



My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / marzec 2020



ŁOMŻA W WALCE Z KORONAWIRUSEM

Zamknięte szkoły i przedszkola, obiekty kulturalno-sportowe, odwołane imprezy masowe. Nieczynne galerie handlowe, restauracje i puby. Ulice świecące pustkami. Cały kraj zmagają się z epidemią koronawirusa SARS-CoV-2. W województwie podlaskim pojawiły się już pierwsze przypadki zakażeń. – Sytuacja jest dynamiczna i reagujemy na bieżąco – podkreśla prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Pierwszy przypadek zakażenia koronawirusem w Polsce miał miejsce 4 marca w Zielonej Górze. Od tamtego momentu patogen rozprzestrzenił się na pozostałe regiony kraju. Poszły za tym decyzje polskiego rządu o odwołaniu wszelkich imprez masowych i zamknięciu na 2 tygodnie placówek oświatowych. Było to możliwe dzięki tzw. specustawie.

Szybka reakcja była również ze strony samorządu Miasta Łomża. Najpierw władze spotkały się z dyrektorami łomżyńskich szkół i przedszkoli. – Dyrektorzy otrzymali szczegó-

łowe informacje i wszelkie wytyczne jak należy postępować – przekazuje prezydent Mariusz Chrzanowski. Razem z nim z kadrą zarządzającą łomżyńskich placówek oświatowych spotkał się jego zastępca Andrzej Stypułkowski oraz naczelnik Wydziału Edukacji Urzędu Miejskiego w Łomży Paweł Piwowarski.

Drugim zaś krokiem było zwołanie Miejskiego Zespołu Zarządzania Kryzysowego. Warto dodać, że pierwsze posiedzenie sztabu kryzysowego odbyło się w Urzędzie Miejskim w Łomży już na początku lutego przed

dotarciem koronawirusa do Polski. – Jako jednostka samorządu terytorialnego musimy dokładnie znać nasze zadania i obowiązki i w sprawny sposób informować o wszystkim mieszkańców – zaznacza prezydent Mariusz Chrzanowski. Wóldarz podjął również decyzję o zakupie przez miasto dwóch respiratorów dla Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży.

By zapobiec dalszemu rozprzestrzenianiu się koronawirusa podjęto kolejne kroki i wprowadzono na *Dokończenie na str. 2* ▶

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Oddajemy w Państwa ręce kolejne wydanie miesięcznika "My z Łomży". Jesteśmy w szczególnym momencie, bowiem cały świat zmagą się z koronawirusem SARS-CoV-2, który na początku marca dotarł również na teren naszego kraju.

Numer w dużej mierze jest poświęcony temu groźnemu patogenowi, wywołującemu chorobę o nazwie COVID-19. Dowiedzą się Państwo jakie działania profilaktyczne i środki ostrożności należy podejmować, aby zminimalizować ryzyko jego zakażeniem. Podajemy ważne telefony, pod którymi można uzyskać wszelkie informacje i pomoc oraz wykaz szpitali i placówek medycznych, w których po decyzji Ministra Zdrowia o przekształceniu Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w jednoimienny szpital zakaźny, będą przyjmowani pacjenci z Łomży.

Oprócz tego piszemy m.in. o remontach na łomżyńskich drogach, planowanych zmianach opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi, bogatej ofercie Miejskiej Biblioteki Publicznej czy gali boksu zawodowego, jaka odbyła się w hali sportowej im. Olimpijczyków Polskich. Zachęcamy też do lektury wywiadu z Przemysławem Chojnowskim, którego przykład pokazuje, że cierpliwość i ciężka praca popłaca.

Życzymy miłej lektury
Redakcja



Spotkanie z dyrektorami placówek oświatowych w Łomży

terenie całego kraju stan zagrożenia epidemicznego. - W obliczu światowej epidemii, czy ogłoszonej pandemii najważniejsze słowa to bezpieczeństwo i odpowiedzialność. Jesteśmy zobowiązani do (...) wykonania wszystkich możliwych kroków, żeby bezpieczeństwo Polaków, zdrowotne i pod wszelkimi możliwymi względami było utrzymane

kompleks "Moje Boisko - Orlik 2012", odwołano wydarzenia w instytucjach kultury. Zostały zawieszono zajęcia w Klubie Seniora i Dziennym Domu Senior +. W związku z ogłoszonym w dniu 14 marca stanem zagrożenia epidemicznego, nieczynne są galerie handlowe, zamknięte restauracje, puby czy kawiarnie.

GRZEGORZ DANILUK

- podkreśla premier Mateusz Morawiecki.

W Łomży tak jak i w całym kraju przynajmniej do 25 marca nie będą odbywały się zajęcia w placówkach oświatowych oraz żłobkach. Zamknięte są obiekty sportowe, w tym m.in. Park Wodny przy ul. kard. Wyszyńskiego, Pływalnia Miejska nr 1 przy ul. Niemcewicza,

INFORMACJA DLA KUPCÓW Z MIEJSKIEJ HALI TARGOWEJ

W związku z wprowadzeniem na terenie całego kraju stanu zagrożenia epidemiologicznego związanego z rozprzestrzenianiem się koronawirusa SARS-CoV-2, do odwołania została zamknięta Miejska Hala Targowa przy ul. Gen. Władysława Sikorskiego 176a. Opłaty za wynajem pawilonów nie będą w tym czasie pobierane.

ZMIANY W FUNKCJONOWANIU URZĘDU MIEJSKIEGO W ŁOMŻY

Od dnia 16 marca 2020 r. zmieniły się zasady funkcjonowania Urzędu Miejskiego w Łomży, który do 25 marca będzie nieczynny dla interesantów. Ograniczenie dotyczy głównego budynku Ratusza (przy Starym Rynku 14), jak również wydziałów zamiejscowych (Wydział Kultury, Sportu i Inicjatyw Społecznych przy ul. Farnej 1, Wydział Edukacji oraz Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia przy ul. Polnej 16, PZON przy Dwornej 23a, Wydział Architektury oraz Biuro ds. Budownictwa przy ul. Nowej 2). Nie jest wykluczona możliwość przedłużenia tego terminu – wszystko uzależnione jest od rozwoju sytuacji epidemiologicznej.

Zmiana sposobu funkcjonowania magistratu nie oznacza, że pracownicy nie wykonują swoich obowiązków. Realizują je, łącznie ze sprawami mieszkańców – tylko bez bezpośredniego kontaktu. Wszelkie dokumenty i wnioski można składać elektronicznie lub

poprzez wrzucenie ich w zamkniętej kopercie do odpowiedniego pojemnika, umieszczonego w wejściu do urzędu. Prosimy, aby w celu ułatwienia kontaktu, na składanym dokumencie pozostawić numer telefonu.

Kontakt z urzędnikami możliwy będzie

w godzinach pracy Urzędu od 7:30 do 15:30 – telefonicznie: 86 215 67 00, mailowo: ratusz@um.lomza.pl oraz za pośrednictwem platformy ePUAP.

ŁUKASZ CZECH

SZANOWNI MIESZKAŃCY ŁOMŻY,

Od chwili pojawienia się informacji o możliwości dotarcia koronawirusa do Polski, podległe mi jednostki współpracują ze wszystkimi służbami i instytucjami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo epidemiologiczne w naszym kraju. W ostatnim czasie sytuacja stała się bardzo dynamiczna, pojawiły się pierwsze zachorowania. Wymaga to od nas wszystkich odpowiedzialnego i racjonalnego działania.

Polski rząd podjął decyzję o odwołaniu wszelkich imprez masowych, zamknięciu do 25 marca br. żłobków, przedszkoli, szkół i instytucji kultury. W ślad za tymi decyzjami zdecydowałem o zamknięciu wszystkich obiektów sportowych w naszym mieście oraz zawieszeniu zajęć w Klubie Seniora i Dziennym Domu Senior +. Ponadto w trosce o naszych seniorów podjąłem decyzję o wstrzymaniu do odwołania przyjmowania wniosków i wydawania Kart Seniora.

W miarę możliwości pomagamy osobom starszym z naszych rodzin w codziennych czynnościach, takich jak zakupy czy zaopatrzenie w leki. Nadmienię jednak, że każda z osób potrzebujących może zwrócić się o telefoniczną pomoc do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łomży.

Zamknięcie placówek oświatowych to nie okres dodatkowych ferii lub wakacji. Zwracam się z prośbą do wszystkich, w szczególności do ludzi młodych, o ograniczenie spotkań w dużych grupach. Starajmy się wszyscy w okresie najbliższych dwóch tygodni maksymalnie ograniczyć wyjścia m.in. do galerii handlowych, sklepów, barów, restauracji czy siłowni.

Już od dłuższego czasu Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji sp. z o.o. dezynfekuje w pojazdach komunikacji miejskiej poręcze, przyciski i kasowniki. Żele dezynfekujące posiadają również kierowcy autobusów. Od poniedziałku 16 marca do 25 marca autobusy MPK będą kursowały według rozkładu wakacyjnego. Starajmy się jednak w miarę możliwości ograniczyć podróżowanie środkami komunikacji zbiorowej.

Urzednicy łomżyńskiego magistratu zostali poinformowani o zasadach zachowania higieny, zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego. Codziennie dezynfekowane są przedmioty, z którymi mają kontakt pracownicy i petenci Urzędu. Niepokojące objawy chorobowe, takie jak kaszel czy gorączka, będą zgłaszane bezpośrednim przełożonym. Apeluję jednak do wszystkich Państwa o ograniczenie wizyt w Urzędzie Miejskim w Łomży i jednostkach mu podległych. Zachęcam, by sprawdzić, które ze spraw można załatwić przez Internet i skorzystać z takiej właśnie możliwości, a sprawy które nie są bardzo pilne, odłożyć w czasie. Proszę, aby podatki i inne opłaty lokalne uiszczane były drogą elektroniczną.

Najbliższe dwa tygodnie mają być czasem szeroko zakrojonych działań profilaktycznych, które mają zapobiegać szybkiemu rozprzestrzenianiu się koronawirusa w Polsce. Sytuacja jest dynamiczna, ale zapewniam, że stale ją monitorujemy, a wszelkie decyzje są przez nas podejmowane adekwatnie do aktualnej sytuacji. Apeluję o zrozumienie, zachowanie spokoju i ostrożności oraz stosowanie się do obowiązujących zaleceń. Pozwoli to zminimalizować ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa i przetrwać nam wszystkim trudne chwile, w których się znaleźliśmy.

Łomża, 12.03.2020 r.

MARIUSZ CHRZANOWSKI
PREZYDENT MIASTA ŁOMŻA

WAŻNE TELEFONY

**Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna w Łomży,**
tel. 86 216 26 47, 86 216 52 61, 86 216 52 62

**Miejskie Centrum
Zarządzania Kryzysowego w Łomży,**
tel. 86 215 67 22

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łomży,
tel. 86 216 48 88 lub 86 216 58 51



TWÓJ GEST MA ZNACZENIE

JEŚLI W TWOIM SĄSIEDZTWIE ZNAJDUJĄ SIĘ
OSOBY STARSZE, Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,
SAMOTNE I POTRZEBUJĄCE POMOCY

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY

I ZAOFERUJ IM SWOJĄ POMOC
W ZAŁATWIENIU NAJPILNIEJSZYCH POTRZEB.

Na zarażenie koronawirusem najbardziej narażone są
osoby starsze oraz z obniżoną odpornością.

