

## Dziękuję z serca za dar widzenia

Serdeczne podziękowania kieruję do Pani Ordynator Oddziału Okulistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, dr Ewy Poppe, a także do wszystkich lekarzy i pielęgniarek za profesjonalną opiekę, troskę oraz skuteczne ratowanie wzroku. Doświadczyłem tam wszystkiego, czego oczekuje człowiek w potrzebie – szacunku, spokoju i zaangażowania w dobro pacjenta. Dziękuję również dr Mai Lendziózek z Poradni Okulistycznej oraz dr Kingi Zysik-Maksińskiej z Przychodni Rodzinnej za wsparcie i zaangażowanie w proces leczenia. Dzięki Wam mogę cieszyć się dalszą radością życia. Z głębi serca życzę wszystkim, którzy codziennie niosą pomoc chorym, zdrowia i sił do dalszej pracy. Niech Matka Boska Jasnogórska otacza Was swoją opieką.

Z wyrazami wdzięczności, **BERNARD SZYMAŃSKI**



## Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych

1 marca obchodzimy Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. W Łomży odbyły się uroczyste obchody, upamiętniające bohaterów antykomunistycznego podziemia niepodległościowego. Uroczystości rozpoczęły się o godzinie 10:00 przy pomniku Pamięci Bohaterów Walk o Wolność i Niepodległość Polski w latach 1939-1956, zlokalizowanym między Teatrem Lalki i Aktora a Filharmonią Kameralną im. Witolda Lutosławskiego.

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

-Już od kilkunastu lat świętujemy i pamiętamy też o osobach, które walczyły już po II wojnie światowej, o to, żebyśmy mogli

żyć w wolnej Polsce, o osobach, które nie godziły się na ówczesny ustrój, pamiętamy o bohaterach. Dokończenie na s. 2

Chłodna pogoda nie zniechęciła śmiarków, którzy w niedzielę, 02.03, licznie stanęli na starcie XIII edycji Biegów Pamięci Żołnierzy Wyklętych „Tropem Wilczym” w Kolnie i Piątnicy. W wyjątkowych wydarzeniach łączących sportową aktywność z patriotycznym wspominaniem bohaterów, którzy swoje życie, zdrowie i wolność poświęcili na szali walki o wolną Polskę, wziął udział członek zarządu województwa Jacek Piorunek.

-To bardzo dobrze, że w taki sposób, patriotyczny i sportowy, a także w wielu innych formach edukacyjnych czy artystycznych, które nadają temu dniu dodatkowy wymiar, czcimy Żołnierzy

Dokończenie na s. 3

## Biegi Tropem Wilczym w Kolnie i Piątnicy



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

# Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych

rach walczących również na naszej ziemi. Rolą władz samorządowych, jak widzimy też przedstawicieli wojska, szkół, jest pamięć, bo też dajemy tym dobry przykład dla kolejnych pokoleń, żeby pamięć o naszych bohaterach tych ziem - mówi prezydent miasta Łomża, Mariusz Chrzanowski

W ceremonii wzięli udział przedstawiciele władz miejskich, kombataneci, delegacje szkół oraz mieszkańcy miasta. W trakcie uroczystości złożono kwiaty i oddano hołd żołnierzom, którzy po II wojnie światowej nie złożyli broni i kontynuowali walkę o suwerenność Polski przeciwko reżimowi komunistycznemu.

-Bardzo ważne święto dla Polaków. Od dwa tysiące jedenastego roku obchodzimy dzień pamięci żołnierzy wyklętych. To święto zostało utworzone z inicjatywy świętej pamięci prezydenta Lecha Kaczyńskiego. Oddajemy hołd i przypominamy żołnierzy nazywanych wyklętymi. To są ci, którzy po zakończeniu drugiej wojny światowej nie poddali się, oni walczyli do końca o prawdziwą niepodległą, wolną Polskę. Nie taką, gdzie system został narzucony przez Rosków. Oni wierzyli w to, że polska może być tą wolną. No i to ziściło się, ale to dopiero po wielu latach. Dzisiaj spośród tych żołnierzy walczących po II wojnie światowej zostało już niewiele. Tym bardziej musimy czcić ich pamięć i o nich pamiętać.- tłumaczył starosta powiatu łomżyńskiego Lech Szablowski

- Bardzo ważna kolejna data jeżeli chodzi o aspekt patriotyczny w kalendarzu Rzeczypospolitej polskiej. Myślę, że to bardzo wyjątkowy dzień. Pięknie, że Łomża



wpisuje się też w te datę i chce uhonorować tych wszystkich, którzy są podwaliną naszego wolnego kraju. - dodaje wicestarosta Anna Gawrych

Łomża, podobnie jak wiele innych miast w Polsce, co roku organizuje obchody upamiętniające Żołnierzy Wyklętych, podkreślając ich wkład w walkę o wolność i niezależność kraju.

- Dla mnie szczególnie ważne święto, dlatego, że jestem wnuczką żołnierza wyklętego - Władysława Domitry, prawdopodobnie pseudonim Koło. Dziadek, urodził się w tysiąc dziewięćset dziewięćdziesiątym roku, zmarł w dziewięćdziesiątym,

ósmym. Więc tej historii troszeczkę mamy niedopowiedzianej, oczywiście bardzo żałuje, ale bardzo ważne z punktu widzenia tego, że obywatelskość i obywatele nie zgodzili się na nową rzeczywistość, komunistyczną rzeczywistość i walczyli, starali się walczyć do końca. Dzisiaj warto pamiętać o tym, by pewne rzeczy się po prostu nie powtórzyły. - podzieliła się z nami swoją historią posłanka Alicja Łepkowska - Gołaś

Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych został ustanowiony w 2011 roku jako wyraz szacunku dla żołnierzy drugiej konspiracji za ich niezłomną po-

stawę patriotyczną i walkę o niepodległość ojczyzny. Data 1 marca nie jest przypadkowa - tego dnia w 1951 roku w więzieniu na warszawskim Mokotowie stracono przywódców IV Zarządu Głównego Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość”.

- Myślę, że to jest wyjątkowo ważne święto, ponieważ tutaj cały region był zawsze bardzo patriotyczny i tu w zasadzie nie ma rodziny, jeśli ktoś jest stąd, żeby kogoś w podziemiu nie miał, czy bliższa czy dalsza rodzina. Te czasy powojenne, czyli powstania antykomunistycznego, to był czas, kiedy dochodziło do bestialskich tortur, w Łomży, na Nowogrodzkiej 5. Najmłodsza z dziewczynek w zasadzie miała czternaście lat, o której wiem i była tu na śledztwie, kobiety w ciąży, bite, torturowane. Nowogrodzka 5 - proszę o tym pamiętać. Tam dziesiątki, wiele dziesiątek ludzi zostało zakatowanych, zamęczonych, kolejnych dziesiątki osób zostały rozstrzelane w wyniku zbrodni komunistycznych. - opowiadał Dariusz Syrnicki ze Związku Żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych okręg łomżyński

Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych to hołd dla tych, którzy nie złożyli broni w walce o wolną Polskę, płacąc za swoją niezłomność najwyższą cenę. Ich odwaga i poświęcenie są symbolem niezłomnego ducha narodu, który nigdy nie godzi się na zniewolenie.

Łomża, podobnie jak wiele innych miast w Polsce, co roku organizuje obchody upamiętniające Żołnierzy Wyklętych, podkreślając ich wkład w walkę o wolność i niezależność kraju.

## Biegi Tropem Wilczym w Kolnie i Piątnicy

Wyklętych. To wzmacnia jeszcze pamięć o tych, którzy od 1945 kontynuowali walkę o Polskę, zupełnie inną niż przewidywał system narzucony przez sowieckie władze. Nie ma przecież nic gorszego niż wpływ rosyjski na Polskę. Mamy nadzieję, że sytuacja międzynarodowa nie rozwinie się w złym kierunku. Musimy wierzyć, że dyplomacja europejska i międzynarodowa pozwoli uniknąć najgorszego. Obyśmy nigdy nie musieli powtarzać tej lekcji historii - powiedział Jacek Piorunek.

W Kolnie i Piątnicy serdecznie podziękował organizatorom wydarzeń, a uczestnikom życzył sportowej rywalizacji oraz gratulował sukcesów.

- W imieniu samorządu województwa deklaruję, że będziemy wspierać inicjatywy zmierzające do upamiętnienia żołnierzy wy-

klętych - dodał Jacek Piorunek.

W Kolnie głównym organizatorem biegu był Andrzej Szymański, prezes Stowarzyszenia Kawaleryjskiego im. Podlaskiej Brygady Kawalerii, a do uczestników zwracał się burmistrz Andrzej Duda, który specjalne słowa wdzięczności za dofinansowanie wydarzenia skierował do Jacka Piorunka. W Piątnicy w podobnej roli wystąpił wójt Krzysztof Kozicki.

- Na starcie zgromadziło się ponad 300 osób w kilku kategoriach wiekowych od bardzo małych dzieci, czasem na rowerkach czy nawet w wózecku, po wyczynowców w biegu otwartym. Strażacy i żołnierze z dumą prezentujący swoją sprawność i wyszkolenie, wystartowali w mundurach. Dla wszystkich uczestników przygotowaliśmy medale z wizerunkiem „Inki”, ko-

szulki, książkę i dyplom - mówił Krzysztof Kozicki.

Organizatorzy biegów zaproponowali rywalizującym różne dystanse i kategorie wiekowe. W obu przypadkach obowiązkowe były 1963 metry dla upamiętnienia roku, do którego walczyli w Polsce Żołnierze Wyklęci.

Udział w tej formie oddania hołdu bohaterom to nie tylko wyzwanie sportowe, ale przede wszystkim wyraz szacunku i podziwu Żołnierzy Wyklętych - podkreślali uczestnicy obu wydarzeń. „Oni walczyli o niepodległość, a my mamy obowiązek pielęgnować pamięć o nich” - deklarowali biegacze.

- Trudna trasa bardzo wymagająca z podbiegami. Tym większa satysfakcja że wszyscy dali radę - stwierdziła Ewa Gardocka, która startowała w Piątnicy.



