

narew

TYGODNIK NR 675 4 KWIETNIA 2023 ROK XIV www.narew.info redakcja@narew.info

WIELKI CZWARTEK

– przeżywamy tajemnicę ustanowienia Eucharystii, Kapłaństwa oraz Chrystusowego przykazania miłości.
 - GODZ. 10:00 – MSZA KRZYŻMA, PODCZAS KTÓREJ BISKUP POŚWIĘCI OLEJE UŻYWANE PODCZAS UDZIELANIA SAKRAMENTÓW ŚWIĘTYCH
 - GODZ. 17:00 – MSZA WIECZERZY PAŃSKIEJ

WIELKI PIĄTEK

- Liturgia Męki Pańskiej, w której centrum jest adoracja Krzyża.
 - GODZ. 10:00 – DROGA KRZYŻOWA
 - GODZ. 17:00 – LITURGIA MĘKI PAŃSKIEJ
WIELKA SOBOTA
 - Czas adoracji Pana Jezusa w grobie i święcenie pokarmów.
 - GODZ. 19:00 – Obrzęd światła rozpocznie WIGILIĘ PASCHALNĄ – Podczas tej liturgii odnawiamy przyrzeczenia z Chrztu świętego – przynosimy świece

*Chrystus
zmartwychwstał!
Alleluja!*



Pogody ducha, zdrowia i radości oraz wszelkiego dobra z okazji Świąt Wielkanocnych

**LECH ANTONI
KOŁAKOWSKI**

Wiceminister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Poseł na Sejm RP



Drodzy Czytelnicy, Drodzy Mieszkańcy Ziemi Łomżyńskiej,

Zmartwychwstanie Pańskie to czas długo przez nas wyczekiwany. Czas rodzinnego ciepła i miłości, dający nadzieję i zapowiadający odrodzenie wszystkiego co dobre. To właśnie rano w Wielką Niedzielę słyszymy radosną nowinę zmartwychwstania. Jezus staje się suwerenem nad śmiercią.

Niech te Święta Wielkiej Nocy przyniosą Państwu siłę i wiarę, które z ufnością pozwolą patrzeć w spokojną przyszłość. Jednocześnie i wzmacniają całą rodzinę i obdarzają tym co w życiu najważniejsze: zdrowiem, miłością i bezpieczeństwem. Niech pogoda ducha towarzyszy Państwu w trudzie każdego dnia, a radość serca w czasie w pełni zasłużonego odpoczynku.

Ciepłych, pełnych radosnej nadziei świąt Zmartwychwstania Pańskiego, z sercem wypełnionym tętniącą życiem wiosną i otwartym na bliższe spotkania

Życzy redakcja Grupy Medialnej Narew

Umiłowani Bracia i Siostry,

chciałem Wam wszystkim złożyć jak najlepsze życzenia świąteczne. Niech ta prawda o zmartwychwstałym Chrystusie będzie Waszym udziałem.

W dzisiejszym świecie ważną rolę odgrywa bycie świadkiem Chrystusa. Ta wspólnota pierwszych Chrześcijan, pierwszych Apostołów zgromadzonych wokół Chrystusa, kiedy on zmartwychwstał, jeszcze nie dowierzała. Był strach przed tym, aby o nim świadczyć. W dzisiejszym świecie My jako Chrześcijanie, wszyscy jesteśmy świadkami tego wydarzenia, że on naprawdę zmartwychwstał. Szczególnie w tym świecie Europejskim, który chce gdzieś zepchnąć na bok, do lamusa historii Chrystusa. Amerykanie nie wstydzą się czynić znaku krzyża przed jedzeniem, a prezydent Stanów Zjednoczonych Joe Biden całą Środę Popielcową chodzi ze znakiem krzyża na czole, świadczy o tym, że jest chrześcijaninem. Natomiast my, Europejczycy niejednokrotnie wstydzimy się, że jesteśmy ludem chrześcijańskim. Apostołowie bali się świadczyć o Chrystusie, ale ta prawda i to świadectwo, że on naprawdę zmartwychwstał zmieniło ich życie. Stali się pierwszymi świadkami zmartwychwstania Chrystusa. Takimi właśnie Drodzy Bracia i Siostry, bądźmy w dzisiejszym świecie świadkami. Świadkami Tego, który zmartwychwstał i żyje.

JANUSZ STEPNOWSKI, WASZ BISKUP



Wielkanoc to czas nadziei i odnawiania się ufności w dobro drugiego człowieka. Życzę, aby Święta Wielkiej Nocy były dla nas wszystkich wzorem duchowego wzbogacenia oraz umocnienia dającego radość, otuchę i pokój.

Niech radosne Alleluja będzie ostoją miłości i niezłomnej wiary, a pogoda ducha towarzyszy nam każdego dnia.

**Mariusz Chrzanowski
Prezydent Łomży**



**SMAKUJ
WIELKANOC
Z NASZYM PRODUKTAMI
WESOŁYCH ŚWIĄT!**



Niech czas Świąt Wielkanocnych wprowadzi do Państwa życia spokój, harmonię i radość, a w Państwa domu niech zagości prawdziwie rodzinna atmosfera pełna ciepła i miłości

życzy

Piotr Serdyński
Przewodniczący Platformy Obywatelskiej RP w Łomży
Radny Miasta Łomża



Radosław Żegalski, prezes MPEC w Łomży, odpowiada na zarzuty radnego Dariusza Domasiewicza



Radosław Żegalski, prezes Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej w Łomży, 28 marca 2023 roku zwołał konferencję prasową. Głównym powodem spotkania w budynku MPEC-u przy ulicy Kopernika 6 była odpowiedź na zarzuty radnego Dariusza Domasiewicza.

Przypomnijmy, że według Dariusza Domasiewicza, Radosław Żegalski nieumiejętnie dysponuje finansami spółki miejskiej, na czym tracą głównie mieszkańcy miasta płacąc ogromne rachunki za ciepło, mimo, że cena surowca spadła. Zdaniem radnego,

MPEC wydaje ogromne kwoty na promocję.

- Pan radny Dariusz Domasiewicz dopuścił się zniesławienia w środkach masowego przekazu. Miało to miejsce od dłuższego czasu, natomiast ostatnia konferencja radnego postawiła tylko kropkę nad i. Z wypowiedzi pana radnego wynika, że w spółce dzieją się tylko złe rzeczy. W jego szeroko pojętej opinii, wszystko co robimy, czyli inwestycje, reklama, to jest jedno wielkie zło dla mieszkańców. Według pana Domasiewicza, odbija się to głów-

nie na seniorach, na których tak bardzo zależy prawdopodobnie panu radnemu. W związku z tym chciałem zdementować kłamstwa, które powieła pan Domasiewicz, że my dajemy jakąś tam zastawę herbacianą do parafii. Zamiast kupować parasolki, czy inne rzeczy, kupiliśmy ręcznie robione filiżanki z logiem od tej parafii - wyjaśniał prezes MPEC w Łomży Radosław Żegalski. - Wejźmy na drogę sądową z tymi tematami, które są kłamliwe. Będą to pozwy cywilne, one będą trwały. Te koszty poniosą

mieszkańcy, nasi odbiorcy - zapowiedział.

Prezes Radosław Żegalski tłumaczył, że dbanie o dobry wizerunek firmy to część kontraktu i będzie starał się to dobre imię odbudować.

- Będziemy budowali od nowa nasz wizerunek, który w moje ocenie został zburzony - stwierdził prezes. - Będzie to trwało rok, dwa, będzie to kosztowało naszych mieszkańców około 400 - 500 tys. zł. Będą mieszkańcy musieli wydać na to, żebym ja wrócił z powrotem do tego wizerunku, który budowaliśmy, a który w taki prosty sposób i taki szybki chce zniszczyć lub też nawet to już zrobił pan Domasiewicz - tłumaczył Żegalski.

Prezes MPEC podczas konferencji przedstawił dane, z których miało wynikać, że ciepło w Łomży jest w regionie najtańsze. Znalazły się tam między innymi informacje, że Kolno, Białystok, Grajewo, mają ceny wyższe. Obecnie mieszkańcy Łomży płacą 69,28/1GJ. Pod koniec grudnia cena wzrosła o około 22%, by od kwietnia spaść o 10%. W Łomży nadal czekamy na podwyżkę szacowaną na kilkanaście procent.

Radosław Żegalski w swej prezentacji mówił o tym, że gdy

zaczął pracę w MPEC w 2015 roku, firma ubezpieczona była na 120 mln zł. W 2023 wartość odtworzeniową ubezpieczyciel wyliczył na 238 mln zł. Oznacza to prawie dwukrotny wzrost.

Prezes tłumaczył się także z obiecanej obniżki cen ciepła. Wyjaśniał, że gdy o niej mówił, nie można było przewidzieć wojny.

Kilka zdań podczas konferencji prezes Radosław Żegalski poświęcił kotłowni w Czerwonym Borze.

- Traktujemy to jako inwestycję - przekonywał. - Wiemy, że cały obszar, na którym działamy przejmie wojsko, Ministerstwo Obrony Narodowej. W związku z tym albo nas wykupią z nawiązką, czyli poniesione przez nas koszty będą zwrócone, albo domówimy się w jakiś sposób. Na pewno na tym nie stracimy - tłumaczył prezes MPEC w Łomży.

Prezes Radosław Żegalski poinformował także, że przedsiębiorstwo ma w planach budowę spalarni w Czerwonym Borze.

"Zmartwychwstań Jezu, w sercu moim, skrusz kamień grzechu, co w nim tkwi. Zamiast grobowych, czarnych cieni. Niech Twoje światło we mnie łśni."

Niech spotkanie ze Zmartwychwstałym Chrystusem pozostawi w naszych sercach trwały ślad. Przemieni każdy smutek w radość, każdy płacz i zmartwienie w szczęście, a zwycięstwo dobra nad złem i życia nad śmiercią, stanie się źródłem siły i nadziei.

Błogosławionych Świąt Wielkiej Nocy!

Aleksandra Łapiak
Poseł na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej

WESOŁEGO Alleluja!

Chrystus Zmartwychwstał!

Wielkanoc jest czasem otuchy i nadziei. To chwile, które powinna wypełniać wiara w dobro, oraz miłość do świata i ludzi. Niech ten czas Zmartwychwstania, napełni Państwa serca spokojem, da siłę do pokonywania wszelkich trudności i pozwoli z ufnością i optymizmem patrzeć w przyszłość. Życzę, aby Święta Wielkanocne przyniosły radość, wzajemną życzliwość oraz stały się źródłem siły ducha!

życzy Stefan Krajewski Poseł na Sejm RP

PSL

BIURA POSELSKIE STEFANA KRAJEWSKIEGO

Biuro podstawowe: Białystok, ul. Sienkiewicza 22 lok. 5 15-092 Białystok tel: 792 243 544

Siemiatycze, ul. Krótka 5 17-300 Siemiatycze **Łomża,** ul. Rządowa 8 lok. 1 18-400 Łomża

Zambrów, Plac Sikorskiego 15 18-300 Zambrów

KrajewskiStefan
@stefankrajewski
@stefankraj

Niech Zmartwychwstały Jezus utworni nas w świętości. Miłością i nadzieją napełni nasze serca. Niech utwierdza naszą wiarę w zwycięstwo dobra nad złem, życia nad śmiercią, miłości nad nienawiścią. Oby w naszych sercach zawsze był widoczny blask nadziei Zmartwychwstania. Niech Zmartwychwstały przyniesie nam wszystkim pocieszenie i pokój. Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych pełnych spokoju i nadziei życzy

Marcel Adam Komorowski

Podczas uroczystej gali w Białymstoku rozdane zostały nagrody Orły Wprost. Nagrodą honorowane są osoby, firmy czy organizacje pozarządowe, które mają wyjątkowy wpływ na lokalną społeczność. Nagrody otrzymują także wójtowie gmin, prezydenci miast oraz marszałkowie województw, którzy skutecznie wykorzystują środki europejskie, oraz ambasadorowie regionu i aktywni działacze, którzy pracują dla jego rozwoju.

Kategoria: Osobowość Regionu

Nagrodę w kategorii Osobowość Regionu otrzymał Adam Andruszkiewicz, sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

Kategoria Samorządowiec Regionu

W tej kategorii Orłem Wprost uhonorowany został Sebastian Łukaszewicz – wicemarszałek województwa podlaskiego.

Kategoria Innowacyjni w Regionie

Nagrodę w tej kategorii otrzymała firma Aimcontrollers z Kolna, która dostarcza w pełni modyfikowalne i oryginalne kontrolery do gry.



WPROST NAGRODZIŁ LIDERÓW REGIONU, CZYLI

Podlaskie Orły

Kategoria Inwestycje w Regionie

Nagrodą w tej kategorii uhonorowana została PGE Dystrybucja.

Kategoria Lokalny Producent Żywności

Nagrodę w tej kategorii otrzymała firma Dażynka – Nadbużańskie Smaki, rodzinna masarnia.

