http://www.narew.info)

# Cześć Pamięci Pomordowanych w Lasu Jeziorkowskim

**15 lipca 1943 roku hitlerowcy wywieźli do Lasu Jeziorkowskiego i zamordowali w nim ponad 50 przedstawicieli inteligencji łomżyńskiej. W dwóch sąsiednich braterskich mogiłach spoczywają także więźniowie polityczni oraz pensjonariusze z Domu Starców w Pieńkach Borowych.**

- Dziś jak co roku, w 81. rocznicę mordu łomżniaków, przedstawiciele Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej złożyli kwiaty i zapalili znicze na grobach pomordowanych - powiedział Wawrzyniec Kłosiński.

Obecne były również posłanka Alicja Łepkowska-Gołaś oraz społeczna kustosz pamięci Beata Sejnowska-Runo. Tradycyjnie już w modlitwie nad mogiłami przewodniczył Ojciec Jan Bońkowski z łomżyńskiego zakonu OO. Kapucynów.

Lasek Jeziorkowski to jedno z niezliczonych w naszym regionie miejsc straceń polskich obywateli w czasach niemieckiej okupacji. Jak szacują badacze, mogło tam stracić życie nawet 3 tysiące osób. Największe nasilenie hitlerowskich akcji terrorystycznych na ziemi łomżyńskiej miało miejsce w 1943 roku, szczególnie w lipcu, gdy gauleiter Prus Wschodnich, Erich Koch, celem bardziej zdecydowanej pacyfikacji tych terenów powołał specjalną grupę operacyjną, nazwaną od nazwiska dowódcy „grupą Müllera”.

15 lipca mija 81. lat od ponurej, masowej zbrodni dokonanej na przedstawicielach łomżyńskiej inteligencji w Lesie Jeziorkowskim. Przedstawiciele Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej co roku oddają hołd bestialsko tam pomordowanym. Tego dnia pomiędzy godziną 4 a 7 rano aresztowano 19 rodzin spośród łomżyńskiej inteligencji. Osoby te, w tym kobiety i kilkuletnie dzieci, zostały przewiezione do miejscowego wię-



zienia, gdzie po raz drugi sprawdzono ich tożsamość. O godz. 10.00 wszyscy zatrzymani zostali załadowani na samochód ciężarowy i pod eskortą żandarmów wywiezieni w kierunku Jeziorka. To był kres ich podróży i życia. Aresztowanych rozstrzelano około godz. 11 w lesie koło wsi Jeziorko.

15 lipca w Jeziorku swoich rodziców stracił m.in. Jerzy Smurzyński. Jego mama Antonina była cenioną pracownicą Banku Polskiego w Łomży, a ojciec Marian od pokoleń należał do czołowych przedstawicieli miejscowych kupców. W 1997 roku Jerzy opublikował w Towarzystwie Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej

pracę swego życia. Książka zatytułowana „Czarne lata na łomżyńskiej ziemi” jest niezwykle drobiazgowym i rzetelnym dokumentem niosącym w kolejne pokolenia prawdę o tamtych dramatach. Nie tylko zresztą w Jeziorku.

Pod datą „15 lipca 1943 roku” czytamy m.in.: „Grupa Müllera przybyła do Łomży nocą z 14 na 15 lipca 1943 roku. Około godz. 5 rano przystąpiono do aresztowań według przygotowanej wcześniej listy. Trwające do godz. 7 rano aresztowania miały mniej więcej jednakowy przebieg: Żandarmi w dwu-trzyosobowych patrolach rozeszli się po mieście tak, aby wiado-

mość o aresztowaniach nie mogła zaalarmować zainteresowanych. Po wejściu do mieszkania żandarmi pobieżnie sprawdzali tożsamość znajdujących się tam osób i, w szybkiej rewizji, poszukiwali pieniędzy, biżuterii i cenniejszych drobiazgów, które chowali do kieszeni. Był to prawdopodobnie ich prywatny „zysk”. Następnie wszystkim, których zastali w mieszkaniu kazali ubierać się, zamknąć mieszkanie, które opieczętowywali, zabierając klucze. Były przypadki, że pozwalali pożegnać się z zamieszkałą w sąsiedztwie dalszą rodziną.

Aresztowanych prowadzono pieszo do miejscowego więzienia. Małe dzieci i niemowlęta

matki wiozły w wózkach lub niosły na rękę. W więzieniu wszyscy przechodzili pojedynczo przez kancelarię, gdzie dokładnie sprawdzano tożsamość, zatrzymując dokumenty osobiste i drobiazgi. Wszystkich, którzy przeszli przez kancelarię, gromadzono w jednym dużym pomieszczeniu, w którym aresztowani siedzieli pod ścianami na podłodze w grupach rodzinnych. Po zgromadzeniu wszystkich aresztowanych na sali ogólnej, wyższy oficer w asyście żandarmów, przechodził wzdłuż siedzących, pytał o nazwisko i jednym „Raus!” polecał całej rodzinie wyjść na podwórce. Tam ładowano aresztantów na samochód ciężarowy przykryty plandeką. Ok. godz. 10 z bramy więziennej wyjechał konwój w składzie: samochód z żandarmami i karabinem maszynowym na szoferce, ciężarówka ze skazanymi i następny samochód z żandarmami. Zachowanie się aresztowanych wskazywało, że nie zdawali sobie sprawy z tego, co ich czeka. Nie jest wykluczone, że powiedziano im, iż jadą do innego więzienia lub obozu, co miało np. miejsce podczas zabierania starców z Pieńek Borowych.

Konwój dość szybko dotarł do Lasu Jeziorkowskiego, gdzie był przygotowany, wykopany wcześniej przez mieszkańców Jeziorka dół. Nieznani są informatorzy, według których opra-





cowano informacje dotyczące samej egzekucji, a znajdujące się w dokumentach Delegatury Rządu. Jest ich kilka i różnią się szczegółami. Według tych relacji najpierw stracono dzieci. Dokumenty mówią, że dokonywano tego przy pomocy granatów, ale żaden ze świadków, którzy słyszeli odgłosy egzekucji, nie wspomina o wybuchach, wszyscy natomiast mówią o seriach broni maszynowej, pojedynczych strzałach, krzykach i szczekaniu psów. Następnie tracono osoby dorosłe – najpierw kobiety, a potem mężczyzn, choć inne depesze mówią o odwrotnej kolejności. Według tych samych relacji, mężczyzn przed egzekucją oślepieno kwasem.

Zupełnie inny przebieg egzekucji sugeruje rozmowa, jaką przeprowadziłem z Panią Zofią Matejkowską. Według Jej relacji, nie było kolejności straceń – dzieci, mężczyźni, kobiety, jak też faktu oblewania twarzy mężczyzn kwasem.

jednym z najbardziej poszukiwanych przez Niemców łomżynianów. Wyjaśnienie okoliczności jeziorkowskiego dramatu i odwołanie wielu „prawd” powielanych przez domorosłych historyków stało się jego życiowym wyzwaniem. Mieliliśmy szczerze życzenie, by w najbliższą niedzielę stanął razem z nami pod sosnami w Lesie Jeziorkowskim. Podziękował za pamięć, ale stan zdrowia nie pozwolił mu na wyczerpującą podróż do Jeziorka.