**BĄDŹ OSOBĄ,
NA KTÓRĄ MOŻNA LICZYĆ**



SZPITAL WOJEWÓDZKI W ŁOMŻY JEDNOIMIENNYM SZPITAŁEM ZAKAŻNYM

Od dnia 16 marca decyzją ministra zdrowia na liście kilkunastu jednoimiennych szpitali zakaźnych, do których mają być przyjmowani pacjenci z podejrzeniem koronawirusa i jego zakażeniem, znalazł się Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży. Sytuacja wywołała wiele emocji wśród mieszkańców, którzy są zmuszeni korzystać ze specjalistycznej opieki szpitalnej poza miastem i dojeżdżać do Zambrowa, Kolna, Grajewa czy Białymstoku. Mimo protestów i natychmiastowych kroków, jakie w tej sprawie podjął prezydent Mariusz Chrzanowski wraz z radnymi, m.in. pismo do ministra Łukasza Szumowskiego, lokalizacja nie została zmieniona. Wskazano jedynie, że drugim "zakaźniakiem" w województwie podlaskim będzie Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Białymstoku.



Dr Joanna Chilińska kierowała łomżyńskim szpitalem od 1 lutego tego roku

- Decyzja o przekształceniu Szpitala Wojewódzkiego w Łomży w jednoimienny szpital zakaźny jest dla nas wszystkich niezrozumiała i nielogiczna. Jako miasto zostaliśmy postawieni przed faktem dokonanym, nikt z nami się nie kontaktował w tej sprawie – mówi prezydent Mariusz Chrzanowski, który po otrzymaniu informacji wspólnie z radnymi wystosował pismo do Ministra Zdrowia, z prośbą o zmianę lokalizacji "zakaźniaka". W Ratuszu z inicjatywy wójdarza miasta zostało również zwołane w trybie pilnym posiedzenie Miejskiego Zespołu Zarządzania Kryzysowego.

- Zarówno dla mnie, jak i moich pracowników jest to trudna sytuacja. Czy ja się zgadzam z nią, czy nie, muszę ją przyjąć do realizacji. W związku z powyższym należy zrobić wszystko, żeby zabezpieczyć potrzeby naszych pacjentów, ale przede wszystkim zapewnić bezpieczeństwo moim pracownikom. To jest priorytet na ten moment. Inaczej sobie tego nie wyobrażam. Musimy mieć pełne środki ochrony indywidualnej, żeby fizycznie zrobić cokolwiek przy pacjencie. W tym momencie mamy w szpitalu 535 łóżek razem ze stanowiskami – powiedział po spotkaniu MZZK dr Joanna Chilińska, p.o. dyrektora łomżyńskiego szpitala. Następnego dnia złożyła dymisję, a tymczasowo łomżyńskim szpitalem kieruje Jacek Roleder.

Gdy do Łomży zdążył już trafić pierwszy pacjent z podejrzeniem zakażenia koronawirusem w magistracie odbyła się nadzwyczajna sesja zwołana przez prezydenta miasta. Radni wyrazili swój stanowczy sprzeciw wobec przekształcenia łomżyńskiego szpitala oraz pozostawienia mieszkańców

Łomży i regionu bez specjalistycznej opieki szpitalnej. W piśmie przesłanym do premiera i wojewody podlaskiego zażądali natychmiastowych działań dotyczących wycofania się z podjętej wcześniej decyzji.

W momencie zamknięcia numeru decyzja nie została zmieniona.

GRZEGORZ DANILUK

Łomża, 13 marca 2020 r.

Szanowny Pan
Łukasz Szumowski
Minister Zdrowia

Samorząd Łomży wyraża zaniepokojenie dzisiejszą decyzją o wpisaniu Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży na listę placówek, które w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa SARS-Cov-2 mają być przekształcone w szpitale zakaźne. Rozumiejąc powagę sytuacji i zachowując chęć współpracy w zwalczaniu pandemii, jesteśmy jednocześnie zdziwieni powyższą decyzją.

Szpital Wojewódzki w Łomży jest jedyną tego typu placówką na terenie Miasta Łomża i subregionu łomżyńskiego. Obecnie znajduje się w trudnej sytuacji finansowo – organizacyjnej. Od trzech miesięcy tymczasowo kieruje nim zastępca dyrektora. Na Oddziale Zakaźnym zatrudnionych jest aktualnie dwóch lekarzy specjalistów. Tym bardziej zastanawia nas, dlaczego zrezygnowano z umiejscowienia tego typu placówki w stolicy województwa podlaskiego. W mieście Białystok znajdują się bowiem: Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Dziecięcy Szpital Kliniczny, Wojewódzki Szpital Zespolony, Białostockie Centrum Onkologii. W naszej ocenie Białystok posiada wystarczające i najlepsze w województwie zaplecze ekonomiczne, gospodarcze, społeczne i infrastrukturalne do prawidłowej i bezpiecznej realizacji tego przedsięwzięcia. Niewątpliwie obawy budzi pozostawienie w tej sytuacji mieszkańców Łomży i regionu bez codziennej opieki szpitalnej. Podobne odczucia wyrażają pracownicy szpitala twierdząc, że w ich ocenie Szpital Wojewódzki w Łomży do tak odpowiedzialnej misji nie jest przygotowany.

Biorąc powyższe pod uwagę prosimy o zmianę decyzji bądź przedstawienie władzom i mieszkańcom Łomży argumentacji za wpisaniem Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży na listę placówek, które mają zostać przekształcone w szpitale zakaźne.

Prezydent Miasta Łomży

Mariusz Chrzanowski

Rada Miejska Łomży

*Elżbieta Korpiś
Jan A. Pajum
Andrzej Grzymaszko
Piotr Świdziński*

Do wiadomości:
Prezes Rady Ministrów
Wojewoda Podlaski
Marszałek Województwa Podlaskiego

*Wimanie Kluba Rajonowe Łomża
Dariusz Domasiewicz
Marianna Jachonik*

Prezydent Łomży oraz radni wystosowali do Ministra Zdrowia pismo w sprawie zmiany decyzji

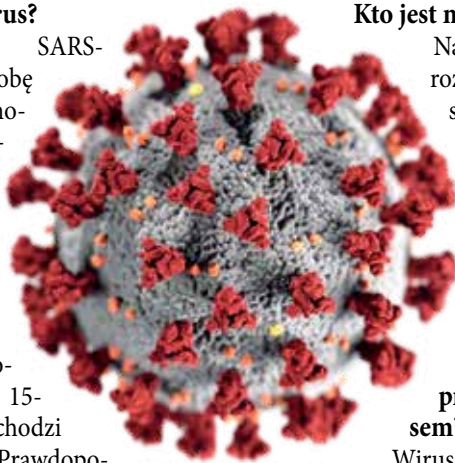
TO WARTO WIEDZIEĆ O KORONAWIRUSIE SARS-COV-2

Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-CoV-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

Jak często występują objawy?

Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. 15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te są zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.



Kto jest najbardziej narażony?

Najbardziej narażone na rozwiniecie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

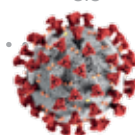
Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobie-

gania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

Gdzie do tej pory stwierdzono przypadki zakażenia koronawirusem?

Najwięcej potwierdzonych przypadków zakażenia nowym koronawirusem zarejestrowano w Chinach (99%), głównie w prowincji Hubei. Pozostałe osoby "zawlekły" wirusa do innych krajów Azji, Europy, Oceanii i Ameryki Północnej i zakażyły (np. w Niemczech, we Francji, w Wielkiej Brytanii) kolejne osoby. ■

GIS



INFORMACJE DLA SENIORÓW

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową. Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa

podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem. ■

GIS



WYKAZ PORADNI SPECJALISTYCZNYCH SZPITALA WOJEWÓDZKIEGO W ŁOMŻY

W związku z organizacją sieci jednoimiennych szpitali zakaźnych na potrzeby leczenia osób zakażonych koronawirusem – ograniczeniu ulega praca poradni specjalistycznych w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży. Pacjenci oczekujący na wizytę pierwszorazową powinni zgłaszać się do najbliższych poradni specjalistycznych. Wykaz poniżej.

W przypadku pacjentów kontynuujących leczenie w poradniach specjalistycznych w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży możliwe są teleporady, w wyniku których pacjent powinien otrzymać e-receptę, e-zwolnienie lub poradę medyczną.

Informacje na temat, gdzie można umówić nowy termin wizyty udzielają pracownicy Delegatury Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego w Łomży przy ul. Al. Piłsudskiego 11a, pod nr tel. 86 216 88 40, 86 218 88 45, w Białymstoku w siedzibie Podlaskiego Oddziału NFZ na ulicy Pałacowej 3, pod numerem tel. 85 745 95 00.

AMBULATORIJA OPIEKA SPECJALISTYCZNA

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE LOGOPEDII

- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej VITA MED Centrum Medyczne Bożena Halina Zawadzka, ul. Antoniukowska 11, Białystok, tel. 85 653 77 85
- Gabinet Logopedyczny Emilia Stankiewicz, ul. Pogodna 11c/2, Białystok, tel. 505 716 883
- Artemida Sp. z o.o., ul. Wasilkowska 85/1, Białystok, tel. 85 675 00 50
- Ośrodek Laryngologii JUNIORMED A. Kurzyna Spółka Jawna – Poradnia Logopedyczna, ul. Wiadukt 5/8, Białystok, tel. 696 767 811
- Elżbieta Dąbrowska – Logopedia, ul. Stoleczna 7/7a, Białystok, tel. 609 960 960
- NZOZ VITA Grażyna Matulanis, ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 71, Białystok, tel. 85 654 62 48

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE KARDIOLOGII

- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 325)
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 46
- Łomżyńskie Centrum Medyczne Sp. z o.o., ul. Ks. Kardynała Wyszyńskiego 9, Łomża, tel. 86 215 16 96
- Specjalistyczny Ośrodek Medyczny "Somed" Mieczysława Ołdakowska, ul. Al. Legionów 29, Łomża tel. 86 212 53 82
- Szpital Powiatowy w Zambrowie Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Papieża J. Pawła II 3, tel. 86 276 36 43
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Puls D. W. Mejzner Spółka Jawna, ul. Oś. Południe 47, Grajewo, tel. 86 272 26 44
- KOMED Spółka Jawna Agnieszka i Wojciech Kielich, ul. Fabryczna 1, Zambrów, tel. 733 559 785
- PROMEDPOL spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Wojska Polskiego 59, Łomża, tel. 86 215 02 65

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE ENDOKRYNOLOGII

- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 325)
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 55 01
- Szpital Powiatowy w Zambrowie Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Papieża J. Pawła II 3, tel. 86 276 36 43

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE UROLOGII

- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "MEDICO" Alina Ankowska, ul. Podleśna 45, Zambrów, tel. 86 271 19 29
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 325)
- PROMEDPOL Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością – Poradnia Urologiczna, ul. Wojska Polskiego 59, Łomża, tel. 86 215 02 65

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE NEFROLOGII

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. Żurawia 14, tel. 85 740 94 44
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. M. Skłodowskiej – Curie 24a, tel. 85 831 77 34
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łapach, ul. Piaskowa 9, tel. 85 814 24 17

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE ORTOPEDII I TRAUMATOLOGII NARZĄDU RUCHU

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 221)
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 325)
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 36
- Szpital Powiatowy w Zambrowie spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Papieża J. Pawła II 3, tel. 86 276 36 43

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

- Kazimierz Bandzul i Partnerzy – Specjalistyczne Centrum Pediatriczne, ul. Sybiraków 5/4 I 5, Łomża, tel. 86 212 54 23