# XV Karnawałowy Raut Forteczny



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



**Karnawałowy Raut Forteczny w Piątnicy to coroczne wydarzenie organizowane na strzelnicy w Piątnicy, które łączy pasjonatów historii, miłośników strzelectwa oraz lokalną społeczność. Impreza ta ma na celu oraz integrację poprzez wspólną zabawę i rywalizację sportową.**

-Raut wiadomo co oznacza. Jest to spotkanie służące różnym celom. W naszym przypadku to raut przyjaciół, którzy w roku 2024 w różny sposób z wojskiem współpracowali, współdziałali, pomagali. Te spotkanie jest taką formą podziękowania. Tak czynimy już od piętnastu lat i zdaje to egzamin. Kto może, ten zawsze przybędzie, a zapraszamy samorządowców, parlamentarzystów, prezydentów, prezesów firm. Dzisiaj jak się okazuje, umiejętność strzelania jest w cenie. Oby te umiejętności nigdy się nie przydały, oby nie były potrzebne. Zawody strzeleckie, które tu

organizujemy są też pewną atrakcją. – mówił kierownik Klubu Wojskowego 18 Łomżyńskiego Pułku Logistycznego, ppłk Ryszard Matuszewski.

Jednym z głównych punktów programu Rautu są zawody strzeleckie, w których uczestniczą przedstawiciele różnych środowisk: samorządowcy, służby mundurowe, nauczyciele, przedsiębiorcy oraz członkowie stowarzyszeń.

- Jest to tradycyjne, historyczne wydarzenie, którego gospodarzem jeszcze niedawno był Ś.P. Ludwik Zalewski, dzisiaj tą tradycję kultywuje i przejął tą rolę, na razie wiceprezesa, Pan Ryszard Matuszewski. Przede wszystkim trzeba powiedzieć, że celem głównym i inicjatywą tego Rautu Fortecznego jest integracja środowisk wojskowych ze środowiskiem lokalnym, samorządowym, ale także przed-

siębiorców i wszystkich tych, którzy są sympatykami wojska i współpracują na co dzień z żołnierzami zawodowymi z garnizonu Łomża. – dodaje ppłk Sławomir Ozimkiewicz, szef sztabu 18 Łomżyńskiego Pułku Logistycznego.

Organizatorami Karnawałowego Rautu Fortecznego są lokalne władze oraz stowarzyszenia historyczne, które poprzez takie inicjatywy dążą do promowania dziedzictwa kulturowego regionu oraz aktywnego spędzania czasu wolnego.

-Cieszy nas, że Łomżyński Pułk Logistyczny i Klub Fort organizuje już po raz piętnasty jubileuszowy raut forteczny. Okazja do tego, aby najpierw zjeść pączka, następnie porozmawiać i spotkać się ze znajomymi, z którymi spotykamy się przy okazji tych rautów. Ważne jest jednak żeby wziąć udział w tej konku-

rencji strzelania do tarczy. Z jednej strony traktujemy to jako zabawę, ale z drugiej strony jest to również ważne, bo można sprawdzić swoje umiejętności strzeleckie – mówił starosta łomżyński Lech Szablowski.

Dzięki zaangażowaniu Klubu Strzeleckiego Sagittarius raut odbywa się w co raz lepszych warunkach i na co raz lepszym sprzęcie.

-Były czasy kiedy korzystaliśmy tylko z broni rosyjskiej, starej o bardzo wysokich standardach, na tą chwilę musieliśmy się trochę rozbudować, powiększamy bazę sportową, korzystamy ze

sprzętu olimpijskiego standardu, pistoletu Walter GSP i na nich ludzi egzaminujemy. Przekroczyliśmy próg sześciu tysięcy członków i to nie zwalnia. – tłumaczy Paweł Zalewski z Klubu Strzeleckiego Sagittarius

Oprócz rywalizacji sportowej, uczestnicy Rautu mogli liczyć na tradycyjne wojskowe posiłki. Podczas XV Rautu Fortecznego, w kategorii kobiet, najwięcej punktów wystrzelała Bożena Trzcinka, natomiast w kategorii mężczyzn zwyciężył Wojciech Surawski. Serdecznie gratulujemy.



**ZEGARMISTRZ**  
– Stary Rynek 13

Zapraszam  
poniedziałek – piątek 9.00 – 17.00.  
Sobota 10.00 – 14.00.

WASZ ZEGARMISTRZ OD 1981 ROKU

## Ponad milion złotych – rekordowe dotacje dla młodych sportowców

**Kwota 1 mln zł trafi do 22 klubów i stowarzyszeń sportowych na realizację programów szkolenia sportowego dzieci i młodzieży oraz udział w systemie sportu młodzieżowego. To więcej o ponad ćwierć miliona złotych niż w ubiegłym roku i prawie pół miliona niż dwa lata temu.**

**Łomża stawia na sport dzieci i młodzieży. Kto skorzystał z dotacji?**

W Łomży zainwestowano 1 milion złotych w rozwój sportu dzieci i młodzieży! To rekordowa kwota, która trafi do 22 lokalnych klubów i stowarzyszeń, umożliwiając im realizację programów szkoleniowych oraz udział w systemie sportu młodzieżowego. W porównaniu do ubiegłego roku, to wzrost o ponad ćwierć miliona złotych, co pokazuje rosnące zain-

teresowanie i zaangażowanie w rozwój młodych talentów.

**Jakie kluby otrzymały wsparcie? Zobacz pełną listę!**

Dotacje przyznane zostały na różnorodne programy, od taekwondo po piłkę ręczną. Na czoło wysuwa się Akademia Sportu Medyk, która otrzymała 48.800 zł na szkolenie w taekwondo olimpijskim. Uczniowski Klub Sportowy "Butterfly" zyskał 65.000 zł na rozwój swoich podopiecznych oraz ich udział w systemie sportu młodzieżowego.

Inne kluby również nie pozostają w tyle! Młodzieżowy Łomżyński Klub Sportowy oraz Łomżyński Klub Sportowy uzyskały po 150.000 zł na przygo-

towania i udział w rozgrywkach regionalnych oraz krajowych. Warto również wspomnieć o Stowarzyszeniu Łomżyńska Akademia Brydża Sportowego, które dzięki dotacji w wysokości 8.000 zł będzie mogło przygotować swoich zawodników do Mistrzostw Europy Juniorów.

Wsparcie finansowe pozwoli na organizację treningów, zakup sprzętu oraz uczestnictwo w zawodach, co z pewnością przyczyni się do rozwoju sportowych pasji najmłodszych mieszkańców Łomży.

To wyjątkowa okazja dla lokalnych klubów, aby jeszcze bardziej zaangażować się w kształtowanie przyszłych mistrzów sportu! Czas działać



## Strażacy z Lemana mają nową strażnicę

**Rozbudowaną i unowocześnioną remizę mają od piątku, 28.02, drhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej (OSP) w Lemanie. W uroczystym otwarciu obiektu wzięli udział członkowie zarządu województwa Jacek Piorunek, a wójt gminy Turośl Piotr Niedbała przekazał serdeczne podziękowania samorządowi województwa za wsparcie tej inwestycji oraz inne działania na rzecz rozwoju ochotniczych straży.**

- Staramy się wspierać inicjatywy gmin z funduszy unijnych, które są w dyspozycji samorządu województwa, zwłaszcza te z zakresu bezpieczeństwa. Patrzymy w tym kontekście bardzo poważnie na zadania z zakresu ochrony zdrowia, rozwoju infrastruktury czy właśnie wzmocnienia straży. Nie daj Boże, aby do tego doszło, ale w razie najgorszego, strażacy będą na pierwszej linii obrony



cywilnej kraju. Od ich wyszkolenia, przygotowania i wyposażenia zależy nasze bezpieczeństwo. Kierujemy do jednostek OSP nasz coroczny program wsparcia.

W tym roku są to ponad 2 miliony złotych. Mamy także specjalny program na duże projekty. Słowa wdzięczności pod adresem samorządu województwa, takie jak sły-

szymy np. tu w Lemanie, to dodatkowy bodziec, aby pomagać – powiedział Jacek Piorunek.

Pogratulował też gminie Turośl zaangażowania z jakim wójt Piotr Niedbała zabiega o wsparcie ważnych dla lokalnej społeczności projektów oraz jakości wniosków przygotowywanych przez pracowników samorządowych.

- Oddajemy dzisiaj do użytku zmodernizowany budynek OSP w Lemanie. Do istniejącej i od-

nowionej części dobudowane zostało skrzydło. Sala konferencyjna, która tu powstała, będzie służyła m. in. do organizowania ćwiczeń z zakresu bezpieczeństwa, np. chemicznego, biologicznego czy z zakresu ochrony środowiska. Zgodnie z umową z Komendą Powiatową PSP w Kolnie będzie bezpłatnie udostępniana dla strażaków z całego powiatu kolneńskiego – poinformował wójt Piotr Niedbała,

Remiza w Lemanie została zmodernizowana i powiększona kosztem 1,8 miliona złotych, z czego 1,2 mln pochodziło z programu „Fundusze Europejskie dla Podlaskiego” samorządu województwa. Resztę wyłożyła gmina.

Słowa radości i wdzięczności za wsparcie przekazali na ręce przedstawiciela zarządu województwa także Dariusz Lemański, przewodniczący Rady Gminy Turośl i Zbigniew Duda, prezes OSP w Lemanie, który otrzymał od Jacka Piorunka prądownicę.

Poświęcenia nowego obiektu dokonał proboszcz miejscowej parafii, ksiądz Roman Zaręba. Koło Gospodyń Wiejskich z Lemana zaprosiło uczestników uroczystości na przygotowane własnoręcznie pyszności.



# Muzyka, tradycja, patriotyzm

– koncert  
Wojska Polskiego  
w Zambrowie



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

W Zespole Szkół Nr 1 w Zambrowie odbył się wyjątkowy koncert Reprezentacyjnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego. Organizatorem wydarzenia był dyrektor Zespołu Szkół Nr 1 w Zambrowie, Sławomir Baran, który serdecznie podziękował artystom za ich występ oraz publiczności za liczne przybycie. Koncert ten na długo pozostanie w pamięci mieszkańców Zambrowa jako wyjątkowe spotkanie z kulturą i tradycją wojskową.