Kategoria Lider Regionu za lokalną pomoc rolnikom

Nagrodę w tej kategorii otrzymał Lech Antoni Kołakowski – sekretarz stanu w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Za intensywną walkę o pozyskanie nowych, światowych rynków zbytu dla polskiego sektora rolno-spożywczego. Intensyfikację roz-

mów z kluczowymi krajami Azji Południowo-Wschodniej, w tym Wietnamu czy Korei Południowej.

– Bardzo dziękuję. Polska, jako jedno z nielicznych państw w Europie, czy nawet na świecie, ma pełne bezpieczeństwo żywnościowe. Ten sukces jest sukcesem całej polskiej wsi – powie-

dział Lech Antoni Kołakowski, odbierając nagrodę.

Kategoria Lider Regionu

Orłem w tej kategorii uhonorowany został Kazimierz Gwiazdowski, poseł, wiceprzewodniczący sejmowej komisji rolnictwa. W tej kategorii Orła otrzymała też Alicja Dobrowolska Przewodnicząca Rady Miejskiej w Augustowie. Kolejną nagrodę w tej kategorii otrzymał Karol Karski, Poseł do Parlamentu Europejskiego. Statuetkę Orła "Lider Regionu" otrzymał też prof. dr hab. Maciej Perkowski, Uniwersytet w Białymstoku. Nagrodę otrzymał także Artur Gajlewicz, Burmistrz Dąbrowy Białostockiej oraz burmistrz Moniek Zbigniew Karwowski.

Kategoria Kultura

Orłem w tej kategorii uhonorowany został reżyser i aktor – Dariusz Kowalski. Orłem w kategorii Kultura uhonorowany został także aktor i kompozytor – Krzysztof Dzierma.

ŹRÓDŁO: ORLY.WPROST.PL

Alleluja!

Bóg widząc ludzką słabość - dał nam Wcieloną Miłość
- Syna Boga-Człowieka,
który przywracał wzrok
- zatem, mógł go również odbierać, ale tego nie robił,
który uciszył burzę
- zatem, mógł ją również rozpętać, ale tego nie zrobił,
który pojawił się na otwartym morzu stąpając po wodzie
- zatem, mógł też zniknąć, ale tego nie zrobił,
ostatecznie - z pokorą przyjął krzyż na swe ramiona...

Świadomi Wielkość Ofiary
- zwróćmy twarz ku CHRYSTUSOWI!

PRZEWODNICZĄCY RADY
Jan Kuczyński
Jan Kuczyński

WICESTAROSTA
Maria Dziekońska
Maria Dziekońska

STAROSTA
Lech Marek Szablowski
Lech Marek Szablowski

Łomża, Wielkanoc 2023 r.

Marsz Papieski przy Ołtarzu Papieskim



- Większego Polaka nie będzie - powiedział biskup Janusz Stepnowski, ordynariusz łomżyński. Nazwał też "manifestacją dziękczynną za postać, życie i dokonania świętego Jana Pawła II" udział około 3 tysięcy mieszkańców Łomży w Marszu Papieskim w niedzielę 2 kwietnia.

Miejscem w Łomży najbardziej związanym z osobą świętego Jana Pawła II jest Sanktuarium Miłosierdzia Bożego i wznoszący się przy świątyni połowy ołtarz. To przy nim 4 czerwca 1991 roku Papież mówił do około 100 tysięcy mieszkańców regionu i całego kraju, ponieważ było to w dniach tamtej piel-

grzymki miejsce spotkania Jana Pawła II z rolnikami. W Palmową Niedzielę 2 kwietnia, w 18. rocznicę odejścia Papieża do Domu Ojca, podążali wierni ze wszystkich łomżyńskich parafii ze swymi kapłanami.

- Na tym placu kilkadziesiąt lat temu święty Jan Paweł II temu odprawił mszę. Ten moment wspominamy. Dziękujemy panu Bogu, że na naszej drodze postawił Jana Pawła II. Wielu z nas może się nazywać Jego pokoleniem. Mimo tych wszystkim ataków Jan Paweł II jest tak wielką skalą i tak wielką osobowością, że w niektórych krajach

- na przykład na Filipinach czy w Meksyku - od razu sobie przypominają jego postać - mówił biskup Janusz Stepnowski życząc uczestnikom czasu wielkanocnego bogatego w spotkania rodzinne i przeżywanie liturgii.

- Abyśmy wszyscy mogli się radować, że Chrystus każdemu przynosi nadzieję i światło - dodał biskup.

Tłum zgromadzony wokół "ołtarza papieskiego" w Łom-

ży, pod "dyрекcją" proboszcza Sanktuarium Miłosierdzia Bożego, księdza Jacka Czaplickiego modlił się m. in. słowami litanii do Świętego Jana Pawła II, śpiewał m.in. "Barwę" czy "Abba Ojciec". Odtworzone zostały także fragmenty łomżyńskiej homilii świętego Jana Pawła II ze słowami skierowanymi do Matki Bożej Pięknej Miłości, której obraz papież koronował wówczas w Katedrze w Łomży.



Rada Miejska Łomży przyjęła stanowisko w obronie dobrego imienia św. Jana Pawła II

Rada Miejska Łomży podczas sesji w dniu 29 marca 2023 roku przyjęła stanowisko w obronie dobrego imienia św. Jana Pawła II. Głosowało za tym 15 radnych, dwoje wybrało opcję "nie głosuję", pięcioro nie wybrało żadnej opcji, a jedna osoba była nieobecna w trakcie głosowania.

STANOWISKO
W OBRONIE DOBREGO IMIENIA
ŚW. JANA PAWŁA II

W ostatnim czasie w przestrzeni publicznej pojawiły się działania, które trudno nazwać inaczej niż bezprecedensowym atakiem na osobę św. Jana Pawła II, który od 4 czerwca 1995 roku jest także Honorowym Obywatel Łomży.

W naszej ocenie atak ten ma na celu zdyskredytowanie całej nauki, jaką głosił on w trakcie swojego pontyfikatu, w szczególności w zakresie sakramentalnych małżeństw, tradycyjnego modelu rodziny, stosunku do aborcji. Działania

te mają na celu także zapomnienie o wkładzie Papieża Polaka w upadek komunizmu w Europie środkowo-wschodniej oraz integracji Polski z Unią Europejską. Odbieramy to także jako świadomą operację mającą na celu wprowadzenie jak największych podziałów wśród Polaków i osłabienie Polski.

Nie bez powodu wierni zgromadzeni przed bazyliką święte-



go Piotra wznosili okrzyki oraz transparenty z napisem "Santo subito" tuż po śmierci Jana Pawła II. Dlatego nie godzimy się z niszczeniem wizerunku człowieka, który jest wielkim autorytetem dla Polaków oraz społeczeństw całego świata, dla nas wszystkich.

W tym szczególnym czasie musimy znowu się zjednoczyć, tak jak wtedy, gdy za sprawą Papieża Jana Pawła II potrafiliśmy wspólnie stać po jednej stronie i bronić swojej tożsamości. Stajemy więc po stronie prawdy, a nie komunistycznego oszustwa i potępiamy nagonkę dyskredytującą naszego wielkiego rodaka. Jako reprezentanci mieszkańców Łomży jesteśmy do tego zobowiązani również ze względu na to, iż Jan Paweł II jest także Honorowym Obywatel Łomży.

Święty Janie Pawle II - dziękujemy za Twój pontyfikat oraz składamy wyrazy uznania i wdzięczności.

Krzysztof Sychowicz objął mandat radnego

Podczas sesji Rady Miejskiej Łomży w dniu 29 marca 2023 roku Krzysztof Sychowicz złożył ślubowanie i odebrał legitymację radnego. W składzie miejskich radnych zastąpił zmarłego 9 marca Jana Olszewskiego.

Krzysztof Sychowicz ma 53 lata. Urodził się w Łomży, jest żonaty, ma córkę. Wykładowca na Wydziale Nauk Społecznych i Humanistycznych Akademii Nauk Stosowanych w Łomży oraz naczelnik Oddziałowego Biura Badań Historycznych IPN w Białymstoku. Zasiada w zarządzie Łomżyńskiego Towarzystwa Naukowego im. Wągów. Posiada tytuł doktora habilitowanego, autor licznych prac poświęconych Łomży i regionowi łomżyńskiemu, w tym współautor i redaktor „Monografii Łomży” przygotowanej na 600-lecie nadania praw miejskich. Pasjonat wędkarstwa.

W wyborach samorządowych w 2018 roku startował z list Ko-



mitetu Wyborczego Prawo i Sprawiedliwość, uzyskują 360 głosów w okręgu wyborczym nr 3. Radnym Rady Miejskiej Łomży był już w latach 2007-2010 zajmując w niej miejsce rezygnującego z mandatu Józefa Kosiorka.

Wielkanoc 2023 rok

„Wszystko ma swój czas, i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem” (Księga Koheleta)

Szanowni Państwo,

mamy za sobą okres Wielkiego Postu, czas wyrzeczeń, rachunku sumienia, głębszej refleksji nad prawdziwym sensem naszego życia. Mocniej sobie uświadomiliśmy, że „czas ucieka, wieczność czeka” (św. Jan Paweł II). Teraz będziemy przeżywać radość Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa, które uzasadnia naszą wiarę i odnawia nadzieję na życie wieczne.

„On przyszedł do Swoich, a Swoi Go nie przyjęli.” – czerpiąc z tej ewangelicznej prawdy i przestrogi czujemy się wezwani, aby swoim życiem dać świadectwo, że uwierzyliśmy naprawdę i chcemy skorzystać z danej nam szansy zbawienia. Ale na to też sami musimy zapracować, jak najlepiej wypełniając nasze ludzkie zadania w służbie dobru, pięknu i prawdzie – dla rodziny, Ojczyzny, świata i Pana Boga. Potrzebujemy do tego jasnego spojrzenia, umiejętności rozpoznawania dobra i zła, prawdy i fałszu, autentyczności i pozorów, żeby „nasze oczy nie były niejako na uwięzi”, jak w przypadku uczniów w drodze do Emaus, którzy nie poznali Zmartwychwstałego Jezusa, mimo że „rozmawiał z nimi i pisma im wyjaśniał” (Ewangelia wg św. Łukasza).

Obrona wartości wymaga także odwagi, żeby przeciwstawić się złu. Doświadczamy tego niemal na każdym kroku, w sprawach dużych i małych - tych dotyczących relacji międzyludzkich, i tych „wielkoskalowych” – społecznych, religijnych, politycznych.

Czasem próby dla każdego z nas jest podniesienie ręki na autorytet, wielkość, rolę w historii chrześcijaństwa i świata oraz świętość Papieża Jana Pawła II. Jaką przyjmujemy postawę wobec tego drugiego zamachu na największego z rodu Polaków?

Czy zaprzemy się Go jak św. Piotr Jezusa, czy „zachowamy się jak trzeba”?

Za kilka miesięcy przejdziemy test naszego patriotyzmu, odpowiedzialności i mądrości w kształtowaniu przyszłych losów Polski.

Jesień tego roku pokaże, czy damy się zwieść fałszywej propagandzie „pełnych forteli oszustów bez zasad i wizji przyszłości” (Zbigniew Herbert), czy będziemy kontynuować budowę Polski bezpiecznej, godnej i sprawiedliwej, która jest wspólnym i przyjaznym domem dla wszystkich obywateli i cieszy się szacunkiem sąsiadów i świata, czy opowiemy się za państwem, w którym „zwycięża uczciwość, a nie cynizm i draństwo” (Prezydent Lech Kaczyński).

We wspólnocie celów i wartości ufamy, że wszystkie nasze sprawy, mimo trudności, które musimy pokonać, będą układały się pomyślnie, bo przecież „ludzi dobrej woli jest więcej (...) i ten świat nie zginie nigdy dzięki nim” (Czesław Niemen), a potrzebne do tego siły, otuchę i nadzieję odnajdziemy w radości Świąt Zmartwychwstania Pana Jezusa.

Tego z całego serca życzę i – jestem o tym przekonany - w to razem wierzymy.

Z wyrazami szacunku



Jarosław Zieliński

Poseł Rzeczypospolitej Polskiej



Rewitalizacja linii kolejowej nr 49 Łomża – Śniadowo. Województwo zabezpieczyło środki na wkład własny



Radni województwa podlaskiego na posiedzeniu w poniedziałek, 27 marca, zabezpieczyli pieniądze na wkład własny na budowę linii kolejowych łączących Białystok i Łomżę.

Kolejowy ruch pasażerski pomiędzy Łomżą i Białymstokiem ma szansę zostać przywrócony. Połączenie miałyby zostać zre-

alizowane poprzez rewitalizację linii kolejowej nr 49 Łomża – Śniadowo oraz odbudowę infrastruktury obsługi pasażerskiej na linii nr 36 na odcinku Śniadowo – Łapy.