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE GASTROENTEROLOGII

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Białymstoku im. Mariana Żyndrama – Kościatkowskiego, ul. Fabryczna 27, tel. 85 869 49 67
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. Żurawia 14, Białystok, tel. 85 740 94 46
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. Waszyngtona 15a, tel. 85 831 8593
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego, ul. M. Skłodowskiej – Curie 26, Białystok, tel. 85 . 85 748 83 01
- Samodzielny Szpital Miejski im. PCK, ul. Sienkiewicza 79, Białystok, tel. 85 664 85 19
- "CHIRURGIA" sp. p. Matulewicz, Januszkiewicz, Hapanowicz, Czubek, ul. Choroszczańska 24, Białystok, tel. 85 661 08 12

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE CHIRURGII OGÓLNEJ

- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 323)
- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 221)

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE NEONATOLOGII

- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 325)

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE AUDIOLOGII I FONIATRII

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. Waszyngtona 15a, tel. 85 831 85 93
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego, ul. M. Skłodowskiej – Curie 26, Białystok, tel. 85 748 82 13
- Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhofs w Białymstoku, ul. Waszyngtona 17, tel. 85 745 05 34
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Medyczne B. LARSEN,

ul. Chrobrego 16a/2, Białystok, tel. 85 654 48 15

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE ONKOLOGII

- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "MEDICUS" S.C. Alicja i Dariusz Leończyk, ul. Os. Południe 9, Grajewo, tel. 86 272 43 50
- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, 18-300 Zambrów, tel. 85 473 33 75

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE OKULISTYKI

- Szpital Ogólnym im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 221)
- Kontraktowy Gabinet Okulistyczny Maria Elżbieta Sendrowska, ul. Miłewskiego 36, Kolno, tel. 86 278 44 33
- Prywatny Gabinet Okulistyczny Anna Grażyna Romanowska, ul. Kazańska 6/Lok. 1, Łomża, tel. 86 216 21 21
- Prywatny Gabinet Okulistyczny Bożena Siemion, ul. Małachowskiego 8/47, Łomża, tel. 600 072 235
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej KOMED Spółka Jawna Agnieszka i Wojciech Kielich, ul. Piękna 3a, Łomża, tel. 733 779 785
- Poradnia Okulistyczna, ul. Szpitalna 2a/1a, Wysokie Mazowieckie, tel. 506 240 036

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE PRELUKSACJI

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 221)
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "MEDICUS" s.c. Alicja i Dariusz Leończyk, ul. Os. Południe 9, Grajewo, tel. 86 272 43 50
- Szpital Powiatowy w Zambrowie Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 43

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE DERMATOLOGII I WENEROLOGII

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 221)
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 302)
- Gabinet Dermatologiczny Dorota Mierzejewska, ul. Sybiraków 5/3, Łomża, tel. 86 218 54 63 (wew. 38)
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "PRODERM" Elżbieta Kozłowska – Reszeć, ul. Szpitalna 5, Wysokie Mazowieckie, Tel. 86 4775 418

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE POŁOŻNICTWA I GINEKOLOGII

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 221)
- Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Łomży, ul. Wyszynskiego 10, tel. 86 218 54 62
- Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Grajewie, ul. Kolejowa 8, tel. 86 272 29 24
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "MEDICO", ul. Podleśna 45, Zambrów, tel. 86 271 19 29
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 344)
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckim, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 45 11
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Jolanta Krajewska, ul. Gen. Władysława Sikorskiego 95a, Łomża, tel. 86 215 02 32
- Łomżyńskie Centrum Medyczne Sp. z o.o., ul. Ks. Kard. Wyszyńskiego 9, Łomża, tel. 86 215 04 38
- Gabinet Położniczo – Ginekologiczny Urszula Głuszkowska, ul. Mazowiecka 7a, Łomża, tel. 86 216 03 93
- Szpital Powiatowy w Zambrowie Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 00
- Praktyka Lekarska Izabela Siemion – Pieńczykowska, ul. Magazynowa 9, Zambrów, tel. 86 217 39 32

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE GRUŹLICY I CHOROBY PŁUC

- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 23 50
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckim, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 55 01

- Szpital Powiatowy w Zambrowie Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 48

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE NEUROLOGII

- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 325)
- Caritas Diecezji Łomżyńskiej Centrum Rehabilitacji pw. św. Rocha, ul. Rybaki 1, Łomża, tel. 86 216 61 17
- Specjalistyczny Ośrodek Medyczny "SOMED", ul. Al. Legionów 29, Łomża, Tel. 86 212-53-82
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "SYNOPSIS I", ul. Szpitalna 2a/1a, Wysokie Mazowieckie, tel. 86 477 55 16
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej NEUROMEDICO B. Jachimowicz, M. Paprota – Kuskowska Spółka Jawna Poradnia Neurologiczna, ul. Ryckerska 3a/B, Łomża, tel. 86 218 07 38

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE OTOLARYNGOLOGII

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 221)
- Praktyka Lekarska Małgorzata Kowalińska, ul. Szpitalna 5, Wysokie Mazowieckie, tel. 86 477 55 09
- Gabinet Laryngologiczny Wiesław Dąbkowski, ul. Białostocka 24, Zambrów, tel. 86 271 39 02

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE LECZENIA ZEZA

- Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhofa w Białymstoku, ul. Waszyngtona 17, Białystok, tel. 85 745 05 61, 85 745 05 02

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE CHOROBY ZAKAŻNYCH

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 221)

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE PEDIATRII

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 221)
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 273 93 25
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckim, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 46

ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE CHOROBY WEWNĘTRZNYCH

- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 273 93 25
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckim, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 46
- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 43

BADANIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO

- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 33
- LUX-MED. sp. z o.o., ul. Legionów 145a, Łomża, tel. 86 218 01 85

BADANIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ

- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckim, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 40
- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 11
- EKOLEX sp. z o.o., ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 239)

BADANIA ENDOSKOPOWE PRZEWODU POKARMOWEGO

– GASTROSKOPIA

- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 323)
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckim, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 37
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "MEDICUS" s.c. Alicja i Dariusz Leończyk, ul. Os. Południe 9, tel. 86 272 43 50
- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, 18-300 Zambrów, tel. 86 276 36 33

BADANIA ENDOSKOPOWE PRZEWODU POKARMOWEGO

– KOLONOSKOPIA

- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 323)
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckim, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 37
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "ME-

Dokończenie na str. 8 ►

DICUS" s.c. Alicja i Dariusz Leończyk, ul. Os. Południe 9, tel. 86 272 43 50

- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 43

LECZENIE SZPITALNE

ŚWIADCZENIA W SZPITALNYM ODDZIALE RATUNKOWYM

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 289)
- Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 55 60
- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 32

ORTOPEDIA I TRAUMATOLOGIA NARZĄDU RUCHU

- HOSPITALIZACJA

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 217)
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 307)
- Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 42
- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 32

OKULISTYKA - HOSPITALIZACJA

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. M. Skłodowskiej - Curie 24a, 15-276 Białystok, tel. 85 831 83 72
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego, ul. M. Skłodowskiej - Curie 26, tel. 85 748 81 42

GASTROENTEROLOGIA - HOSPITALIZACJA

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. M. Skłodowskiej - Curie 24a, tel. 85 831 82 34
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego, ul. M. Skłodowskiej - Curie 26, tel. 85 748 81 10

CHOROBY WEWNĘTRZNE - HOSPITALIZACJA

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 289)
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 315)
- Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 43
- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 32

NEFROLOGIA - HOSPITALIZACJA

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. M. Skłodowskiej - Curie 24a, tel. 85 831 78 72
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. Żurawia 14, tel. 85 740 94 61

UROLOGIA - HOSPITALIZACJA

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Białymstoku im. Mariana Żyndrama - Kościółkowskiego, ul. Fabryczna 27, tel. 85 869 45 77
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. M. Skłodowskiej - Curie 24a, tel. 85 831 82 84
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego, ul. M. Skłodowskiej - Curie 26, 15-950 Białystok, tel. 85 748 81 09
- Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej - Curie, ul. Ogrodowa 12, tel. 85 664 67 33

PEDIATRIA - HOSPITALIZACJA

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 289)
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 318)
- Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 56

- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 32

ANESTEZJOLOGIA I INTENSYWNA TERAPIA - HOSPITALIZACJA

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 289)
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 307)
- Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 37
- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 32

CHIRURGIA OGÓLNA - HOSPITALIZACJA

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 289)
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 307)
- Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 55 46
- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 32

NEONATOLOGIA - HOSPITALIZACJA

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 289)
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 350)
- Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 49
- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 32

ONKOLOGIA KLINICZNA - HOSPITALIZACJA

- Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej - Curie, ul. Ogrodowa 12, tel. 85 664 67 32, 85 664 67 25, 85 664 67 36, 85 664 67 20, 85 664 67 22

POŁOŻNICTWO I GINEKOLOGIA - HOSPITALIZACJA

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 289)
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 350)
- Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 55
- Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o., ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 32

NEUROLOGIA - HOSPITALIZACJA

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. M. Skłodowskiej - Curie 24a, tel. 85 831 83 26
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego, ul. M. Skłodowskiej - Curie 26, tel. 85 748 81 10
- Samodzielny Publiczny Psychiatryczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. dr. Stanisława
- Deresza w Choroszczy, ul. Plac im. dr. Zygmunta Brodowicza 1, tel. 85 719 10 91 (wew. 310)

CHOROBY PŁUC - HOSPITALIZACJA

- Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 39

CHOROBY ZAKAŻNE - HOSPITALIZACJA

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 226)

OTORYNOLARYNGOLOGIA - HOSPITALIZACJA

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. M. Skłodowskiej - Curie 24a, Białystok, tel. 85 831 82 69
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego, ul. M. Skłodowskiej - Curie 26, Białystok, tel. 85 748 81 40

KARDIOLOGIA - HOSPITALIZACJA

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71

REHABILITACJA LECZNICZA

LEKARSKA AMBULATORYJNA OPIEKA REHABILITACYJNA

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 221)
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 325)
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 30
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem, ul. Plac Ks. Kluka 4, tel. 86 277 10 29
- Caritas Diecezji Łomżyńskiej Centrum Rehabilitacji pw. Św. Rocha, ul. Rybaki 1, Łomża, tel. 86 216 61 17
- Polska Grupa Farmaceutyczna Sp. z o.o., ul. Piłsudskiego 82, Łomża, tel. 86 215 27 40
- Szpital Powiatowy w Zambrowie Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Białostocka 24a, tel. 86 276 36 43

FIZJOTERAPIA AMBULATORYJNA

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 221)
- Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24 (wew. 325)
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 27
- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem, ul. Polna 5a, tel. 86 271 03 25
- Caritas Diecezji Łomżyńskiej Centrum Rehabilitacji pw. Św. Rocha, ul. Rybaki 1, Łomża, tel. 86 216 61 17
- Szpital Powiatowy w Zambrowie Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością, ul. Białostocka 24a, tel. 86 276 36 47

REHABILITACJA KARDIOLOGICZNA LUB KARDIOLOGICZNA

TELEREHABILITACJA HYBRYDOWA W WARUNKACH STACJONARNYCH

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Hajnówce, ul. Doc. Adama Dowgirda 9, tel. 85 682 92 77
- HOLMED Uzdrowisko Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Uroczysko Pustelnia 1, Supraśl, tel. 85 722 21 22
- AMERICAN HEART OF POLAND S.A., ul. Marii Konopnickiej 11, Augustów, tel. 87 643 83 30