- Pierwszy koncert odbył się w 2014 roku. Jest to niesamowita uroczystość patriotyczna, dzięki której szkoła może rozpropagować ten patriotyzm wśród młodzieży i mieszkańców Zambrowa. Myślę, że za chwilę zobaczymy po frekwencji, jak bardzo ten koncert jest potrzebny i oczekiwany przez mieszkańców naszego miasta. Szkoła nie tylko uczy, ale ma również wpływać na pewne kulturalne wydarzenia wokół nas. „Czerwoniak” dysponuje największą salą gimnastyczną w Zambrowie, więc jeżeli mamy takie możliwości to wraz ze współpracą z powiatem zambrowskim organizujemy takie wydarzenia. – opowiada Dyrektor Zespołu Szkół nr 1 w Zambrowie, Sławomir Baran

Reprezentacyjny Zespół Artystyczny Wojska Polskiego, będący

największą instytucją artystyczną w Wojsku Polskim, od lat kultywuje tradycje narodowe oraz chwałę oręża polskiego. W skład zespołu wchodzi soliści, chór, balet, orkiestra symfoniczna i orkiestra koncertowa, co pozwala na realizację różnorodnych programów artystycznych.

- Te koncerty odbywają się od 2014 roku i z roku na rok coraz więcej osób przychodzi, bo wiedzą, że te wydarzenia to piękna sprawa. Nie samym chlebem człowiek żyje, musi zbudować drogi, runda i utrzymać swoje placówki, ale również myślimy o tym, aby tą strawę duchową również przekazać dla naszych mieszkańców, a jest to strawa duchowa najwyższej rangi, najwyższego poziomu i cieszymy się bardzo, że jednak nie zapomina o nas Reprezentacyjny Zespół Artystyczny Wojska Polskiego i co roku przyjeżdża do nas. – tłumaczy wicestarosta powiatu zambrowskiego, Maciej Robert Rosiak.

Podczas koncertu w Zambrowie publiczność miała okazję podziwiać zarówno utwory muzyczne, jak i występy taneczne, które odzwierciedlały bogactwo polskiej kultury i tradycji wojskowych. Liczne owacje na stojąco świadczyły o uznaniu i entuzja-

zmie zgromadzonych widzów. Na wydarzenie przybyli nie tylko mieszkańcy miasta, ale także władze samorządowe.

- Reprezentacyjny Zespół Artystyczny Wojska Polskiego to największa instytucja w Wojsku Polskim, która cieszy się niesamowitą renomą. To co prezentują – ponad 600 pieśni patriotycznych, ponad półtora tysiąca rekwizytów, do tego repliki broni palnej, piękne widowisko kulturowe wartości narodowe chwały oręża polskiego. To wszystko jest ważne i te tradycje w województwie podlaskim są zawsze ważne i zawsze na czasie. – dodaje Stefan Krajewski, wiceminister rolnictwa i rozwoju wsi.

Koncert Reprezentacyjnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego w Zambrowie był nie tylko artystycznym wydarzeniem na najwyższym poziomie, ale także głębokim wyrazem patriotyzmu i szacunku dla historii. Wzruszenie, duma i entuzjazm towarzyszyły zarówno artystom, jak i publiczności, która długo oklaskiwała występy. To spotkanie ze sztuką i tradycją wojskową na długo pozostanie w pamięci mieszkańców, przypominając, jak ważne jest pielęgnowanie narodowej tożsamości poprzez muzykę i kulturę.

## Galeria Sztuki Iwo Świątkowski

zaprasza  
na wieczór  
z Leczsami

# "Jeśli kobieta"

rajstopy, goździki i dużo muzyki

7 marca o godzinie 18:00

tomża ul. Polowa 16 lokal 23 piętro II, wstęp wolny

7  
8 marca

DZIEŃ KOBIET

PRI

# Koncert „Niezlomni” – muzyczny hołd dla bohaterów



Patriotyzm to coś więcej niż słowa – to czyny, pamięć i szacunek dla tych, którzy poświęcili swoje życie dla ojczyzny. To także duch walki, niezłomność i odwaga, które są wpisane w historię naszego narodu. Właśnie te wartości przyświecały organizatorom i wykonawcom koncertu „Niezlomni”, który odbył się w Kolneńskim Ośrodku Kultury i Sportu. Wydarzenie to było nie tylko artystycznym spektaklem, ale przede wszystkim poruszającym świadectwem historii, z którym każdy obecny na sali mógł się utożsamić.

- W tym roku mamy jubileusz 600-lecia Kolna, a w historię naszego miasta wpisali się Ci, którzy nie chcieli zaakceptować ówczesnego ładu. Polska znalazła się w strefie oddziaływania Związku Radzieckiego. Polacy chcieli się temu sprzeciwić, niestety agresor miał dużo większą siłę i trwało to kilkadziesiąt lat zanim odzyskałmy wolność. Musimy pamiętać o tych, którzy chcieli walczyć, którzy chcieli wolnej Polski zaraz po II Wojnie Światowej i dlatego oddajemy im należną cześć – tłu-

maczył Andrzej Duda, burmistrz miasta Kolno.

Podczas koncertu publiczność miała okazję usłyszeć utwory pełne głębokiego przekazu – pieśni opowiadające o heroizmie żołnierzy wyklętych, powstańców i tych, którzy nigdy nie pogodzili się z narzuconą im niesprawiedliwością. Wzruszające melodie i pełne emocji teksty pozwalały przenieść się w czasy, gdy walka o wolność była codziennością. Pomysłodawcą i inicjatorem koncertu był instruktor KOKiS Paweł Podeszwik. Solistka Anna Podeszwik, która pełniła rolę głównej wokalistki koncertu, swoim występem poruszyła serca widzów. Jej interpretacje utworów takich jak „Niech się Pani pomodli”, „Dziś do Ciebie przyjdę nie mogę”, czy „Biały krzyż” nadały pieśniom wojennym nowy wymiar – osobisty, pełen emocji i prawdziwej pasji. Każde słowo, które padało ze sceny, niosło w sobie siłę przekazu i przypomnienie o tych, którzy oddali życie za Polskę.

- To koncert poświęcony przede wszystkim żołnierzom podziemia. Wpadłem na ten pomysł z okazji 600-lecia Kolna, żeby uczcić ten jubileusz właśnie takim koncertem. To w większości utworzy partyzanckie, wykonane przez Annę Podeszwik. Zależało mi na tym, żeby wyko-

rzystać potencjał Ani w taki sposób, bo zazwyczaj, jeśli już się pojawia na scenie to w towarzystwie zespołów, które prowadzi. A dzisiaj pełni funkcję solistki - tłumaczył Paweł Podeszwik, instruktor KOKiS.

Nie sposób mówić o koncercie „Niezlomni” bez podkreśle-

nia, jak ważne były historie, które kryły się za wykonywanymi utworami. Podczas wydarzenia przypomniano losy bohaterów, którzy ginęli w leśnych oddziałach, walcząc do końca o wolność ojczyzny.

- Teraz młodzież w ogóle inaczej myśli, jest inaczej nastawio-

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



na. Czasy się zmieniły. Ja jestem członkiem „Żołnierzy Wyklętych” w Ostrołęce. Byłem prezesem Światowego Związku Armii Krajowej Kolnie, ale jestem już na emeryturze. Związek został rozwiązany, ponieważ już prawie wszyscy odeszli na tamten świat. Zostałem jeszcze ja – wspominał Stanisław Milewski, syn Stanisława „Śmiałego” Milewskiego.

Opowieści te przeplatały się z muzyką, tworząc niezwykle podróż przez historię polskiego oporu. Nie zabrakło także momentów zadumy, gdy na ekranie wyświetlono film z udziałem bohaterów podziemia niepodległościowego. Widzowie mogli niemal namacalnie poczuć atmosferę tamtych lat – pełną strachu, ale też niezłomnej wiary w zwycięstwo.

Publiczność wielokrotnie nagradzała artystów owacjami na stojąco. To dowód na to, jak silny był emocjonalny przekaz tego wydarzenia. Śpiewane wspólnie pieśni patriotyczne sprawiały, że sala KOKiS-u zamieniła się w jedno wielkie serce, bijące w rytmie miłości do ojczyzny.

Koncert „Niezlomni” udowodnił, że patriotyzm nie jest tylko pustym słowem – to pamięć o tych, którzy walczyli, to edukacja młodszych pokoleń, to budowanie wspólnoty wokół historii, która nas kształtuje. Wydarzenie to na długo pozostanie w sercach uczestników, będąc hołdem dla tych, którzy zginęli za wolną Polskę.

Bo „Niezlomni” to nie tylko ci, którzy walczyli. To także ci, którzy pamiętają.

# Łomżyńskie Towarzystwo Sportowe Nar(e)wani Sportowcy – Olaf Łukasik

Najświeższe informacje ze świata sportu! Kulisy rywalizacji, wywiady z zawodnikami! Nie przegap, tu bije serce sportowej Łomży. O karierze trenera Wissy Szczuczyn z **OLAFEM ŁUKASIEM** rozmawiał Łukasz Sobieszuk.

**Łukasz Sobieszuk:** Łomżyńskie Towarzystwo Sportowe Nar(e)wani Sportowcy, a moim pierwszym gościem jest trener Wissy Szczuczyn Olaf Łukasik.

**Olaf Łukasik :** Zaczynałem chyba jak każdy z kolegami na boisku. Grałem na osiedlu, po szkole, potem za jakiś czas złapałem pasję i chciałem spróbować swoich sił w ŁKS, więc w wieku 13 lat, tata zapisał mnie na pierwsze zajęcia, których nie skończyłem. Nie udało mi się, było troszeczkę bardziej intensywnie, ale nie poddałem się.

**Ł.S.:** Czy od początku wiązałeś swoje życie zawodowe z piłką czy raczej wtedy jeszcze tak nie myślałeś o tym?

**O.Ł.:** Jak zaczynałem w wieku 13 lat to raczej marzyłem, że będę piłkarzem. Z czasem, jak byłem starszy, zobaczyłem, ile to wymaga poświęceń, ile czasu z piłką. Dzisiaj zostałem trenerem i gram z pasji.

**Ł.S.:** W Anglii przebijając się przez kolejne szczeble, później zdążyłeś zadebiutować w seniorskiej piłce na poziomie czwartej ligi. Pamiętasz, jakie to było uczucie, kiedy wchodziłeś po raz pierwszy na boisko w tej pierwszej drużynie?