Bądźmy więc w niedzielę razem, także sercem i myślą z Jerzym Smurzyńskim, ale przede wszystkim z Jego Rodzicami oraz Barańskim, Borawskimi, Chrzanowskimi, Dynowską, Figurskimi, Hojakami, Hryniewieckimi, Komornickimi, Kordaszewskimi, Lubowidzkimi, Próchnickimi, Sadkowskimi, Siwkową, Szulcem i Tyszkami. Bądźmy ze wszystkimi, których ciała okrywa ziemia jeziorkowskiego lasu w zbiorowych mogiłach. Tym bardziej, że 15 lipca minie też 68 lat od

nigdy nie przekroczyć progu naszego domu, że właśnie nieodwracalnie zamknął się pierwszy rozdział mojego życia. O egzekucji i osobach straconych na tej polanie nie będę tu mówił. Wszyscy doskonale o tym wiedzą.

Pierwszy raz nad grobami ofiar spotkaliśmy się w drugą rocznicę egzekucji łomżyńskiej inteligencji – 15 lipca 1945 roku i wtedy powstał ten „cmentarz na leśnej polanie”.

Minęło wiele lat. Różne były moje losy. Nigdy już na stałe nie powróciłem do mego miasta rodzinnego – do Łomży. Czasami mogłem odwiedzić grób w lesie jeziorkowskim, trochę uporządkować jego otoczenie i od czasu do czasu upomnieć się, u odpowiednich ówczesnych władz, o większą troskę o to miejsce uświęcone krwią zamordowanych tu mieszkańców Łomży. Po przejściu na przymusową emeryturę 13 grudnia 1981 roku mogłem już zdecydowanie więcej czasu poświęcić odkrywaniu prawdy o leśnym cmentarzu. Ale wszystko to co robiłem dla tego miejsca pamię-



Na pewno wszyscy byli zabijani z broni maszynowej i ewentualnie dobijani z broni krótkiej. Zabitych i ewentualnych rannych, sami oprawcy zasypali cienką warstwą ziemi, którą następnie ubijali, jeżdżąc po powierzchni samochodem ciężarowym. Jak podają niektóre depesze, dwóch spośród oprawców nie wytrzymało nerwowo widoku tego mordu. Około południa 15 lipca 1943 roku samochody opuściły Las Jeziorkowski. Jeszcze tego samego dnia byli tam mieszkańcy Jeziorka, a po kilku dniach – pierwsza rodzina (...)

Jerzy Smurzyński cudem nie podzielił tragicznego losu rodziców oraz 48 innych łomżynianów. 15 lipca wczesnym rankiem wyszedł z domu, spiesząc się na zajęcia tajnych kompletów. Tego samego dnia stał się na całe lata

poświęcenia leśnego cmentarza przez ówczesnego biskupa łomżyńskiego, Stanisława Kostka Łukomskiego.

Publikujemy list Jerzego Smurzyńskiego przesłany przez Bractwo Historyczne z 2013 roku.

Szanowni Państwo, Droga Młodzieży!

Siedemdziesiąt lat temu, tak jak codziennie podczas okupacji, rano wyszedłem z domu na lekcję tajnego gimnazjum. Nie pamiętam, ale chyba z pośpiechu nawet nie ucałowałem mamy „na do widzenia”, jak to miałem w zwyczaju.

To był czwartek, 15 lipca 1943 roku. Nie wiedziałem, że jednocześnie było to apogeum „czarnego lipca” na Ziemi Łomżyńskiej. Nie wiedziałem też, że już nigdy nie zobaczę moich Rodziców, że już

ci, tak przed, jak i po emeryturze, było tylko moim obowiązkiem wobec rodziców - ofiar egzekucji z lipca 1943 roku i wszystkich, którzy w tym miejscu oddali swoje życie.

W tym obowiązku utwierdził mnie ks. Kazimierz Ostrowski, ówczesny wikary w Piątnicy, kiedy w październiku 2006 roku rozpoczęliśmy naszą efektywną współpracę z panią Beatą Sejnowską-Runo, obecnie społecznym kustoszem Miejsca Pamięci Narodowej w Jeziorku. Spotkaliśmy się wówczas w takim przyjacielskim gronie i on powiedział słowa, które już na zawsze zapamiętałem: – „Pan Bóg nie robi nic bez jakiegoś celu. Pan jeden pozostał, aby spełnić obowiązek wobec Tych, którzy tam zginęli.” Tak więc w moim przekonaniu wypełniałem tylko obowiązki dziennikarza dokumentalisty, zlecone mi wolą Bożą.



Nie przypuszczałem, że do-czekam takiej „okrągłej rocznicy” zbrodni popełnionej na tej polanie, egzekucji, w której i ja miałem być ofiarą. Niestety wiek oraz stan zdrowia nie pozwoliły mi przyjechać dzisiaj do Jeziorka. Dlatego jedynie drogą listowną mogę podzielić się z państwem tymi kilkoma wspomnieniami z tak trudnych dla mnie czasów.

Ale nie można żyć jedynie przeszłością. Dlatego dzisiaj z okazji siedemdziesiątej rocznicy zbrodni popełnionych w tym lesie chciałbym podziękować Naczelnemu Redaktorowi Łomżyńskiego Portalu Historycznego, Panu Henrykowi Sierpu-towskiemu, za publikację moich materiałów, co nie tylko umożliwiło propagowanie historii naszego miasta i regionu, ale także zaowocowało powstaniem „Rodziny Jeziorkowskiej”. To właśnie z Serwisu Historycznego Ziemi Łomżyńskiej rodziny Ofiar, po siedemdziesięciu latach bezskutecznych poszukiwań, dowiedziały się o miejscu spoczynku swoich bliskich.

Szczególnie jednak chciałbym podziękować Pani Beacie Sejnowskiej-Runo, która podejmując się funkcji Społecznego Kustosza Miejsca Pamięci Narodowej w Jeziorku, nie tylko przejęła pełną opiekę nad grobami, ale bardzo aktywnie wspiera mnie w propagowaniu historii „leśnej polany”. Jej artykuły, publikowane tak na portalach internetowych jak i w prasie lokalnej, cieszą się dużym zainteresowaniem.

Zawsze za wszystko, co było związane z tą słynną już leśną polaną, dziękowałem nie w swoim, ale w imieniu tych, którzy zginęli tam za to tylko, że byli Polakami i nie godzili na jakąkolwiek współpracę z okupantem. Dlatego też i dzisiaj, gospodarzom tej ziemi, którzy opiekę nad wszystkimi grobami tych, którzy oddali życie za Polskę, uważają za swój święty obowiązek i swoisty zaszczyt, a wśród nich głównie Szkole Podstawowej w Jeziorku, jej Gronu Pedagogicznemu i młodzieży - w imieniu własnym, jak i spoczywających tu Ofiar serdecznie dziękuję.

