

Msza Święta w Katedrze św. Michała Archanioła pod przewodnictwem księdza biskupa Janusza Stepnowskiego, ordynariusza diecezji łomżyńskiej, symulacja zdarzenia wypadku drogowego na parkingu przy ul. Giełczyńskiej, pokaz pierwszej pomocy w wykonaniu ratownika medycznego i szereg praktycznych wskazówek prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej, badania profilaktyczne w punkcie diagnostycznym, wykłady prozdrowotne oraz uhonorowanie zasłużonych dla jednostki osób. Tak w piątek, 14 kwietnia 2023 roku, świętowano 30-lecie Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży.

Nowoczesne ambulanse zamiast polonezów

Obchody rozpoczęła msza święta w katedrze św. Michała Archanioła, odprawiona przez biskupa łomżyńskiego Janusza Stepnowskiego. Potem uczestnicy mogli zobaczyć symulację wypadku drogowego na parkingu przy ulicy Giełczyńskiej i pokaz udzielenia „rannym” pierwszej pomocy w wykonaniu ratownika medycznego. Była to dobra okazja do przekazania praktycznych wskazówek na temat prowadzenia resuscytacji krążeniowo - oddechowej.

Nasza praca to misja

Jubileusz 30-lecia Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

Dokończenie na s. 3

Powstaje nowa siedziba Przedszkola Publicznego nr 5

Prace początkowe już za nami, a obecnie trwa murowanie ścian fundamentowych piwnic oraz prowadzone są roboty żelbetowe konstrukcji. W najbliższym czasie robotnicy przystąpią do ocieplenia ścian fundamentowych

i zasypania fundamentów, natomiast nad częścią podpiwniczoną budynku będzie montowany strop prefabrykowany.

Dokończenie na s. 2



Składam serdeczne podziękowania
i wyrazy uznania Panu

Wiktorowi Tyszko

oraz pracownikom **Domu Pogrzebowego "Epitafium"**.
W tak trudnych chwilach z życzliwością i zaangażowaniem Pana Firma pomogła mi w organizacji uroczystości pogrzebowej mojej siostry Izabelli Konopko

Państwa niezwykle poszanowanie człowieka, wsparcie, empatia i wyrozumiałość okazały się bezcenne.

Dziękuję - Mariola Jabłonowska z rodziną

Blisko 2 mln zł na przebudowę Centrum Zdrowia Psychicznego w Łomży

Dzięki tej dotacji zostaną wyremontowane pomieszczenia na potrzeby poradni zdrowia psychicznego w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży. Dofinansowania udzielił zarząd województwa na posiedzeniu 13 kwietnia. Pieniądze pochodzą z budżetu województwa.

Pomieszczenia zostaną zmodernizowane na pierwszym piętrze pawilonu D w łomżyńskim szpitalu. To kontynuacja inwestycji, w ramach której wyremontowano już oddział psychiatryczny w pawilonie H.

- Jako zarząd województwa podejmujemy wiele działań, aby poprawić jakość i skuteczność leczenia psychiatrycznego w naszym regionie. Uruchomiliśmy ośrodki środowiskowej opieki psychiatrycznej



i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży w podległych nam jednostkach, po-

zyskaliśmy fundusze na budowę Centrum Psychiatrii Dzieci, Młodzieży i Dorosłych

w Białymstoku. Kolejnym etapem jest właśnie modernizacja Centrum Zdrowia Psychicznego w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży – zaznaczył Marek Olbryś, wice-marszałek województwa podlaskiego.

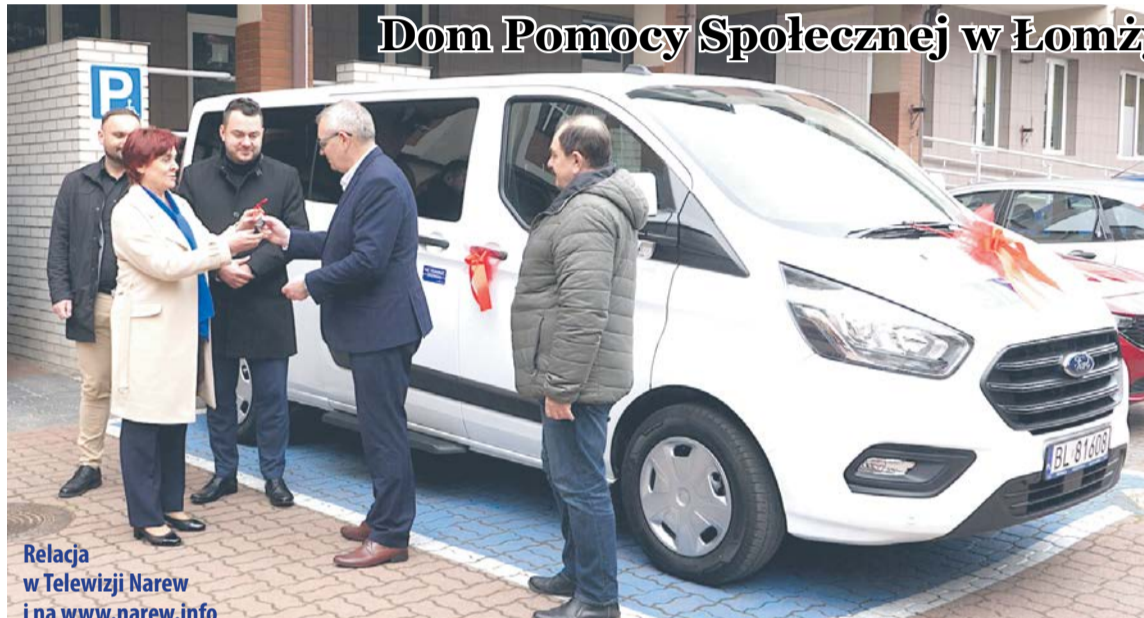
Zadaniem Centrum jest zapewnienie kompleksowej opieki psychiatrycznej (doraźnej, ambulatoryjnej, środowiskowej, dziennej i całodobowej) skierowanej w szczególności do mieszkańców Łomży i powiatu łomżyńskiego.

W 2022 r. na oddziale psychiatrycznym hospitalizowanych było ponad 450 pacjentów, a ponad 70 korzystało z opieki dziennej. Natomiast w poradni udzielono blisko 19,5 tys. porad.

Wygodny, bezpieczny, a przede wszystkim w pełni dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych - nowy Ford Transit Custom zasilili flotę Domu Pomocy Społecznej w Łomży. Jego zakup sfinansowano dzięki środkom z budżetu miasta i Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a uroczyste przekazanie odbyło się przed siedzibą placówki przy ul. Polowej.

Nowy nabytek Domu Pomocy Społecznej - Ford Transit Custom pomieści 9 osób i jest w pełni przystosowany do wymagań osób z niepełnosprawnościami. Zastąpi wysłużonego już mercedesa.

- Bardzo cieszę się, że wreszcie mamy to auto u siebie na parkingu. Pracowaliśmy nad tym już od sierpnia ubiegłego roku. Transakcja w końcu została sfinalizowana. Ford będzie używany głównie do transportu naszych podopiecznych na wizyty lekarskie w Białymstoku, czy Warszawie, ale także do wyjazdów re-



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

kreacyjnych, chociażby różnego rodzaju wycieczki - mówi dyrektor DPS Krzysztof Jankowski, dziękując miastu i PFRON-owi za finansowe wsparcie zakupu samochodu.

Całkowity koszt samochodu wyniósł 220 tysięcy złotych brutto. 120 tysięcy złotych pozyskano z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a pozostałą kwotę

przekazało Miasto Łomża.

- To bardzo ważne, aby osoby niepełnosprawne, które pozostają pod fachową opieką Domu Pomocy Społecznej mogły funkcjonować w komfortowych

Dom Pomocy Społecznej w Łomży z nowym autem

warunkach - mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski dodając, że inwestycje realizowane na rzecz najbardziej potrzebujących są zawsze traktowane priorytetowo. - Samochód, który wcześniej przewoził podopiecznych Domu Pomocy Społecznej, był już mocno wysłużony, więc mam nadzieję, że nasze działania poprawią komfort ich codziennego funkcjonowania. Podopieczni DPS-u będą mogli bezpiecznie podróżować na wizyty lekarskie czy to do Białegostoku czy to do Warszawy - tłumaczył prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Obecnie pod opieką Domu Pomocy Społecznej w Łomży pozostaje 106 osób. Wśród nich są dzieci, młodzież, a także osoby dorosłe w różnym wieku, które z uwagi na swoją niepełnosprawność wymagają całodobowej opieki.

Kolejne elektryczne autobusy już na ulicach Łomży

Do dwóch elektrycznych autobusów, które w lutym bieżącego roku pojawiły się na liniach komunikacji miejskiej w Łomży, dołączyło kolejnych sześć pojazdów. Wszystkie zeroemisyjne autobusy zakupione zostały przez Miasto Łomża dzięki dofinansowaniu z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego, zostały skierowane przez MPK do obsługi pasażerów na liniach.

Autobusy marki Yutong są ciche, komfortowe, klimatyzowane, wyposażone w nowoczesne systemy bezpieczeństwa



i informacji. Wyjechały z zajezdni aby wozić pasażerów na głównych liniach komunikacyjnych, dbając zarówno o ich komfort, jak i o czyste powietrze w naszym mieście. Wszystkie pojazdy dostosowane są do przewozu osób z niepełnosprawnością, poruszają się po ulicach Łomży bezszelestnie, nie emitując uciążliwego hałasu oraz dbają o bezpieczeństwo podróżnych przy wykorzystaniu cyfrowego monitoringu.

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji zaprasza do korzystania z nowych autobusów na liniach komunikacji miejskiej i przekazania swoich opinii i sugestii.

Nasza praca to misja

Jubileusz 30-lecia Wojewódzkiej

Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży



Po zakończeniu prezentacji uczestnicy uroczystości przeemaszerowali do Hali Kultury na Starym Rynku, gdzie odbyła się część oficjalna. Dyrektor WSPR Ewelina Potaś (pracownik pogotowia od 18 lat) przypomniała historię i główne etapy działalności tej jednostki, w której obecnie 13 zespołów ratownictwa medycznego obejmuje opieką pięć powiatów. W Łomży i powiecie wysokomazowieckim stacjonują po trzy zespoły, w powiecie kolneńskim, grajewskim i zambrowskim – po dwa. Karetki są obecne także w mniejszych miejscowościach, m. in. w Ciechanowcu, Nowogrodzie czy Stawiskach, aby być bliżej potrzebujących.

– W ciągu tych 30 lat zmieniła się technologia, wprowadzono innowacyjne rozwiązania do zespołów ratownictwa medycznego, nowe technologie w zakresie diagnostyki i leczenia pacjentów – mówiła Ewelina Potaś. – Dziś nie mamy już starych polonezów, lecz nowoczesne ambulanse medyczne, wyposażone w profesjonalny sprzęt. I wykształco-

ną kadrę medyczną: lekarzy i ratowników medycznych, którzy nieustannie się doszkalają. Nasi ratownicy to pasjonaci, a nasza praca to misja – nie kryła dumy dyrektor Wojewódzkiej



Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży.