Na posiedzeniu radni zabezpieczyli w tzw. Wieloletniej Prognozie Finansowej pieniądze na

wkład własny do tego projektu, na który województwo otrzymało dofinansowanie z Rządowego Programu Uzupełniania Lokalnej i Regionalnej Infrastruktury Kolejowej – Kolej+. Inwestycja warta jest 430 mln zł, a samorząd musi pokryć 15 proc. wartości tego przedsięwzięcia, czyli ponad 64 mln zł. Kwota ta została rozłożona na lata 2024-2029, kiedy będzie realizowana inwestycja.

–Po prawie 30 latach wróci ruch kolejowy na tej trasie. To bardzo dobra wiadomość dla mieszkańców regionu, dla biznesu i gospodarki. Znacznie zwiększy się bowiem dostępność komunikacyjna Podlaskiego – powiedział wicemarszałek Marek Olbryś.



Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

W imieniu własnym oraz całej Dyrekcji Podlaskiego Oddziału Regionalnego ARIMR Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy, życzę Państwu pięknych, słonecznych i radosnych Świąt, wzajemnej życzliwości i serdecznych spotkań przy wielkanocnym stole w gronie rodzinnym.

Niech te Święte upłyną Państwu w atmosferze pełnej optymizmu i nadziei na dobrą przyszłość, a radość płynąca tego szczególnego okresu niech przyniesie spokój, optymizm i duchowe umocnienie.

Wesołego Alleluja!

Katarzyna Roszkowska

p.o. Dyrektor POR ARIMR
Wielkanoc 2023



Szanowni Państwo,
z okazji Świąt Wielkanocnych przyjmijcie życzenia by ten szczególny czas przyniósł pokój, radość, miłość oraz wzajemną życzliwość. Życzymy wielu wspaniałych chwil spędzonych w gronie najbliższych. Wesołego Alleluja!

ANASTAZY JAN KALINOWSKI
PRZEWODNICZĄCY
RADY GMINY KOLNO Z RADNYMI

JÓZEF BOGDAN WIŚNIEWSKI
WÓJT GMINY KOLNO
Z PRACOWNIKAMI



Niedziela Palmowa w Zbójnej



Tradycyjne, ale widziane na nowo palmy, pisanki czy wycinanki związane z okresem Wielkanocy na Kurpiach gromadzi już od 24 lat Gminny Ośrodek Kultury w Zbójnej, organizator konkursu "Rozmaitości Wielkanocne". W Palmową Niedzielę (2 kwietnia) do wręczenia nagród zastępca wójta Michał Bajno i dyrektor GOK Renata Krajewska zaprosili m. in. wicemarszałka Marka Olbrysia.

- Można powiedzieć, że jest dziś święto wszystkich Kurpiów, bo Niedziela Palmowa w tym regionie jest czymś zupełnie wyjątkowym. Każdy twórca i każda społeczność chce się właśnie w tym czasie pochwalić artystycznymi talentami. Przede wszystkim w konstruowaniu palm. To tradycja od pokoleń, a przygotowania zaczynają się wiele miesięcy wcześniej. Może te Palmowe Niedziele w Zbójnej nie mają jeszcze takiej skali i medialnej popularności jak w Łysych, ale mamy tu także swoją odrębność, z której jesteśmy dumni. Można tu zobaczyć, to, co najlepsze z pogranicza sztuki i rękodzieła obrzędowego. Dzięki za wspaniałe podtrzymywanie tradycji - powiedział wicemarszałek Marek Olbrys, a wicewójtowi wręczył podarunek od za-

rzędu województwa z wyrazami wdzięczności dla całej społeczności gminy Zbójna.

Tradycją konkursu w Zbójnej stało się już, że w drodze na wielkie uroczystości Palmowej Niedzieli w Łysych, zagląda do GOK biskup łomżyński Janusz Stepnowski.

- Niedziela Palmowa w każdej miejscowości na Kurpiach jest przeżywana w sposób szczególny. Te małe arcydzieła oddają obraz duszy ludu kurpiowskiego, który tworzy je z tej niewielkiej materii jaką jest kolorowa bibułka czy rośliny leśne. Ziemia tu nieurodzajna, ale ludzie piękni, pełni pasji, fantazji, pomysłów i nawet przedsiębiorczy - mówił biskup Janusz Stepnowski.

"Wielkanocne Rozmaitości" to wydarzenie o bogatej tradycji.

- Biorą w nim udział dzieci, młodzież, dorośli, całe rodziny, społeczności np. szkoły czy miejscowości. W tym roku mieliśmy do oceny około 160 konkursowych propozycji, połowa to pisanki. Rywalizacja odbywa się w kategoriach: palmy, pisanki, wycinanki, kierce oraz bukiety płaskie. Z roku na rok poziom rośnie, propozycje są bardziej opracowane przez co konkursy

skują na jakości. Tradycja nie zanika, rytm zaburzyła pandemia, a teraz już wraca do normy - poinformowała Renata Krajewska, dyrektor GOK w Zbójnej.

Nagrody dla twórców przyznawane są przez znawców kurpiowskich tradycji w kilku kategoriach artystycznych i w kilku grupach wiekowych.

- Dziękuję za zaangażowanie, także rodzicom i pedagogom, bo patrząc na wiek niektórych twórców widać, że artystycznie utalentowanych głów i rąk nam nie zabraknie - mówił Michał Bajno, zastępca wójta.

Kurpiowska Wielkanoc w sztuce ma w sobie coś niezwykłego i radosnego.

- Palma symbolizuje odradzające się życie, czyli są tu wyłącznie wesołe, żywe kolory i ziele-



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

ne żywe elementy. Każdy kolor i element konstrukcji ma swoją symbolikę. Nawet tak wczesną wiosną można wykorzystać naturalną zieleń: sosnę, jałowiec, borówkę - mówiła Mariola Wawrzyniak.

Anna Stomska ze Zbójnej zawsze przygotowuje swoją palmkę na niedzielę rozpoczynając

Wielki Tydzień, ale do konkursu zgłosiła coś innego.

- Udział wzięłam w kategorii wycinanek i pisanek, które wykonuję metodą batikową, czyli gorącym woskiem. Moim zdaniem, najtrudniejsze i najbardziej pracochłonne są wycinanki. Wymyślanie wzoru i potem ta radość odkrywania czy się udało. Przy pisankach lubię gęsie jaja. Są większe i można trochę "poszaleć", ale tym razem przygotowałam kurze - opowiadała Anna Stomska.

Laureaci konkursu otrzymali gratulacje od wręczających nagrody, wśród których byli m. in. senator Marek Adam Komorowski, poseł Kazimierz Gwiazdowski i Stefan Krajewski, starosta łomżyński Lech Marek Szablowski oraz prezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej Józef Babieli.

Po rozstrzygnięciu konkursu kolorowy orszak przeszedł do kościoła w Zbójnej, gdzie odbyło się poświęcenie palm, procesja i msza Niedzieli Palmowej.



GAZETA SENIORA

SREBRNI

Projekt współfinansowany przez
FUNDACJA
KGHM
POLSKA MIĘDŹ

Przesłaniem Zmartwychwstania jest światło i słowo. Światło symbolizuje zwycięstwo nad mrokiem, ciemnością, przenika nas, wskazuje drogę naszego życia. Słowo jest siłą, działa na każdego z nas, potwierdza sens naszego istnienia. Bóg Ojciec przyjął ofiarę Syna. Dał moc naszego zbawienia, przejścia ze śmierci do nowego

życia. Radośnie śpiewamy „Wesoły nam dzień dziś nastał”. **Zdrowych, radosnych Świąt Wielkanocnych! Wesołego Alleluja!** Życzy Senior Stanisław Kaseja wraz z całym kolegium redakcyjnym Gazety Seniora „Srebrni” Drogim Czytelniczkom oraz Czytelnikom.



Rozdzwoniły się kościelne dzwony
Głosząc, że Chrystus zmartwychwstał.
Wielka miłość wydała plony
Jezus pęta śmierci pokonał.
Radujmy się dzisiaj wszyscy,
Alleluja chórem zaśpiewajmy.
Jezus jest nam naprawdę bliski
Głęboki pokłon Jemu oddajmy.

Grażyna Wiśniewska

Spotkanie Wielkanocne w Klubie Senior+ przy ulicy Nowogrodzkiej 7 A w Łomży

W okresie Wielkiego Postu, gdy wielu z nas realizuje postanowienia wielkopostne, gdy rozważa się w kościołach stacje Drogi Krzyżowej, gdy nadchodzi Wielki Tydzień, a potem Zmartwychwstanie Pana, w wielu środowiskach i instytucjach odbywają się Spotkania Wielkanocne. W Klubie Seniora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej co roku odbywały się takie uroczyste spotkania. Obecnie, zmieniła się nazwa klubu na Klub Senior+, ale nic się nie zmieniło jeśli chodzi o tradycję. 29 marca odbyło się uroczyste Spotkanie Wielkanocne seniorów.

Od dłuższego czasu trwały przygotowania do tego oczekiwanego wydarzenia. Seniorzy zastanawiali się jakie potrawy przygotować, jak ozdobić salę i przygotować dekoracje stołów. Deklarowali, w jaki sposób każdy może się włączyć, na miarę swoich umiejętności i możliwości, aby aktywnie brać udział w przygotowaniach. Gdy już wszystkie kwestie były omówione, zadania były rozdzielone, z zapalem wzięto się do pracy.



W kołach zainteresowań tworzono piękne ozdoby z różnego rodzaju materiałów, które miały upiększyć stoły, dekorację sali i pomieszczeń klubowych. W pracowni plastycznej, pod okiem Beaty Wiśniewskiej – instruktorki kulturalno – oświatowej, seniorki robiły różne, piękne rzeczy różnymi technikami. Inne seniorki robiły cudneka szydełkiem. Jest to nowa grupa, której opiekunem jest Urszula Dymek, również instruktorka kulturalno – oświatowa. Z tych wszystkich prac powstała piękna kolekcja rękodzielnicza, która budzi zachwyt osób oglądających.

Grupa seniorów lubiących "pichcić" wzięła się dziarsko do roboty, aby na czas przygotować smaczne menu świąteczne. Tutaj aktywnie włączyli się także panowie, którzy okazali się doskonałymi kucharzami. Po wszystkich pomieszczeniach klubowych rozniósł się zapach zbliżającego się świątecznego spotkania. Nad tą grupą czuwała Urszula Dymek.

Zespół Maryna doskonalił na próbach pieśni wielkopostne zaczerpnięte ze śpiewnika opracowanego przez ks. Zbigniewa Pytela. Była też poezja, która przeplatała pieśni. Całość programu była tak dobrana, by pobudzić widownię do zadumy i refleksji.



W przeddzień spotkania wszystko było dopięte na przysłowiowy ostatni guzik. 29 kwietnia zaszczytili nas swoją obecnością: Wiesław Jagielak, dyrektor MOPS, Anna Fabian, zastępca dyrektora MOPS, Grażyna Czajkowska, przewodnicząca Łomżyńskiej Rady Seniorów i Monika Brzóska, kierownik Dziennego Domu Senior+.

Gości powitała Marta Kopeć, kierownik naszego Klubu Senior+. Następnie wystąpił zespół Maryna. Nasz program wzruszył

Kolejne spotkanie pełne życzliwości i uśmiechu. Najpierw wspólna praca, a następnie konsumowanie tego co się razem przygotowało. To bardzo miłe uczucie, gdy seniorzy dążą do wspólnego celu, czerpią z tego radość, że mogą coś dać od siebie dla innych. Bądźmy koło siebie i dla siebie. Tak następuje integracja naszego środowiska.

DANUTA WAŚKO
instruktorka kulturalno – oświatowa
kierowniczka zespołu Maryna
FOT. URSZULA DYMEK

Spotkanie Wielkanocne Seniorów w Piątnicy

1 kwietnia zostaliśmy zaproszeni do Gminnego Ośrodka Kultury w Piątnicy na spotkanie Wielkanocne. Z radością przyjęliśmy to zaproszenie, ponieważ każde spotkanie z piątnickim zespołem jest dla nas bardzo miłe i pogłębiające naszą integrację.

Na spotkaniu zaszczytili nas swoją obecnością: Artur Wierzbowski, wójt gminy Piątnica,

Bogdan Bieńczyk, zastępca wójta, ks. Szczepan Dobecki, proboszcz parafii pw. Przemienienia Pańskiego w Piątnicy, Krzysz-



tof Weber, przewodniczący rady gminy oraz Antoni Włodkowski, prezes OSP w Piątnicy. Na wstępie

dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury, Edyta Brzozowska, powitała przybyłych gości i wszystkich obecnych seniorów. Następnie zespół Maryna wystąpił z programem artystycznym, na który składały się pieśni wielkopostne i poezja okolicznościowa. Z kolei Zespół Seniorów "Piątniczanie" zaśpiewali piękne pieśni, na głosy,

nawiązujące do zbliżających się Świąt Wielkanocnych.

Po występach artystycznych goście składali życzenia wszystkim zebranym.