Jerzy Smurzyński

Fot. Mawrzyńiec Kłosiński, TPZ

Fot. Mawrzyńiec Kłosiński, TPZ

# Pomorze za jeden uśmiech

Przez 8 dni, od 6 do 14 lipca miały miejsce parafialne wakacje z Bogiem "Pomorze za jeden uśmiech" w Malborku. Wzięło w nich udział łącznie 96 osób z parafii katedralnej oraz z parafii pw. Krzyża Świętego w Łomży.

Organizatorami kolonii byli ksiądz Tomasz Grala i ksiądz Grzegorz Pędzich. A nad bezpieczeństwem dzieci czuwało grono 12 animatorów.

- W samym tylko Malborku podczas kolonii dzieci miały okazję zwiedzić Zamek Krzyżacki,

Stare Miasto oraz popłynęły łodziami wzdłuż rzeki Nogat – re-lacjonuje ksiądz Tomasz Grala. W kolejnych dniach udało nam się wyjechać do Gdańska oraz na Westerplatte. Nie zabrakło wspólnego odpoczynku nad Morzem Bałtyckim w Krynicy Morskiej - dodaje ksiądz Grala.

Pozostałe dni uczestnicy parafialnych wakacji spędzili na przygotowanych przez księży oraz animatorów atrakcjach, mowa o Kolonijnych Igrzyskach Olimpijskich, grach integracyjnych, zabawach, zajęciach arty-

styczno-plastycznych. Był również czas na zaprezentowanie swoich talentów w programie MAM TALENT.

- Tak jak w zeszłym roku, w drodze powrotnej do domu odwiedziliśmy Nidzicę, by wspólnym obiadem zakończyć „Pomorze za jeden uśmiech” – podsumował ksiądz Tomasz Grala.

Dzieciaki wróciły do domów z łezką w oku i mnóstwem wspomnień oraz nadzieją na kolejny wyjazd za wspomniany jeden uśmiech.



**Festyn Charytatywny**  
**Gramy do jednej bramki!**

28.07.2024  
Kolno  
Parking za Ciuchcią  
START: 15<sup>00</sup>

**WYSTĄPIĄ:**  
Kurpiowska Akademia Smyczkowa  
Zespół Folklorystyczny  
"Puszcza Zielona"

**MIRAGE & YOKO**  
**MAGIK NINO**  
**NIEPOKORNI LUZAK**  
**THE COLD MEMORIES**

**ATRAKCJE:**  
LICYTACJE między występami  
**Moto Race Kolno**  
(wystawa samochodowa)  
**CEGIELKA, SPIDERMAN, BIAŁY MIŚ,**  
malowanie twarzy, warkoczki,  
**DMUCHAŃCE, ZHP, OSP,**  
Kolneńska Grupa Pierwszej Pomocy  
**WOJSKO, PSP, POLICJA**  
Koła Gospodyń Wiejskich, Folia Okolicznościowa  
**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna**  
Bezalkoholowy DRINK BAR

Children's names: Szymek, Ola, Misia, Marcela, Zosia, Raczka, Świecy.

**ORGANIZATORZY:** HOKIS, DHP, Luzak, MRK, Bell, DZIKI EXPRESS, RAVEN, Anna i Robert Kolowscy, Basia i Lukasz Sikora, Ania i Jarek Bigda, Justyna i Michał Trzcinaś, Agnieszka i Grzegorz Malinowscy

**PARTNERZY I SPONSORZY:** DWOR ROCIŃSKI, HETMAN, NETKID, SEZAM, Optyk, KomaTrans, FASIS, KATERINA, HYDRO-TERM, NNO, CATERINA, ANIMATOR, ZET, STAJNIA DEBY, FARMY DROBIU BANAS, Naprawa AGD, Michał Samul, Bar, Smokosz Jan Samul, Trzeciak Paweł Kwiatkiewicz

**WSPARCIE:** lennylamb, LIU CZARTERY, CARBOTEX, ZŁOTNIK, POLSKA KUPKA, Edyta, GREEN FA ORBY, VFACTORY, MPStudio, YATEL, LIOSIA

**Wspaniali rodzice dzieciaków:** Aneta Główna, Michał Janocha, MR. Wgniat, Marcin Sokolowski, Auto, Partner s.c., Waldemar Rogowski, Marek Biedrzycki, Damian Sokolowski, Diagnostyka i Elektromechanika, Pajzadów

**Uzasna Szlachetkowska, Solon Fryzjerski Fryzola, KWIACIARNIA eM, Dekoratornia, Malgorzata Stekna, Solon, Opatyszny, Daniel Pikulski, Zakład Fryzjerski Majkrzak, Zakład Fryzjerski, Majkrzak, Pyłm, Szyperski, Solon, Fryzjerski, "Zet i Malgorzata", Malwina Bazydło, Roman, Dzielek, Estera**

**FILHARMONIA KAMERALNA**  
im. WITOLDA LUTOSŁAWSKIEGO w ŁOMŻY  
SALA KONCERTOWA, UL. ZAWADZKA 1

WAKACJE Z FILHARMONIA  
**EGZOTYCZNE WAKACJE**

**3 SIERPNIĄ 2024**  
GODZ. 16:00

**GWANGYANG MUNICIPAL YOUTH ORCHESTRA** (KOREA POŁUDNIOWA)  
**PAENG KEEWON** (KOREA POŁUDNIOWA) - dyrygent

W programie m.in. J.S. Bach, N. Paganini, A. Piazzolla oraz koreańska muzyka ludowa



**Na koncerty z cyklu Wakacje z Filharmonią WSTĘP WOLNY**

SPONSORZY: BoDruk, Staszewski, Filharmonia im. Witolda Lutosławskiego w Łomży, radio NADZIEJA, Hala Kultury w Łomży, Instytut Kultury w Łomży, Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Instytucja Kultury Miasta Łomży, Instytut Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Zasmakuj artemis

W tym roku Filharmonia Kameralna im. Witolda Lutosławskiego w Łomży zorganizowała aż dwa koncerty z cyklu Wakacje z filharmonią zatytułowane „Egzotyczne wakacje”, bowiem Łomżę odwiedzą dwa zespoły z odległej Korei Południowej.

Pierwszy z koncertów odbył się 13 lipca na sali koncertowej łomżyńskiej Filharmonii. W ta-

necno-muzycznym show, w reżyserii i w choreografii Jeon Seul Kwee, wystąpiła grupa taneczna Yehwa Dance Group z Korei Południowej. Grupa zaprezentowała koreańskie tańce ludowe oraz współczesne.