REHABILITACJA KARDIOLOGICZNA LUB KARDIOLOGICZNA

TELEREHABILITACJA HYBRYDOWA W OŚRODKU/ODDZIALE DZIENNYM

- "Centrum Medyczne Hansa-Rehabilitacja" – Spółka Jawna Wojciech Czubek, Stefan Stankiewicz, ul. Choroszczańska 24, Białystok, tel. 85 651 22 89

REHABILITACJA OGÓLNOUSTROJOWA W OŚRODKU/ODDZIALE DZIENNYM (DZIECI)

- Centrum Medyczne Hansa, ul. Choroszczańska 24, Białystok, tel. 85 651 22 89

REHABILITACJA OGÓLNOUSTROJOWA W WARUNKACH STACJONARNYCH

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 (wew. 289)

REHABILITACJA OGÓLNOUSTROJOWA W OŚRODKU/ODDZIALE DZIENNYM

- Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 55 27
- Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy w Łomży, ul. Gen. Władysława Sikorskiego 222, tel. 86 218 92 95
- Caritas Diecezji Łomżyńskiej, Rybaki 1, Łomża, tel. 86 216 61 17

REHABILITACJA DZIECI Z ZABURZENIAMI WIEKU ROZWOJOWEGO W OŚRODKU/ODDZIALE DZIENNYM

- Caritas Diecezji Łomżyńskiej Centrum Rehabilitacji Pw. Św. Rocha, ul. Rybaki 1, Łomża, tel. 86 216 61 17

REHABILITACJA NEUROLOGICZNA

- SP ZOZ Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego, ul. Skłodowskiej – Curie 26, Białystok, tel. 85 748 84 25, 85 748 84 23

- Samodzielny Publiczny Psychiatryczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. dr. Stanisława Deresza w Choroszczy, ul. Plac dr. Zygmunta Brodowicza 1, tel. 85 719 10 91 (wew. 239)

PROFILAKTYCZNE PROGRAMY ZDROWOTNE

PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI – ETAP PODSTAWOWY – W PRACOWNI STACJONARNEJ

- WIRTUS Wiesław Nalewajko, ul. Papieża Jana Pawła II 3, Zambrów, tel. 85 676 03 32, 85 676 13 22

PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI – ETAP POGŁĘBIONEJ DIAGNOSTYKI

- WIRTUS Wiesław Nalewajko, ul. Siewna 2, Białystok, tel. 85 676 03 32, 85 676 13 22
- Spółdzielczy Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej "Eskulap", ul. Nowy Świat 11/C, Białystok, tel. 85 745 00 36
- Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej – Curie, ul. Ogrodowa 12, Białystok, tel. 85 664 67 48

PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY – ETAP POGŁĘBIONEJ DIAGNOSTYKI

- Łomżyńskie Centrum Medyczne Sp. z o.o., ul. Ks. Kardynała Wyszyńskiego 9, Łomża, tel. 86 215 04 38

LECZENIE STOMATOLOGICZNE

ŚWIADCZENIA CHIRURGII STOMATOLOGICZNEJ I PERIODONTOLOGII

- KAREMENT Kamil Chorąży, Sławomir Ławicki Spółka Jawna, ul. Ludowa 54, Wysokie Mazowieckie, tel. 86 275 05 54
- AE-DENT s.c. Stomatologia, ul. Szpitalna 2/5, Wysokie Mazowieckie, tel. 86 275 00 55
- "Medycyna Specjalistyczna" Sławomir Suchar, ul. Plac Sikorskiego 2, Zambrów, tel. 692 883 333, 86 475 48 84

ŚWIADCZENIA ZDROWOTNE KONTRAKTOWANE ODREBNIETLENOTERAPIA DOMOWA

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. Żurawia 14, tel. 85 740 94 49

HEMODIALIZOTERAPIA – Z ZAPEWNIENIEM 24-GODZINNEGO DYŻURU

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. Żurawia 14, tel. 85 740 94 66

HEMODIALIZOTERAPIA

- Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. M. Skłodowskiej – Curie 24a, tel. 85 831 80 00
- DAVITA sp. z o.o., ul. Konstytucji 3 Maja 34, Grajewo, tel. 86 222 34 25

OPIEKA PSYCHIATRYCZNA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ

ŚWIADCZENIA PSYCHIATRYCZNE AMBULATORYJNE DLA DOROSŁYCH

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 691 224 321

LECZENIE ŚRODOWISKOWE (DOMOWE)

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 691 224 321

ŚWIADCZENIA PSYCHIATRYCZNE DLA DOROSŁYCH

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 691 224 321

ŚWIADCZENIA DZIENNE PSYCHIATRYCZNE DLA DOROSŁYCH

- Szpital Ogólny im. dr. Witolda Gineła w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 691 224 321

"WARTO BYŁO BYĆ CIERPLIWYM"

Luty 2016 rok. Nieznany wówczas większości kibiców Julian Nagelsmann, trener młodzieżowej drużyny Hoffenheim, w wieku 28 lat obejmuje pierwszy zespół występujący w niemieckiej Bundeslidze – stając się równocześnie najmłodszym trenerem w historii rozgrywek. Dziś poczynania obecnego szkoleniowca RB Lipsk obserwuje łomżanin Przemysław Chojnowski, trener Akademii Piłkarskiej KGHM Zagłębie Lublin. Jego droga, by znaleźć się w jednej z najlepszych akademii piłkarskich w kraju była pełna wyrzeczeń, ambitnych celów i konkretnych założeń. Kto wie czy w przyszłości absolwent II Liceum Ogólnokształcącego w Łomży i Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie nie pójdzie śladami młodych szkoleniowców w Polsce i Europie? Przemysław Chojnowski nic nie pozostawia w rękach przypadku i z każdym dniem stara się doskonalić swoje umiejętności trenerskie pracując jako pierwszy coach w zespole U-10, a także asystent drużyn U-16 i U-17 akademii Zagłębia.



Przemysław Chojnowski (fot. Angelika Kłos/akademiakghm.com)

Skład zainteresowanie akurat trenerskim aspektem piłki nożnej?

Przemysław Chojnowski: Już jako nastolatek interesowała mnie ta strona piłki. Uwielbiałem grać w Football Managera: wyszukiwać młode talenty, wprowadzać powoli do profesjonalnej piłki i obserwować ich rozwój. Teraz mam okazję wspomagać rozwój zawodników, ale już w realnym świecie.

Z Łomży do Lubina. Jak to się stało, że dziś jesteś trenerem w jednej z najlepszych akademii piłkarskich w Polsce?

Kluczowa była cierpliwa praca. Nigdy nie traciłem wiary we własne marzenia. Wiele razy słyszałem, że to głupie, że przez 3 lata pracuję jako trener-wolontariusz w Akademii Piłkarskiej Legii Warszawa. Ja jednak cały czas powtarzałem, że to kiedyś zaprocentuje i w przyszłości będę utrzymywał się z pracy tylko w piłce. Pracowałem w kawiarni oraz

jako kelner, by się utrzymać, a potem pędziłem do klubu na treningi. Często wychodziłem z domu o 7 rano i wracałem o 22, a nawet później. Życie pokazało, że to była jednak dobra decyzja. Warto było być cierpliwym. Te wcześniejsze "marzenia" przerodziły się w ambitne cele oraz plany długo i krótkoterminowe.

Na pewno masz porównanie: co może czerpać chociażby łomżyńska piłka nożna z tej na najwyższym poziomie w kraju, z którą masz do czynienia w Zagłębiu?

Z tą piłką na najwyższym krajowym poziomie miałem do czynienia już wcześniej będąc w Legii Warszawa przez dłuższy czas. W Zagłębiu jestem krótko, dalej uczę się tego miejsca. Nie mam jednak wątpliwości, że to krajowy top. W Łomży tkwi spory potencjał. Jest bardzo dobra baza. Widzę także, że powoli następuje zmiana pokoleniowa trenerów. Coraz więcej młodych, ambitnych osób pracuje

w klubie. Cieszy mnie to, bo środowisko musi być otwarte na zmiany i rozwój. Tylko w ten sposób można iść naprzód. Niestety, mimo że miasta są podobnej wielkości, w Lubinie są spore możliwości finansowe, których brakuje w Łomży. Pewnych rzeczy nie da się przeskoczyć bez finansów. Ciężko więc porównywać oba ośrodki szkoleniowe.

W tym momencie jesteś trenerem grup młodzieżowych. W ogóle dopuszczasz do siebie myśl, że w przyszłości miałbyś zostać pierwszym trenerem seniorskiego zespołu?

Niczego nie wykluczam w przyszłości. Lubię jednak być w czymś specjalistą. Dlatego też nie spieszyłem się z przejściem z piłki dziecięcej do młodzieżowej i w Legii, przez 9 lat, koncentrowałem się na pracy w kategoriach do U-13 (do lat 13). Teraz dalej pracuję z dziećmi będąc pierwszym trenerem U-10, jednak mam także okazję współpracować w sztabie

zespołu U-17, który gra na centralnym poziomie, oraz wspierać zespół U-16. Zamierzam wykonywać spokojne i stabilne kroki. Dlatego na dziś skupiam się na moich zadaniach w tych zespołach. To pochłania cały mój czas. A co przyniesie przyszłość? Zobaczymy.

Czego nauczyły Cię zagraniczne i krajowe staże w takich zespołach jak Tottenham Hotspur czy Raków Częstochowa?

Takie wyjazdy zawsze traktuję głównie jako inspirację. Nie jadę tam, żeby zapisywać ćwiczenia. Oczywiście obserwuję metody pracy, podejście trenerów czy sposoby komunikacji z zawodnikami. Zdarza się, że zauważę coś "specjalnego", oryginalnego, co oczywiście skrzętnie notuję. Jednak możliwość rozmowy z innymi trenerami z własnym spojrzeniem na piłkę jest często największą wartością. Takie konwersacje potrafią zwrócić Twoją uwagę jako trenera na coś do czego przywiązywałeś mniejsze znaczenie albo co mogłeś pomijać w swojej pracy. Czasem dają Ci do myślenia, zmuszają do refleksji. To jest najcenniejsze w takich wyjazdach. Dodatkowo kiedy jedziesz do takiej akademii jak Tottenham dostajesz ekstra motywacji, żeby pracować jeszcze więcej i ciężiej, żeby być może kiedyś trafić do takiego miejsca.

Pomimo młodego wieku, zdobyłeś już licencje UEFA A i B. Puśćmy wodze fantazji: dzwoni do Ciebie prezes klubu z rodzinnego miasta i pyta, czy nie chciałbyś pokierować pierwszym zespołem? Jaka jest Twoja odpowiedź?

Tak jak powiedziałem wcześniej: w przyszłości niczego nie wykluczam. Jestem osobą otwartą na różne możliwości. Dziś jednakże odmówiłbym, ponieważ jestem zadowolony z miejsca, w którym obecnie się znajduję. Przede wszystkim czuję, że w Zagłębiu mam duże możliwości do rozwoju, a to jest dla mnie podstawowe kryterium wyboru klubu, w którym pracuję.

Z pewnością często wracasz do Łomży. Możliwe, że śledzisz też poczynania tutejszych seniorskich i młodzieżowych zespołów. Czy jest coś pozytywnego, za co można wyróżnić łomżyńskie drużyny?