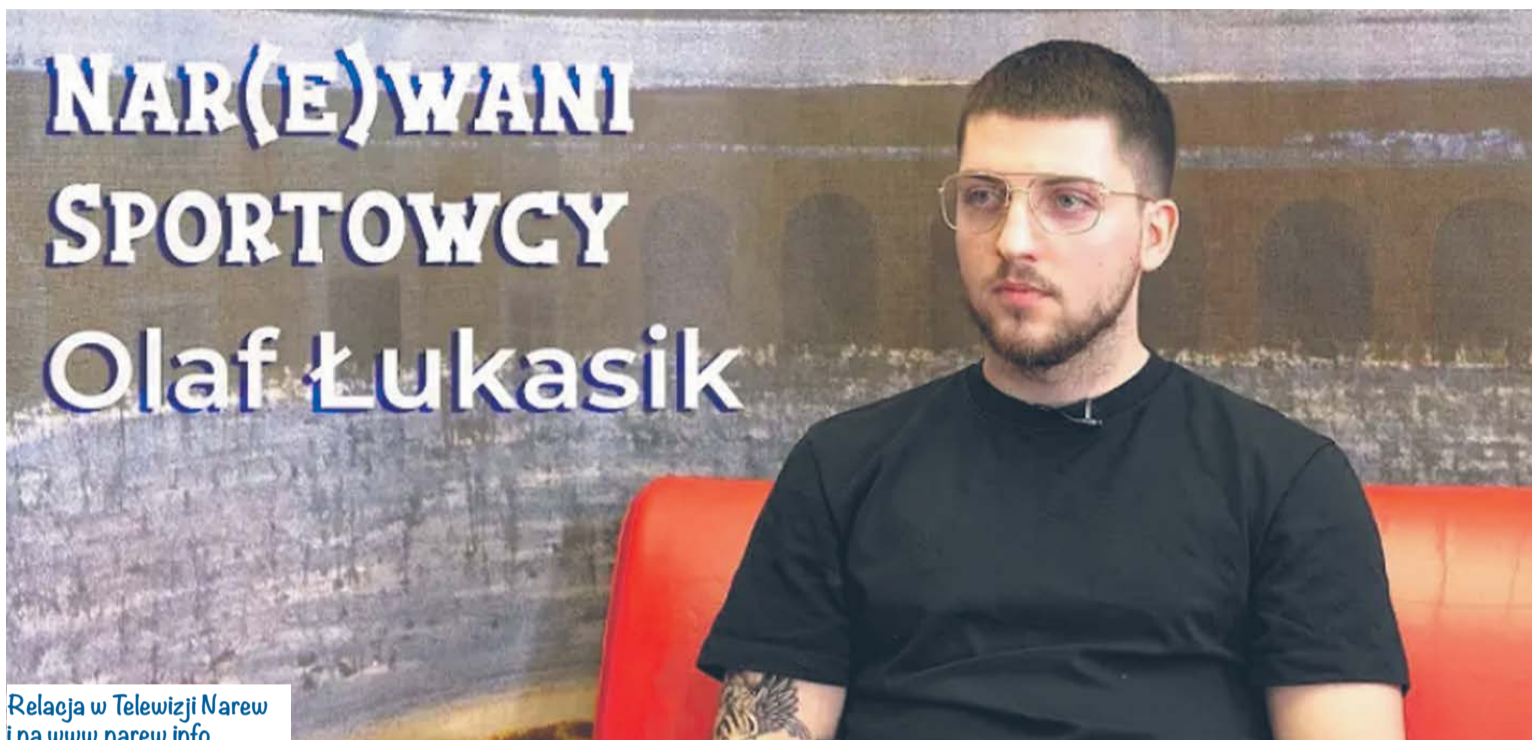
**O.Ł.:** Na początku stres na pewno, ale też radość. Jak już wszedł na boisko to wszystkie emocje ze mnie zeszły. Debiut był w moje urodziny, więc to było podwójne święto. Także chyba lepszego debiutu sobie nie mogłem wymarzyć.

**Ł.S.:** A co spowodowało, że odszedłeś z ŁKS Łomża?

**O.Ł.:** Trener Staniurski, który był wtedy trenerem, nie widział mnie najwyczejniej u siebie. No i potrzebowałem trochę zmiany, chciałem dużo więcej grać. Dostawałem dużo szans, więc musiałem zmienić otoczenia.

**Ł.S.:** W młodym wieku przytrafiła się bardzo poważna kontuzja. Czy mógłbyś powiedzieć coś więcej na ten temat?

**O.Ł.:** W wieku 18 lat zerwałem więzadła w prawym kolanie, uszkodziło łąkotkę, miałem operację. Prawie rok nie grałem w piłkę. Na pewno to był jeden z gorszych czasów w moim życiu.



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

Dużo leczenia, dużo pieniędzy i dużo bólu.

**Ł.S.:** To na pewno trudny moment dla młodego zawodnika. Miałeś obawy, że ten powrót do piłki może się nie udać?

**O.Ł.:** Liczyłem, że wrócę z podwójną mocą do gry. Kiedy już wróciłem pojawiły się te czarne myśli, wciąż bolało mnie kolano, ponieważ odczuwałem skutki tej, ale z czasem było coraz lepiej. Te myśli były coraz jaśniejsze.

**Ł.S.:** To przejdźmy do wydarzeń tych bardziej bieżących. Wstępujesz w Wisie Szczuczyn od niedawna, jakbyś ocenił poziom drużyny, treningów itd.?

**O.Ł.:** W Szczuczynie już byłem wcześniej, więc też mogę porównać do teraz. Na pewno w tamtym momencie, kiedy byłem wcześniej, było dużo chłopaków z Łomży, ten poziom był, uważam dosyć wysoki. Na ten moment drużyna się tworzy, jest dużo nowych chłopaków, także trzeba nam dać jeszcze troszeczkę czasu, żeby było lepiej.

**Ł.S.:** A co możesz powiedzieć o trwającym okresie przygotowawczym do rundy wiosennej? Jako Wissa Szczuczyn gracie sporo z sparingów z drużynami z różnych rozgrywek i z różnych województw.

**O.Ł.:** Okres przygotowawczy jest na pewno intensywny. Trener nie daje nam odpocząć. No, ale to chyba na tym polega, jeżeli chodzi o sparingi. Gramy w Elku z drużynami z okolicy.

**Ł.S.:** To, co mi się rzuciło w oczy, to często w tych waszych sparingach sa

wręcz hokejowe wyniki. Czy to jest wasz pomysł na grę?

**O.Ł.:** Wydaje mi się, że bardziej to wynika z tego, że jeszcze do końca nie jesteśmy może przygotowani. Robimy zmiany. Wiadomo kadra nie zawsze jest wyrównana, każdy musi zagrać. Każdego trener musi zobaczyć. Także myślę, że stąd też się biorą takie wyniki.

**Ł.S.:** Po rundzie jesiennej zajmujecie szóste miejsce, ale straty do czołówek są jednak dosyć duże. Czy wy jako zespół macie postawiony jasny cel na ten sezon?

**O.Ł.:** Na ten moment wydaje mi się, że chłodna głowa i z meczu na mecz mamy być coraz lepsi, a czas pokaże.

**Ł.S.:** Ty poza grą w Szczuczynie jesteś również trenerem młodych dzieciaków. Skąd taki pomysł na takie zajęcia?

**O.Ł.:** Myślę, że to może moje własne niespełnione ambicje, ale również chciałbym też coś od siebie dać tym dzieciom, czegoś ich nauczyć. Na pewno czuje dużo radości, kiedy dziecko się nauczy czegoś nowego i jest coraz lepsze, kiedy widać u niego progres.

**Ł.S.:** A jaka jest najtrudniejsza rzecz w trenowaniu młodych chłopaków? Trzeba mieć pewnie dużo cierpliwości.

**O.Ł.:** Cierpliwości też, ale myślę, że będąc trenerem, jest się jego wychowawcą. To też jest na pewno trudne, bo nie tylko uczysz go grać w piłkę, ale też możesz go nauczyć kulturalnego zachowania i obycia.

**Ł.S.:** Czy swoją przyszłość wiążesz

w jakiś sposób z byciem trenerem?

**O.Ł.:** Myślę, że tak, mam nadzieję, że w przyszłości będę miał okazję potrenować też ze starszymi chłopakami. Może będę miał okazję przyjąć jakąś drużynę seniorską.

**Ł.S.:** Okej to na koniec 5 szybkich pytań. Ulubiony klub piłkarski?

**O.Ł.:** FC Barcelona

**Ł.S.:** Piłkarski idol z dzieciństwa?

**O.Ł.:** Messi

**Ł.S.:** Mecz reprezentacji Polski, który wzbudził w Tobie najwięcej emocji?

**O.Ł.:** Polska - Niemcy.

**Ł.S.:** Kino z partnerką czy mecz Ligi Mistrzów?

**O.Ł.:** Pomidor.

**Ł.S.:** Muzyka, której słuchasz przed meczem?

**O.Ł.:** Głównie rap.

**Ł.S.:** Serdecznie dziękuję Ci za rozmowę. Życzę jak najwięcej zdrowia i powodzenia w rundzie wiosennej, a Państwa serdecznie zapraszam do śledzenia naszych Social Mediów i wyczekiwania na kolejne rozmowy w studiu.

USŁUGI  
**SZEWSKIE  
I KRAWIECKIE**

RENOWACJA MEBLI TAPICERSKICH

**Łomża, KRÓTKA 4A  
509 903 146**

# Niepełnosprawność nie zawsze oznacza niezdolność do pracy

Niepełnosprawność i niezdolność do pracy to dwa zupełnie odmienne orzeczenia wydawane przez różne instytucje i w innym celu. Warto o tym pamiętać, by wiedzieć, gdzie uzyskać dane orzeczenie oraz z jakich świadczeń czy ulg można korzystać.