- Na drugim koncercie z cyklu Wakacje z Filharmonią, w sobotę 3 sierpnia 2024 o godzinie 16:00 wystąpi młodzieżowa or-

kiestra dęta Gwangyang Municipal Youth Orchestra z Korei Południowej – zaprasza Jan Miłosz Zarzycki, dyrektor Filharmonii Kameralnej w Łomży.

W programie utwory m.in. Jana Sebastiana Bacha, Niccolò Paganiniego, Astora Piazzolliego oraz koreańska muzyka ludowa. Wstęp jest oczywiście wolny.



## Po Białowieży czas na Łomżę!

Wystawa fotografii przyrodniczej Okręgu Podlaskiego Związku Polskich Fotografów Przyrody zagości w Łomży. Wernisaż rozpocznie panel dyskusyjny na temat etycznej fotografii i obserwacji przyrody. Będzie to doskonała okazja do rozmów o fotografii i podlaskiej przyrodzie z pasjonatami i ekspertami.

Organizatorami wystawy są Okręg Podlaski Związku Polskich Fotografów Przyrody i Białowiecki Park Narodowy. Wystawa składa się z 45 fotografii przedstawiającej florę i faunę podlaskiej przyrody.

- Serdecznie zapraszamy na wernisaż Wystawy fotografii przyrodniczej Okręgu Podlaskiego Związku Polskich Fotografów Przyrody do Hali Kultury w Łomży, który odbędzie się 26 lipca 2024 r. o godz. 19:00 – zachęca Rafał Mikołaj Krasucki, kierownik Hali Kultury w Łomży.

Gościem wydarzenia będzie Adam Zbyryt.

- To człowiek biolog, człowiek ornitolog, człowiek popularyzator nauki, człowiek z puszczy, z którym porozmawiamy

o etycznej obserwacji i fotografii ornitologicznej, o ptakach Biebrzy i Narwi, i zapewne wielu innych tematach – dodaje Rafał Krasucki.

Fotografia przyrodnicza to fascynująca dziedzina, która autorom i autorom pozwoliła uchwycić piękno i różnorodność świata przyrody. My natomiast oglądając zdjęcia prezentowane na wystawie możemy zobaczyć świat zwierząt, roślin i krajobrazów w sposób, który często umyka naszej codziennej uwadze.

Warto podkreślić, że wszystkie fotografie na wystawie zostały wykonane przez podlaskich fotografów. To dodaje im wyjątkowego charakteru i głębszego znaczenia. Poza aspektem estetycznym mamy do czynienia z etyczną stroną fotografii. Autorami prac są: Adam Buszko, Andrzej Kudlewski, Aleksander Lemiesz, Bogusław Lebedziński, Eliza Kowalczyk, Katarzyna Gubrynowicz, Łukasz Horoszek, Małgorzata Klemens, Michał Kość, Małgorzata Pawelczyk, Marcin Sokołowski, Magdalena Właszek, Rafał Kowalczyk, Tomasz Kołodziejczak, Adam Janczewski, Monika Mściwujewska, Kamil Rogowski.

Podlaska Oktawa Kultur to festiwal, który zrodził się na Podlasiu z fascynacji wielokulturowością regionu. Ta różnorodność zainspirowała Podlaski Instytut Kultury do stworzenia festiwalu, na którym kultura mniejszości tradycyjnie zamieszkujących Podlasie zostałyby zjednoczone ponownie na jednej scenie.

-Wydarzenie zrodziło się z szacunku do różnorodności kulturowej i etnicznej naszego regionu - podkreślił marszałek województwa podlaskiego Łukasz Prokorym i zaprasza mieszkańców naszego regionu do udziału w koncertach.

Ewolucja festiwalu spowodowała, że dzisiaj obecne są na nim zespoły, które prezentują kulturę nie tylko naszego regionu, ale i z całego świata.

To wielka przyjemność podróżować po świecie – równie wielka, gdy świat przyjeżdża do

## Harmonia różnorodności regionu na jednej scenie w Miastkowie



nas. A już 28 lipca o godz.14.00 w Miastkowie na placu za Gminnym Ośrodkiem Kultury odbędzie się koncert zespołu folklorystycznego, na który serdecznie zapraszają Wójt Gminy Miastkowie Rafał Bąkowski i Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury Małgorzata Korytkowska.

Zespół folklorystyczny BIZOVAC z Chorwacji działa od 1935 roku. Na przestrzeni lat zmieniła się nazwa grupy, niezmienne pozostało to co łączy

muzyków i tancerzy obecnego składu z poprzednikami: przywiązanie do tradycji i kultury regionu Bizovac. Celem i ambicją zespołu jest popularyzowanie i ocalenie bogatych tradycji ich małej ojczyzny. Dbają o każdy detal swoich występów i starają się jak najwierniej odtworzyć zwyczaje i obrzędy, które towarzyszyły ich przodkom. Na scenie występują w przepięknych, oryginalnych strojach ludowych, grają na tradycyjnych



instrumentach, takich jak przykuwająca uwagę publiczności tambura. Przy jej dźwiękach prezentują m.in. kolo, jeden z najważniejszych ludowych korowodowych tańców chor-

wackich. Zespół jest zapraszany na liczne festiwale i przeglądy, gdzie z dumą prezentuje kulturowe dziedzictwo swojego kraju i regionu, zdobywa uznanie i serca publiczności.

## Pies z Jednaczewa uratowany po tym, jak wpadł do 7-metrowej studni

"0 godz. 1:17 w nocy zostaliśmy za dysponowani do uwiecznionego psa, który znajdował się w studni na głębokości ok. 7 metrów w miejscowości Jednaczewo w gminie Łomża" - czytamy 19 lipca na platformie X Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Łomży.

- Akcja zakończona została sukcesem - informują Strażacy.

Jak mówił brygadier Arkadiusz Obrycki, Komendant Miejski PSP w Łomży, zgłoszenie wpłynęło po 1 w nocy.

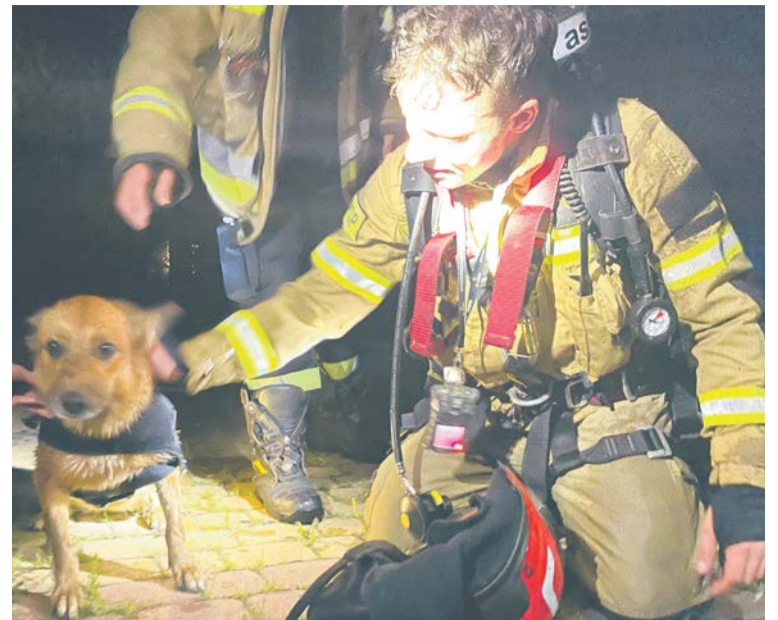
-Strażacy, po dojechaniu na miejsce stwierdzili, że w studni, na głębokości około 8 metrów, znajduje się pies. Działania polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia i, przede wszystkim, sprawdzeniu zawartości tlenu. Wartość była około 16%. Ratownicy musieli działać w aparatach ochrony dróg oddechowych - powiedział brygadier Arkadiusz Obrycki.