Przedstawiciele Maryny przeczytali życzenia od kierownictwa Klubu Senior+, pracowników naszego klubu i od łomżyńskich seniorów, jednocześnie wręczając koszyk, w którym były własnoręcznie wykonane przez seniorów symbole wielkanocne na zajęciach rękodzielniczych.

Po poświęceniu pokarmów przez ks. proboszcza nastąpiło dzielenie się jajkiem i składanie sobie indywidualnych życzeń.

Atmosfera spotkania była bardzo miła. Popołudnie spędziliśmy w sympatycznym gronie. Na zakończenie śpiewaliśmy wspólnie różne piosenki i ciężko było się pożegnać.

Niedługo znowu się spotkamy, tym razem w Łomży 18 kwietnia, na otwarciu wystawy SuperStarsi w Hali Kultury. Zaprosiłam wszystkich seniorów z Piątnicy na to wydarzenie, a Zespół Seniorów "Piątniczanie" poprosiłam, aby wystąpili ze swoim programem. Zaproszenia przyjęte.....a więc do zobaczenia!

DANUTA WAŚKO

Milusińscy i My

Grupa Teatralna z Dziennego Domu Senior+ z Łomży, 10 marca 2023 roku, została zaproszona do Niepublicznego Przedszkola Integracyjnego „Mały Artysta” ze spektaklem pt. „Czerwony Kapturek”. Seniorzy wystąpili przed najwspanialszą widownią – jaką są dzieciaczki.

Przedstawienie pt. „Czerwony Kapturek” bardzo spodobało się milusińskim. Nagrodą za spektakl naszych koleżanek i kolegów było moc braw, śmiech, a nawet były śpiewane piosenki w trakcie spektaklu.

Maluchy były bardzo zachwycone grą aktorską seniorów, a także dekoracją sceniczną, którą wykonały Pani plastyczki - Joanna Bielska i Anna Kozłowska, natomiast reżyserem przedstawienia był Pan Zbigniew Brzeziński.

Na końcu po gorących brawach za wystawiony spektakl otrzymaliśmy bardzo miłą niespodziankę wykonaną przez przedszkolaki. Pani Dyrektor



Małgorzata Grudka przekazała na ręce Pana Zbigniewa Brzezińskiego dowód uznania i podziękowania dla całej grupy teatralnej, czyli przepiękny dyplom wykonany przez dzieci z przedszkola.

Był także po spektaklu w garderobie poczęstunek, pysz-

ne rogaliki upieczone przez panie z kuchni tegoż przedszkola.

Dziękujemy bardzo za zaproszenie naszej grupy teatralnej ze spektaklem dla naszych milusińskich i ... do zobaczenia.

BARBARA DEPTUŁA
SENIORKA Z DDS+
FOTO. JOANNA BIELSKA

Muzykoterapia – odskocznia od kłopotów

W naszym Dziennym Domu „Senior +” jest muzykoterapia. Wierzcie mi, to jest wspaniała odskocznia od problemów dnia codziennego.

Zbieramy się prawie codziennie po obiadku i wraz z naszym opiekunem Panem Zbigniewem Brzezińskim „śpiewamy”. Każdy robi to jak umie. Jest wtedy wesoło, gwarnie, bo nawet tańczymy.

Wierzcie mi, nasze głosy, no i płuca – bo dajemy z siebie wszystko – działają po takiej terapii superancko.

Polecam wszystkim taki rodzaj śpiewu, bo „każdy śpiewać może, trochę lepiej, trochę gorzej” – tu powtórzę za aktorem śpiewającym tę piosenkę (Jerzy Stuhr).

BARBARA DEPTUŁA
SENIORKA DZIENNEGO DOMU „SENIOR +”
ZDJĘCIE OPATRZYŁ P. Z. BRZEZIŃSKI



Akt wolności

Demokracja potrzebuje naszego wsparcia. Docenienia życia. Dlaczego boimy się samego siebie? Odślonięcie się przed kimś jest możliwe, gdy sami pocujemy się bezpieczni. Czym jest bliskość między ludźmi? To swoboda bycia sobą, pełne otwarcie przed drugim człowiekiem ze swoimi zaletami, ale także wadami. Czy przeciwności się przyciągają? Rozmówcy mają różne cechy. Czy te różnice możemy uznać za atrakcyjne? Relacje oparte na podobieństwach są łatwiejsze do utrzymania. Jeżeli między

nami, a drugim człowiekiem są kolosalne różnice, to dużo trudniej jest o akceptację i porozumienie.

Jacy jesteśmy? W osiągnięciu zgody przeszkadza nam pycha. Nasze „ja” trudne jest do zaakceptowania. Towarzyszy nam lęk przed utratą własnej tożsamości, że drugi człowiek narzuci nam swoją osobowość czy sposób funkcjonowania, że odbierze nam autonomię. Ten lęk dotyczy głównie osób starszych. Dziś świat się skurczył po powstaniu Internetu. Ludzie rozmawiają ze sobą robiąc razem różne rzeczy. Mamy jednak wątpliwość, czy nie jest to iluzoryczne. Wiąż two-

rzy się poprzez to, co jest dla nas przyjemne.

Na naszym etapie życia opieramy się na swoich schematach. Ten styl trudno się modyfikuje. Nasze doświadczenie umacnia nas w pytaniu: „Czy można bezpiecznie być blisko z ludźmi?” Tragiczne doświadczenia, jak napaść, gwałt czy wojna, mogą odebrać poczucie bezpieczeństwa i sprawić, że przestaniemy być zdolni do bliskości. Dziś zamykamy się w klatkach mieszkań, pozabawiamy się życia w wielopokoleniowej rodzinie.

Myszę, że nasza specyfika jest następstwem zmuszania nas do kolektywizmu i różnego ro-

Czytanie książek

Czyli podpowiadamy po jaką pozycję sięgnąć.

„Jesienne liście” - Andrzej F. Paczkowski

„Jestem liściem rosnącym na drzewie. Spadam tam, gdzie mnie związało i tam pozostaję, póki nie zniknę. Liście nie mają nóg ani głowy. Liście nie mogą marzyć. Są częścią całości”.

Akcja powieści dzieje się w jednej ze śląskich wsi. Historia ta opowiada nam o nieszczęśliwej miłości trojga ludzi. Znają się od dziecka, przyjaźnią się i razem

w miejscu a on był najszczęśliwszy pod słońcem. Wiedział jednak, że to co czuje jest zakazane i nigdy nie może zostać ujawnione. Dlatego postanowił związać się z Zosią, aby móc zapomnieć i zagłuszyć w sobie to, co naprawdę czuł. Janek... On również nie widział świata poza Łukaszem. Późniejsze sploty wydarzeń sprawiły jednak, że coraz bardziej zamykał się w sobie.

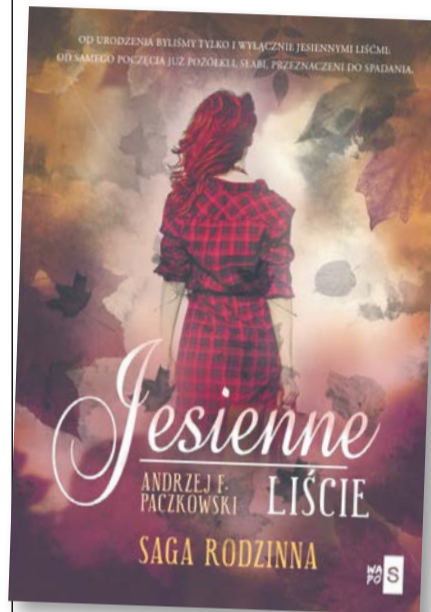
Przedstawione są tutaj całe lata życia bohaterów. Ich radości i smutki, wzloty i upadki. Akcja powieści bowiem toczy się na przestrzeni 40 lat. Zmieniali się ludzie. Jakie tajemnice zostaną odkryte? Jak ostatecznie zakończą się losy trójki przyjaciół?

Jest tu cały wachlarz uczuć. Bohaterowie powieści doświadczają namiętności, nienawiści, obojętności, wzajemnego szacunku. Decyzje, podejmowane przez bohaterów nie zawsze stają się takie jakimi być powinny. To historia, którą napisało życie. Nie brak tu wszelkiego rodzaju uprzedzeń. Mamy możliwość zapoznania się z tym, jaki wpływ na nas i na naszych najbliższych mają nasze nie zawsze trafione wybory.

Książka „Jesienne liście” to pełna nostalgii, tęsknoty i głębokiego smutku, żalu za tym co mogło być a nigdy się nie wydarzyło, opowieść o życiu, tak po prostu. Autor stworzył historię ludzi, którym przyszło mierzyć się z samotnością pośród bliskich. Brak

zrozumienia, przemoc w rodzinie, miłość przemierzana z nienawiścią, bieda. Widać w tej opowieści jak wielki wpływ na nas ma miejsce i rodzina, w której się rodzimy i dorastamy. Możemy powielać błędy pokoleń, ale możemy też spróbować pisać własną historię, bez skazywania siebie na podobny los.

TERESA RĘBIŚ



dorastają. Jednak nieplanowana burza hormonów, całkowicie zmienia między nimi dotychczasowe relacje. Zosia od zawsze podkochiwała się w Łukaszu. Jej skrytym marzeniem było poślubienie go i posiadanie gromadki dzieci. Łukasz, najlepiej sytuowany z całej trójki, nie umiał nazwać targających nim uczuć. Gdy widział Janka, świat stawał

stawiamy się na walkę z chaosem. Wpływ nowych technologii na nasze umysły jest zupełnie nieprzewidywalny. Mamy do czynienia z czymś nieznanym. Zagrożenia zwiększają potrzebę ludzkiej bliskości i wspólnoty. Świadomość zagrożeń wpływa na ludzi w taki sposób, że starają się oni być razem.

Pielęgnowmy relacje z tymi, którzy już są dla nas bliscy i wartościowi. Bądźmy wobec siebie tolerancyjni. Spójrzmy na siebie głęboko, na to co nas interesuje, na to co daje nam nadzieję na przywracanie bliskości między nami.

Senior STANISŁAW KASEJA

Stowarzyszenie „Aktywny Senior” podpowiada jak dbać o zdrowie

Drodzy Czytelnicy, Szanowni Seniorzy, jak już jesteście zorientowani, pisaliśmy bardzo dużo na tematy o różnym przekroju, szczególnie dużo o działalności Stowarzyszenia „Aktywny Senior”. Coraz częściej obserwujemy emerytów, którzy po odejściu z pracy z przyjemnością rozpoczęli kolejny etap swojego życia – czas beztrudnego odpoczynku i realizacji marzeń. Pytanie co wtedy możemy robić?

Nie da się ukryć, że decyzja o przejściu na emeryturę nie zalicza się do łatwych, zresztą każdy nowy etap w życiu niesie pewne obawy czy wątpliwości i zawsze potrzeba czasu, aby zaakceptować zmiany, przyzwyczać się do nowego rozkładu dnia. Co zrobić? Można czas spędzony na emeryturze wykorzystać dobrze, aktywnie, z korzyścią dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Każdy człowiek ma jakieś ukryte talenty. Współczesne czasy na szczęście sprzyjają rozwojowi zainteresowań. Zachęcamy do przeanalizowania zajęć, które mogą przynieść Państwu satysfakcję. To najwyższy czas, aby pokazać sobie i innym, że mamy dobre i fajne pomysły.

Wydarzenia ostatnich miesięcy jasno wskazują, że świat zaczyna proces silnej transformacji. Coraz liczniejsze głosy nawołują do zmiany porządku świata. Tocząca się wojna w Ukrainie jest przykładem twardej i nieugiętej postawy Ukrainy i wspierających sojuszników na czele z Polską. Żyjemy w trudnych czasach, szalejąca drożyzna, bezrobocie, ale starsze roczniki w jakiś niepojęty sposób dają radę przetrwać to wszystko.

W obecnej sytuacji naszym podstawowym zadaniem jest

dbanie o zdrowie. Dopadają nas przeróżne choroby. Najczęściej cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, układu oddechowego, wysoki cholesterol, bóle mięśni czy kręgosłupa. W czasie pandemii staliśmy się jeszcze bardziej podatni na stany lękowe i załamania. U osób starszych sposób reagowania w kryzysie wynika często z nieodwracalnych zmian w mózgu. To z kolei sprawia, że tego typu dolegliwości przeżywamy jako coś poważnego.

Nastała wiosna. Odczuwamy obniżony nastrój. Często dopada nas grypa, przeziębienie. Odczuwamy niezdolność do działania, później pojawia się rozpacz, złość i zwątpienie w siebie. Jednym słowem odczuwamy kryzys psychologiczny.

Nie bójmy się. Jest już wiosna, a wraz z nią wszystko to, co



sprawia nam przyjemność i radość. Będzie dużo słońca, dłuższe i cieplejsze dni. O tej porze roku zwykle mamy wrażenie, że możemy więcej, a ładna pogoda kusi do wyjścia z domu na dłużej.