- Osoba niepełnosprawna nie zawsze jest niezdolna do pracy. Natomiast każda osoba z orzeczoną niezdolnością do pracy jest osobą niepełnosprawną. Jakie ma to znaczenie w praktyce? Osoba, która porusza się na wózku inwalidzkim, a więc niewątpliwie osoba z niepełnosprawnością, nie musi być niezdolna do pracy, bo może być doskonałym fachowcem np. grafikiem komputerowym, dziennikarzem, pracownikiem infolinii, czy też naukowcem – informuje Katarzyna Krupicka, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS województwa podlaskiego.

## Niepełnosprawności i niezdolności do pracy - dwa pojęcia, różne uprawnienia

Temat niepełnosprawności i niezdolności do pracy budzi w społeczeństwie wiele kontrowersji. Wielokrotnie w mediach słyszy się, że osoba, która straciła w wyniku wypadku lub choroby kończynę, jest niepełnosprawna, a nie otrzymała renty. Musimy jednak sobie uświadomić, że niepełnosprawność nie zawsze decyduje o rencie.

W Polsce funkcjonują dwa systemy orzecznictwa lekarskiego: orzekania o niepełnosprawności oraz orzekania o niezdolności do pracy dla celów świadczeń emerytalno-rentowych. Systemy te zdecydowanie różnią się od siebie zarówno celem jak i zasadami.

Zadaniem systemu orzekania o niepełnosprawności jest stwierdzenie naruszenia sprawności organizmu i określenie stopnia niepełnosprawności (znaczny, umiarkowany lub lekki), która oznacza niezdolność do wypełniania pewnych ról społecznych. Zaliczenie do znacznego albo umiarkowanego stopnia niepełnosprawności nie wyklucza możliwości zatrudnienia takiej osoby u pracodawcy zapewniającego warunków pracy chronionej. Wystarczy, że zostanie przystosowanie przez pracodawcę stanowiska pracy do potrzeb osoby niepełnosprawnej lub będzie wykonywana praca zdalna.

Orzeczenia o niepełnosprawności wydawane są dla potrzeb rehabilitacji zawodowej, społecznej, zatrudniania osób niepełnosprawnych oraz przyznawania im ulg (np. przy rozliczaniu podatku) i różnego rodzaju uprawnień (karta parkingowa). Orzeczenia w tej kwestii wydają powiatowe lub miejskie zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności.

Natomiast orzeczenie o niezdolności do pracy jest wydawane na podstawie



innych przesłanek, niż ustalenie stopnia niepełnosprawności, a także przez inne instytucje, w tym ZUS. Mają one odmienne podstawy prawne i nie wywołują takich samych skutków.

Orzeczenie o niezdolności do pracy wydawane jest przez lekarza orzecznika ZUS na podstawie badania i przedstawionej dokumentacji medycznej. Takie orzeczenie daje podstawę do ubiegania się o świadczenia i dodatki do świadczeń wypłacanych przez Zakład, m.in. rentę z tytułu niezdolności do pracy, rentę socjalną, rentę dla inwalidów wojennych i wojskowych, dodatek pielęgnacyjny.

Co ważne lekarz orzecznik ZUS wydając orzeczenie stwierdza niezdolność do pracy, a nie niepełnosprawność, gdyż nie każdy niepełnosprawny jest niezdolny do pracy. Przy ocenie stopnia i przewidywanego okresu niezdolności do pracy uwzględnia się stopień naruszenia sprawności organizmu, możliwości przywrócenia niezbędnej sprawności dzięki leczeniu i rehabilitacji oraz możliwość wykonywania dotychczasowej pracy lub podjęcia innej oraz celowość przekwalifikowania zawodowego. Za niezdolną do pracy uznaje się osobę, która całkowicie lub częściowo utraciła zdolność do pracy zarobkowej z powodu naruszenia sprawności organizmu i nie rokuje odzyskania tej zdolności po przekwalifikowaniu. Najczęściej niezdolność do pracy jest orzekana na okres do 5 lat. Trwałą niezdolność do pracy orzeka się, jeżeli według wiedzy medycznej nie ma rokowań odzyskania zdolności do pra-

cy. W związku z tym lekarz orzecznik ZUS nie ustala, czy dana osoba jest zdrowa, czy chora, lecz czy jest zdolna bądź niezdolna do pracy.

Co ważne, ubiegając się o rentę z ZUS-u stwierdzenie niezdolności do pracy jest tylko jednym z warunków, jakie trzeba spełnić, aby otrzymać świadczenie. Renta z tytułu niezdolności do pracy przysługuje bowiem ubezpieczonemu, który jest niezdolny do pracy, ma wymagany staż ubezpieczeniowy, a niezdolność do pracy powstała w ściśle określonym czasie (ubezpieczenia lub 18 miesięcy po ustaniu ubezpieczenia).

Należy pamiętać, że orzeczenie o niezdolności do pracy jest równoznaczne z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności. Natomiast nigdy nie jest na odwrót.

Orzeczenie lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych dotyczące:

- całkowitej niezdolności do pracy oraz niezdolności do samodzielnej egzystencji jest równoważne z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;
- niezdolności do samodzielnej egzystencji jest równoważne z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;
- całkowitej niezdolności do pracy, traktowane na równi z orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności;
- częściowej niezdolności do pracy jest równoważne z orzeczeniem o lekkim stopniu niepełnosprawności.

Osoba niepełnosprawna może zostać

uznana za zdolną do pracy. Niepełnosprawni mogą być bardzo dobrymi pracownikami, a nawet znacznie lepszymi niż pełnosprawni. Osoba niewidoma może być wspaniałym śpiewakiem, a poruszająca się na wózku inwalidzkim doskonałym informatykiem. Tymczasem renta jest świadczeniem wypłacanym osobom, które utraciły zdolność do pracy i samodzielnego utrzymywania się. Każdemu grozi takie ryzyko i dlatego wszyscy pracujący są zobowiązani od opłacania tego ubezpieczenia.

## Niezdolny do pracy może pracować

Nawet osoba, która ma orzeczoną przez lekarza orzecznika ZUS lub komisję lekarską ZUS niezdolność do pracy, częściową lub całkowitą, może dodatkowo dorabiać do swojego świadczenia. Otrzymując rentę z tytułu niezdolności do pracy lub rentę socjalną, może podejmować zatrudnienie. Praca, którą wykonuj nie może być jednak sprzeczna z orzeczoną niezdolnością. Na przykład osoba z chorym kręgosłupem nie może wykonywać ciężkich prac fizycznych, bo to może oznaczać, że niezdolność w rzeczywistości nie występuje. Jeśli rencista wykonuje pracę, która jest zgodna z orzeczoną niezdolnością, musi pamiętać, że w zależności od wysokości zarobków, świadczenie może zostać zmniejszone lub zawieszona. Dotyczy to tylko zarobków z działalności objętej obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi, np. z umowy o pracę, zlecenia lub pozarolniczej działalności gospodarczej.



## Nowy spektakl w Teatrze Lalki i Aktora w Łomży



Do repertuaru łomżyńskiego Teatru Lalki i Aktora dołączył muzyczny spektakl pt. „Chłopiec i Gwiazdka”. Za reżyserię i muzykę spektaklu odpowiedzialny jest słynny dramaturg, reżyser i kompozytor Tomasz Man.

Scenografię zaprojektowała Anetta Piekarska-Man, a projekcje wideo i plakat wykonała Zuzanna Piekarska-Opara. Przed premierą spektaklu miała miejsce konferencja prasowa, na której o szczegółach wydarzenia opowiedzieli: Jarosław Antoniuk - Dyrektor Teatru, Tomasz

Man, Artur Dobrzański - choreograf oraz Sylwia Polívková- aktorka, która wciela się w tytułową postać Gwiazdki. Inspiracja do stworzenia spektaklu wzięła się ze wspomnień autora z dzieciństwa.

- Jakies 50 lat temu, kiedy miałem kilka lat, moi rodzice wyszli na urodziny do sąsiadów. Zgasili światło i zostawili mnie w mieszkaniu samego. I wtedy bez żadnej przyczyny otworzyły się drzwi szafy. Przestraszyłem się bardzo i owinięty w kołdrę wskoczyłem na parapet. Kiedy przez okno

zobaczyłem gwiazdy, zacząłem prosić jedną z nich, żeby pomogła mi zwalczyć ten strach – opowiadał Tomasz Man.

„Chłopiec i Gwiazdka” to historia o chłopcu, któremu przydarzyła się magiczna przygoda. Chłopiec bał się zasypiać w nocy i poprosił swoją ulubioną gwiazdkę na niebie, żeby pomogła mu przezwyciężyć strach. Gwiazdka nagle zjawiała się w jego pokoju. Chłopiec przestał się bać ciemności, ponieważ pokój został oświetlony przez emanującą ciepłem i światłem Gwiazdkę. Gwiazdka w zamian poprosiła Chłopca, żeby rano pokazał jej świat, w którym żyje. Mogła na Ziemi przybywać tylko do zachodu słońca, bo w nocy musiała wrócić do swoich sióstr, gwiazd, do „gwiazdodomu”. Chłopiec pokazał jej szkołę, poznała jego klasę i nauczycielkę, gwiazdę kina, ale też groźnego generała z wojska oraz pragmatycznego biznesmena. W pewnym momencie Gwiazdka została „ukradziona” Chłopcu.

- Jest to spektakl muzyczny i dynamiczny. Pełen muzyki i tańca. Natomiast sama historia opowiada o przyjaźni, rodzinie, o poszukiwaniu własnej tożsamości. Uważam, że spektakl daje dużo wektorów do myślenia nie tylko dzieciom, ale również młodzieży i dorosłym – stwierdził Jarosław Antoniuk.

Na konferencji zabrał głos również choreograf Artur Dobrzański, który opo-

wiedział o udanej współpracy z łomżyńskim teatrem.

- Praca choreografa przy takich spektaklach jest wyzwaniem, ale również daje dużą satysfakcję, kiedy osiągnie się zamierzony efekt. Są maski i jest dużo muzyki od początku spektaklu, którą trzeba wypełnić ruchem, ale sprawnie nam to poszło. Muszę powiedzieć, że bardzo dobrze mi się pracowało z aktorami. Praca z rekwizytami, praca z ciałem, z głosem jest wielkim wysiłkiem i aktorzy się przy tym zadaniu świetnie wywiązali – przyznał choreograf.

Swoimi wrażeniami nad spektaklem podzieliła się Sylwia Polívková, aktorka wcielająca się w główną rolę Gwiazdki.