Ze względu na tak niską zawartość tlenu i głębokość studni, była to trudna akcja tłuma-

czył Arkadiusz Obrycki. -Przy pomocy drabiny nasadkowej oraz odpowiednich lin ratowniczych zszedł i wyciągnięto psa na zewnątrz. Akcja była niebezpieczna, ze względu na bardzo niską - 16% zawartość tlenu, to wartość krytyczna. Cała akcja trwała około dwóch godzin - dodał brygadier Arkadiusz Obrycki.

Po wyciągnięciu czworonoga ze studni okazało się, że pies nie ucierpiał.

OPR. NA PODST. KM PSP ŁOMŻA  
I RADIO BIAŁYSTOK



## Cyberoszuści nie dają za wygraną

W ostatnich tygodniach cyberprzestępcy zwiększyli swoją aktywność. Masowo wysyłają podrobione SMS-y, e-maile oraz wiadomości na Messengerze. Atakują zarówno osoby prywatne, jak i przedsiębiorców oraz osoby zarządzające firmowymi kontami na Facebooku.

**Jak to przebiega?** Proces oszustwa zaczyna się od wiadomości, która wydaje się pochodzić od samego Facebooka. Jeśli jest to komunikator, nadawca często ma zdjęcie profilowe z charakterystycznym symbolem „F” lub logo „Meta”, a jego nazwa sugeruje, że mamy do czynienia z Centrum Pomocy Facebooka. W przypadku e-maili tytuł zazwyczaj wskazuje, że wiadomość

jest wysłana przez samo Meta Business Site. Zdarza się także, że oszust oznaczy nas w udostępnionym przez siebie, zbiorowym poście.

Oszuści informują, że nasz dostęp do platformy może być zablokowany lub ograniczony. W treści komunikatu mogą pojawić się również groźby usunięcia profilu, co wzmacnia presję czasową. Żeby temu zapobiec, zalecają kliknąć przesłany link. Takie działanie przekieruje nas na stronę do złudzenia przypominającą Facebooka, gdzie jesteśmy proszeni o wypełnienie stosownego formularza odwołania, a następnie podanie danych logowania. Wprowa-

dzenie ich skutkuje przejściem konta przez oszustów.

**Przykład z życia wzięty.** Do firmy CyberRescue, zajmującej się cyberbezpieczeństwem, zgłosiła się Pani Marzena. Jej pracownik otrzymał fałszywą wiadomość i, chcąc odblokować dostęp do portalu, podał dane logowania.

Nagle wyrzuciło mnie z firmowego fanpage'a, a na naszym profilu zaczęły pojawiać się dziwne konkursy i oferty kryptowalutowe. Z mojego konta bankowego zniknęła spora suma pieniędzy — opowiada klientka CyberRescue — Na szczęście szybko zorientowałam się, że coś jest nie tak, a specjaliści z CyberRescue pomogli mi odzyskać dostęp do profilu

i zabezpieczyć go przed kolejnymi atakami.

**Jak doszło do utraty środków?** Pani Marzena reklamowała swoje produkty na Facebooku i w tym celu podpisała kartę płatniczą do konta. Kiedy przestępcy przejęli kontrolę nad profilem, mogli swobodnie korzystać z funduszy przeznaczonych na reklamę, zwiększając popularność swoich fałszywych sklepów — wyjaśnia Wojciech Łupina, specjalista ds. cyberbezpieczeństwa w CyberRescue.

**Jak się chronić?** Zawsze stosujemy zasadę ograniczonego zaufania. Nawet jeśli wiadomość wydaje się pochodzić od supportu danego serwisu, należy zachować ostrożność — radzi

Wojciech Łupina z CyberRescue — Cyberprzestępcy doskonali swoje umiejętności socjotechniczne, żeby wydawać się wiarygodni.

**Co robić, gdy padliśmy ofiarą oszustwa?** Należy jak najszybciej odzyskać dostęp do konta poprzez formularz facebook.com/hacked. Następnie zmienimy hasło i aktywujemy weryfikację dwuetapową. Warto także rozważyć ustanowienie limitów na karcie płatniczej podpisanej do platform, z których korzystamy.

W dobie rosnącej liczby oszustw internetowych, zachowanie czujności i stosowanie odpowiednich środków bezpieczeństwa jest kluczowe, żeby chronić swoje dane i finanse.

## Szpital w Łomży w programie kompleksowej opieki po zawale serca KOS-zawał

Od lipca 2024 r. Wojewódzki Szpital Zespolony w Białymstoku oraz Szpital Wojewódzki w Łomży dołączyły do grona realizatorów Programu Kompleksowej Opieki nad Pacjentem po Zawałe Serca KOS-zawał. To program specjalistycznej opieki obejmujący leczenie szpitalne, ambulatoryjne i rehabilitację kardiologiczną, przeznaczony dla pacjentów po zawałe mięśnia sercowego.

Pacjent zakwalifikowany do programu KOS-zawał ma zagwarantowaną skoordynowaną opiekę kardiologiczną: szpitalną, ambulatoryjną i rehabilitacyjną w warunkach ośrodka dziennego lub oddziału stacjonarnego.

Program zapewnia pacjentowi: leczenie ostrej fazy zawału, a po zakończeniu hospitalizacji przez 12 miesięcy specjalistyczną opieką kardiologiczną w poradni. W powrocie do zdrowia towarzyszy zespół specjalistów składający się z lekarza, pielęgniarek, fizjoterapeutów, dietetyka. Wspierają zarówno w le-

czeniu, jak i zachęcają do zmiany nawyków życiowych, regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do indywidualnych możliwości pacjenta.