Podziękowania za wsparcie

Po wprowadzeniu w historię łomżyńskiego pogotowia goście mogli wysłuchać prelekcji na tematy prozdrowotne. Rozpoczął je ratownik medyczny Grzegorz Olszewski, który omówił zmiany w ratownictwie na przestrzeni lat, a jego kolega po fachu Mariusz Dzbeński poinformował, jakie substancje psychoaktywne są największym zagrożeniem

dla dzieci i młodzieży. Również Grzegorz Olszewski wyjaśniał, kiedy ból w klatce piersiowej powinien nas zaniepokoić i w jakich sytuacjach trzeba wezwać pogotowie.

Uroczystość była też dobrą okazją do podziękowań i wręczenia pamiątkowych statuetek i grawertonów dla emerytowanych pracowników WSPR, byłych dyrektorów oraz zasłużonych dla jednostki osób, m.in. dla marszałka Artura Kosickiego, wicemarszałka Marka Olbry-



teraz świetnie się sprawdza, prezentując ratownictwo na bardzo wysokim poziomie – powiedział Marek Olbryś, wicemarszałek województwa podlaskiego. – W imieniu całego zarządu chciałbym serdecznie podziękować za to, co robicie dla mieszkańców województwa podlaskiego – zwrócił się do pracowników Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży Marek Olbryś.

W obchodach 30-lecia WSPR w Łomży uczestniczył także m.in.

senator Marek Komorowski, wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski, który podkreślił, że dziś ambulanse medyczne wyposażone są w profesjonalny sprzęt, a kadra medyczna jest co raz lepiej wykształcona oraz radni sejmiku województwa podlaskiego; Piotr Modzelewski i Jacek Piorunek, starosta łomżyński Lech Szablowski oraz wielu innych samorządowców.

– Władze województwa, które nadzorują pracę łomżyńskiej stacji pogotowia ratunkowego, bardzo dobrze ją oceniają. Swoją profesjonalizm pokazała chociażby podczas pandemii, kiedy pojawiło się bardzo dużo nowych obowiązków i wyzwań. Doskonale im sprostała. Ale również

senator Marek Komorowski, wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski, który podkreślił, że dziś ambulanse medyczne wyposażone są w profesjonalny sprzęt, a kadra medyczna jest co raz lepiej wykształcona oraz radni sejmiku województwa podlaskiego; Piotr Modzelewski i Jacek Piorunek, starosta łomżyński Lech Szablowski oraz wielu innych samorządowców.

– Cieszymy się, że przez 30 lat ratownicy medyczni, ale także cały personel działa na rzecz

Ziemi Łomżyńskiej. Trzeba im za to podziękować. Jako sejmik województwa podlaskiego, który nadzoruje stację pogotowia, staramy się dbać o tę jednostkę i nieustannie polepszać personelowi warunki pracy. Myślimy razem z marszałkiem Markiem Olbrysiem nad budową nowej siedziby pogotowia ratunkowego w Łomży – podkreślał radny sejmiku województwa podlaskiego Piotr Modzelewski.

Do historii 30-lecia pracy WSPR w Łomży odwołał się wojewoda Bohdan Paszkowski.

– Pracownicy Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży obsługują prawie 300 tys. mieszkańców naszego województwa. Na przestrzeni 30 lat tysiące razy pomogli osobom w nagłej potrzebie ratowania zdrowia i życia, stąd też waga dzisiejszego wydarzenia. Trud ich pracy jest doceniany, nie tylko przy okazji jubileuszu, ale i na co dzień – mówił.

Na Starym Rynku przy Hali Kultury ochotnicy mogli sami przeprowadzić resuscytację krążeniową - oddechową na specjalnych fantomach czy skorzystać z bezpłatnych badań przeprowadzanych przez firmę CO-MARCH, której przedstawiciele prezentowali nowoczesne punkty diagnostyczne, stanowisko stacjonarne lub mobilne, wyposażone w oprogramowanie zintegrowane z aparaturą medyczną umożliwiającą przeprowadzenie podstawowych badań: Event EKG, pomiaru ciśnienia, saturacji, wagi i temperatury.

Czas gościom umiliły występ wokalne uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej w Łomży i Dziecięcego Zespołu Śpiewaczego z Nowogrodu.



BURMISTRZ JEDWABNEGO OGŁOSZA I PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY NA SPRZEDARZ NIERUCHOMOŚCI

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości o nr ewidencyjnym 70/1 i pow. 0,5820 ha, określona w ewidencji gruntów jako działka rolna (planu zagospodarowania przestrzennego gmina nie posiada), położona jest w obrębie wsi Grądy Małe gmina Jedwabne przy drodze gminnej gruntowej, posiada urzędzoną KW LM1L/00027473/1. Cena wywoławcza wynosi: 46 000,00 zł (słownie: czterdzieści sześć tysięcy złotych).

Przetarg odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Jedwabnem, ul. Żwirki i Wigury 3, w sali konferencyjnej w dniu 25.05.2023 r. o godz. 10⁰⁰. W przetargu mogą wziąć udział wszystkie osoby prawne i fizyczne.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 10 % ceny wywoławczej, najpóźniej do dnia 19.05.2023 r. na konto BS: 69 8752 0006 0000 1023 2000 0070.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Jedwabnem, ul. Żwirki i Wigury 3, pok. nr 24, tel. 2172 184, powyższe ogłoszenie jest dostępne na naszej stronie internetowej www.jedwabne.pl.

BURMISTRZ JEDWABNEGO
ADAM MARIUSZ NIEBRZYDOWSKI

Obchody rocznicy zbrodni sowieckich i katastrofy smoleńskiej

Apelem Pamięci i salwą honorową uczczono w Łomży 83. rocznicę Zbrodni Katyńskiej, II masowej wywózki łomżyńiaków na nieludzką ziemię oraz 13. rocznicę Katastrofy Smoleńskiej. Przed Pomnikiem Katyńskim w Dolinie Pamięci Sanktuarium Miłosierdzia Bożego oraz tablicą "Pamięci zesłanych przez sowieckiego okupanta w latach 1940-1941 na nieludzką ziemię", umieszczoną na budynku Miejskiej Hali Targowej, kwiaty złożyły delegacje m.in. władz miasta, powiatu, Sybiraków i wojska. W Sanktuarium Miłosierdzia Bożego odprawiona została Msza święta. W poniedziałek 10 kwietnia o godz. 8:41, w rocznicę katastrofy smoleńskiej, na minutę uruchomione zostały w mieście syreny alarmowe.

Zbrodnia Katyńska to zamordowanie przez NKWD wiosną 1940 roku około 22 tysięcy obywateli Polski, w większości oficerów Wojska Polskiego i Policji Państwowej, uznanych za „wrogów władzy sowieckiej”. Decyzja o wymordowaniu polskich jeńców wojennych z obozów w Kozielsku, Starobielsku i Ostaszkowie



o Polaków przetrzymywanych w więzieniach NKWD na obszarze przedwojennych wschodnich województw Rzeczypospolitej zapadła na najwyższym szczeblu sowieckich władz. W nocy z 12 na 13 kwietnia 1940 r., a więc w cza-

sku, Starobielsku i Ostaszkowie oraz Polaków przetrzymywanych w więzieniach NKWD na obszarze przedwojennych wschodnich województw Rzeczypospolitej zapadła na najwyższym szczeblu sowieckich władz. W nocy z 12 na 13 kwietnia 1940 r., a więc w cza-

- Pamięć o tamtych wydarzeniach jest szczególnie ważna – mówiła Danuta Pieńkowska-Wolfrat, prezes zarządu Łomżyńskiego Oddziału Związku Sybiraków.

10 kwietnia 2010 r. o godz. 8:41 samolot z delegacją uda-

jący się do Katynia na obchody 70. rocznicy sowieckiej zbrodni rozbił się nieopodal lotniska wojskowego Smoleńsk - Siewiernyj. Zginęli wszyscy pasażerowie - 96 osób, wśród nich prezydent Lech Kaczyński wraz z małżonką, a także członkowie rodzin katyńskich, kombataneci, wojskowi, duchowni, urzędnicy państwowi, funkcjonariusze Biura Ochrony Rządu i załoga samolotu.

- Ten dzień sprzed 13 lat pamiętam bardzo dokładnie. Przygotowywaliśmy wówczas uroczystości związane ze Zbrodnią Katyńską. Planowaliśmy je na 11 kwietnia. Musieliśmy wówczas wszystko przeorganizować. To był jeden z trudniejszych dni – wspominał Józef Babieli, prezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej. - To miejsce, tu w Dolinie Pamięci, jest szczególnie, myślę, że nawet w skali kraju. Jest jednym z niewielu, które łączy wszystkie te tragedie – tłumaczył Józef Babieli.

Ofiary Zbrodni Katyńskiej

Łomża pamięta



W czwartek 13 kwietnia w samo południe na Starym Rynku mieszkający uczniowie szkół łomżyńskich, nauczyciele obejrzą mogli inscenizację artystyczną z udziałem grup rekonstrukcyjnych poświęconą pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej.

3 kwietnia bieżącego roku minęły 83 lata od kiedy NKWD rozpoczęło likwidację obozów dla polskich oficerów w Kozielsku, Starobielsku i Ostaszkowie. Po podjęciu przez ZSRR 5 marca 1940 roku tzw. „decyzji katyńskiej” w ciągu 6 tygodni zginęło ponad 21 tysięcy obywateli Polski, z czego przeszło 10 tysięcy stanowili oficerowie wojska i policji. Członkowie Związku Żołnierzy Narodowych Sił

Zbrojnych Okręgu Łomżyńskiego w przygotowanej inscenizacji artystycznej przypomnieli, jak mordowani byli nasi rodacy. Egzekucja ofiar odbywała się poprzez skrupowanie rąk i strzał w tył głowy. Aż do początku roku 1990 władze ZSRR zaprzeczały swojej odpowiedzialności za zbrodnię katyńską, jednak 13 kwietnia 1990 roku oficjalnie przyznały, że była to największa zbrodnia stalinizmu.

- Krótka inscenizacja uświadamiała, szczególnie młodym ludziom, jak wyglądała Zbrodnia Katyńska mająca miejsce przed 83 laty. Bardzo często gdy słyszymy hasło „Katyń” nie zdajemy sobie sprawy tak naprawdę,

co ono za sobą pociągało, jaki był to rodzaj zbrodni, ogromnego okrucieństwa i niemocy, który dotknął ponad 21 tysięcy polskich obywateli, w tym przeszło 10 tysięcy oficerów i podoficerów. To właśnie oni niezgodnie z jakimkolwiek prawem międzynarodowym zostali po prostu rozstrzelani. To była kaźń trwająca „umownie” około trzech tygodni. Dla Polski była to ogromna strata, ponieważ Ci oficerowie przed wojną, to byli bardzo często lekarze, nauczyciele, prawnicy, urzędnicy. Wymordowano nam wówczas ogromną część elity. Unaocznienie, uświadczenie tego czym była Zbrodnia Katyńska pozwala pamiętać o tym. Jest



to niezwykle ważne w kontekście tego, by historia się nie powtórzyła – tłumaczył Dariusz Syrnicki, ze Związku Żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych Okręgu Łomża.