- Dopiero od stycznia dołączyłam do zespołu, dlatego jest to moja pierwsza premiera w łomżyńskim teatrze. Bardzo podoba mi się moja rola Gwiazdki – postaci z kosmosu, gdzie rządzą inne prawa. Zupełnie inne niż na ziemi. W kosmosie wszystko się ze sobą wiąże, jest miłość, nie ma wojen. Myślę, że to będzie skłaniać do refleksji zarówno dzieci, jaki i dorosłych. Postaram się, aby moja postać wносиła nadzieję i ciepło – powiedziała aktorka.

„Chłopiec i Gwiazdka” to wyjątkowa propozycja dla młodych widzów, która łączy magię teatru, moc muzyki i wartościowe przesłanie. Spektakl można obejrzeć od 1 marca 2025 roku.

## Konkurs „Znam Ziemię Łomżyńską”



IX Powiatowy Konkurs Recytatorski „Znam Ziemię Łomżyńską”, odbył się 19 lutego 2025r. w I Liceum Ogólnokształcącym im. Tadeusza Kościuszki w Łomży. Zorganizowany został pod Honorowym Patronatem Prezydenta Miasta Łomża, Mariusza Chrzanowskiego i zgromadził 44 recytatorów z Łomży i powiatu łomżyńskiego.

Jak przekazują organizatorzy konkursu, wszystkie prezentowane przez uczestników utwory były zgodne z tematem konkursu i zawierały treści związane z miastem, miejscem, historią, tradycją, przyrodą i obyczajami. Usłyszeliśmy wiersze o Łomży i ziemi łomżyńskiej, ciekawe Legendy o Łomży i Drozdowie, gadki kurpiowskie, utwory własnego autorstwa. Ogromne podziękowania należą się uczniom, a także nauczycielom, opieku-

nom i rodzicom, za wyszukane teksty, piękne prezentacje, a niejednokrotnie kreacje aktorskie.

Jury w składzie:

Pani Renata Igielska - Kierownik Oddziału dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży

Pani Natalia Jankowska -Redaktor Wydawniczy Społecznego Stowarzyszenia Prasoznawczego „Stopka” im. Stanisława Zagór-

skiego w Łomży

Pani Sylwia Lutostańska - Pedagog, Pedagog Specjalny w II Liceum Ogólnokształcącym w Łomży.

Wyloniła Laureatów:

Grand Prix Prezydenta Miasta Łomży - Szymon Głodkowski - I LO w Łomży

Laureatami w kategorii szkoła ponadpodstawowa zostali:

I Miejsce - Konrad Gałąz-



ka - Zespół Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących Nr 6 w Łomży

II Miejsce - Oliwia Szmítko - II LO w Łomży

III Miejsce - Maria Polak - I LO w Łomży

Nagroda Organizatora - Gabriela Gradowska - Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących Nr 5 w Łomży

Nagroda Organizatora - Piotr Prusaczyk - Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących Nr 5 w Łomży

Nagroda Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży - Maria Polak - I LO w Łomży

Nagroda Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi w Drozdowie - Kacper Miłoszewski - Akademickie Liceum Mistrzostwa Sportowego

Nagroda Społecznego Stowarzyszenia Prasoznawczego „Stopka” w Łomży - Oliwia Szmítko - II LO w Łomży

Wyróżnienia:

- Oliwia Sobuta - I LO w Łomży

- Eliza Szmítko - II LO w Łomży

- Arkadiusz Małachowski - Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących Nr 5 w Łomży

Laureatami w kategorii szkoła podstawowa zostali:

I Miejsce - Zuzanna Chmielewska - Zespół Szkół Samorządowych w Nowogrodzie

II Miejsce - Maja Wielądek -

Szkoły Katolickie w Łomży

III Miejsce - Jan Piasecki - Szkoła Podstawowa w Drozdowie

Nagroda Organizatora - Zofia Kossakowska - Zespół Szkół Samorządowych w Jedwabnem

Nagroda Organizatora - Filip Zadroga - Szkoła Podstawowa Nr 1 w Łomży

Nagroda Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży - Zuzanna Chmielewska - Zespół Szkół Samorządowych w Nowogrodzie

Nagroda Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi w Drozdowie - Klaudia Kotoska - Szkoła Podstawowa w Drozdowie

Nagroda Społecznego Stowarzyszenia Prasoznawczego „Stopka” w Łomży - Maja Wielądek - Szkoły Katolickie w Łomży

Wyróżnienia:

- Lena Ulińska - Szkoła Podstawowa Nr 1 w Łomży

- Nadia Majkowska - Szkoła Podstawowa Nr 5 w Łomży

- Andżelika Wiśniewska - Szkoła Podstawowa Nr 7 w Łomży

- Iga Pogroszewska - Szkoła Podstawowa Nr 9 w Łomży

- Anastazja Duchnowska - Młodzieżowy Dom Kultury Dom Środowisk Twórczych w Łomży

- Julia Mieczkowska - Szkoła Podstawowa w Kupiskach

- Blanka Szmítko - Zespół Szkolno - Przedszkolny w Piątnicy

ANNA FILIPKOWSKA-WYBRANOWSKA

# A SUKNIA ŚLUBNA ZE SPADOCHRONU BYŁA...



Zygmunt w szpitalu z 20-letnim wnukiem Tomaszem, 1993 r.

## U KRESU ZIEMSKIEJ DROGI

W wieku 71 lat Zygmunt zaczął poważnie chorować. Dolegliwości serca, cukrzyca i miażdżycza doprowadziły do całkowitej utraty zdrowia. Często przebywał w szpitalu, gdzie lekarze starali się podreperować jego organizm. Jednak wciąż uprawiał przydomowy ogródek, interesował się polityką i oczywiście, żył sprawami rodziny.

Było gorzej, ale cała rodzina miała nadzieję, że jednak to jeszcze nie ten czas... Niestety... Po długiej i ciężkiej chorobie Zygmunt zakończył swoje życie 30 listopada 1993 roku, mając 77 lat. Pochowany został w rodzinnym

grobie na zabytkowym cmentarzu przy ul. Kopernika w Łomży. W skromnym pogrzebie uczestniczyła najbliższa rodzina i sąsiedzi.

15 czerwca 2013 roku zmarła Elżbieta – żona Zygmunta. Kto wie, może właśnie w owej chwili znowu połączył ich spadochron... I jeszcze piękniejszy, bo z samych anielskich skrzydeł...

## NASZ DOM NR 2

W 1999 roku córka Anna z mężem Wincentym zburzyli dom, zbudowany przez Zygmunta z rozbiórkowej cegły. Na jego miejscu wybudowali obecny, w którym zamieszkali 28 lutego 2000 roku. Choć pod względem architektury jest inny, niezmiennie pozostaje tym samym rodzinnym gniazdem; pozostaje naszym rodzinnym portem, w którym zawsze ktoś na kogoś czeka. Tutaj często gościemy zarówno naszych bliskich (i nie tylko z okazji świąt, czy rodzinnych uroczystości), jak i przyjaciół oraz sąsiadów, by zwyczajnie cieszyć się swoim towarzystwem. Nasz dom, tak jak dom Zygmunta, niezmiennie pozostaje również „zwierzyńcem”. Zawsze mieszkają z nami psy lub koty (albo jedne i drugie jednocześnie), które przygarniamy i które kochamy. Bo prawdziwa rodzina jest wtedy, kiedy naprawdę kochasz tych, którzy są ci najbliżsi!

Taki był i taki jest ten nasz dom przy ul. Kierzkowej 26!



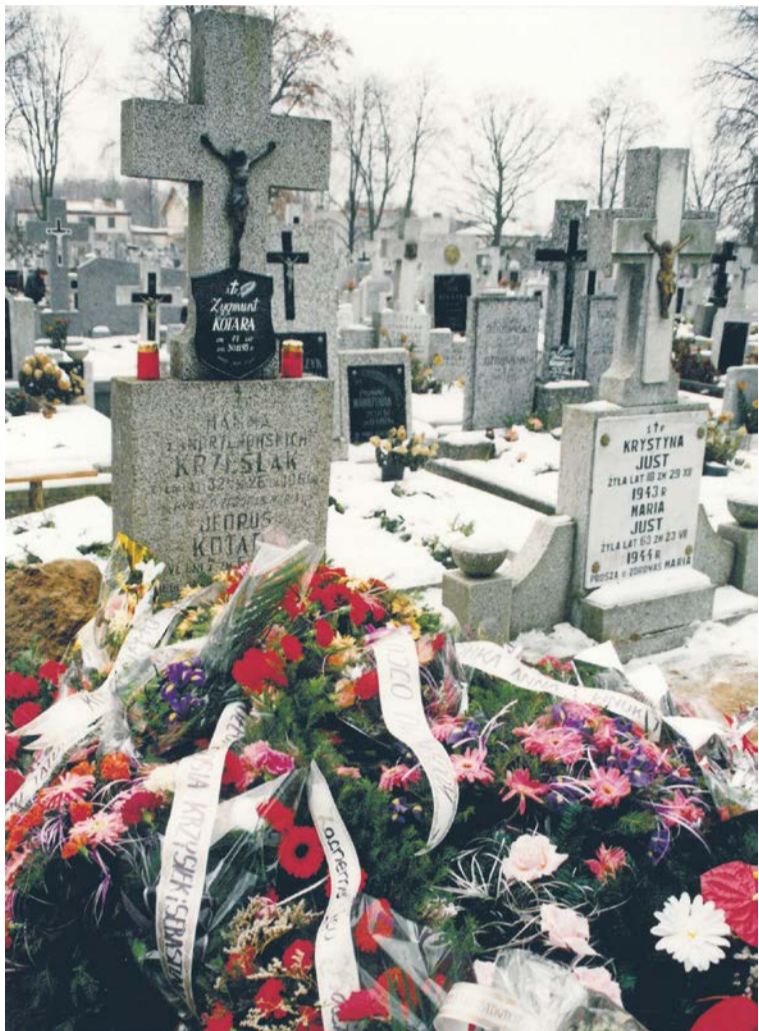
Żona Elżbieta i córka Anna odwiedzają Zygmunta w szpitalu, 1993 r.