Program KOS-zawał funkcjonuje w województwie podlaskim od 2018 r. Obecnie w regionie realizuje go sześć placówek:

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA w Białymstoku
- Szpital Ogólny w Grajewie
- Grupa American Heart of Poland, realizująca program w dwóch miejscach udzielania świadczeń w: Augustowie i Suwałkach
- Wojewódzki Szpital Zespolony w Białymstoku
- Szpital Wojewódzki w Łomży

Dane NFZ pokazują, że śmiertelność pacjentów, którzy skorzystali z Programu KOS-zawał jest niższa niż w przypadku pacjentów,

którzy nie otrzymali tych świadczeń, niezależnie od wieku pacjenta czy przebytych chorób. Raport Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczący funkcjonowania Programu Kompleksowej Opieki nad Pacjentem po Zawałe Serca (KOS-zawał) dostępny jest w portalu Zdrowe Dane:

1,6 mln osób w Polsce cierpi z powodu choroby niedokrwiennej serca. Choroba niedokrwiennej serca, znana również jako choroba wieńcowa, polega na niewystarczającym dopływie tlenu i krwi do mięśnia sercowego. Jest to skutek zwężenia tętnic wieńcowych, ściśle związany z miażdżycą naczyń krwionośnych. Jednym z powikłań niedokrwiennej choroby serca jest zawał serca.

KOS - zawał to program rocznej, kompleksowej specjalistycznej opieki kardiologicznej w zakresie: leczenia szpitalnego, ambulatoryjnego i rehabilitacji przeznaczony dla pacjentów

po zawałe mięśnia sercowego. Udział w programie w całości finansowany jest przez NFZ.

Program KOS zawał składa się z trzech etapów:

ETAP 1 – Hospitalizacja obejmująca diagnostykę i najczęściej leczenie zabiegów

ETAP 2 – Rehabilitacja kardiologiczna, stacjonarna lub ambulatoryjna. Optymalny wariant rehabilitacji wybiera kardiolog

ETAP 3 – Ambulatoryjna opieka kardiologiczna, w ramach której odbywają się porady kardiologiczne (4 wizyty) wraz z badaniami diagnostycznymi (m.in. echo serca). Etap trzeci kończy się tzw. bilansem opieki, czyli podsumowującą poradą obejmującą badania laboratoryjne oraz podsumowanie stanu klinicznego pacjenta. Wszystkich porad udziela specjalista kardiologii.

Pacjent nie musi sam się zapisywać na wizyty ani czekać w kolejkach – robi to Koordynator Programu!

Co zyskujesz w ramach programu KOS – zawał?

Po opuszczeniu szpitala dostajesz indywidualny plan leczenia, stworzony przez kardiologa

Skierowanie na rehabilitację Koordynacją procesu leczenia przez całe 12 miesięcy zajmuje się Koordynator z Centrum Kardiologii Scanmed

Regularną opieką kardiologiczną w poradni przez 12 miesięcy od wystąpienia zawału serca

Edukację dotyczącą: stylu życia, czynników ryzyka, chorób układu krążenia

Dostęp do bezpłatnych badań, w tym regularny nadzór nad leczeniem zaburzeń lipidowych (m.in. zbyt wysoki lub zbyt niski poziom cholesterolu)

Wykonanie badania echo serca w trakcie wizyty w Poradni Kardiologicznej

Priorytetowe (poza kolejką) przyjęcie do oddziału kardiologii w przypadku wskazań medycznych.

TELEWIZJA  
**narew**

OGŁĄDAJ NA **140** KANAŁE

**vectra**  
multiMedia

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

#### NIERUCHOMOŚCI

**Sprzedam mieszkanie 48 m2,  
II piętro - 3 pokoje przy  
ul. Wojska Polskiego (przy Parku).  
Cena 320 tys.  
Tel. 664 909 306.**

#### KUPIĘ MIESZKANIE W ŁOMŻY

1. do remontu
  2. z problemami prawnymi
  3. spadkowe
- Adam - nr. tel.: 510639700.

Wynajmę umeblowane pokoje w domu jednorodzinnym przy ul. Kaszmirowej. Pokoje paniom pracującym, studentkom lub uczennicom. Tel. 517 651 727.

Sprzedam gospodarstwo rolne 11 ha z budynkami: mieszkalny i gospodarcze w gminie Jedwabne. Tel. 730 231 675.

Wynajmę pomieszczenia gospodarcze: 150 m2, WC, CO i pomieszczenia socjalne. Odpowiedznie pod stolarnię, magazyn lub inna działalność gospodarczą. Łomża. Tel. 608 089 252.

Wynajmę samodzielne pokoje osobom samotnym, pracującym. Poko-

je umeblowane z łazienką i aneksem kuchennym. Tel. 608 089 252.

Sprzedam działkę rolną na terenie gminy Jedwabne - 2,4 ha. Tel. 692 411 970.

Sprzedam mieszkanie w Łomży przy ul. Ks. Anny 16 - 61 m2, parter z ogródkiem. Cena 100 tys. USD (400 tys. PLN) plus 10 tys. PLN meble. Tel. 795 301 362.

Sprzedam działki budowlane na obrzeżach Starych Modzel. Tel. 888 752 142.

Sprzedam mieszkanie I piętro, 38 m2 w Łomży, ul. Krótka. Do remontu. Tel. 600 937 957.

Sprzedam działkę budowlaną 1900 m2 w miejscowości Motyka. Tel. 600 937 957.

Wynajmę pokój od 1 września dla dwóch uczennic lub studentek. Łomża, ul. Ks. Anny. Tel. 511 599 670.

Wynajmę pokój od 1 września dla dwóch uczennic lub studentek. Łomża, ul. Ks. Anny. Tel. 511 599 670.

#### USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

Usługi dekar-  
skie- **PERFEKT**  
dach  
dach: pokrycia dachowe, wymiana konstrukcji dachowych, kominy z klinkieru, podbitki, montaż okien dachowych i włączów, materiały. Łomża, Boguszyce 17, Łukasz Just. Tel. 508 637 509.

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.

Usługi hydrauliczne, instalacje sanitarne i C.O., montaż kotłowni, grzejników, ogrzewanie podłogowe, przerwóbki, odkurzacz centralny, pompy ciepła C.W.U. Tel. 668 645 922.

Układanie kostki brukowej: podjazdy, tarasy, chodniki i schody. SOLIDNIE. Tel. 509 981 956.

Usługi wykończeniowe solidnie i szybko - szpachlowanie i malowanie. Tel. 503 969 530

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

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

#### DOM

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

#### USŁUGI FINANSOWE

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

#### USŁUGI RTV-AGD

Serwis ELEKTRO-AGD. Łomża, ul.  
Prusa 14 lok. 75. Tel. 86 2190 900.

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, LAPTO-  
PY, MONITORY KOMPUTEROWE  
I INNE oraz montaż anten TV i SAT.  
www.brzesiakrtv.pl

#### SALE WESELNE, USŁUGI WIDEOFILMOWANIE, ZESPOŁY MUZYCZNE

Fotografia ślubna, portretowa i oko-  
licznościowa. 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,  
nabijanie, odgrzybianie, sprawdzenie  
szczelności. Stara Łomża p/sz., ul.  
Akacja 5. Tel. 518 362 426.