Co w takim razie możemy teraz zrobić? Możemy pomóc organizmowi przetrwać trudne chwile. Pozostaje nam suplementacja. Bierzmy witaminy i minerały; witaminy z grupy B, magnez i oczywiście witaminę D3 i K2, które skutecznie wspierają odporność.

Kontakt z naturą doda sił witalnych, poprawi samopoczucie i znów zechcemy realizować różne plany i podejmować kolejne wyzwania.

Drodzy Seniorzy, Stowarzyszenie „Aktywny Senior” życzy Wam, ale sobie samym także, dużo zdrowia, optymizmu i wiary w lepsze jutro. Nastała już przecież wiosna!

RENIA ROMANOWSKA
CZESŁAW KONOPKO

Osułci coraz śmiejemy wymyślają kolejne sposoby, dzięki którym mogą nabrac seniorów i ich oszukać. Na wnuczka, na policjanta, a nawet na hydraulika. Jak być świadomym, czujnym oraz jak nie być łatwowiernym pomimo samotności dowiedzą się studenci podczas zajęć na Uniwersytecie Bezpiecznego Seniora. Właśnie rozpoczął się rok akademicki dla 56 seniorów z naszego województwa. To uczestnicy pilotażowego projektu realizowanego przez Województwo Podlaskie i Komendę Wojewódzką Policji. W Książnicy Podlaskiej, odebrali oni indeksy z rąk marszałka Artura Kosickiego oraz podinsp. Tomasza Waszczuka, naczelnika Wydziału Prewencji KWP w Białymstoku.

– Cieszę się, że ta inicjatywa się zmaterializowała i wchodzimy w rok akademicki. Mam nadzieję, że będzie się wam dobrze studiowało, a jesteście wymagającymi studentami ze względu na waszą wiedzę i doświadczenie życiowe – mówił do seniorów zgromadzonych w Książnicy marszałek Artur Kosicki, dziękując partnerom projektu i wszystkim, którzy się w tę inicjatywę zaangażowali. – Mam nadzieję, że program akcji będzie państwu odpowiadał.

Artur Kosicki podkreślił też, że uniwersytet to inicjatywa Rady Seniorów działającej przy Marszałku Województwa Podlaskiego, a pierwsza jego edycja ma charakter pilotażowy, będzie więc służyć opracowaniu optymalnej formuły i poruszanych zagadnień.

– Dziękuję, że chcecie uczestniczyć w tym projekcie. Mam nadzieję, że dzięki tym spotkaniom zyskacie oprócz wiedzy także nowe znajomości – mówił z kolei podinsp. Tomasz Waszczuk.

W sumie w ramach projektu przygotowano 7 „przedmiotów”. Będą poruszane zagadnienia związane m.in. z oszustwami i kradzieżami na szkodę osób starszych, pro-

UNIwersYTET BEZPIECZNEGO SENIORA

Indeksy rozdane



filaktyką i zdrowym stylem życia, zasadami udzielania pierwszej pomocy, świadomym podpisywaniem umów cywilnych i finansowych, czytelnictwa, filatelistyki i dyskryminacji osób starszych. Udział w każdym z nich zakończy uzyskanie pieczętki w indeksie.

– Jestem zwolenniczką uczenia się przez całe życie. Nigdy nie jest za mało wiedzy. Trzeba znaleźć takie ścieżki, z których możemy jak najwięcej wynieść i wykorzystać do tego, żeby żyć aktywnie, mądrze i bezpiecznie – zaznaczyła Grażyna Czajkowska, jedna ze słuchaczek uniwersytetu, członkini Rady Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego, przewodnicząca Łomżyńskiej Rady Seniorów.

Pierwsze zajęcia odbędą się 12 kwietnia w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Białymstoku. W kolejnych tygodniach seniorzy odwiedzą różne instytucje. Wśród nich gospodarza wtorkowego spotkania – Książnicę Podlaską im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku, gdzie porozmawiają o czytelnictwie.

– Życzę, aby ten czas był czasem owocnym, a jesień życia była czasem samorealizacji, samospelnienia, ale przede wszystkim szerokiego rozumianego bezpieczeństwa – mówiła Katarzyna Siemieniuk, wicedyrektor instytucji.

Cykl zakończy spotkanie w Muzeum w Tykocinie, zaplanowane na 19 czerwca. Podczas inauguracyjnego spotkania marszałek Artur Kosicki zadeklarował kolejne edycje tego przedsięwzięcia.

Partnerami projektu są m.in.: Muzeum Podlaskie, Książnica Podlaska, Urząd Komunikacji Elektronicznej (delegatura w Białymstoku), Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ, Oddział Okręgowy NBP w Białymstoku, Grupa Ratownicza Nadzieja w Białymstoku, Poczta Polska i firma AC.

Od 1 kwietnia obowiązują nowe wyliczenia emerytur

Od 1 kwietnia br. ZUS będzie posługiwał się nową tablicą średniego dalszego trwania życia kobiet i mężczyzn, ogłoszoną przez Główny Urząd Statystyczny.

Tablica trwania życia publikowana w tym roku w marcu przez GUS oparta jest na danych o śmiertelności za 2022 r. Wynika z nich, że w ubiegłym roku odnotowano 447 tys. zgonów, czyli o 72 tys. mniej w stosunku do 2021 r. (519 tys.), a także mniej o 39 tys. niż w 2020 r. (486 tys.). Zgonów było jednak więcej o 39 tys. niż w 2019 r. (408 tys.), czyli ostatnim przedpandemicznym roku.

W porównaniu do zeszłorocznej tablicy GUS nastąpił wzrost średniego dalszego trwania życia we wszystkich przedziałach wiekowych, w tym o: 18,6 miesiąca dla 30-latków, 15,4 miesiąca dla 60-latków, oraz o 6,0 miesiąca dla 80-latków.

Tablica trwania życia przedstawia przeciętną liczbę miesięcy, jaką mają do przeżycia osoby w wieku od 30 do 90 lat. Zmienia się co roku i obowiązuje od 1 kwietnia do 31 marca następnego roku. Jest kluczowym elementem



przy wyliczaniu emerytury z nowego systemu.

- Ustalenie wysokości emerytury to proste działanie matematyczne. Należy podzielić kapitał emerytalny przez przeciętne dalsze trwanie życia. W tablicy jest ono wyrażone w miesiącach, które statystycznie emeryt powinien przeżyć. Im większy licznik oraz mniejszy mianownik tym wysokość emerytury, będzie wyższa - informuje Katarzyna Krupicka, regionalny rzecznik prasowy

ZUS w województwie podlaskim.

Jeżeli umieralność jest mniejsza, tak jak miało to miejsce w ubiegłym roku, wówczas zwiększa się statystyczna długość średniego dalszego trwania życia. Im większa liczba miesięcy życia na emeryturze przyjętej do obliczenia, tym świadczenie jest niższe. W przypadku 60-latka, w tablicach, które będą obowiązywać od 1 kwietnia, jego średnie dal-

sze trwanie życia wynosi 254,3 miesiąca, a więc aż o 15,4 miesiąca więcej niż przed rokiem. Dla osoby w wieku 65 lat wartość ta wzrosła o 13,8 miesiąca do 210 miesięcy. Oznacza to, że w przypadku 60-latki z kapitałem 500 tys. zł emerytura wyniesie 1966,18 zł, czyli o 126,74 zł mniej. W przypadku 65-latka z takim samym kapitałem, emerytura wyniesie 2380,95 zł, co daje niższe świadczenie o 167,47 zł.

ZUS będzie korzystał z nowej tablicy GUS od 1 kwietnia m.in. do obliczenia emerytury ze zreformowanego systemu dla osób, które przejdą na to świadczenie między kwietniem br. a marcem przyszłego roku. Przyszli świadczeniobiorcy, którzy kończą wiek emerytalny w tym okresie, nie muszą wcale spieszyć się z przejściem na emeryturę, aby skorzystać z tegorocznej tablicy. Przyznając emeryturę, ZUS zawsze sprawdza, czy dla zainteresowanego korzystniejsze jest przyjęcie do obliczeń danych z tablicy trwania życia, która obowiązuje w momencie złożenia wniosku o emeryturę, czy ukończenia wieku emerytalnego.

Co do zasady nowe tablice nie dotyczą osób, które już przeszły na emeryturę. Przeliczenie świadczenia jest możliwe w ściśle określonych sytuacjach np., gdy emeryt po przyznaniu świadczenia pracował i odprowadzał składki emerytalne. Raz na rok lub po ustaniu zatrudnienia może on je sobie doliczać do świadczenia. Jednak najnowsza tablica zostanie wykorzystana wyłącznie w odniesieniu do dodatkowych składek, a nie do całego świadczenia.

Seniorzy uważajcie. Oszuści ciągle aktywni

Tylko 28 marca 2023 roku łomżyńscy policjanci otrzymali dwa sygnały o tym, że oszuści próbowali nakłonić seniorów do przekazania swoich oszczędności. Na szczęście, dzięki czujności tych osób do oszustwa nie doszło. Funkcjonariusze apelują o rozwagę przy podejmowaniu szybkich decyzji finansowych. Nie dajmy się nabrać na opowieści, które słyszymy w słuchawce swojego telefonu.

Mówią, że są wnuczkami i pilnie potrzebują pieniędzy na okazyny zakup, inwestycję życia lub w związku z wypadkiem drogowym. Czasem mówią, że są policjantami i przekonują Cię, że Twoje pieniądze są zagrożone, i że trzeba je przelać na inne konto, aby były bezpieczne.

Tylko we wtorek (28 marca 2023 roku) do dyżurnego łomżyńskiej Policji wpłynęły dwa sygnały dotyczące prób oszustwa metodą na "zagrożone pieniądze". Osoby dzwoniące podawały się za policjantów i tłumaczyły jak ustrzec się przed utratą oszczędności. Gdy przed południem do 80-latki zadzwonił rzekomy policjant, seniorka natychmiast go poinformowała, że wie o co chodzi i się rozłączyła. Chwilę po tym o wszystkim opowiedziała synowi, a ten zawiadomił policjantów. Przed 16:00 dyżurny łomżyńskiej komendy Policji

otrzymał informację, że na poczcie jest kobieta, która cały czas rozmawia przez telefon z kimś, kto każe wypłacić jej pieniądze. Jednocześnie kobieta próbowała przekazać informację pracownicy poczty by ta poinformowała policjantów. Gdy oszust zorientował się, że 69-latka nie wypłaci swoich oszczędności, rozłączył się.

Schemat działania sprawców za każdym razem jest podobny. Nie daj się nabrać na tego typu historie opowiadane przez oszustów, którzy pod presją czasu instruuja potem jak, gdzie i komu należy przekazać pieniądze. Zweryfikujmy usłyszaną w słuchawce telefonu historię dzwoniąc do najbliższych. Powiadomiamy Policję każdorazowo o takich telefonach. Bądźmy czujni!

Policjanci apelują do opiekunów osób starszych - informujemy naszych rodziców i dziadków o tym procederze. Ostrzegajmy przed osobami, które mogą chcieć wykorzystać ich życzliwość i ufność. Powiedzmy im, jak zachować się w sytuacji, kiedy ktoś zadzwoni z prośbą o szybkie pożyczanie dużej sumy pieniędzy. Wykorzystujemy do tego celu rodzinne spotkania, świąteczne obiady, czy przypadkowe wizyty. Wszystko po to, by w porę ostrzec naszych bliskich. Zwróćmy też uwagę na tego typu zagrożenie otaczającym nas samotnym seniorom. Pamiętajmy - zwykła ostrożność i wiedza o metodach działania przestępców może uchronić starsze osoby przed utratą oszczędności ich życia.

**UWAGA
NA
OSZUSTÓW!**

Jest piąta dawka szczepienia przeciw Covid. Kto i kiedy może ją przyjąć?

Dostępna jest już piąta dawka preparatu przeciw COVID-19, która uwzględni wariant Omikron. Już wiadomo, kto i od kiedy może się nią szczepić.

E-skierowania zostaną wystawione 15 kwietnia. Kto się może zaszczepić? Ministerstwo Zdrowia zaleca przyjęcie piątej dawki najnowszego szczepienia tym osobom, które mają już za sobą czwarte szczepienie.

Drugi warunek, jaki trzeba spełniać, to wiek. Szczepionka jest zalecana osobom 60 plus. Jest to grupa ryzyka, je-

żeli chodzi o zachorowania na COVID. Według szacunków Ministerstwa Zdrowia te kryteria - przyjęta czwarta dawka i wiek powyżej 60 lat - spełnia ok. 1,8 mln osób. Szczepienia piątą dawką ministerstwo zaleca również personelowi medycznemu i osobom, które mają upośledzony system immunologiczny (odpornościowy).

Jaka jest skuteczność nowej szczepionki? Wcześniej tę szczepionkę dopuściła i rekomendowała Komisja Europejska. Na tej podstawie Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych poinformował, że najnowsze szczepionki zapewniają większą ilość przeciwciał zdolnych do neutralizacji wariantu omikron BA.1. Mogą także neutralizować inne, bardziej efektywne warianty i podwarianty omikronu.