Zygmunt w szpitalu z 20-letnim wnukiem Tomaszem, 1993 r.



Zygmuntowi najlepiej smakowało jedzenie z domowej kuchni, 1993 r.



Grób Zygmunta podczas jego pogrzebu, 1993 r.



Widok naszego nowego domu od frontu...



...i od strony tarasu, 2017 r.





# Biznes na obcasach

## VII EDYCJA 2025 ROK

KONTAKT:

**Centrum Obsługi Przedsiębiorców**

tel. 86 215 68 52, mail: cop@um.lomza.pl



ORGANIZATOR:



URZĄD MIEJSKI  
W ŁOMŻY

PARTNER STRATEGICZNY:



PATRONAT HONOROWY:



Marszałek  
Województwa  
Podlaskiego

PATRONAT MEDIALNY:



**Przedsiębiorczynie z Łomży i regionu spotkają się na wydarzeniu „Biznes na obcasach”, organizowanym przez Miasto Łomża rokrocznie z okazji międzynarodowego Dnia Kobiet. To niepowtarzalna okazja do lokalnego networkingu, ale też przestrzeń do wymiany doświadczeń, przemyśleń oraz pomysłów. W tym roku wydarzenie planowane jest 6 marca 2025 roku o godz. 17:00 i odbędzie się w Hali Kultury w Łomży.**

Tradycja spotkań z przedsiębiorcami w Łomży sięga roku 2017, kiedy to Miasto podjęło

inicjatywę organizacji śniadań biznesowych. Była to platforma dialogu między administracją i biznesem. Ich formuła była lekka – to właśnie przy porannej kawie można było omówić sprawy lokalnych przedsiębiorców i wsłuchać się w ich głos. Usprawniały one nie tylko komunikację, ale również integrowały środowisko przedsiębiorców.

Z czasem spotkania ewoluowały i od 2018 roku po raz pierwszy zorganizowano marcową odsłonę wydarzenia pn.

„Biznes na obcasach”, dedykowaną przedsiębiorczym kobietom. Zyskała ona ogromne zainteresowanie i przychyłność Pań z Łomży oraz całego regionu. Już od pierwszej edycji wzięły w niej udział uczestniczki z Białegostoku, Suwałk oraz innych miast województwa podlaskiego. To pokazało, jak ważne i potrzebne są spotkania, podczas których kobiety mogą dzielić się swoją wiedzą, pasjami, umiejętnościami oraz przede wszystkim know-how.

„Biznes na obcasach” to doskonała okazja do promowania naszego miasta. Wydarzenie daje przestrzeń do integracji przedstawicielek różnych środowisk: biznesu, nauki czy kultury i pokazuje, że Łomża to dobre miejsce do samorozwoju. Kobiety odnoszące zawodowe sukcesy w naszym regionie są dowodem na to, że przedsiębiorczynie pochodzące z mniejszych miejscowości mogą z powodzeniem konkurować na arenie krajowej, jak również międzynarodowej. Doświadczenie

kobiet w tym zakresie motywuje inne do tego, aby próbować swoich sił w biznesie.

Podczas tegorocznej edycji, która odbędzie się 6 marca 2025 roku o godz. 17:00 w Hali Kultury w Łomży, będzie miał miejsce występ muzyczny, wystąpienia motywujące oraz debata przedsiębiorczych kobiet. Hasłem spotkania, wokół którego skupia się program jest równowaga między życiem zawodowym a prywatnym tzw. work-life-balance.

## Dzięki środkom z Erasmus+ Łomża chce jeszcze lepiej pracować z młodzieżą

**Miasto Łomża jako lider projektu, wraz z sześcioma partnerami z Europy (Grecja, Chorwacja, Austria, Francja, Włochy oraz NGO z Polski), realizuje inicjatywę Y-CARE - Youth-Centered Approaches for Resilience and Empowerment. Jej celem jest poprawienie jakości pracy z młodzieżą oraz dalszy rozwój osób zajmujących się tego typu zadaniami, a także wsparcie zdrowia psychicznego pracowników poniżej 30 r.ż. Przedsięwzięcie jest współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+ na kwotę 250.000 euro.**

- Projekt Y-CARE jest skierowany do młodzieży i osób bezpośrednio z nią pracujących na co dzień, często w trudnych warunkach i pod dużą presją. Ma on dostarczyć im narzędzi i kompetencji umożliwiających lepsze

zarządzanie zdrowiem psychicznym, radzenie sobie z wymaganiami zawodowymi oraz wczesne wykrywanie objawów wypalenia zawodowego – przekazuje zastępca prezydenta Andrzej Stypułkowski.

Projekt odpowiada na kluczowe wyzwania związane z pracą z młodzieżą, koncentrując się na:

- wsparciu zdrowia psychicznego pracowników młodzieżowych poprzez dostarczenie im narzędzi pozwalających na efektywne radzenie sobie ze stresem,
- zwiększeniu odporności i umiejętności zarządzania równowagą między życiem zawodowym, a prywatnym,
- tworzeniu sieci wsparcia rówieśniczego, zapewniającej profesjonalne i emocjonal-

ne wsparcie w każdym z krajów partnerskich,

- rozwoju kompetencji cyfrowych poprzez innowacyjną platformę e-learningową dostosowaną do potrzeb osób pracujących z młodzieżą.

Jak przekazuje Andrzej Stypułkowski, projekt Y-CARE poprzez kompleksowy program szkoleniowy przygotowuje pracowników młodzieżowych do skutecznego reagowania na wyzwania zdrowia psychicznego. - Dodatkowo, podejmowane w jego ramach działania przyczynią się do wzmocnienia odpor-

ności psychicznej oraz redukcji stresu i poczucia izolacji zawodowej – informuje z-ca prezydenta. Dodaje, że drugim kluczowym aspektem jest „Wspieranie transformacji cyfrowej”, czyli rozwój platformy e-learningowej, która ułatwi wymianę doświadczeń, dostęp do zasobów edukacyjnych oraz stworzy przestrzeń do budowania społeczności wspierającej się nawzajem.

W ramach projektu powstaną moduły szkoleniowe, obejmujące następujące zagadnienia:

1. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu

2. Budowanie odporności psychicznej

3. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym

4. Skuteczna komunikacja z mentorami

5. Funkcjonowanie sieci wsparcia rówieśniczego

Międzynarodowy projekt Y-CARE to ważna inicjatywa, która łączy troskę o zdrowie psychiczne, rozwój zawodowy oraz budowanie wspierającej społeczności. Dzięki międzynarodowej współpracy i innowacyjnym rozwiązaniom cyfrowym, pracownicy młodzieżowi z całej Europy zyskają nowe kompetencje, które pozwolą im skuteczniej pomagać młodym ludziom oraz dbać o własny dobrostan psychiczny.



Co-funded by  
the European Union

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!  
1008m<sup>2</sup> – 265 000 zł  
1074m<sup>2</sup> – 275 000 zł  
Zapraszam do kontaktu – 510 639  
700

Zamienię mieszkanie w bloku 60m<sup>2</sup>  
winda II piętro w Łomży na dom  
z dopłatą. Telefon 507 071 526

Sprzedam komfortowe mieszkanie  
w nowym budownictwie – idealna  
lokalizacja! Oferuję na sprzedaż  
przytulne mieszkanie o powierzchni  
48 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup>,  
Wyposażenie: Mieszkanie w pełni  
wyposażone, gotowe do zamieszkania.  
Kuchnia: Nowoczesna zabudowa  
kuchenna wraz z urządzeniami AGD  
– zmywarka, lodówka oraz inne nie-

zbędne 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 telefoniczny  
pod numerem 608 092 997. Proszę  
nie wysyłać SMS-ów – odpowiadam  
tylko na połączenia telefoniczne.  
Zapraszam do kontaktu i obejrzenia  
mieszkania!

Sprzedam mieszkanie 56m<sup>2</sup> 3  
pokoje. Ulica Rycerska w Łomży te.  
604301864

Wynajmę mieszkanie, ul. Małachowskiego  
3, 36m<sup>2</sup> – 2 pokoje z kuchnią,  
Tel: 86 216 71 07

**USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE**

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

IWBUD Iwona Wiśniewska wypożyczalnia  
sprzętu budowlanego i ogrodniczego:  
-młoty wyburze-

niowe i inne -zagęszczarki –rusztowania,  
piły spalinowe - kosiarki, wykaszarki  
do trawy, areator - sprzęt rolniczy  
Łomża, ul. Nowogrodzka 44B. Tel. 600 011 914.

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.

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

**DOM**

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

**USŁUGI FINANSOWE**

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

**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,**

**SILA TRADYCJI, POTĘGA SMAKU**  
**Piątnica**  
L. Kosłowski G. Karwowski  
ul. Stawiskowska 53 B  
18-421 Piątnica  
tel. 86 219 13 34

**ZESPOŁY MUZYCZNE**

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**

AUTOŁOMOWANIE, 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.  
Akacyjowa 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.