Sprzedam Ford Tourneo Connect 1.8  
TDCi 220 tys. przebiegu, 2009 rok,  
stan bardzo dobry. Cena 12.500 zł.  
Tel. 600 770 454.

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

#### ZDROWIE/URODA

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

**Zabierz rodzinę bądź przyjaciół  
do przytulnego domku  
w Balikach. „Domek u Zosi”.  
Tel. 501 627 081.**

#### PRACA

Zatrudnię pracownika biurowego z doświadczeniem. Dobra znajomość programów pakietu Microsoft Office. Piekarnia Piątница, ul. Stawiskowska 53b, tel. 862191334, 602 490 563, piekarnia.piatnica@op.pl

#### RÓŻNE/SPRZEDAM

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.

**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**

**SILA TRADYCJI, POTĘGA SMAKU**

**Piątница**  
L. Koszłowski G. Karwowski

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

**DZIAŁKA I OGRÓD**  
KONARZYCE

ul. Łomżyńska 517, Konarzyce  
+48 602 499 457

**OFERTA**  
rośliny iglaste  
rośliny liściaste  
na zamówienie  
oraz kwiaty  
i byliny

**NEXUSAUTO** (NI)

**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

**100-letnia tradycja  
zobowiązuje**

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

**S**  
**SULIMA**

**CENTRUM SZKOLEŃ BHP i PPOŻ**  
„WIKTOR”  
mgr Agnieszka Skorupska  
tel: 501 627 081

**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



## Mich i Owczarek zostają w ŁKS Łomża

**Obrońca i pomocnik przedłużyli swoje umowy z łomżyńskim zespołem. W jego barwach będą występować przez najbliższy rok.**

Dawid Owczarek i Hubert Mich zostają w ŁKS Łomża. Pomocnik i obrońca przedłużyli swoje umowy o rok do 30 czerwca 2025 roku.

Dawid Owczarek to wychowanek MULKS Łask, który ostatnie pół roku grał w ŁKS-ie na wypożyczeniu z Widzewa Łódź. W tym czasie wystąpił w 8 spotkaniach. 30 czerwca wygasł

jego kontrakt z Łódzkim zespołem dzięki czemu mógł dołączyć do Łomżniaków na zasadzie wolnego transferu.

Hubert Mich to obrońca, który w poprzednim sezonie zagrał w 27 spotkaniach, strzelając 2 bramki. Wychowanek Bałtyku Koszalin wcześniej występował między innymi w Polonii Warszawa, Escoli Varsovia a ostatnio reprezentował barwy Olimpii Grudziądz.

FOTO: ŁKS ŁOMŻA

## 14. edycja Wakacyjnego Turnieju w Piłkę Nożną Drużyn Osiedlowych

**Już 29 lipca wystartuje kolejna odsłona ligi drużyn osiedlowych w piłkę nożną. Impreza organizowana jest przez Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu (KOKiS). Zespoły będą rywalizować w 4 kategoriach wiekowych.**

Wakacyjna liga osiedlowa na stałe wpisała się w sportowy kalendarz Kolna. Letnie rozgrywki przyciągają wielu miłośników futbolu. W tym roku powinno być podobnie.

- Jesteśmy świeżo po Euro 2024 i, choć wyniki reprezentacji Polski nie były satysfakcjonujące, to piłkarskie emocje towarzyszące Mistrzostwom Europy z pewnością na nowo rozpalili pasję u dzieci i młodzieży - zapowiada Alicja Szymańska, dyrektor KOKiS. - Wakacje nie muszą być nudne, możemy grać w piłkę nożną. Zapraszamy drużyny do udziału - uzupełnia Alicja Szy-

mańska, dodając, że rozgrywki zawsze cieszyły się dużym zainteresowaniem i dają możliwość wspólnej gry znajomym z podwórka.

Rozgrywki rozpoczną się 29 lipca o godzinie 10:00 na hali sportowej Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu. Zawodnicy i ich drużyny będą rywalizować w 4 kategoriach wiekowych:

- szkoły podstawowe klasy I-III,
- szkoły podstawowe klasy IV-VI,
- szkoły podstawowe klasy VII-VIII,
- szkoły średnie.

Mecze będą trwały po 10 minut a na boisku będzie przebywać po 6 zawodników w każdej z drużyn. Istnieje możliwość wystawienia drużyny mieszanej.

Zgłaszanie drużyn do 27 lipca w kasie krytej pływalni.

## Nowi piłkarze w ŁKS Łomża

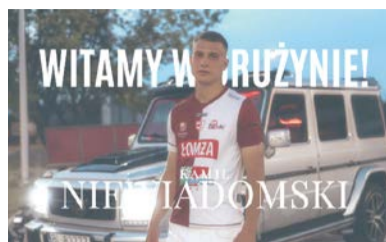
**ŁKS Łomża sfinalizował kolejne transfery. Po Sebastianie Zielnickim, obronę łomżyńskiego zespołu wzmocnił Kamil Niewiadomski.**

Duży wpływ na jego transfer do łomżyńskiego zespołu miał szkoleniowiec łomżniaków Marcin Płuska.

- Miałem przyjemność pracować z nim w rezerwach Miedzi Legnica. Lubię jego pomysł na grę, a także podejście do zawodnika - powiedział obrońca po podpisaniu kontraktu dodając, że duże wrażenie zrobiły na nim warunki do gry, w tym sprzęt i infrastruktura. Nowy defensor stawia przed sobą i przed zespołem ambitne cele - powiedział nowy nabytek ŁKS Łomża.

23-letni defensor to wychowanek Polonii Warszawa. W przeszłości występował w rezerwach Stomilu Olsztyn i Miedzi Legnica. W ostatnim sezonie grał w drugoligowej Olimpii Grudziądz.

Kolejne dwa nowe transfery, to napastnik Cezary Sauczka i pomocnik Krystian Puton. Pierwszy z nich to 25-latek, któ-



ry ostatni sezon spędził w zespole KTS Wesoła Warszawa. Nowy atakujący przyznaje, że oferta jaką dostał z ŁKS-u była bardzo konkretna.

- Po rozmowie z trenerem Marcinem Płuską i zarządem długo się nie zastanawiałem i podpisałem kontrakt - powiedział napastnik.

25-letni napastnik posiada już spore doświadczenie na poziomie centralnych rozgrywek. W pierwszej lidze występował w barwach Wigier Suwałki

i Odry Opole a w drugiej lidze reprezentował warszawską Polonię i Radunię Stężyce.

Cezary Sauczek wierzy, że jego przyście do zespołu da nowe możliwości ofensywne ŁKS-owi.

- Mogę grać na wielu ofensywnych pozycjach, co na pewno jest ułatwieniem. Dodając atrybuty szybkościowe oraz wykończenie mam nadzieję, że dam kibicom ŁKS-u Łomża wiele powodów do radości - powiedział nowy zawodnik.