Śledzę głównie wyniki pierwszego zespołu. Niestety ŁKS nie znajduje się dziś w miejscu, na jakie zasługuje. Uważam, że celem zarówno miasta jak i klubu powinna być gra na poziomie centralnym. Wiadomo, że nie osiągnie się tego od razu. Potrzebna jest wizja i plan długofalowy oraz ludzie, którzy konsekwentnie będą go realizować. Jednak tak jak napisałem wcześniej, bez wsparcia dużego sponsora jest to bardzo trudne do zrealizowania. Cie-

szy natomiast liczba dzieci trenujących w grupach młodzieżowych. Z tego co czytam, jest ich bardzo dużo. A to nie tylko potencjalni zawodnicy, ale także przyszli trenerzy, sponsorzy, działacze czy kibice. Jeśli teraz złapią "bakcyła", łatwiej będzie ich przyciągnąć do klubu czy na stadion w przyszłości.

Asystent zespołów U-17 i U-16 oraz pierwszy trener U-10 zespołów Akademii KGHM Zagłębie. Masz możliwość obserwować rozwój młodego piłkarza na różnym etapie ich boiskowej przygody. W którym momencie swojej gry piłkarze rozwijają się w największym stopniu? Z własnego doświadczenia: w jakim wieku można już zauważyć boiskowe diamenty?

Potencjał zawodnika można zauważyć stosunkowo wcześniej, już w wieku 7-8 lat, czasem nawet wcześniej. Jednak potencjał, czyli inaczej mówiąc możliwości rozwoju to jedno, a to co zawodnik i trenerzy z tym zrobią to drugie. W różnym wieku rozwijają się różne cechy i umiejętności zawodnika. Przykładowo technikę zawodnik najłatwiej może kształtować do około 13. roku życia, więc można określić, że do tego momentu rozwija się w największym stopniu pod względem technicznym. Pod względem fizycznym największy rozwój następuje około 15-16 roku życia, kiedy zawodnicy dojrzeją. Tak zwany okres sensorywny, czyli właśnie tego największego rozwoju, dla każdej cechy czy umiejętności przypada na inny okres.

Czym kierowałeś się decydując się na pracę w oddalonym Lubinie?

Głównym kryterium wyboru klubu jest możliwość rozwoju. Chcę czuć, że jestem otoczony ludźmi z większym doświadczeniem i większą wiedzą, którzy chcą pomóc mi stać się lepszym trenerem i tak jest właśnie w Zagłębiu Lubin. Poza tym na moją decyzję miał także wpływ poziom akademii oraz rozbudowana baza szkoleniowa.

Ostatnio głośno było o Bartoszu Sliszu. Czy swoim trenerskim okiem w dorosłym składzie "Miedziowych" zauważasz jeszcze kolejne piłkarskie talenty?

Kolejni zawodnicy czekają na swoją szansę. Bardzo cieszy mnie, że jestem w miejscu, gdzie w kadrze meczowej pierwszego zespołu często jest nawet 12-13 wychowanków. To idealny bodziec dla zawodników z akademii, by pracować jak najciężiej, by dostać swoją szansę. Jestem pewny, że wielu z chłopaków, z którymi aktualnie pracuję, w przyszłości będzie grało na poziomie ekstraklasy.

Co Twoim zdaniem decyduje o sportowym sukcesie?

Najpierw musimy określić czym jest sportowy sukces, ponieważ każdy może go definiować inaczej. Dla jednego sukcesem będzie podpisanie zawodowego kontraktu na poziomie I czy II ligi, a dla innego zdobycie mistrzostwa Polski. Jeśli masz na myśli dojście do poziomu ekstraklasy zawodnika z akademii to jest wiele czynników, które o tym decydują. Przede wszystkim jednak ciężka i świadoma praca. Pewność siebie i wiara we własne możliwości, ale wyważone z pokorą są również bardzo istotne. I cierpliwość, ponieważ każdy ma własną ścieżkę rozwoju i nie można oglądać się na innych. Generalnie uważam, że to charakter decyduje o tym czy zawodnik jest w stanie przeskoczyć z poziomu akademii do profesjonalnej seniorskiej piłki. Talent może zaprowadzić zawodnika do profesjonalnej akademii, ale sam talent nie wystarczy, aby zrobić kolejny krok.

Twój trenerski autorytet?

Kiedyś bardzo podziwiałem Jose Mourinho. Podobało mi się jego podejście do zawodników, zdejmowanie z nich presji i to jakie relacje potrafił z nimi budować. Dziś jednak bliżej mi jest zdecydowanie do podejścia Josepa Guardioli. Imponuje mi również oczywiście Jurgen Klopp, który stworzył maszynę nie do zatrzymania w postaci Liverpoolu, ale także Julian Nagelsmann i Jesse Marsch z koncernu Red Bulla, którzy są powiewem świeżości w środowisku trenerskim.

Wcześniej sir Alex Ferguson i Arsene Wenger. Dziś chociażby Jose Morinho i Julian Nagelsmann. Czy sukcesy tych szkoleniowców pokazują, że droga do trenerskiej ławki niekoniecznie musi prowadzić przez duże piłkarskie kariery?

Oczywiście, że nie trzeba być zawodowym piłkarzem, żeby zostać świetnym trenerem. Jednak na pewno ścieżka tych, którzy nie grali wcześniej zawodowo, jest dużo trudniejsza i wymaga zdecydowanie więcej pracy.

Wracając do Juliana Nagelsmanna – został on trenerem pierwszego zespołu z niemieckiej Bundesligi nie mając nawet 30 lat. Czy uważasz, że również w polskich rozgrywkach możliwe jest, aby trener był młodszy nawet od części swoich zawodników? Czy w takim momencie ciężko o posłuch i reputację w zarządzanej szatni?

Ciężko mi powiedzieć, ponieważ nie mam doświadczenia z polskiej zawodowej szatni. Bazując jednak na swojej wiedzy wydaje mi się, że jest to w Polsce mało prawdopodobne. Chyba, że mówimy o byłym piłkarzu, który wcześniej zakończył karierę – wtedy jest to inna historia.

ROZMAWIAŁ: SEBASTIAN CHRZANOWSKI

TRWAJĄ REMONTY ŁOMŻYŃSKICH ULIC

Od końca lutego trwa rozbudowa ulicy Giełczyńskiej i przebudowa ulicy Rządowej. Z początkiem marca ruszyła przebudowa ulic – 3 Maja i Małachowskiego. Drogowcy wejdą również na ulicę Partyzantów. Wszystkie inwestycje zostały dofinansowane z Funduszu Dróg Samorządowych.

Na **ul. Giełczyńskiej** zostanie przebudowana nawierzchnia jezdni o długości 418 metrów, zatok autobusowych, zjazdów, chodników. Powstanie nowy ciąg pieszo-rowerowy, zbudowane będzie również wyniesione skrzyżowanie z ul. Plac Niepodległości. Ulicę czeka ponadto przebudowa oświetlenia ulicznego, kanału teletechnicznego, sieci telekomunikacyjnej i wodociągowej oraz wybudowana będzie kanalizacja deszczowa. Prace mają zakończyć się do 30 czerwca.

Roboty na **ul. Rządowej** zakładają przede wszystkim przebudowę nawierzchni jezdni o długości 295 metrów, zatoki parkingowej i autobusowej, chodników, istniejących zjazdów i infrastruktury technicznej. Zrealizowana zostanie także budowa kanalizacji deszczowej i kablowej oraz przebudowa sieci wodociągowej z przyłączami, oświetlenia ulicznego oraz sieci telekomunikacyjnej. Ulica ma być gotowa do końca czerwca.

W zakres prac na **ul. 3 Maja** wchodzi przebudowa jezdni na odcinku długości 247 metrów, oświetlenia ulicznego, parkingów, kanalizacji deszczowej i sieci wodociągowej. Inwestycja realizowana jest razem z rozbudową ul. Wiejskiej. Ma być zakończona do końca października.

Remont **ul. Małachowskiego** obejmie m.in. przebudowę podbudowy i nawierzchni jezdni, wykonanie chodników, ścieżki rowerowej, parkingów i zjazdów oraz przebudowę kanalizacji deszczowej, sieci wodociągowej i oświetlenia ulicznego. Przebudowane zostaną ponadto dwa skrzyżowania. Planowane zakończenie prac jest przewidywane na połowę czerwca.

Od marca do końca listopada potrwa przebudowa **ul. Partyzantów**. Inwestycja obejmuje budowę nowej nawierzchni jezdni, zatok postojowych równoległych do jezdni, ścieżki rowerowej, przebudowę chodnika, oświetlenia ulicznego, kanalizacji deszczowej, linii napowietrznych, odcinka sieci gazowej oraz krótkich odcinków sieci wodociągowej. Remontowana droga zostanie zamknięta na całej długości, z dopuszczeniem ruchu lokalnego (dojazdu do posesji).

GRZEGORZ DANILUK



Ulica Giełczyńska (fot. Łukasz Chelchowski)



Ulica Rządowa (fot. Łukasz Chelchowski)



Ulica 3 Maja (fot. Łukasz Chelchowski)



Ulica Małachowskiego (fot. Łukasz Chelchowski)



Ulica Partyzantów przed remontem (fot. Łukasz Chelchowski)

BĘDZIE ZMIANA SYSTEMU GOSPODAROWANIA ODPADAMI KOMUNALNYMI

Do Rady Miejskiej Łomży trafiły projekty uchwał dotyczące ustalenia opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi i ustalenia wysokości tej opłaty. Od czerwca tego roku ma ona być naliczana nie od gospodarstwa domowego, tylko od mieszkańca.

Rekomendacje do systemu gospodarowania odpadami komunalnymi w mieście Łomża przygotował powołany przez prezydenta specjalnie do tego celu zespół, w którego skład weszli m.in. merytoryczni w tym zakresie pracownicy Urzędu Miejskiego w Łomży, radni Rady Miejskiej Łomży, prezesi spółdzielni mieszkaniowych, przedstawiciele Zakładu Gospodarowania Odpadami oraz firmy zajmującej się wywozem odpadów w Łomży. Podczas kilku spotkań szczególnie wnikliwie przeanalizowano metodę od "ilości zużytej wody" oraz od "liczby mieszkańców zamieszkujących daną nieruchomość", tzw. od osoby. Metodę ustalania stawki opłaty "od gospodarstwa domowego" funkcjonującą w Łomży od początku systemu uznano za niesprawiedliwą, szczególnie dla gospodarstw jednoosobowych. Po analizie wad i zalet za najbardziej odpowiednią dla miasta Łomża uznano stawkę opłaty "od osoby".

W związku z powyższym ustalono, że **wysokość opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi będzie iloczynem liczby mieszkańców zamieszkujących daną nieruchomość**. W przypadku selektywnego zbierania i odbierania odpadów propono-

wane stawki wynoszą **22 zł** miesięcznie od jednego mieszkańca w zabudowie jednorodzinnej i **16 zł** miesięcznie od jednego mieszkańca w zabudowie wielorodzinnej. Natomiast w przypadku niewypełniania obowiązku zbierania odpadów komunalnych w sposób selektywny, wysokości stawek określono na **66 zł** miesięcznie od jednego mieszkańca w zabudowie jednorodzinnej i **48 zł** miesięcznie od jednego mieszkańca w zabudowie wielorodzinnej. Na **zwolnienie**

w wysokości 50% miesięcznej stawki opłaty będą mogli liczyć właściciele nieruchomości, na których zamieszkują mieszkańcy, których dochód nie przekracza kwoty uprawniającej do świadczeń pieniężnych z pomocy społecznej oraz rodziny wielodzietne, o których mowa w ustawie z dnia 5 grudnia 2014 r. o Karcie Dużej Rodziny. Ponadto **zwolnienie w wysokości 1 zł miesięcznie od mieszkańca** danej nieruchomości będzie przysługiwało właścicielom nieruchomości zabudowanych budynkami mieszkalnymi jednorodzinnymi kompostujących bioodpady stanowiące odpa-



Segregacja odpadów zwiększa świadomość ekologiczną i odpowiedzialność za otoczenie (fot. archiwum)

dy komunalne w przydomowych kompostownikach.