Lista oficerów i podoficerów z Łomży rozstrzelanych w Katyniu, Charkowie i Miednoje:

Jeńcy Kozielska zamordowani w Katyniu:

- kpt. Aleksander GAUL,
- kpt. Czesław KAZIMIERCZUK,
- kpt. Stanisław KRAIŃSKI,
- kpt. Piotr ZIELIŃSKI,
- por. Mieczysław DĄBROWSKI,
- por. Ludwik GRABOWSKI,
- por. Henryk SYSKI,
- por. Czesław WOLAŃSKI,
- ppor. Czesław BANACH,
- ppor. Edward CWALINA,
- ppor. Zbigniew Marian DĄBROWSKI,
- ppor. Eugeniusz MIKUCKI,
- ppor. Tadeusz Grzegorz ŚLESZYŃSKI,

Jeńcy Starobielska zamordowani w Charkowie:

- płk Władysław MARKIEWICZ – DOWBÓR,
- ppłk Władysław Feliks BEREZA,
- mjr Bronisław KARBOWSKI,
- kpt. Mieczysław Ignacy KURELSKI,
- kpt. Eugeniusz ODEJEWSKI,
- kpt. Dawid PIĄTNICKI,
- kpt. Mieczysław TOMASZCZYK,
- por. Antonii BRODOWSKI,
- por. Aleksander FLEURY,
- por. Władysław MIKUNICKI,
- por. Tadeusz OSTROWSKI,
- por. Władysław SZAREK,
- por. Eugeniusz WEJMER,
- ppor. Henryk LANGE,
- ppor. Mirosław Tadeusz ŚWIDERSKI.

Jeńcy Ostaszkowa zamordowani w Miednoje:

- por. Witold KOŁAKOWSKI,
- st. post. Marian KAPELEWSKI,
- post. Stanisław JABŁOŃSKI,
- Antoni Norbert PODBIELSKI.



Twoje 1,5% ratuje moje zwykłe niezwykle serce

Piotr Bałazy urodził się 2 czerwca 2020 roku z zespołem niedorozwoju lewego serca i hipoplazją łuku aorty. Przeszedł operację plastyki łuku aorty i cieśni, zamknięcia przegrody międzykomorowej oraz trzykrotnie balonoplastykę rekoaroktacji aorty. Chłopczyk ciągle boryka się ze zwężeniem łuku, niedomykalną zastawką dwudzielną, aortalną oraz nadciśnieniem tętniczym, które jest stale kontrolowane.

Rodzice Piotrusia proszą o pomoc w leczeniu i rehabilitacji. Proszą o wpłaty darowizn i przekazanie 1,5% podatku.

- Serdecznie dziękujemy za każdą okazaną pomoc. Chcemy, aby Piotr był w przyszłości zdrowym i samodzielny dzieckiem – mówią rodzice chłopca.

1,5 % podatku można przekazać Piotrowi wpisując w PIT numer KRS: 0000 2 666 44 oraz cel szczegółowy: ZC 8809 Piotr Bałazy.

Piotrusia można wesprzeć także wpłacając darowiznę na konto: 17 1160 2202 0000 0000 8297 2843, z dopiskiem: ZC 8809 Piotr Bałazy. Chłopiec jest podopiecznym Fundacji Serce Dziecka.

- Realizowana przez nas budowa jest niezwykle potrzebna w tej części miasta, z uwagi na zapotrzebowanie na opiekę nad dziećmi. Dlatego nowy budynek został przewidziany na 175 miejsc przedszkolnych i dodatkowo 40 miejsc w żłobku – informuje prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

W ramach inwestycji zostaną wykonane m.in.: roboty ogólnobudowlane, elektryczne, sanitarne i telekomunikacyjne. W zakres zadania wchodzi również instalacja solarna i fotowoltaiczna, winda dla osób z niepełnosprawnością oraz budowa placu zabaw, miejsc postojowych, dojazdów i chodników.

Na parterze nowego budynku znajdować się będą 4 sale zajęć przeznaczone dla przedszkola, 2 sale zajęć przeznaczone dla żłobka, sanitariaty, magazynki jak również pozostałe pomieszczenia: kuchnia z zapleczem, pokoje biurowe, socjalne, sala ćwiczeń, toalety oraz szatnie. Na pierwszym piętrze powstaną 3 sale zajęć przedszkola, sanitariaty, magazynki, pokoje biurowe pracowników administracji, rozdzielnia kuchenna oraz toaleta dla pracowników. W piwnicy ulokowane będą pomieszczenia magazynowe powiązane z zapleczem kuchni, wymiennikownia oraz magazyny żłobka i przedszkola.

Koszt całej inwestycji to około 15,3 mln zł, z czego 12,7 mln zł czyli 82,93% ostatecznej wartości przedsięwzięcia wynosi dofinansowanie z Rządowego Funduszu Polski Ład: Programu Inwestycji Strategicznych (Edycja 2). Udział własny Miasta Łomża zamyka się w kwocie 2.625.000 zł. Głównym wykonawcą jest firma R/S Budownictwo S.A z Białogostoku. Nowa siedziba „Piąteczki” powinna być gotowa w maju przyszłego roku. Do Przedszkola Publicznego Nr 5 w Łomży uczęszcza obecnie 125 dzieci.



Fontanna na Starym Rynku już działa

Po serii testowych uruchomień, tuż przed Świętami Wielkanocnymi rozpoczęła swój pierwszy sezon fontanna na Starym Rynku. Będzie czynna codziennie, od rana do późnych godzin wieczornych.

Fontanna ma średnicę 9 metrów i jest obłożona płytami granitowymi polerowanymi. Pierścień w przekroju owalnym, okalający wykonany został z bloków granitowych płomieniowanych i posadowiony na słupach granitowych. Fontanna wyposażona jest: w system nawadniania i zróżnicowanych źródeł strumieni, pompę wodną do zamkniętego obiegu z podłączeniem do wodociągu, a także otwory źródeł w płytach granitowych z zastosowaniem dysz fontannowych.

Zastosowano również oprawy oświetleniowe wbudowane hermetycznie do podświetlania wody. Efekt wizualny obrazów wodnych tworzą dysze strumieniowe tryskające wodą na wysokość do 4 metrów oraz dysze laminarne tryskające na odległość 4-6 metrów jak również dysze płaszczowe tworzące obrazy wodne na odległość do 3 metrów. Efekt wizualny pierwszego obrazu wodnego tworzony będzie poprzez centralnie na cokole fontanny umieszczoną jedną dyszę typu Kaskada.

Drugi - przez cztery dysze, tworzące paraboliczny rozpylony obraz wodny w kształcie wachlarza. Trzeci i czwarty obraz w postaci strumieni laminarnych o zasięgu parabolicznym two-

rzą agregaty fontannowe umieszczone pod posadzką fontanny o średnicy strumienia 16 milimetrów z możliwością dynamicznego cięcia strumienia.

Oświetlenie obrazów wodnych realizowane jest za pomocą reflektorów umieszczonych w ścianie głównej niecki fontanny oraz lamp na środku fontanny. Sterowanie reflektorami odbywa się za pośrednictwem programowalnego sterownika. Woda w fontannie jest filtrowana uzdatniana i dezynfekowana w specjalnym zestawie urządzeń zamontowanym w wydzielonym, podziemnym pomieszczeniu technicznym.

Koszt budowy fontanny na Starym Rynku wyniósł 1,9 mln złotych.

Powstaje nowa siedziba Przedszkola Publicznego nr 5



Rusza budowa obwodnicy Jedwabnego

Wbiec szpadli na placu budowy obwodnicy Jedwabnego rozpoczęło w środę 12 kwietnia jedną z najważniejszych dla miasteczka inwestycji w tej kadencji samorządów. Wśród tych, którzy przesypali pierwsze grdy ziemi był wicemarszałek Marek Olbryś, a także radny wojewódzki Piotr Modzelewski.

- Szansę na rozwój muszą mieć nie tylko duże miasta, a sprawny i bezpieczny układ komunikacyjny to jeden z podstawowych warunków rozwoju. Zresztą inwestycje tego rodzaju są wymogiem XXI wieku. W wie-

lu krajach nawet małe miasteczka mają obwodnice. Tutaj także nowy fragment drogi i modernizacja całej ulicy Przytułskiej stworzy warunki do rozwoju firm, budownictwa mieszkaniowego, rekreacji na ścieżce pieszo - rowerowej. To nowa jakość, pogodny i pomyślny dzień dla Jedwabnego - powiedział wicemarszałek Marek Olbryś.

Rozpoczęta symbolicznie i faktycznie inwestycja to w pierwszym etapie 400 metrów zupełnie nowej drogi, która połączy ulicę Łomżyńską z Przytuł-



BURMISTRZ JEDWABNEGO OGŁOSZA I PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY NA SPRZEDARZ NIERUCHOMOŚCI

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości o nr ewidencyjnym 87 i pow. 0,0,4068 ha, określona w ewidencji gruntów jako działka rolna zabudowana budynkiem po byłej zlewni mleka (planu zagospodarowania przestrzennego gmina nie posiada), położona jest w obrębie wsi Burzyn gmina Jedwabne przy drodze gminnej gruntowej, posiada urzędową KW LM1L/00027473/1. Nieruchomość położona w otulinie nadbiebrzańskiej w bardzo malowniczym miejscu.

Cena wywoławcza wynosi: 120 000,00 zł (słownie: sto dwadzieścia tysięcy złotych).

Przetarg odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Jedwabnem, ul. Żwirki i Wigury 3, w sali konferencyjnej w dniu 25.05.2023 r. o godz. 12⁰⁰. W przetargu mogą wziąć udział wszystkie osoby prawne i fizyczne.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 10 % ceny wywoławczej, najpóźniej do dnia 19.05.2023 r. na konto BS: 69 8752 0006 0000 1023 2000 0070.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Jedwabnem, ul. Żwirki i Wigury 3, pok. nr 24, tel. 2172 184, powyższe ogłoszenie jest dostępne na naszej stronie internetowej www.jedwabne.pl.

BURMISTRZ JEDWABNEGO
ADAM MARIUSZ NIEBRZYDOWSKI

ską. Obie stanowią miejski fragment drogi wojewódzkiej nr 668 prowadzącej z Piątnicy do Osowca, w znacznej części przez otulinę Biebrzańskiego Parku Narodowego. Droga ma duże znaczenie dla mieszkańców, gospodarstw rolnych i firm oraz turystów w tej części województwa.

- W tym pierwszym etapie szczególnie ważne jest wyrowadzenie ciężkiego ruchu z tego fragmentu miasta, w którym nie ma możliwości istotnej przebudowy czy poszerzenia ulicy Przytułskiej, aby spełniała parametry drogi wojewódzkiej, a to szczególnie niewaligiczny odcinek. Stąd decyzja o budowie obwodnicy, za którą jesteśmy ogromni wdzięczni władzom województwa - mówił Adam Niebrzydowski, burmistrz Jedwabnego.

Jak dodał, nowa droga otworzy także tereny pod zabudowę mieszkaniową czy na potrzeby firm. W planie całej inwestycji (łącznie z remontem Przytułskiej) jest także m. in. przebudowa skrzyżowań, zjazdów na posesje, odwodnienie terenu, przebudowa infrastruktury podziemnej. Obwodnica Jedwabnego powinna być gotowa za 15 miesięcy.

Główna część środków na sfinansowanie zadania to 10 milionów złotych z Rządowego Funduszu Polski Ład - Programu Inwestycji Strategicznych. Jak poinformował wicemarszałek Marek Olbryś, konieczne stało się dołożenie około 2 milionów złotych z budżetu województwa, bo tak bardzo zmieniły się oferty przetargowe w ostatnich mie-

siącach. Województwo podlaskie jedno z rozdań "Polskiego Ładu" przeznaczyło na 3 inwestycje drogowe w subregionie łomżyńskim. Obok obwodnicy Jedwabnego jest to modernizacja drogi między Łomżą a Śniadowem oraz kolejny etap remontu drogi wojewódzkiej 668 w Klimaszewnicy (gm. Radziłów).

Radny Piotr Modzelewski podkreślił, że gmina Jedwabne skutecznie odrabia wiele lat "zapomnienia" w okresie poprzednich rządów. Wicestarosta Maria Dziekońska z kolei wskazała na znakomite współdziałania w subregionie łomżyńskim samorządów, czego symbolem jest modernizacja drogi Wizna - Jedwabne z udziałem województwa, powiatu łomżyńskiego i obu gmin.



NOWOCZESNE TAPETY
SZTUKATERIA
TYNKI DEKORACYJNE



FARMAL®

ŁOMŻA AL. LEGIONÓW 54B

www.farmal.pl

OKŁADZINY FILCOWE
LAMELE

MIESZALNIA FARB I LAKIERÓW



Marzanna zatopiona

Pierwszy dzień wiosny, według tradycji polskiej, to dzień radosny, uwieńczony pożegnaniem zimy, a przywitaniem wiosny. Ceremoniał, który obchodzimy, ma swój wymiar historyczny. Początek jest kultywowany wywodzi się z dziejów pogańskich.

Dzienny Dom „Senior +” spełnił zadość tej tradycji. Całą ekipą seniorów wyruszyliśmy w stronę rzeki Narwi – niosąc pięknie przystrojoną w tęczę kolorów Marzannę. U nadbrzeży rzeki Marzanna została utopiona według polskiej tradycji. Wśród seniorów wywołało wiele radości i emocji. Towarzyszyliśmy wzrokiem jak prądy i zawirowania wody Narwi niosły naszą Marzannę do wód Bałtyku. Żegnaliśmy ją ze wzruszeniem

i wiosenną nadzieją na lepsze jutro. Po spełnieniu naszej pięknej tradycji seniorzy powrócili do naszego Domu „Senior +” na kontynuację kolejnych zajęć.

Z. MAGDZIAK

FOT. ZBIGNIEW BRZEZIŃSKI



Wielkanocne jajeczko

Dzienny Dom „Senior +” 30 marca 2023 roku miał przyjemność gościć w swoich progach wielu zacnych gości na tzw. „Jajeczku”. Część artystyczną rozpoczęła Pani kierownik Monika Brzóska przywitaniem gości tj.: dyrektora MOPS-u i jego zastępczyni - Pana Wiesława Jagielaka oraz Pani Anny Fabin, zastępcy prezidenta miasta Łomża Andrzeja Stypulkowskiego, Pani przewodniczącej Rady Seniorów Grażyny Czajkowskiej oraz księdza proboszcza Łomżyńskiej Katedry Mariana Mieczkowskiego oraz naszej Pani z biblioteki Anny Kamińskiej, która w każdy czwartek pozwala nam się wsłuchiwać w słowa czytanych książek – audiobooków.

W dalszej części mogliśmy obejrzeć fragment Męki Pańskiej, przedstawiony przez naszych kolegów i koleżanki. Następnie były wiersze a potem wspaniałe wy-



stęp wykonany przez nasz zespół muzyczny śpiewający pieśni wielkanocne. Zespół wypadł cudownie, a to dzięki przewodniczącemu Panu Zbigniewowi Brzezińskiemu.

Podziękowania i życzenia

wielkanocne od naszych gości zakończyły część artystyczną. Ksiądz proboszcz poświęcił chlebek i jajeczko, następnie przenieśliśmy się do sali na poczęstunek. Czego tam nie było? Pasztet, bigos, sałatki, kielbasa biała, kompociki, ale najwspanialszy był żurek, zgadnijcie w czym? ... W pysznym chleбку. A wszystko to przygotowała nasza Pani Ewa Węgrowa wraz

z „pomagierami”. A jakie wspaniałe ciasta: sernik, jabłecznik, baby – pyszności! Niech żałują ci, którzy nie przyszli! Ja tam byłam, wspaniałe kompozycje pi-

łam, ciasta próbowałam, wędlinki skosztowałam. Wszystkim życzę takich łakoci i dobroci.

B. DEPTUŁA, seniorka DDS+
 FOT. JOANNA BIELSKA

„Ekologia za sadzonkę” na Dzień Ziemi

Z okazji nadchodzącego Światowego Dnia Ziemi, Zakład Gospodarowania Odpadami Sp. z o.o., we współpracy z Miastem Łomża oraz Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Łomży, już kolejny raz organizuje akcję „Ekologię za sadzonkę”. W zamian za przyniesione odpady będzie można otrzymać sadzonki wiosennych i letnich kwiatów. Przedsięwzięcie odbędzie się w piątek 21 kwietnia o godz. 14:00 na parking przy Parku Wodnym MOSiR na ul. Wyszyńskiego i potrwa do wyczerpania zapasów sadzonek.

Ma ono na celu promowanie postaw proekologicznych wśród mieszkańców oraz uświadamianie, jak wielki wpływ na kondycję i przyszłość naszej planety ma każdy człowiek.

Sadzonki wiosennych i letnich kwiatów można będzie otrzymać w zamian za:

- 5 kg makulatury
 - 20 zgniecionych plastikowych butelek
 - 2 kg puszek aluminiowych
 - 3 kg baterii
- W przypadku intensywnych opadów deszczu akcja może zostać odwołana.

EKOLOGIA ZA SADZONKĘ

21.04.2023 r. od godz. 14:00
 Parking przy Parku Wodnym MOSiR

Przynies do nas minimum:

- 5 kg makulatury lub
- 20 zgniecionych plastikowych butelek lub
- 2 kg puszek aluminiowych lub
- 3 kg baterii

W zamian otrzymasz sadzonki wiosennych i letnich kwiatów.

Akcja odbywać się będzie do wyczerpania zapasów sadzonek.
 *przy większej ilości w/w odpadów max 3 sadzonki.

W przypadku intensywnych opadów deszczu akcja przełożona zostanie na inny wyznaczony termin.



Polowanie na trzynastki. Oszuści znaleźli sposób, żeby ukraść emerytom pieniądze

ZUS ostrzega: oszuści polują na trzynastki. Jak? Proponują załatwienie formalności. Tymczasem to świadczenie jest wypłacane z automatu, bez konieczności załatwiania czegokolwiek.

– Nie trzeba składać do ZUS żadnego pisma – podkreśla Paweł Żebrowski, rzecznik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, cytowany przez Radio ZET.

Jeśli ktoś mimo to uwierzy w dobre serce „urzędu”, może stracić pieniądze, dane z dowodu osobistego albo numeru konta.

Wypłaty trwają

ZUS zaczął wypłacać trzynastki przed Wielkanocą. Świadczenie w wysokości 1588,44 zł brutto trafiło do około 3,5 miliona osób razem z kwietniową emeryturą lub rentą. Po świętach pieniądze otrzymują pozostali seniorzy. Terminy wypłaty to:

- 15 kwietnia,
- 20 kwietnia,
- 25 kwietnia.

Najlepiej powiadomić policję i ZUS

– Osoby podszywające się pod pracowników ZUS proponują

szybkie załatwienie formalności – przestrzega Żebrowski.

Tymczasem pracownicy ZUS nie odwiedzają emerytów, rencistów i nie proponują płatnych usług. Wyjątkiem, kiedy urzędnik może zapukać do naszych drzwi, są kontrole wykorzystania zwolnień lekarskich i wizyty u płatników składek. Pracownik ZUS musi się jednak wtedy wylegitymować lub wcześniej powiadomić o takiej wizycie. – Nie pobieramy również żadnych opłat i nie żądamy żadnych gratyfikacji finansowych – podkreśla rzecznik ZUS.



Oferta pomocy w wypełnieniu wniosku, żądanie danych osobowych lub bankowych powinny być sygnałem ostrzegaw-

czym – uczyła rzecznik ZUS. Najlepiej powiadomić o tym policję i najbliższą placówkę ZUS.

Więcej osób będzie miało darmowe leki. Prawda czy... wyborcza obietnica?



Resort zdrowia planuje obniżyć próg wiekowy w programie Leki 75 plus do 70 roku życia. Na razie są to nieoficjalne informacje, choć przyniosłoby to ulgę budżetom wielu seniorów.

Wysoka inflacja to trudny czas dla emerytów, często zmuszonych kombinować, żeby jakoś przeżyć miesiąc. Z badania „Jesień życia w Polsce”, opublikowanego przez „Fakt”, wynika, że polski seniorów najbardziej martwią rosnące ceny żywności (27,41 proc.) i opłaty mieszkania (16,36 proc.). Prawie 15 proc. narzeka na ceny leków.

Żeby domknąć budżet domowy, osoby 60+ są zmuszone rezygnować z produktów pierwszej potrzeby: jedzenia (4,98 proc.) i leków (18,52 proc.). A cena tych ostatnich – według GUS – tylko w październiku ubiegłego roku wzrosła o 8,5 proc.

Ulgę dla budżetu

Preparaty dostępne w programie Leki 75 plus są przeznaczone

głównie do leczenia podstawowych chorób nasilonych zwłaszcza w zaawansowanym wieku. To m.in. nadciśnienie albo cukrzyca.

Z darmowych preparatów mogą korzystać osoby, które mają ubezpieczenie zdrowotne i osiągnęły wymagane lata. Bezpłatne leki otrzymują na podstawie recepty z literą „S” w sekcji „kod uprawnień dodatkowych”. Program nie obejmuje kosmetyków, leków na receptę, które nie są refundowane, suplementów diety oraz leków refundowanych (przepisywanych poza wskazaniem refundacji) i leków bez recepty.

Według Marka Tomkowa, wiceprezesa Naczelnej Rady Aptekarskiej, dzięki programowi seniorzy mogą zaoszczędzić od kilkudziesięciu do nawet kilkuset złotych miesięcznie. Obecnie co miesiąc z programu korzysta nawet 1,2 mln emerytów, a w wykazie udostępnionym przez resort zdrowia ujęto ponad 2 tys. preparatów.

Zielone światło dla zmian?

Niedawno wiceminister zdrowia Maciej Miłkowski w odpowiedzi na interpelację poselską przekazał, że Ministerstwo Zdrowia rozważa kwestie rozszerzenia wykazu leków czy obniżenia kryterium wieku uprawniającego do bezpłatnych leków. Są one na etapie wewnętrznych ustaleń i na razie nie jest znany termin ich ewentualnego wprowadzenia. Warunkiem jest znalezienie pieniędzy w budżecie.

Tymczasem według „Super Expressu”, który powołuje się na „nieoficjalne informacje potwierdzone w kilku źródłach”, decyzja w sprawie obniżenia wieku uprawniającego do niektórych bezpłatnych leków już zapadła. Program ma ruszyć w 2024 roku. Podobno rząd rozważał jeszcze opcję obniżenia wieku do 65 roku życia, ale z uwagi na koszty najbardziej realny wydaje się wariant pośredni. Jak będzie, czas pokaże.

Czternastki co roku zasilą konta emerytów. Będą wolne od potrąceń

Wysokość czternastki nie musi być równa minimalnej emeryturze – zakłada najnowszy projekt ustawy. Świadczenie ma być także nieopodatkowane.

Czternasta emerytura – podobnie jak trzynastka – ma być wypłacana co roku. Taka gwarancja znalazła się w najnowszym projekcie ustawy o dodatkowym świadczeniu dla seniorów. Szczegóły przedstawiła Marlena Małag, szefowa Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej.

W drugiej połowie roku

– Projekt ustawy o corocznej 14 emeryturze jest elastyczny co do jej wysokości – to minimalna emerytura rokrocznie waloryzowana, ale może być wyższa. O tym będzie decydowała Rada Ministrów – powiedziała w Pierwszym Programie Polskiego Radia.

I dodała: – W ubiegłym roku 14 emerytura była wypłacana

z końcem sierpnia – wtedy wzrastał poziom inflacji, chcieliśmy pomóc Polakom. Chcemy dać sobie możliwość, by ta wypłata była celowana w moment, kiedy najbardziej potrzebna jest seniorom.

Jak zakłada przygotowany projekt ustawy, wypłata czternastki nastąpi w drugiej połowie roku. Szczegółowy termin ustali rząd.

Sto procent do 2900 złotych

Zwykle wysokość czternastki równa jest minimalnej emeryturze, która w 2023 roku wynosi 1588,44 zł brutto. Świadczenie w maksymalnej wysokości – tak jak było dotąd – dostaną ci, których emerytura nie przekracza 2900 zł. W przypadku wyższych świadczeń obowiązywać będzie zasada „złotówka za złotówkę”. Czternastka ma być wolna od potrąceń i egzekucji. Projektem ustawy o czternastkach zajmie się teraz rząd. Potem dokument trafi do Sejmu.



WIOSENNY BUKIET

PRZEBIŚNIEG

Kielich biały, listki zielone,
to przebiśnieg, zwiastun wiosny.
W śniegową pierzynkę wtulony
wybrał miejsce koło sosny.

KROKUS

Piękne barwy pastelowe
to krokusy kwitną już.
Żółte, białe, fioletowe
znaczy wiosna jest już.

ZAWILEC

Zielone listki, główka biała
spod śniegu do nas wyrzała.
To zawilec kłania się radośnie,
"Dzień Dobry" mówiąc wiosnie.

PRZYLASZCZKA

Wiosna - czarodziejka idzie poprzez łąki.
Maluje przyłaszczki, rozwija ich pąki.
Śliczny to kwiatuś, pełen barwy nieba.
Witamy cię wiosno! Tak nam cię potrzeb-

SASANKA

Sasanka lila róż
w włochatej spódniczce.
"Dzień dobry" mówi już
małej ogrodniczce.

NIEZAPOMINAJKA

Barwa kwiatuśka tego
niebieściutka wprost z nieba.
Zatrzymaj się kolego!
Cóż do szczęścia potrzeba?

TULIPAN

Tulipan kwiat dostojny
w słońcu pąki otwiera.
Białe - żółte - czerwono
na klombach będzie teraz.

ŻONKIL

Żółciusieńkie żonkile
także kwitną na wiosnę.
Na wielkanocnym stole
Stoją z zielonym owsem.

NARCYZ

Narcyz to biały kwiatek
w górę ku słońcu rośnie,
a każdy jego płatek
daje piękną woń wiosnie.

KONWALIA

Konwalia wdzięczna panna
w białe dzwonki przybrana.
Spija rosę poranną
w śpiew ptaków zasluchana.

BEZ

Bzy zakwitną też wiosną,
biało i fioletowo.
Napelnia nas radosnym
aromatem majowym.

KACZEŃCE

Na zielonej łące,
gdzie gleby wilgotne
zakwitły kaczeńce
obsypane złotem.



Czytanie książek

Czyli podpowiadamy
po jaką pozycję sięgnąć.

„Smaragdowa tablica” – Carla Montero

Wędrujemy w czasie,
przemierzamy epoki - od
renesansu, poprzez II woj-
nę światową, aż do współ-
czesności. Wędrujemy też
przez całą Europę, śledząc
losy tajemniczego obrazu
Giorgione, który skrywał
w sobie tajemnicę Sma-
ragdowej Tablicy, tropiąc
coś, co do czego nie ma
nawet pewności, że istnieje.

Czym jest tytułowa „Sma-
ragdowa Tablica”? Według leg-
dy, Aleksander Wielki znalazł ta-
blicę, która zawiera tajemnicę
kamienia filozoficznego.

A ten, kto posiędzie tę
tajemnicę, będzie rzą-
dził światem. Autor-
ka zabiera nas naj-
pierw do XV wieku
do Wenecji, gdzie
poznajemy młode-
go i utalentowane-
go malarza Gior-
gio, który najpierw
odnalazł tajemni-
czy pergamin, a póź-
niej znalazł sposób by
go ponownie schować.

A ukrył go w obrazie zatytu-
łowanym „Astrolog”. Fakt ten
przez wieki nie zostaje odkryty.
Carla Montero zabiera nas do lat
30 ubiegłego wieku, w których to
wywiad Trzeciej Rzeszy odkrywa
tajemnicę zaginionego obrazu.

Akcja "Smaragdowej tablicy"
toczy się dwutorowo, niejako
równolegle, choć w sporym od-
daleniu czasowym. Z jednej
strony mamy czas II woj-
ny światowej i Paryż pod
niemiecką okupacją.
Adolf Hitler wydaje
rozkaz odnalezienia
renesansowego ob-
razu znanego pod
tytułem "Astrolog".
Jest on przekonany,
że dzieło kryje sekret,
który swojemu od-
krywczy pozwoli zdobyć
nieograniczoną władzę
nad światem. Zadanie ma



wykonać major SS, Georg von
Bergheim. Poszukiwania prowa-
dzą go do francuskiej Żydówki,
Sarah Bauer, których los połą-
czy w czasach okrutnych dla ży-
dowskiej dziewczyny. Rozpoczyna
się niebezpieczna gra, której
konsekwencje będą zaskakują-
ce dla nich obojga. Równolegle
poznajemy Madryt u progu XXI
stulecia. Tu, w Muzeum Prado,
pracuje Ana, narzeczona bogatego
niemieckiego kolekcjonera
dzieł sztuki, Konrada. Mężczy-
zna trafia na list napisany pod-
czas II wojny światowej, który
naprowadza go na ślad obrazu
Giorgionego. Zdając sobie spr-
awę z ogromnej wartości dzieła,
nakłania Anę do rozpoczęcia po-
szukiwań malowidła. Czy dzie-
wczyna odnajdzie rodzinę od po-
koleń strzegącej obrazu? Co
jeszcze odkryje podczas swoich
poszukiwań?

TERESA RĘBIŚ

Jak dobrze

Życie toczy się zbyt intensywnie.
W młodości ten fakt nie przeszkadzał.
Nie było czasu dla siebie,
szybko upłynęły młode lata.

Cieszę się swoim życiem.
Teraz czas przyszedł do mnie.
Uzupełniam zaległe
i zasypiam z lżejszym sercem.

Wieczorem pozbieram swoje marzenia
na noc w sercu schowam.
Nad ranem zapiszę w wierszach
dzień zacznie się od nowa.

I znów uciekam myślą
odziana codziennością w czasie przemijania,
gonię marzenia i lepsze chwile dnia,
chwile warte zatrzymania.

Jak dobrze jest usiąść.
Nie myśleć za wszystkich.
Zajrzeć w swoją duszę
i w ciszy zapisywać myśli.

Spełniam swoje marzenia
otoczona rodziną.
Łapię lepsze chwile dnia,
cieszę się każdą życia godziną.

ANNA STASZEWSKA

Tęsknota

Kiedy z własnej przyczyny
oddale się od Ciebie Panie
moje serce tęskni,
szuka Cię w pokorze.
Odnajduję Twą obecność
w uśmiechu słońca,
w szumie drzew,
w płaczu deszczu.
Wiem, że jesteś ze mną
zawsze Panie Boże.

ANNA STASZEWSKA

”

CYTATY TYGODNIA

Chęć wyróżnienia się, jest poradzeniem sobie
z przekonaniem, że się nie liczymy. To jest
niebezpieczne myślenie – prowadzi do frustracji
i złości.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

GRAŻYNA WIŚNIEWSKA

Dokąd zmierzają politycy?



Przed politykami stają lokalni działacze – społecznicy, którzy chcą powiedzieć: tak, chcemy opracować jedną, wspólną kluczową listę problemów do załatwienia. Jakie są to sprawy? Spojrzenie na praworządność i relacje z Unią Europejską, kwestie gospodarcze i postulaty energetyczne czy przeprowadzenie przemiany pokoleniowej w polityce. Oczekujemy odpowiedzi polityków na zadane pytania. Co właściwie nowego proponują? Czy biorą pod uwagę oczekiwania społeczne i opracowania ekspertów, które są opracowywane od dawna? Działacze społeczni to w większości ludzie, którzy nigdy nie mieli nic wspólnego z polityką. To ludzie związani z miejscem, w którym żyją i chcą to miejsce zmienić na lepsze.

Sposób uprawiania polityki przez działaczy partyjnych jest przykładem na to, jak polityka nie

powinna wyglądać. Nie wiem jak mamy przekonać ich do rozmów i współpracy z nami. Widzimy polityków, którzy z bycia w polityce uczynili sobie cel sam w sobie. Politycy przyjęli ryzykowną grę, podejmują rozwiązania antysystemowe, którego jądro ciemności stanowią bezkarne transfery publicznych pieniędzy do prywatnych kieszeni. Dla zwykłych mieszkańców prowincji trudne są to

sprawy do wytłumaczenia. Nadszedł czas, by zakończyć podziały na szczeblu samorządowym, na dominację ugrupowań, które dzielą Polskę i Polaków, bo jest on szkodliwy dla nas wszystkich.

Potrzebujemy dziś nowej oferty, alternatywy, tj. budowy społeczeństwa obywatelskiego w oparciu o samorząd lokalny. Sprawny samorząd to sukces polskiej transformacji po 1989 roku.

Czy Samorząd w Łomży w pełni dba o mieszkańców? Priorytet to inwestycje i jego mieszkańcy. Brakuje nam rozmów o konkretach. Przy Klubie Seniora tworzymy Centrum Aktywnego Seniora. Czy sprawdzi się w działaniu? Spory będą nieuniknione. Niechęć osób do współpracy jest zrozumiała, gdy spojrzysz na rzeczywistość, która nas otacza, w której żyjemy.

Struktury stowarzyszeń niezależnych są w powijakach. Twórzmy porozumienie do załatwienia wspólnych spraw. Siła jest w naszej naturze.

Nad Polskę i Europę nadciąga kryzys finansowy o niewidzianej od dawna skali. Bieda będzie coraz bardziej miała twarz osoby pracującej i średnio zarabiającej, która aspirowała do klasy średniej, a dziś już z trudem wiąże koniec z końcem. Trudno się dziwić, perspektywy są ponure. Inflacja utrzymuje się na wysokim poziomie. Koszty życia nadal rosną, gospodarka spowalnia.

Rozczarowanie tym, co nas dotyka każdego dnia, prowadzi nas do przekonania, że musimy sami sobie pomóc. Sytuacja jest inna niż w latach 90. nie jest to nadzieja na lepsze związane z budową nowego ustroju, ale efekt tego, co powstało. Dokonaliśmy wiele. Niech to będzie fundament, by śmiało patrzeć w przyszłość, tworzyć plany i strategie dalszego rozwoju naszego miasta. Wymaga to porozumienia, zaangażowania i wysiłku naszego społeczeństwa. Seniorzy Łomżyńscy są otwarci na współpracę. Łomża musi się dalej zmieniać.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

SuperStarsi – Seniorzy XXI wieku. Wernisaż wystawy w Łomżyńskiej Hali Kultury



Już 18 kwietnia 2023 roku, o godzinie 15:00 w Hali Kultury na Starym Rynku w Łomży odbędzie się wernisaż wystawy "SuperStarsi - Seniorzy XXI wieku". Jest to projekt realizowany przez Stowarzyszenie Podlascy Seniorzy, który promuje aktywnych seniorów, udzielających się w swoich środowiskach i realizujących swoje pasje. Zdjęcia wykonał artysta fotografik Michał Heller,

który z żoną Kasią jeździł do miejsc zamieszkania wybranych seniorów, by zrobić sesję zdjęciową i przeprowadzić wywiad. Każde zdjęcie zaopatrzone jest w kod QR, którego zeskanowanie telefonem pozwoli na wysłuchanie wywiadu z osobą na zdjęciu. Wśród 10 bohaterów wystawy jest także seniorka z Łomży - Danuta Waśko.

- Będzie mi bardzo miło, jeśli Państwo zaszczycą swoją obecnością te wydarzenie. Do zobaczenia – mówi Danuta Waśko, jedna z bohaterek wystawy.

Wernisaż wystawy fotografii Zbigniewa Ciborowskiego

Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży, Klub Wojskowy 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego zapraszają na wernisaż wystawy fotografii Zbigniewa Ciborowskiego. Wernisaż wystawy odbędzie się 18 kwietnia 2023 roku o godzinie 18:00 w Galerii N, Al. Legionów 133 w Łomży. W programie koncert akordeonowy w wykonaniu autora wystawy i zaproszonych gości. Wstęp wolny.

Zbigniew Ciborowski jest członkiem rzeczywistym Stowarzyszenia Twórców Fotoklubu Rzeczypospolitej Polskiej. Posiada tytuł "Artysty fotografa" (AFRP nr. Leg. 315). Odznaczony medalem za zasługi dla fotografii polskiej z okazji 100-lecia Odzyskania Niepodległości Polski. Fotografuje i popularyzuje fotografię od 50 lat. Był wykładowcą fotografii w WSP Olsztyn oraz PLSP w Łomży.

Zbigniew Ciborowski uprawia różne rodzaje i techniki fotograficzne: fotografię analogową, fotografię cyfrową w tym: collage fotograficzny, fotomontaż, fotografia makro i fotografię podróżniczą. Szczególnie zainteresowany jest fotografią pejzażu i reportażem socjologicznym (humanistycznym).

Zbigniew Ciborowski jest auto-



rem wystaw indywidualnych w kraju i za granicą. Brał udział w wielu wystawach zbiorowych, konkursach i prezentacjach krajowych i międzynarodowych gdzie otrzymał wiele nagród i wyróżnień. Autor albumów fotograficznych: Paryskie wędrówki, Norwegia, Hamburg, Praga, Narew moja rzeka, Kijów i innych. Był członkiem i okresowo prezesem Łomżyńskiego Towarzystwa Fotograficznego, współzałożycielem Klubu Fotografii NURT w Łomży, komisarzem i współorganizatorem prezentacji dorobku fotografików północno-wschodniej Polski: Światłoczułi 2000 i Światłoczułi 2011.

Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży zaprasza na spotkanie autorskie z Anną Rybakiewicz, które odbędzie się 24 kwietnia 2023 roku (poniedziałek) o godzinie 18:00 w Hali Kultury na Starym Rynku w Łomży.

Anna Rybakiewicz – prawniczka i autorka powieści obyczajowych. Absolwentka I Liceum Ogólnokształcącego w Łomży oraz Wydziału Prawa Uniwersytetu w Białymstoku. Od 2016 roku wykonuje zawód radcy prawnego. Pochodzi ze Śniadowa. Obecnie mieszka w Łomży z mężem, dwójką dzieci i kotem.

Uwielbia słuchać ludzkich historii. Intrygują ją losy przodków, do których niejednokrotnie odnosi się w swoich powieściach. W swoich książkach powraca do dawno minionych lat, ukazując przy tym nieoczywiste i wyszukane detale historyczne, przywołując zapomniane miejsca, które za sprawą stworzonych przez nią postaci, na nowo budzą się do życia. Fakt, że inspirowała się prawdziwymi wydarzeniami sprawia, że jej powieści czyta się z zapartym tchem, przeżywa się o wiele mocniej i niezwykle trudno jest o nich zapomnieć.

Anna Rybakiewicz jest autorką dwóch powieści: „Lekarka Nazistów” oraz „Złodziejka Listów”, której premierę zaplanowano na 12 kwietnia 2023 roku.



Podsumowanie XXI Konkursu Poetyckiego im. Jana Kulki

Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych zaprasza na uroczyste rozstrzygnięcie 21. edycji Konkursu Poetyckiego im. Jana Kulki, które odbędzie się 22 kwietnia (sobota, godz. 18.00) w Hali Kultury na Starym Rynku w Łomży.

W programie Gali Konkursu - wręczenie nagród laureatom

i koncert zespołu „Czerwony Tulipan”.

Jury

Jolanta Chrostowska–Sufa

Absolwentka polonistyki na UWM i bibliotekoznawstwa na UW, redaktor wydawniczy, recenzentka, blogerka („Pociąg do książek”, blog recenzentki); polo-

nistka, bibliotekarz i animator kultury; autorka utworów poetyckich i szkiców o literaturze (m.in. LEKTURA I FILM - Biblioteka „Gazety Wyborczej”, publikacja wiersza w podręczniku szkolnym „Zapraszam na słówko. Antologia tekstów kultury – klasa IV”).

Urszula Krajewska–Szeli-gowska



MIEJSKI DOM KULTURY - DOM ŚRODOWISK TWÓRCZYCH / INSTYTUCJA KULTURY MIASTA ŁOMŻA

JULIA SŁONECKA ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA MALARSTWO

wernisaż 21 kwietnia (piątek) 2023r. godz. 18.00
wystawę można oglądać do 21 maja 2023 r.



Galeria Pod Arkadami Łomża Stary Rynek
galeryjna: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota 10.00-16.00

Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych zaprasza na wernisaż wystawy malarstwa „Śniadanie, obiad, kolacja” Julii Słoneckiej. Wernisaż odbędzie się 21 kwietnia (piątek) 2023 roku o godzinie 18:00 w Galerii pod Arkadami.

- Moja potrzeba malowania wynika z potrzeby kwestionowania wszystkiego. Malarstwo pozwala mi oswoić wątpliwości oraz otaczające absurd, nadając im formę uproszczoną, skondensowaną i przyswajalną. Obiekty, sylwety i zjawiska, które przedstawiam, to tematy zaobserwowane w życiu codziennym, które w jakiś sposób wydały mi się posiadać potencjał symboliczny. Badam granice możliwości ich malarskiej transformacji przy użyciu możliwie najoszczędniejszych środków, pozostając zwoleńniczką prostoty formy przy jednoczesnym radykalizmie treści. Lubię malarstwo za to, że bezwzględnie weryfikuje nasze wyobrażenia o świecie i o sobie samym, czyniąc wielkie rzeczy małymi

a małe wielkimi. Staram się więc malować jak najwięcej - traktuję to jako lekcję szczerości wobec siebie i swoich przekonań – tłumaczy Julia Słonecka.

JULIA SŁONECKA

Ur. w 1990 r. W latach 2009-2014 studiowała kulturoznawstwo w Instytucie Kultury Polskiej na Uniwersytecie Warszawskim, gdzie w 2012 roku obroniła dyplom licencjacki. W latach 2012-2017 odbyła studia na Wydziale Malarstwa Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. W 2017 roku obroniła dyplom magisterski pod kierunkiem prof. Stanisława Baja oraz aneks z rzeźby pod kierunkiem prof. Jakuba Łęckiego. Laureatka Nagrody Artystycznej Siemens (2018), finalistka konkursów, m.in.: Triennale Małych Form Malarskich w Toruniu (2019,2021), Nowy Obraz/Nowe Spojrzenie (2020), Międzynarodowego Jesiennego Salonu Sztuki w BWA w Ostrowcu Świętokrzyskim (2019). Brała udział w licznych wystawach indywidualnych i zbiorowych.

Autorka wierszy lirycznych i satyrycznych, bajek dla dzieci, przekładów poezji z języka niemieckiego. W twórczości poetyckiej preferuje tradycyjne formy rymowane, lubi eksperymenty poetyckie w obrębie formy, tworzy limeryki, fraszki, akrostychy, tautogramy itp.

Nagradzana i wyróżniana w ogólnopolskich konkursach literackich. Wydała trzy własne tomiki wierszy: „Między strugą a gościńcem” (2018), „W gąszczu uczuć” (2019), „Ortobajki-zwierzajki” (2019) oraz „Pamiętnik (nie)pogodny” (2023); ponadto jej wiersze obecne są w kilkunastu antologiach oraz wielu antologiach pokonkursowych. Swoje wiersze zamieszcza również na Facebooku w kilku grupach poetyckich. Jej utwory znaleźć można również m. in. w kwartalniku literackim „Najprościej” a także w białostockim piśmie literackim „Epea”. Mieszka niedaleko Zambrowa. Należy do

Nauczycielskiego Klubu Literackiego w Białymstoku.

Eligiusz Buczyński

Autor czterech tomów poetyckich: „Oddech”, „Duch osobny”, „Konik morski”, „On”. Współtwórca podcastu literackiego „Duchy osobne”, współpracownik pisma literacko-artystycznego „Epea”, a także współtwórca „Ślamów Poetyckich Białostok” i pomysłodawca Turnieju jednego wiersza „Niech zwycięży Poezja”.

Fundatorzy nagród:

-Zakłady Spożywcze BONA w Łomży,
-Prezydent Miasta Łomża (nagroda za wiersz o tematyce łomżyńskiej),
-Miejski Dom Kultury - Dom Środowisk Twórczych,
-Miejska Biblioteka Publiczna,
-Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej.

Sponsor Główny

Zakłady Spożywcze Bona w Łomży

Rejestracja w bazie DKMS i praktyczny e-book „z krwi i kości”

Dziesiąty raz studenci Akademii Nauk Stosowanych w Łomży jednoczą się wokół misji pomocy chorym na nowotwory krwi. Żacy z ANSŁ przeprowadzają rejestrację potencjalnych dawców szpiku kostnego. Akcja rejestracji wystartowała 16 kwietnia podczas piątej edycji Otwartych Akademickich Mistrzostw Łomży w Biegu Ulicznym (ANSŁ, ul. Akademicka 1), a potrwa do 23 kwietnia.

– Co czterdzieści minut w Polsce i co dwadzieścia sześć sekund na świecie pada diagnoza nowotworu krwi. Większość osób, która ją usłyszy, będzie potrzebowała przyczepu szpiku kostnego lub komórek macierzystych, a tylko co piąta z nich będzie mogła otrzymać zgodny genetycznie przeszczep od członka rodziny. Pozostali, około 80 procent chorych, mogą liczyć na dawców niespokrewnionych. A, że nasz genotyp jest bardzo zróżnicowany, szansa na znalezienie „genetycznego bliźniaka” wynosi 1: 20 000, a w przypadku rzadkiego genotypu jeden do

kilku milionów. Dlatego tak ważne jest, abyśmy do bazy potencjalnych dawców trafili. Im więcej zarejestrowanych osób tym większa szansa, że chorzy otrzymają szansę na powrót do zdrowia – mówią Julia Mastalerz i Klaudia Milewska, przewodnicząca i wiceprzewodnicząca Samorządu Studentów Akademii Nauk Stosowanych w Łomży, a także wolontariuszki Fundacji DKMS Polska zajmującej się rejestracją potencjalnych dawców szpiku kostnego.