Drugi nowy nabytek zespołu to 32-letni Krystian Puton. Wychowanek Radomiaka Radom, ostatnie sześć lat spędził w Wiśle Puław, gdzie pełnił nawet rolę kapitana zespołu. Motywacją, by dołączyć do łomżyńskiego zespołu była chęć rozwoju, a także szansa na występy w dobrym zespole.

- Trener przedstawił mi swoją wizję drużyny i moje w niej miejsce. Klub w kwestiach organizacyjnych funkcjonuje jak należy i, co jest bardzo istotne, rozwija się - powiedział Krystian Puton, zapewniając, że do zespołu wniesie świeżość i doświadczenie.

OPRACOWANE NA PODSTAWIE ŁKS ŁOMŻA

**Pod koniec lipca pasjonaci siatkówki będą mieli okazję sprawdzić swoje umiejętności na boiskach plażowych przy ul. Katyńskiej w Łomży. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji rozpoczął zapisy na turniej dla amatorów!**

Turniej Siatkówki Plażowej odbędzie się w sobotę 27 lipca, na boiskach plażowych kompleksu sportowo-rekreacyjnego „Moje boisko Orlik 2012” przy ulicy Katyńskiej 3 w Łomży. Startujemy o godzinie 10:00.

Zapraszamy zespoły dwuosobowe żeńskie, męskie i mieszane. W turnieju mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 16 lat i mają podstawowe umiejętności gry w siatkówkę. Ważne jest również zamiłowanie do sportu i dobra zabawa!

Jak się zgłosić?

Do 24 lipca należy przesłać zgłoszenie drogą mailową na adres: [mosir@mosir.lomza.pl](mailto:mosir@mosir.lomza.pl) z tytułem „SIATKÓWKA”. W zgłoszeniu powinny znaleźć się:

- nazwa drużyny,
- nazwiska zawodników oraz wiek,
- telefon kontaktowy.

Z uwagi na limit miejsc (12 drużyn), decyduje kolejność zgłoszeń.

Dlaczego warto?

Zapewniamy sportową atmosferę, dobrą zabawę, a także puchary dla najlepszych drużyn!

To świetna okazja, aby spędzić czas aktywnie i w miłym towarzystwie.

Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu: 86 215 06 05.



## Krawczyńska ze złotym medalem mistrzostw Polski do lat 23

Martyna Krawczyńska z Klubu Sportowego PREFBET-SONAROL Łomża w biegu na 3000 m z przeszkodami zdobyła złoty medal mistrzostw Polski do lat 23 w lekkiej atletyce, które odbyły się w Lublinie.

- Bardzo dobrze zaprezentowali się reprezentanci naszego Klubu. Martyna Krawczyńska w biegu na 3000 metrów z przeszkodami odniosła pewne zwycięstwo z czasem 10.17.28., a następnego dnia zajęła szóstą lokatę w biegu na 1500 metrów (4:24,95). Nasza utalentowana biegaczka do biegu z przeszkodami stanęła na starcie z niebieskim numerem startowym, który otrzymują liderzy tabel krajowych w poszczególnych konkurencjach. Martyna udźwignęła presję, pewnie wygrała prowadząc

od startu do mety a jej zwycięstwo nie było ani przez chwilę zagrożone - relacjonuje Andrzej Korytkowski, trener KS Prefbet-Sonarol Łomża.

Piotr Dąbrowski w sobotę na 400 metrów zwyciężył w swojej serii 47,91 sek., ten czas dał mu ostatecznie szóstą lokatę.

- W niedzielę nasz sprinter w swojej serii przybiegł drugi, a jego wynik 21,67 sek. pozwolił na zajęcie 9 miejsca. Oba te rezultaty są najlepszymi wynikami Piotra osiągniętymi w tym roku - dodaje Korytkowski.

Podopieczni trenera Andrzeja Korytkowskiego, zarówno Martyna Krawczyńska (3000 prz.) jak i Piotr Dąbrowski (400 m, 4x400 m) zostali powołani na mecz międzypaństwowy U23 Polska-Węgry-Czechy-Ukraina, który w najbliższą sobotę zostanie rozegrany w Krakowie. Zawodnicy są studentami Akademii Łomżyńskiej, Martyna studiuje na wychowaniu fizycz-



## Izabela Waldzińska triumfuje w Pabianicach

Izabela Waldzińska z UKS Return Łomża wygrała Turniej Tenisa WTK w Pabianicach. Izabela jest uczennicą Szkoły Podstawowej nr 7 w Łomży i gra w grupie do 14 lat.

Izabela w pierwszej rundzie pokonała 6/3 6/2 Zofię Krzymkowską z KT POWER TENIS Łódź. Następnie wynikiem 6/2 6/3 ograła Gabrielę Patrzyk z klubu MMKT Łęczyca. W trzecim pojedynku zawodniczka UKS RETURN Łomża pokonała 6/2 6/2 Lidę Tomczyk reprezentującą Sieradzki Klub Tenisowy.

W meczu finałowym Iza zagrała bardzo zacięty i wyrównany pojedynek pokonując po dwugodzinnej walce na korce 7/5 6/7(8) 10/5 Zofię Michaś z klubu TENISOVA Warszawa.

- To był bardzo trudny turniej dla Izy. Weekend był deszczowy, a więc mecze rozgrywane były na kortach otwartych i w hali. Zmiana nawierzchni podczas zawodów powoduje utratę timingu u tenisisty, co często powoduje niepotrzebną frustrację. Jednak moja podopieczna zachowała spokój umysłu i wysoką koncentrację uwagi, stąd taki wynik - relacjonuje Aleksandra Durzyńska, trenerka Izabeli.



# CAFÉ KULTURA



Zasmakuj  
w Łomży

## S I E R P I E Ń

GODZ

**2**

PIĄTEK

### O, KALINO !

Muzyczna opowieść o Kalinie Jędrusik z piosenkami Jerzego Wasowskiego

19.00

**3**

SOBOTA

### GYPSY SWING

Siergiej Wowkotrub z zespołem

19.00

**4**

NIEDZIELA

### COUNTRY

Michael Lonstar z zespołem

19.00

**9**

PIĄTEK

### ŚLADAMI KAMIENIA

Wernisaż wystawy poplenerowej Jerzego Chaberka, Adama Czarniewicza, Kai Kozon i Ewy Skłodowskiej

18.30

### THE GREATEST JAZZ LEGENDS

Imienowski Jazz Set

19.00

**10**

SOBOTA

### OH, SOLEIL, SOLEIL PIOSENKA FRANCUSKA

Justyna Bacz z zespołem

19.00

**11**

NIEDZIELA

### JAZZ W PIOSENCE

Trio Martyny Sabak

19.00

STARY RYNEK PRZED GALERIĄ POD ARKADAMI

WSTĘP WOLNY



POLUB NAS !  
FACEBOOK.COM/MDK.DST