Stosowne projekty uchwały zostały już skierowane na marcową sesję Rady Miejskiej, a proponowane przepisy miałyby obowiązywać od 1 czerwca 2020 roku. Obecnie obowiązujące stawki wynoszą w zabudowie jednorodzinnej: 100 zł (niesegregowane), 51 zł (segregowane), 30 zł (gospodarstwa jednoosobowe), a w zabudowie wielorodzinnej 60 zł (niesegregowane), 30 zł (segregowane), 20 zł (gospodarstwa jednoosobowe).

ŁUKASZ CZECH

KOLEJNY CZUJNIK JAKOŚCI POWIETRZA W MIEŚCIE

Został on zamontowany na budynku Szkoły Podstawowej nr 2 przy ulicy Pięknej w Łomży. Tak zdecydowali mieszkańcy w głosowaniu na oficjalnej stronie internetowej łomżyńskiego Ratusza. Urządzenie samorządowi naszego miasta bezpłatnie przekazała firma SMOG CONTROL Sp. z o.o.

Cztery czujniki jakości powietrza już wcześniej na swoim terenie zamontowała Łomżyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa. Zlokalizowane są one na budynkach mieszkalnych przy ul. Senatorskiej 3a, Słowackiego 3, Prusa 23 i Kołłątaja 4. Kolejne urządzenia to efekt współpracy zarządu spółdzielni z miastem. W głosowaniu internetowym "Dwójka" z 1471 głosami wyprzedziła Szkołę Podstawową Nr 5 przy ul. Polnej (1084 głosów).

- Czujniki te dają mieszkańcom informację

o pyłach zawieszonych PM 1, PM 2,5, PM 10 oraz edukację o tym, co to jest smog, jakie są jego zagrożenia, z czym to się wiąże. Korzystając również z istniejących czujników Wojewódzkich Inspektoratów Ochrony Środowiska mamy już w kraju ponad 500 lokalizacji – podkreśla Aleksandra Kotowoda-Kubicka, prezes zarządu SMOG CONTROL Sp. z o.o. z Gdańska.

Prezydent Mariusz Chrzanowski podkreśla, że działania na rzecz czystego powietrza są

niezwykle ważne. - W budżecie miasta wygospodarowaliśmy środki na wymianę palenisk domowych na bardziej ekologiczne, modernizujemy także naszą ciepłownię oraz przygotowujemy się na zakup niskoemisyjnych autobusów komunikacji miejskiej. W okresie letnim tworzymy łąki kwietne, które pochłaniają więcej smogu niż klasyczne trawniki – informuje wóldarż miasta.

ŁUKASZ CZECH

O MEDIACJI WIEDZĄ DUŻO

- Przygotowywałam się do konkursu solidnie i udało się. Tematyka mediacji interesuje mnie, chcę się w tym kierunku rozwijać – komentuje Marta Dobkowska, zwyciężczyni konkursu "Mediacje? Zdecydowanie Tak!", który zorganizowała Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży. Wiedzy i zdolności mediacyjnych młodym uczestnikom gratulował Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, a fundatorem nagród w konkursie było Miasto Łomża.



Uczestnicy konkursu "Mediacje? Zdecydowanie Tak!". Fundatorem nagród było Miasto Łomża (fot. Jacek Bochenko)

Mediacja jest jedną z tzw. Alternatywnych Metod Rozwiązywania Sporów (Alternative Dispute Resolution - ADR). Obok negocjacji i arbitrażu, stwarza szansę na rozwiązanie konfliktu poza postępowaniem sądowym. Jest dobrowolnym i poufnym procesem, w którym bezstronna osoba – mediator – wentyluje emocjonalnie strony sporu i wypracowuje wspólnie z nimi satysfakcjonujące porozumienie. - Młodzież wykazała się dużą wiedzą, ale także umiejętnością jej komunikatywnego, eleganckiego zaprezentowania – komentuje poziom uczestników konkursu prof. dr hab. Joanna Salachna, kierownik Katedry Nauk Prawnych PWSliP w Łomży. - Mediacja jest najlepszym sposobem rozwiązywania sporów, jest metodą tanią, szybką, pozwala wypracować polubowne rozwiązanie, satysfakcjonujące obydwie strony konfliktu.

Mediacja z powodzeniem stosowana jest w USA, w Polsce dopiero raczkuje. - W systemie prawa krajowego to względnie nowa instytucja, do której wymiar sprawiedliwości musi się przyzwyczaić. O zaletach tej formy rozwiązywania sporów musimy mówić głośno, kierując ten komunikat zwłaszcza do osób młodych, które myślą o karierze prawniczej – mówi prof. dr hab. Joanna Salachna.

Zorganizowany przez łomżyńską uczelnię konkurs miał za zadanie popularyzować tematykę mediacji wśród uczniów szkół średnich. W rywalizacji wzięło udział kilkunastu uczestników. Zwyciężyła uczennica z II LO im. Cypriana K. Norwida z Ostrołęki, Marta Dobkowska. Drugie miejsce zajęła Dominika Kuczyńska z Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących Nr 4 w Łom-

ży, a trzecie – kolega szkolny zwyciężczyni z ostrołęckiego liceum – Cezary Miłek.

W kwietniu 2019 roku PWSliP przy współpracy z wymiarem sprawiedliwości otworzyła Centrum Mediacji. Ma ono na swoim koncie kilkanaście zakończonych ugód postępowania, kształci przyszłych mediatorów oraz popularyzuje tematykę mediacji w regionie. ■

PWSliP



W środku zwyciężczyni Marta Dobkowska - II LO w Ostrołęce, obok zdobywczyni II miejsca Dominika Kuczyńska - ZSTiO Nr 4 w Łomży i trzeci Cezary Miłek - II LO w Ostrołęce (fot. Jacek Bochenko)

BIBLIOTEKA OTWARTA

Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży jest instytucją kultury działającą nieprzerwanie od ponad 70 lat. Początkowo mieściła się w budynku przy ul. Giełczyńskiej 7, na przestrzeni lat książki wypożyczano też w Domu Kultury przy ul. Sadowej 12, potem na ul. 3 Maja 6A, a w 1997 r. została przeniesiona do kamienicy przy ul. Długiej 13, gdzie funkcjonuje do dnia dzisiejszego. Przez całe dekady biblioteka zmieniała również swoją strukturę i zasięg działania.



"Narodowe Czytanie" to ogólnopolskie wydarzenie, w którego organizację włącza się Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży (fot. MBP)

W tej chwili to nowoczesna instytucja popularyzująca czytelnictwo i proponująca mieszkańcom różnorodne formy spędzania wolnego czasu. W jej skład wchodzi Biblioteka Główna z Wypożyczalnią dla Dorosłych, Czytelnia Główna wraz z Działem Informacyjno-Bibliograficznym, a także 4 filie biblioteczne: Filia Nr 1 (ul. Polna 16), Filia Nr 2 (ul. Ks. Anny 2), Filia Nr 4 (ul. Spółdzielcza 31) oraz nowo otwarta Filia Nr 6 przy ul. Małachowskiego 4, która poprzednio mieściła się w budynku Regionalnego Ośrodka Kultury i funkcjonowała na 31 m², a obecnie zajmuje powierzchnię 170 m².

- Dysponujemy bogatym księgozbiorem adresowanym do czytelników dorosłych i młodzieży. W naszych zasobach są prace popularnonaukowe i naukowe z różnych dziedzin, literatura piękna, lektury oraz bezpłatny dostęp do publikacji na IBUK LIBRA – czytelnicy e-booków. Czytelnia oferuje również księgozbiór naukowy i popularnonaukowy z różnych dziedzin oraz ponad 100 tytułów gazet i czasopism bieżących, bezpłatny dostęp do Internetu oraz cyfrowej wypożyczalni publi-

kacji naukowych ACADEMICA – informuje Teresa Fromelc-Pawelczyk, dyrektor MBP.

Instytucja podejmuje szerokie spektrum działań popularyzujących czytelnictwo: spotkania autorskie, promocje książek, spotkania edukacyjne czy ogólnopolskie kampanie takie jak np. "Mała Książka – Wielki Człowiek". W jej progach gościli znani twórcy, między innymi: Czesław Miłosz, Magdalena Zawadzka, Joanna Siedlecka, Maria Czubaszek, Krzysztof Zanussi, Jarosław Kret, Michał Ogórek, Wanda Chotomska, Janina Porazińska, Grzegorz Kasdepke, Anna Onichimowska, Ewa Chotomska i wielu innych. W ramach ogólnopolskiej akcji "CzytaMY" siedzibę MBP przy ul. Długiej 13 odwiedziły Magdalena Stużyńska, Maja Bohosiewicz oraz Dorota Koman.

Dziś mało kto o tym pamięta, ale to właśnie Miejska Biblioteka Publiczna ogłosiła w 1965 r. ogólnokrajowy konkurs na piosenkę o Łomży. Był to niezwykle oryginalny pomysł na promocję naszego miasta ówczesnej jej kierowniczki Heleny Czernek. W zmaganiach konkursowych wygrał słynny utwór "My z Łomży" z tekstem Janusza Odrowąża-

-Pieniązka i z muzyką Romualda Żylińskiego. Jego pierwsza publiczna prezentacja miała miejsce w 1968 r. – oczywiście w wykonaniu niezapomnianej łomżyńki Hanki Bielickiej. Warto też wspomnieć, iż łomżyńska instytucja popularyzująca czytelnictwo była jednym z organizatorów przyjazdu Czesława Miłosza do Łomży w 1980 r.

MBP słynie z działań, które już na stałe wpisały się w łomżyński kalendarz wydarzeń kulturalnych, takich jak: "Noc Bibliotek", promującego regionalne publikacje wydawnicze podczas Dni Łomży, "Czerwcowy Konkurs Jednego Wiersza" czy "Narodowe Czytanie". Prowadzi ponadto imprezy o charakterze rodzinnym, wymienić tu warto: "Rodzinną Grę Miejską" czy udział w różnorakich festynach. Organizuje szereg cyklicznych imprez, nie tylko literackich.

- Zainteresowanych literaturą zapraszamy do Dyskusyjnego Klubu Książki w czytelni głównej na "Pogaduchy w Bibliotece" (Filia Nr 1), spotkania dla ludzi z pasją pod hasłem "Lubimy poniedziałki" (Filia Nr 2) czy "Inspirowane wtorki" w Filii Nr 6. O książce i literaturze dyskutujemy też w Domu Dziennego Pobytu Senior + podczas "Literackich Czwartków". Oddział dla Dzieci oraz Filie Nr 2 i 6 organizują "Czytanie na śniadanie" – zajęcia dla dzieci nie uczęszczających do przedszkola, Filia Nr 2 zaprasza na "Czytelniczą gratkę dla małolatka", z kolei w Filii Nr 4 odbywają się zajęcia w Kole Miłośników Książki, a w Filii Nr 6 "Podróże nie tylko po literaturze" – przekazuje dyrektor MBP.