Pasyjne misterium w łomżyńskim sanktuarium



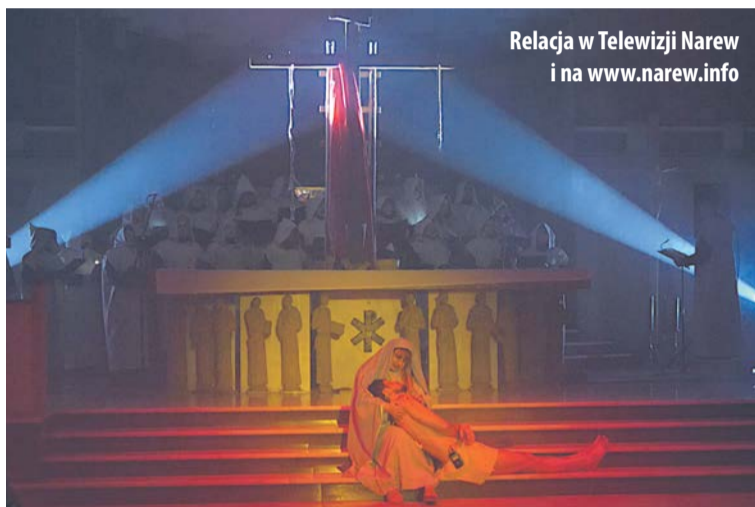
Widowisko pasyjne "...i widzę niebo otwarte..." obejrzeni w niedzielny wieczór (2 kwietnia) widzowie Łomży w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Łomży. Spektakl został zrealizowany dzięki pomocy urzędu marszałkowskiego. Wśród widzów był wicemarszałek Marek Olbryś, a także radny sejmiku Jacek Piorunek.

- Wchodzimy w ten najważniejszy dla ludzi wierzących okres przygotowania do Świąt Wielkanocnych. Twórcy tego misterium dali nam wielkie przeżycie duchowe i artystyczne, wspaniale wprowadzili nas w okres skupienia i refleksji. Cieszę się, że samorząd województwa ma udział w tym wydarzeniu - powiedział wicemarszałek Marek Olbryś.

Po spektaklu rozmawiał z księdzem Mateuszem Gąsowskim, reżyserem widowiska, proboszczem Sanktuarium księdzem Jackiem Czaplickim oraz wykonawcami. Był wśród nich - w roli Pilata - Paweł Karwowski, pracownik urzędu marszałkowskiego.

"...i widzę niebo otwarte..." to znana od wieków teatralna wersja "najważniejszej opowieści świata" o śmierci i zmartwychwstaniu Chrystusa.

- Ewangelizacja poprzez teatr to bardzo cenne zjawisko, myślę, że przemawiające przede



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

wszystkim do młodszych pokoleń. Twórczość literacka jest zawsze wolna. W świecie widowiska pasyjne też są znane i różne w różnych epokach były przedstawiane. W sztuce romańskiej np. Chrystus nawet ukrzyżowany był Władcą. W gotyku już mocniej akcentowane było cierpienie - mówił biskup łomżyński Janusz Stepnowski.

Własny kształt widowiska nadali autorzy scenariusza Sławomir Konarzewski i Teresa Kolałowska.

- Widowisko było już wystawiane, np. w Katedrze w Łomży. Tekst ten sam, inna jest grupa teatralna. W spektaklu bierze

udział przeszło 100 artystów, a tak wielką świątynię całkowicie wypełnili widzowie. To cieszy i to raduje, to dobrze rokuje Kościołowi. Nasz scenariusz odbiega od tradycji jasełek czy dróg krzyżowych. Są w nim elementy teatru antycznego, szekspirowskiego, ale też pojawiają się najstarsze polskie pieśni pasyjne. Myślę, że to stanowi o sile tego widowiska - wyjaśniał Sławomir Konarzewski, scenarzysta i reżyser poprzednich inscenizacji, a także widowisk poświęconych np. rotmistrzowi Witoldowi Pileckiemu czy obrońcy Odcinka Wizna kapitanowi Władysławowi Raginisowi.



Już po spektaklu serdecznie pogratulował biskupowi Januszowi Stepnowskiemu. "Diecezja łomżyńska teatrem stoi" - powiedział Sławomir Konarzewski wskazując, że działają w niej już trzy amatorskie grupy teatralne: w Ostrowi Mazowieckiej, Wiźnie i najnowsza - w Łomży.

- Przez sztukę teatralną pragniemy okazywać piękno Ewangelii. Czujemy w głębi serca, że do tego powołał nas Bóg, by głosić Ewangelie wszystkim swoimi zdolnościami i charyzmatami. To główna misja naszej grupy teatralnej Dolina Miłosierdzia założonej we wrześniu 2022 przy parafii Miłosierdzia Bożego w Łomży przy ogromnym wsparciu proboszcza Jacka Czaplickiego - mówił ksiądz Mateusz Gąsowski. - Sztuka jest wymiarem piękna, które każdy chce mieć w sobie - dodał ksiądz proboszcz Jacek Czaplicki.

W skupieniu i z przejęciem dwugodzinne widowisko przyjmowało kilkuset widzów. Na zakończenie owacjami nagrodzili artystów. Reżyser, ksiądz Mateusz Gąsowski, przedstawił pełną listę wykonawców, na której znalazło się ponad 100 nazwisk. M. in. muzykę przygotował Paweł Andruszkiewicz, scenografię - Kazimierz Szostak. Wystą-

piły zespoły muzyczne: kwartet wokalny AD ALTA VOCE, grupa Gloriosa Trinita SMB Łomża i chór parafii Krzyża Świętego w Łomży SPES UNICA.

W głównych rolach wystąpili: Jezus - Jakub Sadowski; Maria, matka Jezusa - Urszula Szymańska; Maria Magdalena - Agnieszka Trzaska, Apostoł Piotr - Piotr Zduńczyk; Apostoł Paweł - Marek Romanowski; Pilat - Paweł Karwowski, Kajfasz - Karol Cuch (także główny koordynator widowiska).

- Nie ukrywam, że odpowiedzialność za główną rolę nieco mnie przytłoczyła. Jednak opamiętanie roli było dość proste. Wiele cytatów z Biblii słyszy się z podczas chociażby Mszy Świętej, więc one zapadają w pamięć - tłumaczył Jakub Sadowski. - Moją pasją jest teatr. Od około 10 lat chodzę do Miejskiego Domu Kultury - Domu Środowisk Twórczych, gdzie ćwiczę swój warsztat, ale gdy Karol Cuch reaktywował grupę teatralną tu w parafii od razu postanowił do niej dołączyć. Rola rzeczywiście była bardzo trudna, ale jeszcze większa była satysfakcja, gdy wszystko się udało. Dla mnie było to fascynujące przeżycie - mówił przepelniony emocjami odtwórca roli Jezusa.

Święta Zmartwychwstania Pańskiego to czas wielkiej radości, szczęścia i odradzania się wiary w siłę Chrystusa i w siłę człowieka.

Z tej okazji, wszystkim podlaskim przedsiębiorcom i mieszkańcom regionu, życzę, by mogli celebrować ten okres uwzględniając przede wszystkim jego duchowe aspekty.

Niech każdemu z Państwa uda się zapomnieć o zwykłej codzienności i przenieść do świata, w którym możliwe będzie skupienie się na tym, co w naszym życiu najważniejsze.

Życzę również, aby spotkania w rodzinnym gronie były wypełnione wzajemną troską, życzliwością i miłością.

Wesołego Alleluja!



Artur Duda - Prezes Zarządu Podlaskiego Funduszu Rozwoju

Zdrowych, pogodnych świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
oraz wesołego Alleluja.
W tym świątecznym czasie
składamy Państwu najserdeczniejsze życzenia,
zdrowia, szczęścia oraz nadziei i siły,
z którymi bez problemu pokonacie wszystkie trudności

Rektor Międzynarodowej Akademii Nauk Stosowanych w Łomży
PROF. NADZW. DR. HAB. ROMAN ZBIGNIEW ENGLER WRAZ Z SENATEM ORAZ CAŁĄ SPOŁECZNOŚCIĄ AKADEMICKĄ.



Setki młodych ludzi, którzy zastanawiają się nad wyborem drogi życiowej i wymarzonej uczelni, odwiedziło Akademię Nauk Stosowanych w Łomży. Maturzyści i uczniowie niższych roczników uczestniczyli w wykładach, warsztatach i pokazach – holistycznie obrazujących edukacyjny potencjał łomżyńskiej uczelni, która kształci na trzech wydziałach i szesnastu kierunkach studiów.

Martyna, Aniela i Weronika do ANSŁ przyjechały z III LO w Łomży.

– Bardzo dobrze czujemy się w murach tej uczelni. Panuje tutaj przyjazna atmosfera, a wykładowcy ciekawie opowiadają o praktycznych aspektach nauki – mówiły uczennice.

Jako przykład podawały ciekawe pogadanki z obszaru dietetyki: zdrowego odżywiania, diety Keto, diety dla mózgu, czytania etykiety.

– Panie doktor mówiły bardzo ciekawie, wciągająco – podsumowały uczennice, które swobodnie przemieszczały się pomiędzy trzema uczelnianymi wydziałami, dwoma budynkami uczelni (Akademicka 14 i Akademicka 1), salami wykładowymi i ćwiczeniowymi.

W przerwach pomiędzy dawką wiedzy – od porad prawnych,

Naukowo i praktycznie podczas Drzwi Otwartych

wolności słowa, tożsamości, mowy ciała i komunikacji społecznej po pokaz metod fizykoterapeutycznych, skanowanie 3D, termowizję i mechatroniczne, robotyczne oraz informatyczne wizje przyszłości – młodzi ludzie mogli skosztować lodów i chrupek wyprodukowanych w hali technologicznej, dokonać analizy składu własnego ciała, ocenić kondycję skóry twarzy, czy nałożyć na twarz profesjonalny makijaż. Wykładowcy i studenci uczelni dwoili się i troili, aby pokazać potencjał infrastrukturalny, naukowy, dydaktyczny uczelni, ale także atmosferę panującą w ANSŁ, gdzie działa kilkanaście kół naukowych, kreatywny Samorząd Studentów, a roczny kalendarz wydarzeń uczelnianych obfituje w niezliczone akcje naukowe, ale także społeczne i kulturalne.

– Podobają nam się kierunki, ale też to, że tutaj dużo się dzieje i rozważamy studiowanie na uczelni w Łomży, bo jest bardzo nowoczesna i sprawia dobre wrażenie – mówiły Ewelina i Julka z Zespołu Szkół Technicz-



nych i Ogólnokształcących nr 4 w Łomży.

Dr inż. Ryszard Szczebiot przyjmował uczniów, którzy przyszli posłuchać pogadanki praktycznej pt. „Termowizja do nauki i zabawy”, w kilku turach. Wszystkim merytorycznie i z poczuciem humoru opowiadając o rejestrowaniu, przetwarzaniu i obrazowaniu niewidocznego gołym okiem promieniowania podczerwonego. Źródłem takiego promieniowania są wszystkie obiekty, których tem-

peratura jest wyższa od zera absolutnego.

Prawdziwą furorę wywołał pokaz sztuk walki w wykonaniu studentów Dominiki Steczkowskiej i Huberta Sulewskiego. To utytułowani zawodnicy sztuk walki oraz studenci trzeciego roku Wychowania fizycznego ANSŁ.

Dr Anna Brojek, która z uczelnią związana jest od lat, opowiadała maturzystom o atutach aktywności fizycznej, potrzebie zdobywania holistycznej wiedzy od wychowania fizycznego po fizjoterapię, dietetykę. A dr Marta Żebrowska w przyjazny i skondensowany sposób przekazywała praktyczne porady dietetyczne: powinniśmy spożywać zaledwie 500 gram mięsa tygodniowego, zrezygnować też ze smażenia w panierce, bo ta sprawia, że nasze kotleciki absorbują 30 procent tłuszczu więcej, a jedzenie obiadu zaczynać zawsze od skonsumowania całej porcji surówki, bo naturalnych warzyw nie zastąpią nawet najbardziej nowoczesne linie suplementów diety.

– Musimy wiedzieć, co jemy i jak to zjadać – mówił z perspektywy technologa żywności Leszek Dardziński, kierownik uczelnianej hali technologicznej, gdzie odwzorowane zostały linie produkcyjne występujące w przedsiębiorstwach przetwórstwa spożywczego. Leszek Dardziński i dr Piotr Karpiński zachwalali aspekty studiowania Certyfikacji i Bezpieczeństwa Żywności oraz Technologii Żywności i Żywnienia Człowieka.

Dr Edyta Lichomska, socjolog i filozof, z Wydziału Nauk Społecznych i Humanistycznych ANSŁ opowiedziała jak kształtować swój wizerunek podczas rozmowy kwalifikacyjnej, a także o naukowych kryteriach odbioru komunikatów słownych i pozawerbalnych. W tym samym czasie w sali obok dr Jacek Szymański, wybitny tenor i pedagog, prowadził swój standardowy akademicki wykład dedykowany studentom Pedagogiki o komunikacji społecznej – kreśląc szeroką jej perspektywę: semantyczną, emisji głosu, mowy ciała, kulturowego uposażania w wiedzy o sztuce.

Pomysł na biznes w metawersum możliwości

Park Zawodów to miejsce, w którym młodzi ludzie z wykorzystaniem nowoczesnych technologii metawersum (interaktywne pokoje, okulary VR, kreator rozwoju), będą mogli poznać specyfikę danego zawodu. To także biznesplan, który wygrał w konkursie Miasta Łomża „Mój pomysł na biznes – zabiznesuj w Łomży”.

W rywalizacji na najlepszy pomysł biznesowy wzięli udział studenci łomżyńskich uczelni i uczniowie łomżyńskich szkół ponad podstawowych. Wygrała Katarzyna Kaszuba, studentka Zarządzania w Akademii Nauk Stosowanych w Łomży, która wpadła na pomysł Parku Zawodów. Jego autorka, otrzymała voucher o wartości 5 tys. zł na realizację swojego pomysłu. Drugie miejsce zajął pomysł „Bajgiel po studencku” przygotowany także przez studentki Zarządzania ANSŁ – Milenę Narewską oraz Paulinę Taraszkowską. Na trzecim miejscu sklasyfikowano pomysł firmy elektrycznej autorstwa Jakuba Piaścika, ucznia Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5. Otrzymali oni vouchery o wartości odpowiednio 3000 i 2000 zł. Komisja konkursowa postanowiła także wyróżnić: „Zwierzogródek” Marii Olszewskiej i Wiktorii

Lis z Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7, „Jungle – wspinaczka po marzeniu” Pauliny Gralińskiej z II Liceum Ogólnokształcącego oraz „Psi apartament” Emila Kulki, również z II LO.

Park Zawodów to miejsce, w którym młodzi ludzie mogą realnie i wirtualnie zobaczyć, poczuć i dotknąć swojej zawodowej przyszłości.

– Świat się zmienia i klasyczny sektor doradztwa zawodowego nie spełnia już swojej roli, aby zainteresować młodych ludzi ich zawodową przyszłością najlepiej pokazać im konkretne profesje wykorzystując w tym celu wirtualne narzędzia i nowoczesne technologie – tłumaczy Katarzyna Kaszuba.

Ma na myśli chociażby Virtual Reality, czyli wirtualną rzeczywistość rozszerzoną.

– Możemy tworzyć trójwymiarowe obrazy równoległej rzeczywistości, aby pokazać klasyczny dzień pracy w danym zawodzie. Daje nam to możliwość przeniesienia się do biurowca wielkiej korporacji w Los Angeles, a chwilę później do małej, rodzinnej piekarni w Piątnicy. Nic nas nie ogranicza, ani nasze miejsce ani nasz czas. Poznajemy i do-

świadczamy tu i teraz, ale możemy być w każdym miejscu świata – mówi Katarzyna Kaszuba.

Studentka na pomysł wpadła na drodze spontanicznej refleksji. Widziała, że wśród jej znajomych jest dużo osób, któ-



re nie wiedzą jak pokierować przyszłością swoich dzieci, rozpoznać ich kompetencje, pasję, zainteresowania. Pomyślała, że brakuje atrakcyjnego narzędzia, które będzie łączyć wiedzę (analiza rynku pracy, ofert instytucji oświatowych) z doświadczeniem (kreator zawodów, metawersum doświadczeń). Pomyślała, że młodzi ludzie nie potrzebują konwencjonalnej rozmowy z do-

radcą zawodowym, ale – mówiąc językiem futurysty Jacka Dukaja – „bezpośredniego transferu przeżyć”, gdzie wiedza serwowana jest im nie za pośrednictwem słów, ale wprost poprzez ich zmysły. Stąd pomysł Parku Zawodów, gdzie realna analiza potrzeb rynkowych spleta się z możliwością poznania dzięki okularom VR „kuchni” danego fachu, profesji.

– Zależy mi bardzo na przyszłości mojego miasta. Dlatego chcę, aby Park Zawodów powstał w Łomży, bo to może zmienić naszą mentalność. I będę próbowała tym pomysłem zainteresować instytucje, decydentów. Warto, bo młodzi ludzie dotykając konkretnych zawodów będą podejmować trafione decyzje przy wyborze szkoły czy profesji. Teraz często nie mają konkretnej wiedzy co chcą w życiu robić, w czym będą dobrzy, a szkołę i zawód wybierają zgodnie z oczekiwaniami swojego środowiska, rodziny. Takie nietrafione, wymuszone wybory w przyszłości mogą być źródłem frustracji – mówi Katarzyna Kaszuba.

Studentka uważa, że należy też pewne zawody „odczarować”, pokazać, że są współcześnie atrakcyjne, ciekawe, dochodowe. Lepiej być przecież szczęśliwym szefem kuchni niż sfrustrowanym prezesem korporacji.

Tworząc biznesplan Katarzyna Kaszuba dokładnie przeanalizowała rynek i realnie oszacowała kwestie finansowe. Pomysł na biznesplan powstał pod okiem dr Edyty Dąbrowskiej, wykładowcy akademickiego i opiekuna Koła Naukowego Młodych Przedsiębiorców w Akademii Nauk Stosowanych w Łomży.

– W biznesplanie planujemy tak naprawdę funkcjonowanie każdego istotnego dla przedsiębiorstwa obszaru jego działalności. Musimy przemyśleć kto będzie naszym klientem; jak ukształtować produkt, żeby uwzględnić jego potrzeby. Jak do klienta dotrzeć, a więc jakie środki reklamy i kanały jej dystrybucji wybrać i wiele innych elementów, bez których przedsiębiorstwo nie będzie w stanie funkcjonować i konkurować. I co najważniejsze, temu planowaniu powinien towarzyszyć cel jakim jest osiągnięcie zysku – podkreśla dr Edyta Dąbrowska.

Jej zdaniem, Park Zawodów to świetna szansa na rozpoznanie kompetencji zawodowych młodych ludzi w regionie oraz okazja, by do ciekawego miejscaściągnąć turystów poszukujących unikalnych i mądrych atrakcji.

Katarzyna Kaszuba oszacowała, że w skali miesiąca Park Zawodów mogłoby odwiedzić około pięciu tysięcy osób.

**TELEWIZJA
narew**

OGŁĄDAJ NA 140 KANAŁE

vectra
multiMedia

RÓŻNE/SPRZEDAM

SZYCIE I NAPRAWA: PARASOLE, ALTANY, PRZEDSIONKI CAMPINGOWE, POKRYCIE NA ŁAODZIE, TAPICERKA, SKÓRY, TRUDNE MATERIAŁY. KOLNO UL. SENATORSKA 2. TEL. 698 947 100.

Sprzedam Osinę na pniu. Tel: 508 085 746

Nawiążę współpracę z firmami jednoosobowymi w branży budowlanej na terenie Niemiec.
TEL: 00491739247429.

NIERUCHOMOŚCI

Mieszkanie 3 pokojowe, 45,55 m², I piętro, umeblowane cena 160 tys. do negocjacji. Tel. 539 924 756.

Wynajme garaż ul. Prusa 20 w Łomży, cena 350 zł. Tel. 530 695 130.

Sprzedam mieszkanie dwupokojowe, III piętro, pow. - 36, 5 m² w Łomży przy ul. Pieknej. tel. 692 466 936.

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

Usługi dekarckie- Perfekt dach: pokry-

**PERFEKT
dach**

100-letnia tradycja zobowiązuje

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

**S
SULIMA**



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

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.

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

DOM

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

USŁUGI FINANSOWE

e-dyt
BIURO RACHUNKOWE

E-dyt biuro rachunkowe, Edyta Sokółowska - 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 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, LAPTOPY, MONITORY KOMPUTEROWE I INNE oraz montaż anten TV i SAT. www.brzesiakrtv.pl

Multi Serwis. Serwis komputerowy i RTV, sprzedaż sprzętu komputerowego. Tel. 86 216 93 79, kom. 606 468 121, Łomża, ul. Wesola 18B

**MULTI
SERWIS**
SERVIS

SALE WESELNE, USŁUGI WIDEOFILMOWANIE, ZESPOŁY MUZYCZNE

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

ZESPÓŁ MUZYCZNY **Amor**

Zespół Muzyczny Amor. Zagramy na weselu, studniówce, balu okolicznościowym i inne imprezy. Tel. 508 637 509. www.zespol-amor.dzs.pl

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

MOTORYZACJA

AUTOZŁOMOWANIE, SKUP AUT DO

ZATRUDNIĘ KIEROWCĘ

Piekarnia Piątница, Stawiskowska 53b, kontakt w godz. 8-12

tel. 86 219 13 34, 602 490 563, piekarnia.piatnica@op.pl

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.

ZDROWIE/URODA

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



ZEGARMISTRZ - STARY RYNEK 13. Zapraszam poniedziałek - piątek 9.00 - 17.00. Sobota 10.00 - 14.00.

Wasz Zegarmistrz od 1981 roku

DZIAŁKA I OGRÓD KONARZYCE

OFERTA rośliny iglaste rośliny liściaste na zamówienie oraz kwiaty i byliny

ul. Łomżyńska 517, Konarzyce +48 602 499 457

POLMO SP. Z O.O.
18-421 PIĄTNICA
UL. STAWISKOWSKA 34
(BYŁY POLMOZBYT)
TEL. 606 250 600

- WULKANIZACJA
- NAPRAWY MECHANICZNE
- KLIMATYZACJA
- BADANIA TECHNICZNE
- DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA

STALI KLIENTI DODAKOWE UPUSTY

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

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

DR KLUCZYK

HÖRMANN
Bramy - Drzwi - Napędy

DORABIANIE KLUCZY

al. Legionów 52
18-400 Łomża
tel. 731 697 210

Umowa na Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne w Glinkach podpisana

W Glinkach, w gminie Kolno, powstanie Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne (COM). Popadający w ruinę budynek po gimnazjum zostanie zmodernizowany i przystosowany dla osób starszych i niepełnosprawnych. Wojewoda podlaski po raz pierwszy miał okazję przyjechać do tej małej miejscowości, by zobaczyć planowaną inwestycję i podpisać umowę na jej realizację.

- Takich ośrodków w regionie przybywa. Do tej pory działają dwa: w gminie Łapy i gminie Drohiczyń, pięć mamy w budowie, a wraz z nowymi placówkami - w gminie Kolno i powiecie Sokólskim (umowa jeszcze nie jest podpisana) będziemy mieli do końca 2024 roku 166 miejsc dla osób, które potrzebują pomocy - poinformował na konferencji prasowej wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski. - Dzięki wójtowi gminy Kolno za podjęcie trudu utworzenia placówki dla osób z niepełnosprawnościami w budynku, który będzie miał szansę odzyskać dawny blask - dodał wojewoda.

W gminie Kolno blisko tysiąc osób ma orzeczony stopień niepełnosprawności, sto pobra z tego tytułu zasiłek pielęgnacyjny. Pomoc dorosłym osobom niepełnosprawnym ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności oraz zapew-



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

nienie pobytu, opieki i specjalistycznych usług dostosowanych do ich potrzeb - to dwa główne cele programu, w ramach którego takie centra jak to w Glinkach może powstać. Z tego nowopowstałego będzie mogło skorzystać 20 osób, w tym siedem na pobycie całodobowym.

- Utworzenie takiej placówki jest w naszej Gminie całkowicie uzasadnione, ponieważ mamy około tysiąca osób z niepełno-

sprawnością. Co roku około stu osób ma stwierdzoną niepełnosprawność w stopniu znacznym lub umiarkowanym. Bez dofinansowania gmina pewnie nie podjęłaby się tego zadania - mówił Józef Wiśniewski, wójt gminy Kolno.

Rehabilitacja i integracja

Centrum będzie przystanią dla osób samotnych i schorowanych. Projekt, który ma powstać w Glinkach jest korzystny dla

mieszkańców gminy Kolno, ale przede wszystkim dla mieszkańców wsi.

- Dziękujemy, że zauważane są potrzeby mieszkańców nie tylko dużych miast, ale również takich małych miejscowości, jak Glinki - dodał sołtys Glinek i radny gminy Kolno Krystian Borawski.

W województwie podlaskim środki na uruchomienie Centrów opiekuńczo-mieszkalnych pozy-

skoła 8 samorządów. Na etapie realizacji inwestycji są już gminy Perlejewo, Ciechanowiec, Stawiski, Krasnopol i Szumowo.