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

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

**PRACA**

Zatrudnię pracownika biurowego  
z doświadczeniem. Dobra  
znajomość programów pakietu  
Microsoft Office. Piekarnia  
Piątnica, ul. Stawiskowska 53b,  
tel.862191334, 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 przytulnego domku  
w Balikach. „Domek u Zosi”.  
Tel. 501 627 081.**

**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.

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  
wydzierżawię, 9 km od Łomży oraz  
wydzierżawię działkę pod pole  
namiotowe na mazurach. Okolice Pisz-  
Orzysz. Tel. Kontaktowy: 727490070

**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 Zambrow  
ul. Wojska Polskiego 31  
Zambrow

**S**  
**SULIMA**



**TRANSPORT PRZEPROWADZKI**

Oferujemy:

- transport
- przeprowadzki
- przewóz mebli
- przewóz motocykli
- opróżnianie mieszkań/utylizacja
- odbiór i transport materiałów ze sklepów

**AI-Trans Transport**  
**-Przeprowadzki**  
**tel. 516 543 117**

**Zakład Ramiarski**  
przy ulicy Rządowej 9a  
**OPRAWA OBRAZÓW**  
galeria autorska pamiątki o Łomży  
ramy na wymiar ciecie passe-partout  
zapraszam codziennie  
od 9-14 i od 16-17  
w soboty od 10-13

**DZIAŁKA I OGRÓD**  
KONARZYCE  
ul. Łomżyńska 517, Konarzyce  
+48 602 499 457  
**OFERTA**  
rośliny iglaste  
rośliny liściaste  
na zamówienie  
oraz kwiaty  
i byliny

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

**NEXUSAUTO**  
**POLMO**  
MECHANIKA POJAZDOWA  
**OFERUJEMY**  
- mechanika pojazdowa  
- serwis klimatyzacji  
- diagnostyka komputerowa  
- (DPF, EGR, CHIPTUNNING)  
- wymiana opon  
- holowanie  
- sprzedaż części  
Piątnica, ul. Stawiskowska 34  
86 216 33 58 • 606 250 600

**Dla stałych klientów spawanie plastików GRATIS!**  
**BLACHARSTWO - LAKIERNICTWO**  
**SAMOCHODOWE**  
**Janusz Dziemiński**  
**Rogienice Wielkie**  
**ul. Łazy 15**  
tel. 603 943 572, tel. dom 86 218 06 63 po 20

**MECHANIKA POJAZDOWA**  
**Andrzej Boguski**  
Jarnuty, tel. 86 216 97 03  
tel. 503 010 038  
**MONTAŻ INSTALACJI LPG**  
**- Elektronika - Diagnostyka - Mechanika**  
**Komputerowa diagnostyka samochodów osobowych**  
**ciężarowych i ciągników rolniczych**  
**Serwis i naprawa klimatyzacji**

## Akcja „Łapki” na kierownicę...

...będzie prowadzona w okresie od 1 do 31 marca 2025 r. Ma na celu zmianę podejścia kierowców do używania telefonu podczas jazdy samochodem, a tym samym zminimalizowanie ryzyka występowania wypadków.

Kierowca powinien wiedzieć, że korzystanie z telefonu podczas prowadzenia pojazdu wyraźnie obniża koncentrację i powoduje utratę kontroli nad sytuacją na drodze. Nawet kilka sekund nieuwagi za kierownicą może doprowadzić do wielu niebezpiecznych następstw.

Działania Policji prowadzone są wspólnie z firmą Neptis S.A. - operatorem aplikacji Yanosik oraz firmą Screen Network S.A. Stanowią one uzupełnienie policyjnej akcji pn. „Na drodze – Patrz i słuchaj”, której ważnym elementem jest zwrócenie uwagi uczestników ruchu drogowego na konsekwencje rozproszenia uwagi podczas korzystania z drogi

Podczas akcji „Łapki” na kierownicę użytkownicy aplikacji Yanosik otrzymają materiały edukacyjne w formie quizu dotyczącego konsekwencji korzystania



przez kierujących podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w rękę. Za bezbłędne odpowiedzi na pytania będzie można otrzymać Certyfikat Odpowiedzialnego Kierowcy.

W ubiegłorocznej edycji akcji w rozwiązywaniu quizu wzięło udział 136 375 osób, z czego Certyfikat za bezbłędne odpowiedzi na wszystkie pytania otrzymało 65 912 osób.

Prowadzona przez cały marzec akcja

będzie wspierana emisją spotu na ekranach LED firmy Screen Network S.A. rozlokowanych na terenie całego kraju.

Pamiętaj, że korzystanie z telefonu w czasie jazdy naraża zdrowie i życie uczestników ruchu drogowego

## 8 MARCA zapraszamy na DZIEŃ KANDYDATA

8 MARCA zapraszamy na DZIEŃ KANDYDATA. Jesteś zainteresowany służbą w Policji? Nie wiesz jak wyglądają poszczególne etapy doboru? Nie wiesz czy dasz sobie radę? Przyjdź, zobacz i sprawdź się. Właśnie dla Ciebie przygotowaliśmy DZIEŃ KANDYDATA.

Czekamy w sobotę 8 MARCA o godzina 9.00 w Oddziale Prewencji Policji w Białymstoku. Nie zapomnij się zarejestrować.

#ZostańPodlaskimPolicjantem

# DZIEŃ KANDYDATA

## CHCESZ ZOSTAĆ POLICJANTEM?

Przyjdź i sprawdź się!

## CZEKAMY NA CIEBIE

Sobota, 8 marca 2025 r. godz. 9:00

ZAPISZ SIĘ - >

47 711 3604  
47 711 2254

(pon-pt w godz. 8:00-15:00)

<https://podlaska.policja.gov.pl/pod/rekrutacja/ogloszenia-informacje>

# Wygrana ŁKS-u Łomża na otwarcie rundy wiosennej!

**ŁKS Łomża bardzo udanie zainauguował rundę wiosenną w Betclie 3. Lidze. Podopieczni trenera Marcina Płuski wybrali się do Nowego Dworu Mazowieckiego na spotkanie z miejscowym Świtem. Jak się okazało, zespół z Łomży wygrał 3:1!**

Wiadomo było, że wyjazdowa rywalizacja ze Świtem będzie bardzo trudnym wyzwaniem. Ekipa z Nowego Dworu Mazowieckiego przed sobotnią potyczką znajdowała się w środku tabeli, ale do ŁKS-u Łomża traciła zaledwie 3 oczka. W dodatku Świt zwykł grać na boisku ze sztuczną murawą, a to zawsze pewne utrudnienie dla przyjezdnych. Pierwsza połowa spotkania to bardzo trudna przeprawa dla ŁKS-u, a sam mecz nie był do przerwy porywającym widowiskiem. Ostatecznie to Świt schodził do szatni z 1-bramkowym prowadzeniem po bramce Kamila Wiśniewskiego.

Po przerwie na boisku zobaczyliśmy zupełnie inny zespół ŁKS-u. Ten skutecznie wykorzystywał swoje okazje i grał bardzo odpowiedzialnie w ty-

łach. W 60. minucie gry kapitalnym strzałem z dystansu popisał się Dawid Owczarek i dał gościom wyrównanie. 3 minuty potem rzut karny na bramkę zamienił Hubert Antkowiak, tym samym notując swoje 15. trafienie w aktualnej kampanii ligowej. Do końca meczu Świt starał się odrobić stratę, jednak to ponownie ŁKS Łomża wykorzystał swoją okazję. W 87. minucie błąd rywali znakomicie wykorzystał Przemysław Żebrowski i sprytnym przelobowaniem bramkarza ustalił wynik spotkania na 3:1! ŁKS po tym zwycięstwie awansował na 3. miejsce w tabeli, jednak do prowadzącej w lidze Unii Skierniewice wciąż traci 10 oczek.

Kolejne spotkanie ligowe Białoczerwonych już w najbliższą sobotę – tym razem Łomżanie zmierzą się na swoim terenie z Wisłą II Płock. Na pewno celem drużyny Marcina Płuski będzie ponowne zwycięstwo. Tymczasem wkrótce na naszych mediach ukaże się rozmowa z zawodnikiem ŁKS-u – Filipem Karmańskim! Zachęcamy zatem do obserwacji i wyczekiwania na wspomniany wywiad.



## Sukces młodego tenisisty na imprezie wojewódzkiej!

**W Zambrowie doszło do Mistrzostw Województwa Skrzatów w tenisie. Impreza przyciągnęła młodych adeptów sportu i zakończyła się sukcesem Huberta Stefańczyka – reprezentanta Klubu Sportowego Return Łomża.**

Na kortach Klubu Sportowego Olim-

pia Zambrow rozegrano kolejną edycję Mistrzostw Województwa Skrzatów w tenisie. Do rywalizacji stanęło wielu młodych chłopców, którzy trenują właśnie tenis ziemny. Na pewno było to dla nich ciekawe doświadczenie i możliwość rywalizacji, w której na koniec rozdano nagrody i puchary. Jak się okazało, trzecie miejsce na imprezie zdobył reprezentant Klubu Sportowego Return Łomża – Hubert Stefańczyk. Na najwyższym stopniu podium stanął natomiast młody zawodnik z Białogostoku – Ksawery Ambrożko. Młodym tenisistom gratulujemy i życzymy kolejnych sukcesów!

## Porażka zawodnika z Łomży na FEN 58

**W miniony weekend w Częstochowie odbyła się kolejna odsłona jednej z największych gal MMA w Polsce, a więc FEN 58. Co-main eventem wieczoru było starcie trenującego w Łomży Michała Borowskiego z Gracjanem Misiem. Jak się okazało, to fighter z Lubina ostatecznie okazał się lepszy.**

Michał Borowski to zawodnik MMA wagi piórkowej, który od pewnego czasu trenuje w Fight Club Łomża pod okiem trenera Damiana Zorczykowskiego. Borowski do minionego weekendu bardzo udanie prowadził swoją karierę w organizacji FEN. Legitymował się on rekordem 4-0 i mówiono, że w przypadku zwycięstwa przeciwko Gracjanowi Misowi,

mógłby dostać on szansę zawalczenia o mistrzowski tytuł organizacji FEN. Rywal z Lubina mógł pochwalić się rekordem 4-2 i to zawodnikowi trenującemu w Łomży dawano większe szanse na zwycięstwo.

Jak się jednak okazało, to Gracjan Miś zwyciężył pojedynek z Borowskim i to on dostanie szansę walki o pas mistrzowski FEN. Walka zakończyła się już w 1. rundzie, kiedy to reprezentant Strefy Walk Lubin potwornie mocno trafił Borowskiego. Zawodnik z Łomży po czystym uderzeniu rywala doznał złamania szczęki, a dodatkowo stracił zęby. Pojedynek zakończył się zatem brutalnym TKO na korzyść Misia, który po starciu przeproszał Borowskiego za spowodowaną kontuzję. Przed Michałem na pewno nieco dłuższa przerwa – pozostaje życzyć zdrowia i wierzyć, że powróci silniejszy!





**Karol**

# NAWROCKI

## WOJEWÓDZTWO PODLASKIE



**05.03.2025**

### GRAJEWO



PARK SOLIDARNOŚCI  
CENTRUM MIASTA



09:00

### KOLNO



KONFERENCJA PRASOWA  
POD JEDNOSTKĄ WOJSKOWĄ  
PRZY UL. KOLEJOWEJ



12:00

### ŁOMŻA



PLAC PRZED  
URZĘDEM MIASTA  
UL. STARY RYNEK



16:15