Oddział dla Dzieci mieszczący się przy ul. 3 Maja 6A stwarza też możliwość atrakcyjnego spędzenia wolnego czasu, proponując: zajęcia edukacyjne, warsztaty plastyczne, konkursy recytatorskie, czytelnicze, literackie, plastyczne, gry i zabawy edukacyjne, warsztaty teatralne i kulinarne, spotkania autorskie. Inną, atrakcyjną propozycją dla całych rodzin są sobotnie zajęcia "Coś z niczego", gdzie najmłodsi wykonują ciekawe prace manualno-plastyczne. Biblioteka w czwartki zaprasza na "English Time" – gry i zabawy w jęz. angielskim, a w piątki na "Planszogracje", *Dokończenie na str. 16* ▶

czyli spotkania dla miłośników gier planszowych.

Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży od wielu lat działa wielopłaszczyznowo na rzecz osób zaliczanych do specjalnych grup czytelników, czyli m.in. niepełnosprawnych i seniorów. Działem, w którym w sposób szczególnie osoby te objęte są działaniem jest Oddział Zbiorów Specjalnych, zlokalizowany przy ul. 3 Maja 6A. Prowadzone są tam weekendowe spotkania dla niepełnosprawnych wzrokowo, podczas których słuchają oni audiobooków i rozmawiają o literaturze. Odbywają się ćwiczenia "Trening Umysłu" podnoszące sprawność umysłową osób 50+. W ubiegłym roku w Filii Nr 2 był realizowany projekt edukacji ekonomicznej "O finansach... w bibliotece". Seniorzy, wykorzystując nowoczesne technologie, poznali sposoby bezpiecznych zakupów on-line, płatności bezgotówkowych oraz dowiedzieli się o sposobach dziedziczenia i bezpieczeństwa finansowym w sieci.

Warto nadmienić, że Oddział Zbiorów Specjalnych dysponuje specjalistycznym sprzętem komputerowym z oprogramowaniem przystosowanym do potrzeb osób słabowidzących (klawiatura z powiększonymi znakami graficznymi, program głosnomówiący i powiększający litery ZOOM.TEXT.10.1), 2 czytnikami tekstów drukowanych PRISMA AF (powiększanie tekstu, zmiana tła tekstu) oraz 5 czytnikami – urządzeń do odtwarzania cyfrowej książki mówionej nagranej w zaktualizowanym systemie MP3.

Biblioteka jest otwarta na nowe pomysły, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom czytelników. Można tam nie tylko wypożyczyć książkę w wersji drukowanej, audio, bądź elektronicznej, ale także skorzystać z Internetu, wziąć udział w ciekawym spotkaniu – nie tylko autorskim. Dzieci, młodzież jak i dorośli, mogą poszerzyć swoją wiedzę dotyczącą naszego miasta czy podnieść poziom wiedzy ekonomicznej przy wykorzystaniu nowocze-

snych technologii. W ofercie są również zajęcia dla najmłodszych, rodziców, seniorów i osób niepełnosprawnych.

- U nas przełamywane są bariery, łączymy pokolenia, uczymy i promujemy czytelnictwo poprzez zabawę. Biblioteka poszerza horyzonty umysłowe, zaspokajając przy tym potrzeby kulturalne mieszkańców Łomży i regionu. Czytelnicy znajdują przestrzeń do zdobywania wiedzy, zacieśniania więzi rodzinnych, jest miejscem przyjaznym, otwartym na nowe pomysły i wyzwania – podsumowuje dyrektor Teresa Fromelc-Pawelczyk.

Od wielu lat MBP prowadzi także własną stronę internetową: www.mbp-lomza.pl, kanał filmowy na YouTube, profil facebookowy, blogi Filii Nr 2 i Filii Nr 6. W ten sposób czytelnicy są informowani o działalności, ale też jest to platforma do kontaktu z miłośnikami książek i osób, które zechcą ciekawie spędzić czas.

MBP

ŁOMŻYŃSKA FILHARMONIA WYDAŁA PŁYTĘ

Właśnie ukazała się najnowsza płyta Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży "Flute Essentials" nagrana ze światowej sławy flecistami: Łukaszem Długoszem i Agatą Kielar-Długosz. Album wydała prestiżowa wytwórnia płytowa DUX.

- Jest to już nasza druga płyta nagrana z tym znakomitą duetem fletowym. Pierwsza nosząca tytuł "Flute Reflections" otrzymała nominację do International Classical Music Awards 2018 – podkreśla Jan Miłosz Zarzycki, dyrektor Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży.

Podobnie jak w przypadku poprzedniej płyty na program złożyły się utwory kompozytorów różnych epok – od Baroku przez Romantyzm aż do współczesności. Znajdziemy na niej kompozycje Jana Sebastiana Bacha, Franciszka Dopplera, Astora Piazzolli oraz "Koncert na 2 flety i orkiestrę smyczkową" Marcina Błazewicza, który został skomponowany specjalnie dla Agaty i Łukasza.

Płyta "Flute Essentials" jest już czternastym albumem w dorobku Łomżyńskiej Filharmonii. Spośród poprzednich jedna otrzymała nagrodę polskiego przemysłu fonograficznego FRYDERYK 2019, pięć dostało nominacje do nagrody FRYDERYK oraz dwie – do International Classical Music Awards.

FKWL



WRĘCZENIE STYPENDIÓW ZA OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE

23 sportowców występujących w klubach w naszym mieście odebrało stypendia Prezydenta Miasta Łomży za osiągnięcia sportowe w 2019 roku. Wyróżnienie to zostało przyznane lekkoatletom, zawodnikom sportów walki, sportów siłowych, tenisistkom oraz piłkarzom. Uhonorowane osoby będą otrzymywać przez rok wsparcie finansowe w wysokości od 200 do 700 zł miesięcznie.



Od lewej: prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, tenisistka stołowa KU AZS PWSiP Metal-Technik Łomża Weronika Łuba-Arnista i przewodniczący Łomżyńskiej Rady Sportu Andrzej Wojtkowski (fot. Kamil Brzostowski)

– Poprzedni rok był rokiem ważnym dla łomżyńskiego sportu. Kibicowaliśmy wam drodzy stypendyści w waszej rywalizacji sportowej. Cieszę się niezmiernie, że przekrój dyscyplin sportowych, który reprezentujecie jest bardzo szeroki – mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski zwracając się do przybyłych na uroczystość wręczenia stypendiów sportowców i pozostałych gości. – Dla mnie jako prezydenta miasta niezwykle ważne jest to, żeby to wsparcie było ukierunkowane w szczególności na rozwój młodzieży – dodaje wóldarz miasta deklarując, że kwoty przeznaczane na stypendia sportowe będą systematycznie zwiększane.

Stypendia sportowe mogą otrzymać pełnoletni mieszkańcy naszego miasta lub uczniowie i studenci z Łomży reprezentujący Miasto we współzawodnictwie krajowym bądź międzynarodowym w dyscyplinach indywidualnych lub w grach sportowych. Propozycję podziału środków wśród zgłoszonych kandydatur przedstawia Łomżyńska Rada Sportu. Stypendia za osiągnięcia sportowe przyznawane są od 2016 r. W ubiegłym roku zostały wręczone dwukrotnie i otrzymało je łącznie 31 osób.

ŁUKASZ CHELCHOWSKI

Lista tegorocznych stypendystów:

L.P.	IMIE I NAZWISKO	KLUB	DYSCYPLINA	OSIĄGNIĘCIA
1.	Przemysław Łyskawy	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	Lekka atletyka/trójskok	VI m. Młodzieżowe Mistrzostwa Polski
2.	Rafał Pogorzelski	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	Lekka atletyka/biegi	IV m. Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Przetajach, VIII m. Mistrzostwa Polski Seniorów
3.	Beata Trzonkowska	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	Lekka atletyka/kula, dysk	VII m. w rzucie dyskiem, VI m. w pchnięciu kulą na Mistrzostwach Polski Seniorów
4.	Justyna Korytkowska	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	Lekka atletyka/biegi	IV m. przetaj, I m. drużynowo podczas Przetajowych Mistrzostw Polski, VI m. podczas Halowych Mistrzostw Polski
5.	Hubert Sulewski	Stowarzyszenie Sportów Walki Fight Club Łomża	MMA/Jiu Jitsu	I m. Full Contact w Mistrzostwach Europy Amatorskiego MMA, I m. w Mistrzostwach Polski No Gi Jiu Jitsu, Puchar Ministra Obrony Narodowej MMA
6.	Damian Turowski	Łomża Damian Turowski	Trójbój Siłowy	II m. Mistrzostwa Polski XPC w Trójbój (wyciskanie sztangi), IV m. w przysiadzie ze sztangą podczas Mistrzostw Polski XPC w Trójbój
7.	Patryk Wieryszko	Spółdzielnia Socjalna "Black Horse"	MMA	III m. Mistrzostwa Polski, III m. Mistrzostwa Polski Centralnej
8.	Klaudia Lanczewska	Łomżyński Klub Karate	Karate Kyokushin	V m. Mistrzostwa Polski Juniorów i Młodzieżowców kumite, VIII m. Mistrzostwa Polski Juniorów i Młodzieżowców, II m. VI Akademickie Mistrzostwa Polski Karate Kyokushin w kat. kata
9.	Maciej Tercjak	Łomżyński Klub Karate	Karate Kyokushin	I m. w kat. team kata i II m. w kat. kata podczas 33. Wągowych Mistrzostw Europy Karate Kyokushin, luty 2019 r. walka w formule Muay Thai w Bangkoku.
10.	Adam Kozłowski	LKS "Narew Kurpiewski" Łomża	Lekka atletyka/skok wzwyż	VII m. podczas Młodzieżowych Mistrzostw Polski w Lekkiej Atletyce
11.	Weronika Łuba-Arnista	Klub Uczelniany AZS PWSiP Łomża	Tenis stołowy	VIII m. podczas rozgrywek ekstraklasy kobiet w tenisie stołowym i I liga w sezonie 2019/2020
12.	Karolina Maria Łada	Klub Uczelniany AZS PWSiP Łomża	Tenis stołowy	VIII m. podczas rozgrywek ekstraklasy kobiet w tenisie stołowym i I liga w sezonie 2019/2020
13.	Łukasz Korzeniecki	Łomżyński Klub Sportowy 1926	Piłka nożna	XI m. w IV lidze piłki nożnej
14.	Jakub Kotowski	Łomżyński Klub Sportowy 1926	Piłka nożna	XI m. w IV lidze piłki nożnej
15.	Konrad Adamczyk	Łomżyński Klub Sportowy 1926	Piłka nożna	XI m. w IV lidze piłki nożnej
16.	Daniel Kacprzyk	Łomżyński Klub Sportowy 1926	Piłka nożna	XI m. w IV lidze piłki nożnej
17.	Krzysztof Boguski	Łomżyński Klub Sportowy 1926	Piłka nożna	XI m. w IV lidze piłki nożnej
18.	Tomasz Brzozowski	Łomżyński Klub Sportowy 1926	Piłka nożna	XI m. w IV lidze piłki nożnej
19.	Bartosz Długotęcki	Łomżyński Klub Sportowy 1926	Piłka nożna	XI m. w IV lidze piłki nożnej
20.	Przemysław Milewski	Łomżyński Klub Sportowy 1926	Piłka nożna	XI m. w IV lidze piłki nożnej
21.	Dawid Pastorczyk	Łomżyński Klub Sportowy 1926	Piłka nożna	XI m. w IV lidze piłki nożnej
22.	Krzysztof Pawczyński	Łomżyński Klub Sportowy 1926	Piłka nożna	XI m. w IV lidze piłki nożnej
23.	Wiktor Walczak	Łomżyński Klub Sportowy 1926	Piłka nożna	XI m. w IV lidze piłki nożnej

BOKSERSKIE GRZMOTY W ŁOMŻY

Osiem zawodowych pojedynków, z których pięć było transmitowanych przez Telewizję Polską, mogli obejrzeć miłośnicy pięściarstwa zgromadzeni w sobotni wieczór 7 marca w Hali Sportowej im. Olimpijczyków Polskich w Łomży. W walce wieczoru powracający po ponad dziesięciu latach do kategorii junior ciężkiej Artur Szpilka mierzył się z Ukraińcem Sergiejem Radczenko. Wydarzeniem gali było jednak ogłoszenie przez urodzonego w Charkowie Fiodora Czerkaszyna decyzji o otrzymaniu polskiego obywatelstwa.