W ramach projektu w części przeznaczonej na centrum, obiekt zostanie generalnie przebudowany, powstaną pomieszczenia oraz winda dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Podopieczni będą mogli korzystać m.in. z sali dziennego pobytu, sali usprawniająco-rehabilitacyjnej, z jadalni czy kuchni oraz łazienek, a także z pokoi mieszkalnych. Centrum zostanie wyposażone w sprzęt i urządzenia niezbędne do prowadzenia zajęć, warsztatów i rehabilitacji. Ponadto centrum posiadać będzie zagospodarowany w ramach projektu teren rekreacyjny - wypoczynkowy, który wykorzystywany będzie do wypoczynku, ale też do realizacji spotkań i działań społeczno-integracyjnych. Swoje miejsce znajdzie tu również miejscowe Koło Gospodyń Wiejskich.

Planowany termin zakończenia adaptacji budynku to wrzesień 2024 r. Budowa Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego będzie kosztowała ok. 5 milionów złotych. Pieniądze pochodzą z rządowego programu Polski Ład oraz Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej.

Na targach w Szepietowie oficjalnie otwarta została wiosna

Kilka dni ciepła i słońca, a wiosna wybuchnie - mówili odwiedzający w sobotę i niedzielę (1-2 kwietnia) Wiosenne Targi Ogrodnicze, Podlaskie Targi Odnawialnych Źródeł Energii. Dlatego skwapliwie wybierali wśród bogatej oferty drzewek, krzewów czy choćby kwiatów, które upiększą mieszkania i balkony. W ceremonii otwarcia Targów wziął udział m. in. wicemarszałek Marek Olbryś.

- Szepietowo, czyli rolnicza stolica województwa podlaskiego, a myślę, że kilka razy do roku także kraju, otwiera targami ogrodniczymi i OZE swój sezon najważniejszych imprez plenerowych. Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego, z którego jesteśmy dumni, zapracował na swoją renomę jednego z wiodących w kraju, ponieważ łączy tradycje związane z rolnictwem oraz wszelkie najnowsze zjawiska w tej dziedzinie. Te targi to nie tylko oferta handlowa, ale przede wszystkim tradycja przekazywania wiedzy. A przy tym jest to znakomita promocja województwa jako miejsca spotkań przedstawicieli wszystkich liczących się firm i ośrodków wspierania rolnictwa w kraju - powiedział wicemarszałek Marek Olbryś, który także wspólnie z małżonką Bogumiłą dokonał kilku roślinnych zakupów.

- Aura nam nieco nie sprzyja, ale dopisali wystawcy - ponad 200 stoisk, w tym 130 z materiałem szkółkarskim i sprzętem

ogrodniczym. Cieszy też tradycyjnie duże zainteresowanie odwiedzających. Od kilku lat promujemy zjawiska związane z odnawialnymi źródłami energii, tym razem po raz pierwszy tematyka OZE podkreślona jest w oficjalnej nazwie naszego wydarzenia - podkreślał Wojciech Mojkowski, dyrektor Podlaskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego.

Uczestnicy targów mieli okazję także posłuchać wykładów (np. Jak przygotować ogród po zimie), wziąć udział w kon-

kursach, Promocji Zdrowego Stylu Życia, warsztatach rękodzieła ludowego, na których powstawały m. in. wielkanocne palmy, konferencji pszczelarskiej oraz obejrzeć "polkę w błocie", czyli taneczny pokaz młodzieży z Zespołu Szkół Rolniczych w Krzyżewie w wyjątkowo trudnych warunkach.

Ale prawdziwymi "gwiazdami" wydarzenia w PODR były hortensje bukietowe, glicynie, bratki, jabłonie i tysiące różnego rodzaju roślin do ogrodów, sadów, na działki i do domowych doniczek.



- Nowości, jakie przywozłem tym razem, to np. agresty bezkolcowe, bo oczywiście porzeczekoagresty są już znane, pigwy gruszkowe i jabłkowe także. Zupełna nowość z mojej hodowli to malina podlaska, ciekawa odmiana na pędach rocznych i dwuletnich, a superhipernowość gruszka japońska z dużymi żółtymi owocami, która zamiast pestek ma jadalne owoce jarzębiny. A, że trochę pada, to bardzo dobrze - mówił Mirosław Szymala prowadzący swoją ogrodniczą szkółkę koło Siemiatycz.

Każdy mógł w Szepietowie znaleźć coś dla siebie.

- Mam już trawy ozdobne - mikasanty i turzyce, jeszcze rozglądam się za sasankami i innymi kwiatami wiosennymi. Chcemy też skorzystać z porad fachowców - powiedziała Ewelina Góralczuk-Dziedzic.

Pani Bogusława po prostu kocha kwiaty.

- Czasem je nawet pogłaszczę i przytulę. Czekam na przyjazd tutaj z utęsknieniem - mówiła.

Wśród gości targów byli m. in. wiceminister Lech Antoni Kołakowski, Stefan Krajewski, radny sejmiku Jerzy Leszczyński, liczni samorządowcy oraz przedstawiciele instytucji rolniczych.

Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

Rolniku, ważny komunikat – PODR SZEPIETOWO !!!

HARMONOGRAM – BEZPŁATNA POMOC DORADCÓW

W WYPEŁNIANIU WNIOSKÓW O DOPLATY BEZPOŚREDNIE W 2023 r.



Informujemy, iż nasi doradcy w tym roku bezpłatnie pomagają rolnikom w wypełnianiu wniosków o płatności bezpośrednie.

Aby usprawnić proces wypełniania wniosków zachęcamy rolników do kontaktu z naszymi doradcami w poszczególnych powiatach celem umówienia się na dogodny termin. Dane kontaktowe do Powiatowych Zespołów Doradztwa Rolniczego znajdziecie w harmonogramie.

Poniżej przedstawiamy harmonogram określający termin przyjmowania rolników z poszczególnych gmin.

Harmonogram w pierwszej kolejności uwzględnia rolników prowadzących wyłącznie produkcję roślinną, a następnie rolników prowadzących produkcją zwierzęcą i łączoną (zwierzęco-roślinną).

Przyjmowanie rolników będzie możliwe, ale pierwszeństwo będą mieli rolnicy z gmin, które są procedowane w danym tygodniu (okresie).

Przypominamy, że wnioski o przyznanie dopłat można składać wyłącznie przez aplikację eWniosekPlus, dostępną na Platformie Usług Elektronicznych.

Wnioski o przyznanie płatności wraz z załącznikami są przyjmowane od 15 marca do 15 maja 2023 r. Tradycyjnie dokumenty będzie można dostarczyć również po tym terminie, ale za każdy roboczy dzień opóźnienia płatność będzie pomniejszana o 1 procent.

Podstawowy termin na wprowadzenie zmian we wniosku upływa 31 maja 2023 r. Zmiany wniosku o przyznanie płatności można dokonać również w terminie do 15 września 2023 r., w przypadku gdy Agencja poinformuje rolnika o nieprawidłowościach

wykrytych w ramach kontroli administracyjnych lub systemu monitorowania obszarów.

Zarówno w przypadku składania wniosków, jak i wprowadzania w nich modyfikacji, ostateczny termin 9 czerwca 2023 r.

Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie zaprasza rolników w celu skorzystania z bezpłatnej pomocy w wypełnianiu wniosków.

Umów się ze swoim doradcą
w PODR SZEPIETOWO
e-mail: sekretariat@odr-szepietowo.pl
tel. 86 275 89 10
www.odr.pl



HARMONOGRAM BEZPŁATNEGO DORADZTWA W ZAKRESIE PRYZNANIA PŁATNOŚCI BEZPOŚREDNIACH W 2023 ROKU

POWIAT	ROLNICY PROWADZĄCY PRODUKCJĘ ROŚLINNĄ			ROLNICY PROWADZĄCY PRODUKCJĘ ZWIERZĘCĄ LUB ŁĄCZONĄ (ZWIERZĘCO - ROŚLINNĄ)			KONTAKT
	27 - 31.03.2023 r.	03 - 07.04.2023 r.	10 - 14.04.2023 r.	17 - 21.04.2023 r.	24 - 28.04.2023 r.	01 - 15.05.2023 r.	
	GMINY	GMINY	GMINY	GMINY	GMINY	GMINY	
PZDR w Augustowie	Lipsk, Nowinka	Augustów, Bargłów Kościelny	Płaska, Sztablin	Lipsk, Nowinka	Augustów, Bargłów Kościelny	Płaska, Sztablin	87 643 38 60
PZDR w Białymstoku	Choroszcz, Dobrzyniewo Duże, Gródek, Juchnowiec Kościelny, Tykocin	Łapy, Michałowo, Poświętne, Supraśl, Suraz	Turośl Kościelna, Wasilków, Zabłudów, Zawady, Czarna Białostocka	Choroszcz, Dobrzyniewo Duże, Gródek, Juchnowiec Kościelny, Tykocin	Łapy, Michałowo, Poświętne, Supraśl, Suraz	Turośl Kościelna, Wasilków, Zabłudów, Zawady, Czarna Białostocka	85 740 20 54
PZDR w Bielsku Podlaskim	Brańsk, Wyszki	Bielsk Podlaski, Rudka	Boćki, Orla	Brańsk, Wyszki	Bielsk Podlaski, Rudka	Boćki, Orla	85 730 28 91
PZDR w Grajewie	Grajewo, Wąsosz	Szczuczyn, Rajgród	Radziłów	Grajewo, Wąsosz	Szczuczyn, Rajgród	Radziłów	86 272 39 61
PZDR w Hajnówce	Białowieża, Hajnówka, Kleszczewo	Czeremcha, Dubicze Cerkiewne, Narew	Czyże, Narewka	Białowieża, Hajnówka, Kleszczewo	Czeremcha, Dubicze Cerkiewne, Narew	Czyże, Narewka	85 682 20 10
PZDR w Kolnie	Kolno	Grabowo, Mały Płock	Stawiski, Turośl	Kolno	Grabowo, Mały Płock	Stawiski, Turośl	86 278 27 78
PZDR w Łomży	Jedwabne, Łomża, Nowogród	Miastkowo, Piątnica, Wizna	Przytuły, Śniadowo, Zbójna	Jedwabne, Łomża, Nowogród	Miastkowo, Piątnica, Wizna	Przytuły, Śniadowo, Zbójna	86 218 37 22
PZDR w Mońkach	Goniądz, Jasionówka	Jaświły, Knyszyn, Krypno	Mońki, Trzcianne	Goniądz, Jasionówka	Jaświły, Knyszyn, Krypno	Mońki, Trzcianne	85 716 23 01
PZDR w Sejnach	Giby, Krasnopol	Sejny	Puńsk	Giby, Krasnopol	Sejny	Puńsk	87 516 22 09
PZDR w Siemiatyczach	Drohiczyn, Mielnik, Nurzec-Stacja	Dziadkowice, Milejczyce, Siemiatycze	Grodzisk, Perlejewo	Drohiczyn, Mielnik, Nurzec-Stacja	Dziadkowice, Milejczyce, Siemiatycze	Grodzisk, Perlejewo	85 655 64 54
PZDR w Sokółce	Suchowola, Nowy Dwór, Krynki, Szudziałowo	Dąbrowa Białostocka, Sidra, Korycin	Janów, Kuźnica, Sokółka	Suchowola, Nowy Dwór, Krynki, Szudziałowo	Dąbrowa Białostocka, Sidra, Korycin	Janów, Kuźnica, Sokółka	85 711 21 96
PZDR w Suwałkach	Bakalarzewo, Raczek, Suwałki	Filipów, Przerośl, Wiżajny	Jeleniewo, Szypliszki, Rutka-Tartak	Bakalarzewo, Raczek, Suwałki	Filipów, Przerośl, Wiżajny	Jeleniewo, Szypliszki, Rutka-Tartak	87 566 47 45
PZDR w Wysokim Mazowieckiem	Wysokie Mazowieckie, Nowe Piekuty, Kulesze Kościelne	Sokoły, Ciechanowiec, Czyżew	Klukowo, Szepietowo, Kobylin- Borzymy	Wysokie Mazowieckie, Nowe Piekuty, Kulesze Kościelne	Sokoły, Ciechanowiec, Czyżew	Klukowo, Szepietowo, Kobylin- Borzymy	86 275 20 70
PZDR w Zambrowie	Zambrów	Kołaki Kościelne,	Szumowo, Rutki	Zambrów	Kołaki Kościelne,	Szumowo, Rutki	86 271 24 35



Zdrowych i spokojnych
Świąt Wielkanocnych,
pełnych marzeń, miłości
i pogodnego nastroju.



Wesołego
Alleluja



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



MOSiR
ŁOMŻA

WESOŁYCH ŚWIĄT WIELKANOCNYCH!

życzy
Andrzej Modzelewski
Dyrektor MOSiR w Łomży
wraz z pracownikami

Szmaragdowa
23

tel. 508 178 747
86 219 81 81

BIURO SPRZEDAŻY
ZAWADZKA 27



Mieszkania o powierzchni
od 31 m²
do 61 m²

developmentlomza.pl

Investor Development
Sp. J. Zacharzewski
i Skowroński



Mlekpól, naturalnie
dbamy o ludzi

Mazurski
SMAK

Na wielkanocny stół