HELPERS' GENERATION to ogólnopolski team wolontariuszy. Żacy z Polski organizują na swoich macierzystych uczelniach akcje rejestracji w bazie dawców szpiku kostnego. Dotychczas udało im się zarejestrować blisko 150 000 dawców. Studencka społeczność Akademii Nauk Stosowanych od 2013 roku rejestruje i promuje ideę dawstwa.

– Popularyzujemy ten temat poprzez nasze media społecznościowe, a także w akcjach informacyjnych na

terenie uczelni – mówią Julia Mastalerz i Klaudia Milewska.

Z przeprowadzonej przez studentki ankiety wynika, że główną barierą, aby zrobić prosty wymaz z wewnętrznej strony policzka i trafić do bazy dawców szpiku kostnego, są brak wiedzy, stereotypy, nieuzasadniony lęk.

– Aby rozwiązać potencjalne wątpliwości przygotowaliśmy z naszymi Koleżankami i Kolegami e-book „Z krwi i kości” do poprania poprzez kod QR, stronę internetową uczelni. Projekt jest w stu procentach studencki, od przygotowania treści, redakcją po graficzny skład całości – wyjaśniają studentki.

E-book „Z krwi i kości” to praktyczny poradnik promujący ideę dawstwa szpiku kostnego i komórek macierzystych, a także zdrowego stylu życia: zawiera porady dietetyczne, fizjoterapeutyczne i kosmetyczne, a także lovestory z krwi i kości. Studentki zachęcają do lektury!

DKMS
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI

Helpers' Generation

Zostań Dawcą szpiku
Zarejestruj się na swojej uczelni

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W ŁOMŻY

MIĘDZIE:	DOKŁADNY ADRES:	DATA:	GODZINA:
Cześć B	ul. Akademicka 1, 18-400 Łomża	16.04.2023	10:00 - 16:00
		17.04.2023	9:00 - 13:00
		18.04.2023	10:00 - 15:00
		19.04.2023	9:00 - 14:00
Hol główny	ul. Akademicka 14, 18-400 Łomża	22-23.04.2023	9:00 - 15:00
		17.04.2023	9:00 - 13:00
		18.04.2023	10:00 - 15:00
		19.04.2023	9:00 - 14:00
		22.04-23.04.2023	9:00 - 15:00

Fundacja DKMS
ul. Altwego 6/9, 02-386 Warszawa
T +48 22 882 94 00 • F +48 22 882 94 02 • kontakt@dkms.pl • dkms.pl

DKMS x Studenci

Spotkanie z czekoladą w łomżyńskiej „Wecie”

Za co kochamy czekoladę i co sprawia, że organizm nasz reaguje na nią silnym pożądaniem, tak że wszelki opór staje się daremny? Przede wszystkim czekolada dodaje nam energii, zmniejsza uczucie zmęczenia, poprawia koncentrację, pracę serca, wpływa pozytywnie na pamięć, zapobiega wielu groźnym chorobom, odmładza...

Kiedy słyszymy słowo „czekolada” uświadamiamy sobie, że kryje się za nim nie tylko klasyczna tabliczka, ale znacznie więcej - latem przyjemność z orzeźwiających lodów straciatella, zimą radość z filiżanki gorącej czekolady. Wracając do nas wspomnienia rozplywających się w ustach pra-

linek, ciast, musów. Czekolada w wielu postaciach towarzyszy nam od zawsze przy różnych okazjach. Niekiedy daje pocieszenie w chwilach smutku, innym razem podkreśla wyjątkowość chwil szczęścia.

Święto Czekolady w Zespole Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących Nr 7 w Łomży ma swoją tradycję. W tym roku jego obchody miały szczególny charakter. 12 kwietnia szkoła miała zaszczyt gości w swoich progach przedstawicieli firmy „Stara Szkoła” z Sokółki: Jana i Łukasza Dutkowskich, którzy przeprowadzili w sposób profesjonalny warsztaty cukiernicze.



Program warsztatów obejmował:

- pokaz temperowania czekolady;
- sposób wykonania pralin i czekoladowych deserów.

Atrakcyjna tematyka zajęć zmotywowała zebraną młodzież do działania, które z jednej strony dawało zadowolenie z pracy, z drugiej zaś prowadziło do poszerzenia wiadomości odnośnie produkcji czekolady oraz wszel-

kich jej walorów odżywczych i smakowych.

Wydarzenie miało miejsce w pracowni gastronomicznej z udziałem uczniów kierunku: technik żywienia i usług gastronomicznych pod opieką nauczycieli przedmiotów zawodowych: Eweliny Karpińskiej-Siwiek, Katarzyny Chojnowskiej oraz Elżbiety Jaroty. Dodatkowo, uczniowie „Wety” mieli okazję sprawdzić się w zakresie umie-

jętności z języka angielskiego w obszarze tematycznym dotyczącym czekolady, biorąc udział w konkursie zorganizowanym przez nauczycieli języków obcych: Joannę Włostowską i Irinę Rząsińską.

Niech Święto Czekolady stanowi zachętę do dalszego zgłębiania jej sekretów oraz odkrywania walorów smakowych we wszelkich okolicznościach życiowych.

**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.



Sprzedam działkę 5 arów na ROD „Bratek” w Stawiskach, murowany domek, elektryka, woda. Tel. 600 680 638.

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.

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



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

Mieszkanie do wynajęcia w Łomży ul. Porucznika Łagody -42m² (2 pokoje umeblowane, parter z ogródkiem) tel. 733 492 955

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

Usługi dekarckie - **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.

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.

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.

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, 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, Łom-

ża. 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, 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.

**ZATRUDNIĘ
KIEROWCĘ**

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

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

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

OFERTA
rośliny iglaste
rośliny liściaste
na zamówienie
oraz kwiaty
i byliny

DZIAŁKA I OGRÓD
KONARZYCE

ul. Łomżyńska 517, Konarzyce
+48 602 499 457

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
SAMOCHEDOWE
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

Marcin Getek z Elku na dystansie dziesięciu kilometrów oraz Michał Łobacz z Warszawy na dystansie pięciu kilometrów zwyciężyli w rywalizacji generalnej piątej edycji Otwartych Akademickich Mistrzostw Łomży w Biegu Ulicznym. Imprezę zorganizowała Akademia Nauk Stosowanych w Łomży przy wsparciu Miasta Łomża i pod Honorowym Patronatem Prezydenta Łomży. - Trasa fajna, szybka - komentował zwycięstwo na dystansie dziesięciu kilometrów Marcin Getek, który debiutował na łomżyńskim biegu akademickim.

Po raz piąty pasjonaci biegania pobiegli pod szyldem łomżyńskiej Akademii na dystansach 5 i 10 kilometrów. Otwarte Akademickie Mistrzostwa Łomży w Biegu Ulicznym to była fantastyczna impreza sportowa, ale także sportowy piknik z atrakcjami i niespodziankami towarzyszącymi. Wśród nich były fizjoterapeutyczne masaże, dietetyczne porady z możliwością przeprowadzenia badania składu ciała, a także możliwość rejestracji w bazie dawców szpiku kostnego Fundacji DKMS. Tradycyjnie ry-

V Otwarte Akademickie Mistrzostwa w Biegu Ulicznym

walizacja odbyła się w licznych kategoriach wiekowych. Konkretnie: co 5 lat nowa kategoria.

- Atutem naszej imprezy, co podkreślają zawodnicy z kraju i zagraniczeni biegacze, jest łączenie kameralności z dobrą organizacją, świetną atmosferą oraz z profesjonalnym i nowoczesnym zapleczem infrastrukturalnym, jak na wielkich imprezach biegowych - mówił prorektor ANSŁ dr Dariusz Perło, jeden z pomysłodawców sportowej imprezy, a także pasjonat rodzinnego biegania.

Pierwsza edycja Otwartych Akademickich Mistrzostw Łomży w Biegu Ulicznym miała miejsce podczas piętnastolecia uczelni, w tym roku ANSŁ obchodzi dziesiętnastoletnie swoje istnienie.

- Zainteresowanie naszym biegiem było rewelacyjne, bardzo szybko zamknęliśmy listę ponad stu pięćdziesięciu uczest-



ników. Bieg ma już swoją markę, publiczność i pozytywnie jest oceniany przez samych biegaczy - komentował dyrektor sportowy imprezy Mariusz Niziński, społecznik i pasjonat sportu, a konkretniej: biegacz, pływak, koszykarz, tenisista.

Dla Michała Łobacza, zwycięzcy na dystansie pięciu kilometrów, to druga impreza biegowa w tym roku. Ale po raz pierwszy wziął udział w biegu zorganizowanym przez łomżyńską Akademię.

- Świetna atmosfera, kameralny bieg, fajna płaska trasa, super kibice - komentował atuty biegu Michał Łobacz.

Angelika Manczuk z Białegostoku była najszybszą kobietą na dystansie dziesięciu kilometrów.

- Po raz pierwszy wystartowałam w tym biegu i bardzo podobała mi się jego atmosfera, trasa bez pagórków i jednocześnie świetnie przygotowana. Wspinali wolontariusze. Na bieg przyjechaliśmy z dziećmi, w planach mamy zwiedzanie Łomży - mówiła Angelika Manczuk.

Na dystansie pięciu kilometrów najszybsza była Paula Sadowska z Olsztyna.

Studenci Akademii Nauk Stosowanych w Łomży oraz uczniowie prowadzonego przez uczelnię Liceum Mistrzostwa Sportowego byli wolontariuszami imprezy - ich wysiłek, radość i organizacyjna sprawność były doceniane przez biegaczy z całego kraju. Imprezę entuzjastycznie i sprawnie poprowadził Sebastian Chrzanowski.

Adam Ciołek ma zaledwie dwanaście lat, pochodzi z Pniewa, łomżyński bieg akademicki jest szóstym w jego dorobku.

- Lubię biegać i gram w piłkę - komentował młody zawodnik.

A dr Tomasz Waldziński, kierownik Zakładu Wychowania Fizycznego ANSŁ, podkreślał, że wysiłek fizyczny, dozowany trzy razy w tygodniu po około czterdzieści minut dziennie, wydłuża życie od dwóch do pięciu lat.

- Dlatego kształcimy przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego, ale czujemy się także zobligowani, aby dbać szeroko o promocję i profilaktykę zdrowia we wszystkich grupach wiekowych. A robimy to praktycznie, podczas takich imprez jak Otwarte Akademickie Mistrzostwa Łomży w Biegu Ulicznym - wyjaśniał dr Waldziński.

Wyniki sportowej rywalizacji dostępne są w linku: <https://elektronicznezapisy.pl/event/7849/results.html>

Charytatywny Turniej Piłki Nożnej dla Artura

Zwyczaj po każdym zakończonym turnieju, czy kibiców i wszystkich uczestników zwracają się w kierunku zwycięzców. Padają liczne gratulacje i słowa uznania, które skierowane są do konkretnej grupy zawodników. Tym razem było jednak zgoła inaczej.

Charytatywny turniej piłki nożnej dla Artura zakończył się ogromnym sukcesem! Mowa tutaj nie tylko o zwycięzcach, czy też zebranej kwocie, ale o zaangażowaniu całej społeczności Miejskiej Ligi Piłki Nożnej MOSiR Łomża!

W turnieju wzięło udział 19 zespołów, które w ramach wpisanego wpłaciły na konto zbiórki 10145 zł! Świadczy to o wielkich sercach zawodników, gdyż minimalna kwota za rywalizację w niedzielnych rozgrywkach wynosiła zaledwie 300 zł od drużyny!

Do wyżej podanej kwoty należy dodać również 1050 zł, które uzyskano ze sprzedaży sportowych fantów. Pod „młotek” trafiły między innymi, koszulka Puszczy Niepołomice Rafała Boguskiego z autografem, koszulka BvB Akademii im. Łukasza Piszczka z autografem, piłka z autografami reprezentantów Polski i mini. Oszczep z autografem Marrii Andrejczyk.

W tym miejscu należy wspomnieć, o celu jaki przyświeca wszystkim zaangażowanym. Chodzi o leczenie Artura, wieloletniego zawodnika rodzimych

rozgrywek piłki nożnej, który podjął walkę z Płasawicą Huntingtona. Celem jest 120000 zł, które umożliwi skorzystanie z kosztownego leczenia, dającego szansę na zwycięstwo w tym najważniejszym dla Artura „meczu”. Na dzień dzisiejszy (tj. 17.04.2023) zebrano 71972 zł.

Drużyny, które przystąpiły do rozgrywek zostały podzielone na pary, z których do kolejnego etapu awansował tylko zwycięzca. Do fazy półfinałów awans wywalczyły Złoty Gol, Elmax Dachy Super Team, UniGlass (Drużyna Artura), oraz Demed.

Pierwszy mecz finałowy, zakończył się zwycięstwem drużyny w pomarańczowo-białych trykotach (Demed 2:0 Złoty Gol). W drugim do rywalizacji stanął UniGlas (Drużyna Artura) i Elmax Dachy Super Team. Mecz należał do tych z cyklu oko za oko, ząb za ząb. Raz za razem,

obie drużyny wyprowadzały na bramkę przeciwników ataki, które cechowała szybkość i ekwilibrystyka. Próby strzału z nożyc czy powietrza, przeplatane były walorami estetycznymi, w postaci wymyślnych sztuczek technicznych. Oczy kibiców cieszyła też widowiskowa rywalizacja na płaszczyźnie fizycznej, którą dwójka sędziowska tonowała w odpowiednich momentach. Ostatecznie na dwubramkowe prowadzenie wyszła drużyna UniGlasu, która choć pod koniec spotkania straciła jedną bramkę, spotkanie zakończyła zwycięstwem.

Mecz o trzecie miejsce nie odbył się, dzięki czemu trzecie miejsce zajęła drużyna Elmax Dachy Super Team.

Mecz finałowy to istny rollercoaster. Po długiej wymianie ciosów, utrzymywał się wynik 0:0. Twarda gra i brak znajomo-

ści przepisów przez zawodników dopiero rozpoczynających swoją przygodę z Miejską Ligą Piłki Nożnej MOSiR Łomża (zakaz wślizgów) skutkowało tym, że na boisku doszło do niecodziennej sytuacji, w której obecny mistrz z sezonu 21/22 musiał bronić się przed naporem zawodników Demed-u, czterech na sześciu. Zespół Karola Kotowskiego, wyszedł jednak obronną ręką z tej sytuacji, mądrze grając na czas, przy każdej nadarzającej się okazji. W momencie, gdy Demed nadal grał w przewadze jednego zawodnika, niesamowitym rajdem z prawej strony boiska popisał się Michał Pardo, który w kontakcie z obrońcą pokonał połowę szerokości boiska, wykonał zwód do środka i oddał skuteczny strzał na bramkę. Radość nie trwała jednak długo, bo zaledwie 30 sekund później znów nastąpił remis. Gdy zgromadzeni kibice zaczęli zbierać się już w okolicy bramki, na którą miały być przeprowadzone konkurs rzutów karnych, bramkę zdobył Demed! Euforia i okrzyk radości, który dało się słyszeć zapewne w pobliskim parku Jana Pawła II. Mimo cofnięcia się na swoją połowę całą drużyną, Demed nie utrzymał prowadzenia. Zaledwie 15 sekund przed ostatnim gwizdkiem sędziego, bramkę dającą wyrównanie strzela UniGlas (Drużyna Artura).

Kwestię tytułu rozstrzygnę-

ły karne. Dzięki wyśmienitej postawie w bramce Brzóska Rafała po tytuł sięgnął UniGlass! Trzy obronione karne i dwa strzelone, taki wynik po stronie zwycięzców, jedna obrona i dwa pudła Demedu, który turniej kończy na drugiej pozycji.

Oprócz medali i pucharów dla zwycięzców, organizatorzy przy wsparciu LogoSC, przygotowali wyróżnienia indywidualne. Na podsumowanie zmagania trofea wręczał dyrektor MOSiR Łomża Andrzej Modzelewski i jeden z głównych inicjatorów turnieju Grzegorz Bączek.

Tytuł MVP powędrował do Dąbrowskiego Sebastiana, który wziął na siebie niemal cały ciężar ofensywnej gry zespołu Elmax Dachy Super Team. Bez jego osoby, drużyna w czerwono białych trykotach swój udział w turnieju zakończyłaby prawdopodobnie na wczesnym etapie turnieju.

Najlepszym bramkarzem został wybrany Ozga Adam z Demedu, który raz za razem popisywał się skutecznymi i widowiskowymi interwencjami! Zarówno na linii bramkowej jak i na przedpolu był w trakcie turnieju niemal bezbłędny.

Królem strzelców został Michał Pardo z UniGlass-u (Drużyna Artura), który piłkę do bramki skierował pięciokrotnie. Statuetkę przekazał w ręce Artura, na rzecz którego organizowany był turniej.

Przypominamy, że zbiórka na rzecz Artura trwa nadal! Wpłaty można dokonywać pod



Młodzi zawodnicy Klubu Sportowego Prefbet - Sonarol zajęli drugą lokatę podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików w biegach przełajowych, które rozegrano w Białymstoku.

W zawodach wzięło udział piętnaście klubów z województw podlaskiego i lubelskiego.

Najlepiej z naszych zawodników zaprezentowały się dziewczęta: Lena Bączek (trener Łukasz Lidacki) oraz Oliwia Binaszek (trener Justyna Korytkowska). Lena zajęła miejsce drugie na dystansie 1500 metrów a Oliwia stanęła na najniższym stopniu podium w biegu na 2500 metrów – informuje Andrzej Korytkowski, prezes i szkoleniowiec KS Prefbet-Sonarol. Drużynowo zwyciężył Znicz Biłgoraj (12 pkt.) przed Prefbet - Sonarol (10



Młodzi w przełajach, Łobodziński na schodach

pkt.) i Podlasie Białystok (9 pkt.), na 13 miejscu sklasyfikowany został LŁKS "Prefbet Śniadowo" Łomża (1 pkt.).

Piotr Łobodziński natomiast

miał intensywną sobotę. O 12:30 zajął czwarte miejsce w finałowym City Trail Gold w Warszawie, czyli ogólnopolskim cyklu biegów przełajowych. Cztery go-



Pomimo "porannego" zmęczenia zawodnik Prefbet-Sonarol pewnie wygrał z czasem 5:18, dokładając do swojej bogatej kolekcji kolejny medal MP.

Największym wyzwaniem było zdążenie na start we Wrocławiu. Po biegu w Warszawie potruchałem 5 minut do samochodu i "dzida" na S8 do stolicy Dolnego Śląska. Na szczęście korków na trasie nie było, więc komfortowo pół godziny przed startem odebrałem numer i mogłem zrobić jeszcze krótką rozgrzewkę - na gorąco komentował Piotr Łobodziński.

Z kolei Mateusz Niemczyk na Pomorzu zajął trzecie miejsce w Biegu Szpegawskim na dystansie 5 km. W biegu wzięło udział 570 osób a zawodnik KS Prefbet - Sonarol uzyskał czas 14.47 min.

14. sezon BiegamBoLubię już wystartował

Akcja BiegamBoLubię to bezpłatne treningi biegowe dla amatorów na każdym poziomie zaawansowania. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu na stadionie lekkoatletycznym w niemalże 100 lokalizacjach w całej Polsce. Na treningu można liczyć na fachową opiekę instruktora. Nie ma znaczenia czy stawiasz pierwsze biegowe kroki, czy na swoim koncie masz już przebiegnięty niejeden maraton – znajdziesz coś dla siebie!

Bieganie to najprostsza forma ruchu. Aktywność fizyczna kształtuje charakter, zdrowe nawyki i jest podstawą dobrego życia. Ale zacznijmy od rzeczy najprostszej: bieganie sprawia przyjemność! Dlatego uważamy, iż ludzie dzielą się na tych, którzy biegają i tych, którzy jeszcze nie wiedzą, że chcą biegać. Podczas godzinnych zajęć, oprócz treningów biegowych, wykonywane są różnorodne ćwiczenia sprawnościowe, koordynacyjne, gimnastyczne. Program zajęć jest nastawiony na osoby o różnym poziomie zaawansowania. Osoby poniżej 16. roku życia muszą być pod opieką dorosłych.

Zajęcia odbywają się w każdą środę o godzinie 18:30 na Stadionie Miejskim przy ulicy Zjazd. Sezon rozpoczął się 5 kwietnia i potrwa do listopada. Organizatorzy zapraszają nowych uczestników oraz stałych bywalców, i mają nadzieję: do zobaczenia na bieżni!

Więcej informacji na fanpage: BBL ŁOMŻA na facebooku.

BiegamBoLubię
bbl
Ł O M Ż A

W Warszawie odbyły się 15 kwietnia XIX Mistrzostwa Polski ADCC 2023. Są to jedne z najważniejszych zawodów parterowych. W tym roku w mistrzostwach wzięło udział ponad 1400 zawodników. Świetne występy odnotowali reprezentanci Fight Club Łomża.

Mistrzem Polski z kategorii do 32 kilogramów, Junior 7 - 8 lat, został Olaf Hermanowski. Podopieczny Fight Club Łomża wygrał dwie walki, obie w zaledwie 15 sekund przez gilotyne.

Mistrzynią Polski w kategorii do 28 kilogramów, Junior 7 - 8 lat została natomiast Oliwia Zorczykowska. Zawodniczka obie świetne walki wygrała po dogrywkach.

Mistrzynią Polski w kategorii do 65 kilogramów, Seniorki średniozaawansowane, została Dominika Steczkowska, która w mistrzostwach stoczyła trzy emocjonujące pojedynki rozstrzygane na punkty.

Fight Club Łomża z medalami na Mistrzostwach Polski ADCC



PRZEMOC BOLI

razem możemy pomagać jej ofiarom



KRS: 0000365293

PRZEKAŻ NAM 1,5% SWOJEGO PODATKU

KLIKNIJ i pobierz bezpłatny program do rozliczania PIT

1,5%



TARASY

Relechowscy

WYKONUJEMY:

- z deski kompozytowej
- tarasy
- balkony

TEL. 507 045 244



Kawiarnia i Restauracja „Na Farnej” zaprasza
tel. 512 113 853



Eko-Medical

Sklep medyczny
ul. Kazańska 4
(przy kiosku)
Łomża

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