W walce wieczoru Artur Szpilka decyzją sędziów pokonał Sergieja Radczenko (fot. Kamil Brzostowski)

Na początku kibice zgromadzeni w hali mogli obejrzeć trzy pojedynki z karty wstępnej. Vladimir Belujsky przez TKO pokonał Vladislava Bilousa, Bartłomiej Szczepny na punkty zwyciężył Przemysława Biniende, a Serhi Huk przed czasem zwyciężył Krzysztofa Rogowskiego.

Początek karty głównej i transmisji telewizyjnej to dwa bardzo dobre starcia. Kamil Bednarek w swoim trzecim zawodowym pojedynku mierzył się z bardzo solidnym Ivanem Murashkinem z Białorusi, który wysoko zawiesił mu poprzeczkę. Polak z rundy na rundę podkręcał jednak tempo walki, co ostatecznie zaowocowało jego zdecydowanym zwycięstwem na punkty. Każdy z sędziów ocenił ten pojedynek 59-55 na korzyść Kamila Bednarka.

W następnym starciu pochodzący z Ostrołęki Przemysław Zyśk zmierzył się z Ukraińcem Vasylem Kurasovem. Choć na początku walki wydawało się, że "Ostrołęcki Taran" wygra przed czasem, to ostatecznie nie okazała się ona dla niego spacerkiem. Od połowy zakontraktowanego na osiem rund pojedynku zaczął bowiem zwalniać i oddawać inicjatywę swojemu rywalowi. Ostatecznie sędziowie punktowi dali zwycięstwo ostrołęczaninowi, który zanotował dwunaste zwycięstwo w karierze. Warto dodać, że Przemysław Zyśk treniingi łączy z pracą zawodową.

Po siedmiomiesięcznej przerwie spowodowanej kontuzją do ringu powrócił Paweł Stępień, który zmierzył się z doświadczonym Serbem Geardem Ajetovicem. Było to jednostronne widowisko, pozbawione większych emocji. Praktycznie cały czas Stępień skutecznie punktował ciosami zadawanymi z różnych płaszczyzn swojego rywala, który głównie skoncentrował się na szczelnej obronie. Sędziowie ostatecznie wszystkie rundy punktowali na korzyść Polaka.

Walką, po której zasłużenie wiele sobie obiecywano, była rywalizacja Fiodora Czerkaszyna z pochodzącym z Gambii, a występującym pod flagą Wielkiej Brytanii, Patrickiem Mendym. Od początku przebiegała ona pod dyktando 24-latką urodzonego w Charkowie, który celnie kontrował i nie pozwalał polującemu na mocne ciosy przeciwnikowi na niemal żadne trafienia. Mendy był mocno uderzany, ale wydawało się, że te ciosy nie robią na nim większego wrażenia. Nokaut przyszedł w siódmej rundzie po ciosie lewym sierpowym na zejściu, dając Fiodorowi Czerkaszynowi szesnaste zwycięstwo na zawodowym ringu, w tym jedenaste przed czasem. Po pojedynku ogłosił on, że kilka dni temu otrzymał polskie obywatelstwo. - Chcę łączyć ludzi, a nie dzielić ze względu na swoją narodowość – powiedział tuż po zakończeniu Fiodor, którego babcia była Polką.

Wielu miłośników boks w Polsce czekało na walkę wieczoru, w której Artur Szpilka po ponad dziesięciu latach wracał do kategorii wagowej cruiser. Jego przeciwnikiem był znany już polskim kibicom Sergiej Radczenko z Ukrainy. Pierwsza runda przebiegała pod dyktando 30-latką z Wieliczki, jednak od kolejnej do głosu zaczął dochodzić jego rywal. Szczególnie swoją przewagę Radczenko udokumentował w trzeciej i piątej rundzie posyła-



Pojedynek Fiodora Czerkaszyna z Patrickiem Mendym (fot. Kamil Brzostowski)

jąc "Szpilę" na deski i doprowadzając do jego liczenia, a także w dziewiątej, kiedy był blisko jego znokautowania. Dopiero w ostatniej, dziesiątej rundzie Polak zdecydowanie ruszył do przodu stawiając wszystko na jedną kartę, dzięki czemu udało mu się nawet zamrozić swojego rywala. Ostatecznie decyzję o wyniku podjęli sędziowie z Austrii, którzy punktowali ten pojedynek 94-94 oraz 95-93 i 95-92 dla Artura Szpilki. W ocenie wielu komentatorów i widzów wynik ten był co najmniej zaskoczeniem, gdyż z przebiegu pojedynku wydawało

się, że to Sergiej Radczenko powinien zostać wskazany jako zwycięzca. Podobnie jak sędziowie innego zdania był Artur Szpilka. - Nie był to wymarzony powrót do kategorii junior ciężkiej, gdyż mój rywal zaskoczył mnie parę razy. Wydaje mi się jednak, że w środku ringu cały czas ja prowadziłem i wygrałem prawie każdą rundę – powiedział tuż po walce Artur Szpilka, zapowiadając jednocześnie chęć rewanżu z Sergiejem Radczenką.

- Pełne trybuny i ludzie którzy przyjechali na tę galę do Łomży, głównie zobaczyć Artura

Szpile pokazuje, że obrany przez nas sposób promocji kilka lat temu skutkuje ogromną popularnością. Gala transmitowana jest w telewizji publicznej i cieszy się zainteresowaniem wielu mediów ogólnopolskich. Zauważamy, że już ta nasza hala robi się za mała na tak duże wydarzenia, ale liczymy, że dalej będziemy mogli gościć w naszym mieście bardzo dobrych bokserów – powiedział w trakcie gali Knockout Boxing Night X prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. ■

ŁUKASZ CZECH

ZŁA PASSA AKADEMICZEK

Już tylko iluzoryczne szanse na utrzymanie w ekstraklasie tenisa stołowego kobiet mają pingpongistki KU AZS PWSiP "Metal-Technik" Łomża. Po niezłym początku rundy rewanżowej sezonu zasadniczego podopieczne Wacława Tarnackiego wpadły w dołek i poniosły cztery porażki z rzędu.

Jeszcze na początku roku wydawało się, że łomżanki są na dobrej drodze do osiągnięcia celu, jakim jest utrzymanie w ekstraklasie. Po dwóch zwycięstwach i jednej porażce zajmowały siódme, bezpieczne miejsce w tabeli. Akademicki nie utrzymał jednak formy z początku roku i później zanotowały cztery porażki z rzędu. Szczególnie bolesna okazała się wyjazdowa przegrana 1-3 z ostatnim w tabeli ATS east rent Białystok.

- Pojechaliśmy tam w osłabionym składzie. Bez zmagającej się z anginą Mai Miklaszewskiej i Chinki Luqi Liu, która ze względów

bezpieczeństwa nie wróciła do Polski. Na domiar złego z infekcją zmagająca się Anna Zielińska – przekazuje menadżer uczelnianego klubu Magdalena Sepczyńska.

Mecz w stolicy województwa podlaskiego praktycznie przekreślił szanse podopiecznych Wacława Tarnackiego na zachowanie ekstraklasowego bytu. Na dwie kolejki przed końcem sezonu zasadniczego zajmują one spadkowe 9. miejsce w tabeli. Do rozegrania pozostało im spotkanie u siebie z wyprzedzającym je o trzy punkty Asterm DOJLIDY Białystok oraz wyjazdowy pojedynek z liderem

i aktualnym mistrzem Polski KTS Enea Siarką Tarnobrzeg.

- Z Siarką w krajowym składzie bardzo trudno będzie wygrać choćby jeden pojedynek, nie mówiąc już o zdobyciu punktu. Natomiast z Dojlidami mamy odrobinę większe szanse, ale żeby myśleć o przeskoczeniu ich w tabeli, trzeba byłoby wygrać 3-0 i do tego każde starcie również w takim samym stosunku. I chociaż wydaje się to niemal niemożliwe, to będziemy walczyć. Nadzieja umiera przecież ostatnia – podsumowuje trener Wacław Tarnacki. ■

GRZEGORZ DANILUK



W akcji Aleksandra Jarkowska (fot. archiwum)

TABELA PO 15. KOLEJKACH	M	Z	P	Sety	Pkt
1. KTS Enea Siarka Tarnobrzeg	15	14	1	42-12	40
2. SKTS Sochaczew	16	12	4	42-16	37
3. KU AZS UE Wrocław	15	13	2	40-14	36
4. BEBETTO AZS UJD Częstochowa	15	8	7	33-26	27
5. POLMLEK Lidzbark Warmiński	16	8	8	34-35	24
6. KS BRONOWIANA Kraków	15	7	8	27-35	17
7. MUKS START Nadarzyn	15	4	10	28-36	17
8. Asterm DOJLIDY Białystok	15	4	11	19-36	14
9. KU AZS PWSiP METAL-TECHNIK Łomża	16	4	12	15-41	11
10. ATS east rent Białystok	16	2	14	14-43	8

"My z Łomży" Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

Wydawca: Urząd Miejski w Łomży, Stary Rynek 14, 18-400 Łomża, tel. 86 215 67 24, e-mail: redakcja@um.lomza.pl.

Redaktor naczelny: Grzegorz Daniluk.

Zespół redakcyjny: Łukasz Czech, Łukasz Chelchowski, Sebastian Chrzanowski, Kamil Brzostowski (foto).

Skład: Pracownia Pana Twardowskiego Adam Twardowski, e-mail: pracownia@pracowniapanatwardowskiego.pl.

Druk: Top Druk 24, ul. Nowogrodzka 151a, 18-400 Łomża, tel. 86 473 03 12, e-mail: biuro@topdruk24.pl.

"My z Łomży" Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży jest dostępny w następujących punktach: Urząd Miejski w Łomży (Stary Rynek 14), szkoły i przedszkola na terenie miasta, Park Przemysłowy Łomża (ul. Gen. Władysława Sikorskiego 166), Dzienny Dom Senior + (ul. M.C. Skłodowskiej 2), Klub Seniora MOPS (ul. Mickiewicza 4), Miejska Hala Targowa (ul. Gen. Władysława Sikorskiego 176a), Park Wodny (ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 15), Pływalnia Miejska (ul. Niemcewicza 17), Miejska Biblioteka Publiczna (ul. Długa 13), Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości (ul. Akademicka 14), Wyższa Szkoła Agrobiznesu (ul. Studencka 19), Teatr Lalki i Aktora (Plac Niepodległości 14), Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych, K1 Sklep Spożywczy (ul. Jędrzeja Śniadeckiego 2a), Sklep Firmowy "Kraska" (ul. Kazańska 26) oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej: www.lomza.pl. **Gazeta ukazuje się 15. każdego miesiąca.**

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus