

Ligawki zagrały w Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu

Wieloletniej tradycji stało się zadość i dźwięk ligawek, trombit, bazun, rogów i innych instrumentów pasterskich oznajmił nadejście Adwentu. Tym razem nie zabrakło też zimowej sceny w Muzeum Rolnictwa im. księdza Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu. Zmagania uczestników 42. Konkursu Gry na Instrumentach Pasterskich im. Kazimierza Uszyńskiego oglądał wicemarszałek Marek Olbrys.

- Zwyczaj rozpoczynania adwentowego oczekiwania na najważniejsze narodziny w dziejach świata graniem na instrumentach pasterskich znany jest też w moich rodzinnych stronach, na Kurpiach. Pięknie ożywiła go i prezentuje go od lat jednostka Województwa Podlaskiego, jaką jest Muzeum Rolnictwa. Gościmy tu także od wielu lat przedstawicieli innych regionów Polski i Europy z ich instrumentami, których granie także rozpoczyna Adwent. Regionalność, która jest solą kultury narodowej, ma tu w Ciechanowcu swoje wspaniałe oblicze. To także doskonała



promocja naszego województwa - powiedział wicemarszałek Marek Olbrys.

Konkurs w ciechanowieckim Muzeum ma już ponad 40-letnią tradycję.

- Możliwe, że byliśmy jedynym miejscem w kraju i Europie, w którym nastąpił powrót grania na tradycyjnych instrumentach pasterskich i nadanie temu zjawisku odpowiedniej rangi. Po 40 latach już chyba tak rozpowszechniliśmy tę ideę, że przeglądów tego rodzaju jest teraz więcej. Nasze konkursy to wielka wartość, a poziom gry z roku na rok jest coraz wyższy. A ogromnym walorem jest obecność najmłodszych uczestników - mówił Dorota Łapiak, dyrektor Muzeum Rolnictwa.

Ligawka, czyli dęty instrument wykonany z drewna, wraz ze swymi odmianami - trombitami z regionów podgórskich czy bazunami z Kaszub - jest jednym z najstarszych znanych w Polsce.

➔ Dokończenie na s. 3

Prorodzinna Łomża.

Od stycznia 1500 zł samorządowego becikowego

Od 2024 roku samorządowe gminne jednorazowe świadczenie z tytułu urodzenia się dziecka będzie wypłacane w wysokości 1500 zł. Taką uchwałę na wniosek prezidenta Mariusza Chrzanowskiego przyjęła Rada

Miejska Łomży. Oprócz finansowego wsparcia, rodzice noworodków otrzymają wyprawkę.

Od momentu wprowadzenia w 2016 roku tzw. „samorządowego becikowego” było ono wy-

placane w kwocie 500 zł. Była to jedna z pierwszych decyzji nowo wybranego wówczas prezidenta Mariusza Chrzanowskiego, który rozpoczął tworzenie wizerunku miasta prorodzinnego. Przez ten czas wydano w Łomży prawie 4 tysiące decyzji o wypłacie zapomogi na łączną kwotę około 2 mln zł.

Wnioski o samorządowe becikowe należy składać w Dziale Świadczeń Rodzinnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, ul. Polna 16 (tel. 86 2166319), od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30-15:30, nie później niż przed upływem 12 miesięcy od narodzin dziecka. Przysługuje ono z tytułu urodzenia się żywego dziecka matce lub ojcu, opiekunowi prawnemu dziecka albo opiekunowi faktycznemu, zamieszkałym w Łomży, niezależnie od ich dochodów.



Państwo Trycowie z nowo narodzonymi maluchami w gabinecie prezidenta Łomży. Zdjęcie pochodzi z lutego bieżącego roku (fot. archiwum UMŁ)

➔ Dokończenie na s. 4



Przyjazna Łomża. Przyjazne becikowe

Od 2024 roku samorządowe gminne jednorazowe świadczenie z tytułu urodzenia się dziecka będzie wypłacane w wysokości 1500 zł. Tak zdecydowali radni. Prezydent Mariusz Chrzanowski wystąpił do Rady Miejskiej z wnioskiem, aby od nowego roku świadczenie to wynosiło 1000 zł, natomiast radni z Klubu Przyjazna Łomża, złożyli poprawkę.

- My, radni klubu Przyjazna Łomża, złożyliśmy poprawkę do

projektu Pana prezidenta, który proponował 1000 zł, aby było to 1100 zł. Wynikało to z tego, że przeprowadziliśmy analizę, jak na przestrzeni ostatnich lat, biorąc pod uwagę inflację, kształtowały się ceny podstawowych produktów - wyjaśnia Dariusz Domasiewicz, radny miasta Łomża.

➔ Dokończenie na s. 4

Odszedł Roman Świerzewski. Wybitny człowiek kultury i społecznik

Nie pamiętam w jakich okolicznościach spotkaliśmy się po raz pierwszy, ale nie zapomnę w jakich po raz ostatni: w Łomży, w sobotę, 14 stycznia 2023 roku, na tradycyjnym wieczorze noworocznym Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej. I chociaż nie widzieliśmy się bardzo długo, także i teraz nie mogliśmy się nagadać. Ustaliliśmy, że przy następnym Jego przyjeździe do Łomży ciąg dalszy nastąpi. I właśnie, w czwartek, 23 listopada, dowiedziałam się, że nie nastąpi już nigdy...

Romka poznałam jako dziennikarka Kontaktów. Wiedziałam już, że Gminny Ośrodek Kultury w Bogutach Piankach to w województwie łomżyńskim miejsce szczególne. Szybko okazało się, że także na kulturalnej mapie Polski! Bo to właśnie tutaj był człowiek, który pokazał światu, że mała miejscowość może być wielka! Bo to właśnie Roman Świerzewski odkrył tu na nowo tożsamość, tradycję i dziedzictwo pokoleń w najróżniejszych dziedzinach życia społecznego, zarówno jako dyrektor gminnej placówki kultury, jak i człowiek stąd. Jego wiedza, kompetencja,

kultura osobista, szczerłość wobec świata zjednywały Mu ludzi od pierwszego spotkania. Mając takiego człowieka, taką osobowość, gmina Boguty miała prawdziwy skarb!

Jego pomysły zaskakiwały i urzekały. Na wystawy, inscenizacje z kolędnikami, dni kultury innych narodów, najróżniejsze wydarzenia kulturalne, do Bogut przybywały tłumy! Mieszkańcy gminy i pobliskich miejscowości cieszyli się z powrotu do kulturowania dawnych codziennych i świątecznych obyczajów, a goście z daleka z ich poznawania i atmosfery gościnności. Doświadczali tego również ambasadory kilku krajów zaproszeni przez Romka, który także w ten sposób otwierał Boguty na świat.

Bez wątplenia Polska usłyszała o nich przez kolejny Jego pomysł: konkurs o Medal im. Wiktora Godlewskiego, zapomnianego lub niemal zupełnie nieznanego wybitnego uczonego pochodzącego właśnie z Bogut! Jako powstaniec styczniowy zesłany na Syberię spotkał tu innego powstańca, znanego już wtedy wybitnego zoologa Benedykta Dybrowskiego. Wspólnie

rozpoczęli pionierskie badania fauny jeziora Bajkał. Dla świata postać i naukowy dorobek Wiktora Godlewskiego odkrył właśnie Romek. Miałam zaszczyt Go w tym wspierać, kiedy powołana zostałam do kapituły konkursu o medal imienia tego uczonego. Przyznawany był za zasługi dla ochrony przyrody i popularyzację wiedzy przyrodniczej. I tak za sprawą Wiktora Godlewskiego, jako członkowie kapituły, wiele lat spotykaliśmy się z Romkiem także w Warszawie, bowiem tutaj, w Instytucie Zoologii Polskiej Akademii Nauk, pracował prof. Maciej Luniak, przewodniczący kapituły. Rozpatrywaniu wniosków towarzyszyła także uczta dla oka i ciała: tort, z okolicznościowym napisem, pieczony z tej okazji przez Panią Profesorową. A kandydatów konkursowych z każdym rokiem przybywało! Medal, choć jedynie jako nagroda honorowa, szybko zyskał swój zasłużony prestiż w całej Polsce! Uroczystość jej wręczenia laureatom, zawsze ze wspaniałą oprawą i występem zespołu Żurawicy, także powstałego z inicjatywy Romka, odbywała się w Bogutach. Na jedno z tych spotkań



przybyła, odszukana oczywiście również przez Romka, sama sędziwa wnuczka Benedykta Dybrowskiego! A prof. Simona Kosak ze sławnego artystycznego rodu, jedna z nagrodzonych medalem, skomentowała: „Ta nagroda jest dla mnie cenniejsza niż choćby cały wagon najwyższych odznaczeń”.

Przyszły nagrody i uznanie także dla Romka, ale nigdy tym się nie chwalił. Tak jak nie narzekał na „ciężkie dla kultury czasy”. Robił swoje i już; bez wątplenia – jako swoje wielkie życiowe powołanie.

Romek był także autorem licznych ciekawych tekstów ilustrowanych fotografiami przysyłanych do naszej redakcji. Podsuwał nam również tematy zarówno

z dziedziny kultury, jak i historii, czy tzw. codzienności. Bywało, że nie wszyscy na „dzień dobry” otwierali drzwi, czyli chcieli rozmawiać. Ale wtedy wystarczyło powołać się na „Pana Romana”, jak powszechnie mówili o Nim mieszkańcy gminy Boguty, i to był klucz! Szanował ludzi i oni szanowali Jego.

W naszej ostatniej, jak się okazało, rozmowie znowu wspomnieli swoją pracę w czasach wojewódzkiej Łomży. „Była dla mnie rajem”, powiedział mając na myśli wspaniałe kontakty z instytucjami kultury i pracownikami ówczesnego urzędu wojewódzkiego, ludzi z różnych środowisk i nas, dziennikarzy. To samo można powiedzieć o Nim. Każde spotkanie, każda rozmowa z Romkiem była dla mnie na swój sposób twórczą; ba, była swoistym świętem w codzienności!

Przemijanie jest częścią życia. Rozumiemy: tak musi być, chociaż trudno tę prawdę zaakceptować. I pocieszamy się, że każda pustka natychmiast się zapełnia; że nie ma ludzi niezastąpionych.

Kto zastąpi Jego...

Romku, wierzę, że i tam, na wiecznie zielonych pastwiskach, niezmiennie dzielisz się dobrem i radością życia, którymi na tym świecie tak hojnie obdarzałeś ludzi. Byłam wśród nich. Dziękuję.

GABRIELA SZCZĘŚNA

Plurimos Annos, biskupie Januszu!



Ordynariusz łomżyński podtrzymał inicjatywę swego poprzednika biskupa Stanisława Stefanika i w dniu imienin przypadających 21 listopada, otworzył drzwi swojego domu dla wszystkich, którzy zechcą przyjść. A spieszą z życzeniami niemal wszyscy. W kontuszach, z szablami i upominkami w Domu Biskupim stawili się także Bracia Kurkowi.

-Tradycyjnie przyjeżdżamy złożyć życzenia naszemu Solenizantowi, żeby jak najdłużej żył, w dobrym zdrowiu, dla dobra budowania Kościoła w naszej diecezji, w naszej Ojczyźnie także – mówił łomżyński Król Braci Kurkowych Bernard Szymański.

Biskup Janusz Stepnowski to człowiek niezwykle skromny. Ze wzruszeniem przyjmował licznie przybywających gości.

-Dziękuję, życzę sobie, aby wszystkim się dobrze działo. Tym, którzy przychodzą osobiście, a także tym, którzy życzenia skierowali do mnie listownie czy przez Internet. Chciałem podziękować wszystkim naszym diecezjanom i nie tylko. Cieszę się, że możemy się spotkać – dziękował ks. bp Janusz Stepnowski, ordynariusz Diecezji Łomżyńskiej.

Wasza ekscelencjo, księżo biskupie, niech dobry Bóg obdarza błogosławieństwem, zdrowiem, przynosi siłę, radość i pokój z pełnienia pasterskiej posługi, nie tylko w dniu imienin.

Niech wiara staje się coraz bardziej gorliwa, a głoszone słowo coraz głębiej wpada do serc wierzących.

Szczęść Boże!

Ligawki zagrały w Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu



Służył przede wszystkim pastorzom do przekazywania wiadomości. Pisał o ligawkach już w 1778 roku patron Muzeum w Ciechanowcu, ksiądz Krzysztof Kluk. Po nim także tak znani etnografowie jak Oskar Kolberg czy Zygmunt Gloger. Na Podlasiu i Mazowszu w XIX wieku używanie ligawek związane stało się z rozpoczęciem okresu Adwentu, jako symbol trąb archanielskich zwiastujących nadejście Zbawiciela. Dźwięk trąb stał się także sposobem przekazywania informacji. Głównie dlatego używania ligawek zakazał hitlerowski okupant, a także niechętnie patrzyły na nie komunistyczne władze po II wojnie światowej.

wieckiego z regionu Sokołowa Podlaskiego.

- Od dziecka, czyli od ponad 70. lat, stykam się z ligawkami. Z powodu operacji już nie gram, ale wytwarzam ligawki. Mam jeszcze jedną, na której grałem i ona już nie pójdzie do ludzi, za żadne pieniądze. Ale około 100 mam jeszcze do zrobienia. Aby tylko zdrowia wystarczyło - opowiadał jeden z weteranów konkursu Eugeniusz Szymaniak z Dzierzb Szlacheckich koło Sokołowa.

Z czasem zaczęli przyjeżdżać w pierwszą niedzielę Adwentu do Ciechanowca górale z Podbeskidzia, Sądeckizny i Podhala ze swymi trombitami oraz Kaszubi z bazunami. W 1994 roku do

landii, Litwy, a także z Sejn, Szczawnicy, Krościenka, Łukowa, Jarocina, Łochowa, Wieski Wieś, Nura, Wysokiego Mazowieckiego, Dzierzb Szlacheckich, Jabłonnej Lackiej, Nowego Miasta Lubawskiego, Krakowa, Sokołowa Podlaskiego, Chmielna, Żukowa, Stężycy.

- Żeby dobrze grać najpierw trzeba nie palić papierosów i mieć zdrowe płuca. Przygotowanie ligawki trwa nawet rok. Na koniec instrument trzeba dopasować do swojego organizmu - tłumaczył Józef Krynicki z Łempic, muzyk i twórca ligawek.



- Zwyczaj popadał w zapomnienie. Na szczęście w latach 70. postanowił go reaktywować ówczesny dyrektor naszego Muzeum, Kazimierz Uszyński. Jego imię nosi teraz konkurs, który przez 40 lat stał się marką samą w sobie. Zawsze z tym samym celem: uchronić od zapomnienia - stwierdziła Agnieszka Kiersnowska, kierownik Działu Etnograficznego Muzeum w Ciechanowcu.

Konkurs zaczynał się od lokalnych twórców z Ciechanowca oraz pobliskich miejscowości (m. in. Łempice, Trojanówek, Koce-Basie). Z czasem dołączyli Kurpie z okolic Łomży i Ostrowi Mazowieckiej, potem mieszkańcy pogranicza podlasko - mazo-

konkursu włączone zostały także inne instrumenty pasterskie, pojawili się też reprezentanci innych regionów Polski oraz goście z innych krajów.

- Ja kultuwuję tradycje grania na trombitcie w Koniakowie. Także co roku organizujemy tam konkurs, ale nie być tutaj w Ciechanowcu, to byłby grzech - podkreślał Tadeusz Rucki z Koniakowa, uczestnik i laureat konkursów od kilkunastu lat.

W dwudniowych zmaganiach mistrzów instrumentów pasterskich zaprezentowało się ponad 150 wykonawców. Przeważnie solistów, ale także w niewielkich zespołach. Przyjechali m. in. z Ukrainy, Słowacji, Estonii, Fin-

Uczestników konkursu oceniało jury złożone z etnologów i muzykologów z Uniwersytetu Warszawskiego i UMCS w Lublinie. Był w tym gronie także jeden z najwybitniejszych uczestników

z historii konkursu, wielokrotny laureat Andrzej Klejzerowicz z Ciechanowca.

Główne nagrody 42. Konkursu Gry na Instrumentach Pasterskich im. Kazimierza Uszyńskiego

organizowanego przez Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu, pod patronatem Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Wojewody Podlaskiego i Marszałka Województwa Podlaskiego, zdobyli:

Ligawki

Dzieci (lat 7 - 10) - Kuba Muciński z Łochowa; młodzież (do lat 17) - Bartosz Tartaczk z Kanabrodu i Kacper Zalewski z Brzeznika; dorośli (18 - 64 lata) - Teodor Niemyjski z Ciechanowca i Mateusz Zalewski z Dobrego; seniorzy (od 65 lat) - Piotr Bondarczuk z Wieski Wieś.

Trombity

Dzieci i młodzież - Michał Pajestka z Koniakowa; dorośli - Andrej Gernat z Turzovka (Słowacja) i Tadeusz Rucki z Koniakowa.

Bazuny

Dzieci i młodzież - Julia Wenzel z Żukowa; dorośli - Paweł Gruba z Żukowa.

Rogi pasterskie

Dzieci i młodzież - Michał Pajestka z Koniakowa; dorośli - Mike Maurer z Köniz (Szwajcaria).

Inne instrumenty

Dzieci i młodzież - Wojciech Ozóg z Suchorzewka; dorośli - Allan Jurgens z Tallinna (Estonia).



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

Ku czci Matki Bożej

Kościół katolicki 8 grudnia obchodzi uroczystość Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny. Ta uroczystość to radosny blask w ciemnościach adwentowej nocy oddalenia od Boga. Łomżyńska Katedra zaprasza na Mszę Świętą o godzinie 18:00, po której wierni wspólnie czcić będą Matkę Bożą modlitwą i śpiewem akatysty ku czci Bożej Rodzicielki. Śpiew przygotowuje chór katedralny Vox Humana pod dyрекcją Pana organisty Roberta Kuleszy. Na tę piękną liturgię zabrać można ze sobą lampiony jak na roraty.

Akatysta jest hymnem pochwalnym Kościoła wobec Maryi, Matki Boga i naszej Matki. Wyjątkowy śpiew jest połączony z pięknym liturgicznym celebrowanym nabożeństwem, dlatego odpowiedzmy pozytywnie na te zaproszenie poprzez liczny udział w modlitewnym spotkaniu z Matką Bożą Niepokalaną.

Uroczystość transmitowana będzie na żywo w Telewizji Narew i na www.narew.info. Mecenasem transmisji jest Artur Filipkowski.



Prorodzinna Łomża.

Od stycznia 1500 zł samorządowego becikowego

Warto dodać, że oprócz jednorazowego wsparcia finansowego rodzice otrzymują wyprawkę dla noworodka. W jej skład wchodzi kocyk z logo miasta i karnet na basen z pakietem sześciuset minut do wykorzystania w Parku Wodnym przy ul. Wy-

szyńskiego lub Pływalni Miejskiej nr 1 przy ul. Niemcewicza.

Wyprawkę dla noworodka mieszkańcy Łomży, których dziecko przyszło na świat w łomżyńskim szpitalu, mogą odebrać w Urzędzie Stanu Cywilnego, podczas nadawania dziecku nu-

meru Pesel. Osoby mieszkające w naszym mieście, których dzieci urodziły się w innej miejscowości, wyprawki otrzymają w Kancelarii Prezydenta Miasta (pok. 122), po okazaniu dokumentu potwierdzającego nadanie dziecku numeru PESEL.

Ponadto rodzice dzieci urodzonych w Łomży w Urzędzie Stanu Cywilnego mogą otrzymać "Niebieskie Pudełko", w którym znajdują się poradniki dla rodziców oraz próbki produktów dla noworodków i młodych matek.

Przyjazna Łomża. Przyjazne becikowe

Z wycień przeprowadzonych przez Klub Przyjazna Łomża wynikało, że kwotą jaką należałoby przyjąć, w odpowiedzi na wzrost cen i usług, byłoby 1100 zł. Świadczenie w wysokości 500 złotych z tytułu urodzenia dziecka Rada Miejska Łomży uchwaliła osiem lat temu i od tamtego czasu jego wysokość pozostawała bez zmian. Po wniosku radnych klubu Przyjazna Łomża zarządzono przerwę w obradach na naradę w klubach. Prezydent Mariusz Chrzanowski poinformował, że po naradzie z radnymi swojego klubu wprowadza do projektu uchwały autopoprawkę z kwotą 1500 zł.

- Dziękuję kolegom radnym z Przyjaznej Łomży, za taką analizę i za pracę przy tej poprawce, ale jak wiemy, sprawy potoczyły się z punktu widzenia naszego Klubu i oczywiście mieszkańców miasta bardzo pozytywnie, dlatego bardzo dziękuję moim kolegom, a także wszystkim radnym za to, że udało się tak dobrą inicjatywę dla mieszkańców Łomży przeprowadzić jednogłośnie – podsumował radny Domasiewicz.



Zasmakuj
w Łomży

1500 ZŁ

SAMORZĄDOWEGO

BECIKOWEGO

W ŁOMŻY OD 2024 ROKU

www.lomza.pl

W miejskiej przestrzeni można już poczuć klimat Świąt Bożego Narodzenia. Pracownicy Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Łomży zamontowali choinkę, która w okresie świąteczno-noworocznym będzie zdobiła Stary Rynek. Wkrótce na łomżyńskich ulicach, skwerach i w parkach pojawią się kolejne gwiazdkowe iluminacje.

Prace związane z dekorowaniem miasta rozpoczęto od choinki, która podobnie jak w ubiegłych latach będzie górowała nad Starym Rynkiem. To podarowany przez osobę prywatną, ośmiometrowy świerk srebrzysty, który przyjechał do Łomży z Gielczyńska. Pracownicy MPGKiM ubrali już drzewko w efektowne, kolorowe lampki.

To jednak nie jedyne świąteczne akcenty, które ozdobią Stary Rynek. Już wkrótce na rogu ulic Długiej i Farnej na wysokości 3 metrów stanie trójwymiarowy kapelusz Hanki Bielickiej, który będzie atrakcyjną kompozycją do robienia zdjęć. W miejscu fontanny przygotowana zosta-

nie dekoracja wolnostojąca 3D z animacją świetlną prezentowaną w rytm muzyki.

Pierwsze, świąteczne ozdoby pojawiają się już także w Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma. Podobnie jak w poprzednich latach zamieni się on w świąteczne miasteczko, w którym odwiedzających przywitają podświetlany miś Łomżatek, wiewiórka z orzechem, jelonek i renifer 3D.

Nie zabraknie również dwunastometrowej stożkowej choinki, kolorowego piernikowego domku, fontanny z czapką św. Mikołaja czy bramy ze śnieżynką.

Nowością będzie napędzana siłą mięśni karuzela z reniferami wyposażona w system audio odtwarzający dźwięk podczas obrotu konstrukcji.



Relacja
w Telewizji Narew
i na www.narew.info

„Zielona Pani” stała na łomżyńskim Starym Rynku

Startuje druga edycja konkursu „Mój pomysł na biznes – Zabiznesuj w Łomży”

Od 1 grudnia 2023 r. do końca stycznia 2024 r., młodzież ucząca się w łomżyńskich szkołach ponadpodstawowych, może zgłosić swój pomysł biznesowy wraz z biznesplanem do udziału w konkursie „Mój pomysł na biznes – Zabiznesuj w Łomży”. Do wygrania są nagrody w postaci voucherów o wartości od 2000 do 5500 zł.

W pierwszej edycji konkursu, która miała miejsce na przełomie 2022 i 2023 roku, wpłynęło 18 prac złożonych przez ośmiu uczestników indywidualnych, sześć zespołów dwuosobowych i cztery trzysobowe. Jego rozstrzygnięcie i wręczenie nagród odbyło się 30 marca. Teraz startuje jego druga edycja.

- Widzimy ogromny potencjał wśród uczniów łomżyńskich szkół, gdzie są także znakomici specjaliści, pedagodzy. Ideą konkursu jest promowanie dobrych postaw przedsiębiorczości wśród młodych ludzi, którzy w przyszłości mogą założyć swój biznes i prowadzić go z sukcesem – mówił prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski podczas konferencji prasowej inaugurującej jego drugą edycję.

- Ta pierwsza edycja konkursu była wielkim sukcesem. Mamy świadomość że wśród młodzieży brakuje takiej trochę edukacji na temat biznesu. Konkurs ma na celu pobudzenie w nich cech przedsiębiorczości, zaszczepienie tak zwanego bakcyła – dodawał



Relacja
w Telewizji Narew
i na www.narew.info

zastępca prezydenta Andrzej Galiński przypominając, że w listopadzie odbyły się dwie debaty oxfordzkie wprowadzające młodzież w tematykę tego przedsięwzięcia.

Osobą, która przygotowała największą liczbę uczniów do udziału w pierwszej edycji konkursu jest Jolanta Simon, w ubiegłym roku szkolnym nauczycielka II Liceum Ogólnokształcącego, a obecnie I LO. Podkreślała, że edukacja ekonomiczna jest szalenie ważna i możliwa, czego przykładem są właśnie rezultaty uczniów.

- Zarówno udział w debacie która inaugurowała jego drugą edycję, jak i wcześniej w samym projekcie, gali finałowej i przywrócenie się, że „mój kolega, on to potrafi, to ja też” powoduje, że wzrasta liczba chętnych do spró-

bowania w nim swoich sił. Dzięki temu młodzież zdobywa kompetencje, które ciężko jest nabyć będąc osiem godzin lekcyjnych w szkole – podkreślała Jolanta Simon, wymieniając wśród nich kreatywność, komunikację, mówienie o sobie asertywnie, czyli też dobrze. - To jest też wspaniałe, że dzięki temu my nauczyciele widzimy trochę inną twarz naszych uczniów. Im rosną skrzydła, a nam rozszerza się pierś. Ten konkurs też pokazuje, że młodzież jest pozytywnie krytyczna. Dostrzega, że potrzeb w Łomży jest wiele i potrafi swoimi pomysłami te potrzeby zaspokoić, wie jaki biznes dany brak mógłby zniwelować – mówiła podkreślając, że szalenie przyjemnie jest popatrzeć na uczniów, którzy w ten sposób rozkwitają.

W konferencji prasowej udział wzięli również uczniowie nagrodzeni i wyróżnieni w pierwszej edycji konkursu.

- Jestem przykładem, że organizacja tego konkursu była dobrą decyzją władz miasta, gdyż stworzony przeze mnie projekt nie był końcem drogi w momencie powstania biznesplanu i otrzymania nagrody. Założyłem działalność nierejestrowaną i funkcjonuję w instalacjach elektrycznych – mówił Jakub Piaścik, uczeń Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5, którego projekt firmy elektrycznej zajął III miejsce w pierwszej edycji konkursu.

- To była bardzo fajna przyгода, pozwalająca zrealizować się w różnych kierunkach. W trakcie nagrywania filmiku dowiedziałam się wiele o sobie, zdobyłam informacje, których o sobie wcześniej nie wiedziałam, poznałam ile mam zainteresowań, pasji i kto jest tak naprawdę moim najbliższym przyjacielem i wsparciem – powiedziała Paulina Gralińska z II Liceum Ogólnokształcącego, której projekt „Jungle, wspinaczka po marzenia” otrzymał wówczas wyróżnienie.

Wyróżnienie otrzymał też pomysł psiego hotelu autorstwa innego ucznia II LO Emila Kulki.

- W tym roku z bardzo podobnym pomysłem na swój biznes dostałem się do drugiego etapu programu wspierania młodzieżo-

wej przedsiębiorczości „Jetpack”. Niewątpliwie konkurs organizowany przez władze Łomży jest świetną okazją, aby zmotywować się do pójścia dalej, jest doskonałym miejscem, by rozwinąć takie cechy jak kreatywność, umiejętność komunikacji czy występowania przed publicznością – mówił Emil Kulka dodając, że te cechy pomagają później w innych dziedzinach, np. on dzięki temu teraz prowadzi kursy z tworzenia gier Unreal Engine Fundacji Foton, na które serdecznie zaprasza.

Uczestniczący w konferencji uczniowie zgodnie zachęcali młodzież do udziału w konkursie „Mój pomysł na biznes – Zabiznesuj w Łomży”, gdyż motywuje on do działania, pozwala poznawać i rozwijać swoje umiejętności, a do tego stanowi niesamowitą przygodę i doświadczenie dające szansę spełniać marzenia. Szczegóły dostępne są na stronie internetowej <http://biznes.um.lomza.pl/archiwa/20026>.

Konkurs „Mój pomysł na biznes – Zabiznesuj w Łomży” realizowany był przez Miasto Łomża we współpracy z Gminą Piątnica na potrzeby zadania pn. Konkurs dla młodych przedsiębiorców „Mój pomysł na biznes” w projekcie „Łomża – Miasto, w którym żyję i pracuję”, w ramach Programu Rozwój Lokalny, finansowanego z Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021.”

ODDAJ DZIECKO DO MUZEUM

WARSZTATY PLASTYCZNE W DWIE NIEDZIELE HANDLOWE

10. GRUDNIA prowadzi Anna Bureś
17. GRUDNIA prowadzi Agnieszka Chojnowska

11.00 - 13.00

20 zł za osobę / dla dzieci w wieku 7-11 lat

zapisy tel. 86 216 64 87
ilość miejsc ograniczona



Lodowisko „Biały Orlik” już otwarte

Jazda na łyżwach to świetny sposób na aktywny wypoczynek w mieście. Lodowisko „Biały Orlik” każdego roku przyciąga dzieci, młodzież i dorosłych. Nie inaczej jest tej zimy. Prace przygotowawcze nad otwarciem obiektu przy ul. Katyńskiej już się zakończyły, zatem sezon rozpoczął się.

Łomżyńskie lodowisko to konstrukcja przenośna o powierzchni 800 m², rozkładana w okresie zimowym na terenie kompleksu sportowo-rekreacyjnego przy ulicy Katyńskiej. W miejscu boiska wielofunkcyjnego przygotowane zostało podłoże ze styroduru i folii ochronnej, które zmniejsza zużycie energii i zwiększa efektywność chłodzenia. Następnie rozłożony został system orurowania chłodniczego oraz zamontowane bandy ogrodzenia.

Biały Orlik czynny jest 7 dni w tygodniu w godzinach 9.30-21.30. W tym roku nastąpiła zmiana w systemie wejść, która na pewno spotka się z aplauzem fanów jazdy na łyżwach. Wejść na lodowisko można o dowolnej porze w czasie funkcjonowania obiektu, a nie tak jak w ubiegłych sezonach w wyznaczonych godzinach. Wystarczy kupić bilet w kasie lub online poprzez stronę eaktywni.pl.

Ceny biletów zaczynają się od 6 zł za godzinne wejście na lodowisko bez łyżew i 12 zł za wejście z wypożyczeniem łyżew. Tradycyjnie dla wszystkich początkujących i rozpoczynających swoją przygodę z łyżwami Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży zapewnia kaski, kamizelki oraz możliwość wypożyczenia „pingwinów”, które ułatwiają naukę podstawowych zagadnień i znacząco podnoszą bezpieczeństwo.

Do tej pory placąc kartetem Aktywnie z MOSiR Łomża mogliśmy skorzystać z dodatkowego rabatu od 10% do nawet 30% na wybrane usługi w Parku Wodnym przy ul. Wyszyńskiego, na Pływalni przy ul. Niemcewicza oraz w Porcie Rzecznym przy ul. Żydowskiej. W tym sezonie jednostka miejska poszerzyła ofertę płatności kartetem o wejścia na lodowisko. Oznacza to, że kupując kartet do doładowaniem w którymkolwiek z obiektów administrowanych przez MOSiR będzie można wykorzystać te środki także na zakup biletu wejścia na Biały Orlik przy ul. Katyńskiej.

RODZINNE WARSZTATY ŚWIATECZNE

16 grudnia / 11:00

Miejski Dom Kultury-Dom Środowisk Twórczych zaprasza na rodzinne warsztaty bożonarodzeniowe.

Tradycja Świąt Bożego Narodzenia nakazuje nam przystrojenie mieszkania różnymi ozdobami, dzięki którym tworzymy wyjątkowy świąteczny klimat. Z MDK-DŚT można będzie zro-

bić świąteczną ozdobę i miło spędzić wspólny czas.

MDK-DŚT zaprasza osoby dorosłe lub dzieci od 6 lat z opiekunem. W cenę zajęć wliczone są materiały, a prace uczestnicy zabierają ze sobą. Z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc należy zapisywać się z wyprzedzeniem w:

MDK-DŚT (ul. Wojska Polskiego 3) - 86 216 32 26

lub Pracowni Plastycznej (ul. Dmowskiego) - 86 216 67 91

Data: 16.12.2023 / sobota

Godzina: 11.00

Miejsce: Galeria Bonar, MDK-DŚT ul. Wojska Polskiego 3, Łomża

Koszt: 30 zł

Jeśli nie macie pomysłu, jak sprawić przyjemność swoim pociechom w mikołajkowe popołudnie, to zapraszamy do sali zabaw MOSiRek w Parku Wodnym przy ulicy Wyszyńskiego w Łomży. W programie m.in. warsztaty dekorowania ciasteczek!

W środę 6 grudnia dzieci w wieku 3-12 lat, które skorzystają z sali zabaw MOSiRek w godzinach 17.00-19.00 będą mogły wziąć udział w zabawie mikołajkowej. Na dzieci czekać będą ciasteczka i pierniczki, które będzie można udekorować wspólnie z animatorem.

Ciasteczka można później powiesić na choince, podarować komuś bliskiemu lub po prostu... zjeść! Zachęcamy do przebrania się za postaci z bajek, mile widziane są świąteczne elementy w dodatkach - czapki, opaski lub po prostu ubiór w kolorze czerwonym.

Aby wziąć udział w zabawie wystarczy nabyć standardowy bilet wstępu do sali zabaw MOSiRek w Parku Wodnym - 6 zł za godzinę lub 9 zł za dwie godziny fantastycznej zabawy! W cenie korzystanie z konstrukcji zabawowej ze zjeżdżalnią i basenem

z piłeczkami. Warto się spieszyć, ponieważ liczba miejsc jest ograniczona, a rezerwacja nie jest prowadzona. Dodatkową atrakcją w mikołajkowy dzień będzie wodny tor przeszkód WIBIT, który rozstawiony będzie w godzinach 9.00-19.00 na basenie w Parku Wodnym. Do przetestowania swojej zręczności zapraszamy starszych i młodszych, którzy umieją pływać.

Więcej informacji:
Park Wodny, ul. Wyszyńskiego 15,
tel. 86 218 06 92

Bajkowe Mikołajki

6 grudnia
godz. 17:00-19:00

Sala Zabaw MOSiRek
Park Wodny ul. Wyszyńskiego 15

W PROGRAMIE WARSZTATY DEKOROWANIA CIASTECZEK!

www.mosir.lomza.pl

Uwaga: liczba miejsc ograniczona!

Konkurs na plakat 37 MFT Walizka



Teatr Lalki i Aktora w Łomży ogłasza konkurs, którego celem jest wyłonienie i wytypowanie do realizacji projektu graficznego, który stanie się plakatem 37. Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego WALIZKA.

Konkurs jest skierowany do osób pełnoletnich, przede wszystkim do grafików, projektantów, artystów plastyków oraz studentów uczelni artystycznych.

Udział w konkursie jest bezpłatny i całkowicie dobrowolny. Do konkursu każdy z uczestników zgłosić może jeden projekt. Na konkurs można zgłosić jedynie projekt stworzony wyłącznie na potrzeby tego konkursu i stanowiący autorski pomysł.

Zgłoszenie prac następuje poprzez przesłanie na adres e-mail Organizatora (teatrlomza@hi.pl) wersji elektronicznej projektu plakatu w formacie B1 pion i przestrzeni kolorów CMYK

w formacie: JPG oraz PDF lub PSD. W konkursie będą rozpatrywane tylko i wyłącznie prace, które zostaną wysłane do dnia 15.01.2024 do godziny 12:00. Konkurs zostanie rozstrzygnięty do 31.01.2024. Szczegółowe informacje zawiera regulamin konkursu i karta zgłoszenia: <https://teatrlomza.pl/konkurs-na-plakat-37-mft-walizka/>

Teatr z niecierpliwością czeka na zgłoszenia. Serdecznie zachęca do udziału w konkursie.

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
W ŁOMŻY

IGOR IWASZKO

SPOTKANIE AUTORSKIE

12 grudnia (wtorek) 2023 r. godz. 18.00 Hala Kultury w Łomży

SPOTKANIE POPROWADZI GRZEGORZ BŁACHOWSKI (LASONAUCI)

Igor Iwaszko - z wykształcenia psycholog i fotograf. Z pasji fotografik. Zamienił życie w mieście na małą wioskę wśród bieleńskich bagien, które jak sam mówi, są dla niego domem i trzecią życia. Publikował zdjęcia i artykuły w prasie i w albumie „Dolina Biebrzy”, jego prace były wyróżnione na ogólnopolskim konkursie fotografii o czystej „Między niebem a ziemią” i prezentowane na wystawach indywidualnych i zbiorowych. Jest stypendystą Marszałka Województwa Podlaskiego w dziedzinie twórczości artystycznej, przewodnikiem bieleńskim. Wydał tego roku autorski album fotograficzno-literacki o bieleńskim przestrzeni, traktowanej jako istotna część człowieczej tożsamości - tej tułejszej... podlaskiej.

Grzegorz Błachowski (Lasonauci) - filolog i leśnik, przyrodnik, przewodnik.

WYDARZENIU TOWARZYSZYĆ BĘDZIE WYSTAWA PH. „WODA”
NA SPOTKANIU BĘDZIE MOŻLIWOŚĆ ZAKUPU KSIĄŻKI „BIEBRZAŃSKIE DROGI” ORAZ AUTORSKICH ZDJĘĆ WYDRUKOWANYCH NA PŁOTNIE.

Zasmokuj w Łomży

www.mbp-lomza.pl

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

ROMAN KRAWCZENKO
RYSZARD KARCZMARSKI
TRZY SONETY
FOTOGRAFIA

wernisaż 8 grudnia (piątek) 2023r. godz. 18.00
wystawę można oglądać do 14 stycznia 2024 r.

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

Miejski Dom Kultury-Dom Środowisk Twórczych zaprasza na otwarcie wystawy fotografii Romana Krawczenko i Ryszarda Karczmarskiego zatytułowanej „Trzy Sonety”. Wernisaż odbędzie się 8 grudnia (piątek) o godzinie 18:00 w Galerii pod Arkadami.

ROMAN KRAWCZENKO

Ur. 1957 w Smoleńsku w Rosji. Fotografik, historyk, od 17.06.2023 członek honorowy Związku Polskich Artystów Fotografików. Jako pierwszy na Ukrainie odtworzył XIX-wieczną technikę fotograficzną mokrej płyty kolodionowej zaproponowaną w 1851 roku przez angielskiego naukowca Fredericka Scotta Archera (1814-1857).

Jest jednym z nielicznych artystów w Polsce używających tej unikatowej technologii tworzenia fotografii na szkłe. Roman Krawczenko na swoich ambrotypach przedstawia współczesną Polskę i Polaków. Jego prace były wielokrotnie prezentowane na Ukrainie, w Polsce, Hiszpanii, Gruzji i USA, a wystawy i warsztaty przyciągają wielu młodych twórców. Dorobek artysty jest już znany i doceniany przez fotografików i kolekcjonerów na świecie.

Roman Krawczenko obecnie mieszka w Lublinie. Od 2015 roku opiekuje się Warsztatem Fotograficznym Warsztatów Kultury w Lublinie – miejscem poświęconym szlachetnym technikom fotografii, znajdującym się w jednym z zakątków Śródmieścia Lublina – załku noszącym nazwisko Hartwigów – wybitnych przedstawicie-

li kultury polskiej, z której to rodziny wywodził się m.in. Edward Hartwig, jeden z najbardziej znanych na świecie polskich fotografików XX wieku.

Tworząc w Polsce, Roman Krawczenko wypracował własną metodę fotografowania „lublintonie”.

W uznaniu za bogaty dorobek artystyczny w dziedzinie fotografii oraz pełną zaangażowania działalność na rzecz upowszechniania kultury oraz służbę wszechstronnemu rozwojowi Lublina Roman Krawczenko otrzymał „Medal Prezydenta Miasta Lublina” w czerwcu 2022 roku.

RYSZARD KARCZMARSKI

Ur. 6.04.1957 w Gdyni. Ukończył studia na UMCS w Lublinie. Członek rzeczywisty ZPAF od 2001. W latach 2003-2017 prezes Okręgu Lubelskiego ZPAF. Od 1984 roku jest członkiem Foto Klubu Ziemi Chełmskiej. Pracował jako nauczyciel. Był fotografem w muzeum w Chełmie 1996-2015 prowadził zakład fotograficzny przy ul. Lwowskiej 26 w Chełmie. Instruktor, mistrz fotografii, żeglarz i podróżnik. Ważniejsze cykle fotograficzne „Świat żagli”, „Nocne pejzaże”, „Prawosławie”, „Dotyk światła”, Kartki z podróży – Armenia, Tajlandia, Szkocja, Indonezja, „Polesie – Ukraina 2013-17,

„TRZY SONETY” – Krym 2013, „Z pogranicza...” 2020 W 2005 roku wydał autorski album fotografii wykonanych za pomocą camera obscura „Dotyk światła”, Organizator warsztatów i plenerów fotograficznych, między innymi „Wielkiego formatu i technik alternatywnych Pizuny, Chełm, oraz spotkania NA STYKU, Ukraina 2016-2018.

Dwukrotny laureat Chełmskiej Nagrody KAJA, jako twórca i animator kultury. W 2017 za działalność artystyczną upowszechnianie kultury odznaczony medalem Gloria Artis. Stworzył w Chełmie autorską galerię fotografii „ATELIER”, którą prowadzi od ponad 23 lat. Kolekcjoner fotografii, odtworzył w swoim domu XIX wieczne studio fotografii portretowej Od 2015 działa fotograf niezależny.

Debata o procesach wychowawczych jest dzisiaj bardzo potrzebna

Chociaż rozwój technologii jest nieunikniony, a procesy adaptacji do zmian cywilizacyjnych są naturalne, to na początek garść faktów sygnalizowana przez naukowców. Smartfon to nie smoczek. Dzieciom poniżej 24 miesiąca nie należy dawać do ręki smartfonów, gdyż nawet przy niewielkiej ekspozycji wykazują dużą tendencję do behawioralnego uzależnienia od małego, kolorowego ekranu telefonu. Smartfona rodzice nie powinni stosować jako formy nagrody lub sposobu na uspokojenie dziecka, nie powinien on być "smoczkiem XXI wieku", jeśli chcemy wychować zdrowe i szczęśliwe dzieci.

Tymczasem z danych CBOS z 2019 r. wynika, że jedna trzecia rodziców niemowlaków daje im do ręki smartfon, a w wieku od 2 do 5 lat z tego typu urządzeń korzysta już 64 procent polskich maluchów. U starszych dzieci czas korzystania ze smartfona powinien być dozowany i przeplatany aktywnością ruchową, aby dzieci nie były przebudzcowane, nie wykazywały deficytów uwagi, nie cierpiały na "smartfonową szyję" (obniżenie krążków międzykręgowych C5-C7, zmiany zwyrodnieniowe szyi) lub hipokineznę (nadmierne obciążenie układu nerwowego przy minimalnym obciążeniu układu ruchowego, skutkujące w przyszłości licznymi schorzeniami i chorobami). Co do tego, że rzeczywistość ma dzisiaj wymiar hybrydalny nie ma wątpliwości. W związku z tym nasuwa się pytanie czy przeniesienie metod i technik wychowawczych ze świata realnego do wymiaru wirtualnego jest możliwe. Jeśli tak w jaki sposób to robić? I jaką rolę w tym wszystkim pełni sztuczna inteligencja? Czy nie jest zagrożeniem dla człowieczeństwa? O tym wszystkim z dr hab. **Sywią Jaskułą-Korporowicz**, prof. Akademii Łomżyńskiej rozmawia Marlena Siok.



Marlena Siok: - Pani profesor "Wychowanie w przestrzeni wirtualnej, aspekty praktyczne" to temat, którego, jako praktycy i badacze procesów wychowawczych przyglądaliście się Państwo podczas specjalnie zorganizowanej konferencji w Akademii Łomżyńskiej. Proszę powiedzieć, czy tematyka cieszy się dużym zainteresowaniem?

Dr hab. Sylwia Jaskuła-Korporowicz, prof. AŁ: - Czy temat budzi zainteresowanie? Oczywiście, że tak, i to już od wielu lat. Muszę jednak powiedzieć, że okres pandemii znacznie przyspieszył to zainteresowanie. Jeżeli mówimy o przestrzeni wirtualnej, to tak naprawdę mówimy o przestrzeni wygenerowanej przez Internet. Internet mamy od bardzo dawna. To wcale nie są nowinki techniczne, a jednak sam proces dydaktyczny czy wychowawczy w tej przestrzeni podejmowany był bardzo rzadko. Jeżeli mówimy już o pandemii, to warto powiedzieć, iż przyspieszyła ona bardzo działania dydaktyczne. Przede wszystkim pokazała, że nauczyciele słabo porusza-

ją się w tym wymiarze, z kolei uczniowie okazali się mistrzami. Tu nastąpiła bardzo poważna zamiana ról. Do tej pory przecież to nauczyciel był mistrzem, od którego czerpał uczeń. I o ile z tymi procesami dydaktycznymi weszliśmy w przestrzeń wirtualną, to bardzo rzadko podejmujemy działania wychowawcze, zapominając o tym, że tak naprawdę edukacja stoi na dwóch nogach. Mam tu na myśli kształcenie, ale także wychowanie. Jeżeli mówimy o szkole i myślimy o edukacji, to tak naprawdę mówimy o procesach kształcenia i wychowania. Niewątpliwie debata o procesach wychowawczych jest dzisiaj bardzo potrzebna. W ramach przestrzeni wirtualnej szukamy różnych rozwiązań. Samo wychowanie w przestrzeni realnej jest szalenie trudne, tym bardziej stanowi duże wyzwanie w przestrzeni wirtualnej. Konferencja natomiast to element głębszego namysłu, bowiem - jeżeli mówimy o uczelni, o Akademii Łomżyńskiej - to około 8 lat temu powstał projekt pedagogiki, i wtedy

już pracowaliśmy nad pedagogiką, która będzie uwzględniała właśnie te dwie przestrzenie. Organizowaliśmy także różne wydarzenia, projekty, w których uczestniczyła także Pani, dotyczące świata hybrydalnego, czyli takiego, który łączy przestrzeń realną i przestrzeń wirtualną. Natomiast jeśli chodzi o konferencję, która jest powodem naszego spotkania, jest w zasadzie elementem wieńczącym duży, dwuletni projekt, którego podjęliśmy się w Zakładzie Pedagogiki. Mowa tu o projekcie "Wychowanie w świecie wirtualnym. Popularyzacja wiedzy wśród rodziców i nauczycieli". Dla nas bardzo ważne jest to, żeby zauważyć obie grupy. Chodzi tu zarówno o uczniów, ale także rodziców i pedagogów. Jeżeli mówimy o wychowaniu, to nie myślimy wyłącznie o szkole. Przede wszystkim myślimy o procesie, który odbywa się w domu przy udziale rodziców, opiekunów. Żeby jednak ono było skuteczne, podmioty te, czyli nauczyciele i rodzice muszą ze sobą współdziałać. Wspólnie

ustalić cel i działania, które będą ukierunkowane na pewną skuteczność.

M.S.: - Pani profesor, czy zatem efekty projektu są już widoczne?

S.J.: - Jeżeli efektem jest to, że wzrosła nam znacznie liczba osób zainteresowanych konferencją, to tak. Dlatego, że gdy organizowaliśmy rok temu pierwszą konferencję, mieliśmy wówczas zarejestrowanych na nią około 500 osób. Natomiast gdy mówimy o konferencji "Wychowanie w przestrzeni wirtualnej, aspekty praktyczne", to jest to niemal dwukrotnie większa liczba osób zainteresowanych tą tematyką. Podczas projektu organizowaliśmy warsztaty dla rodziców i nauczycieli, które również cieszyły się dużym zainteresowaniem. W pierwotnym zamyśle nie zakładaliśmy, że tylu uczestników weźmie w nich udział. Rzeczywiście są osoby zainteresowane tą tematyką. To nie jest tak, że świat akademicki robi coś tylko dla siebie. Jesteśmy kierunkiem bardzo praktycznym, staramy się wycho-

dział do świata zewnętrznego. Ponadto sama edukacja, z założenia, ma wyprzedzać rzeczywistość. Nie jest to łatwe i nie zawsze możliwe. Niemniej jednak stara się ją chociaż dogonić.

M.S: - Ten nowy wymiar, zwany rzeczywistością wirtualną, spełnia wiele zróżnicowanych funkcji. Szczególnie młode pokolenie przynosi tu znaczącą część swojej aktywności. W związku z tym pojawia się pytanie: jak tę wirtualną przestrzeń wykorzystać w wychowaniu młodego człowieka i edukacji?

S.J: - Żeby wiedzieć, znała gotowy przepis i podała go Pani, to z pewnością dostałabym nagrodę Nobla. Tak naprawdę wychowanie jest bardzo zindywidualizowane. My możemy jedynie podpowiadać jakie kierunki w tym procesie uwzględniać, jakie sposoby można wykorzystywać?

M.S: - Zatem jakie dokładnie kierunki i sposoby?

S.J: - Temat ten podjęła jedna z ciekawszych moim zdaniem prelekcji, podczas konferencji, która jest pretekstem naszego spotkania. Mam na myśli temat dotyczący "Smartfonizacji", jako procesu wychowania. Czyż nie dzieje się tak, że trochę tym telefonem oddajemy nasze dzieci. Dlatego podjęliśmy temat zagrożeń, wyzwania, ale też możliwości, jakie dają nam telefony. Oczywiście jest to, że nie zabierzemy dzieciom smartfonów, tak jak i nie zabierzemy telewizora. Technologia jest już elementem naszej codzienności. Przed nami jednak jest duże wyzwanie w postaci towarzyszenia jej. Dzisiaj doszliśmy do takiego etapu, iż rodzice w sieci i w tej przestrzeni związanej z technologią, przestrzeni wirtualną są tubylcami. Dlatego w pewnym sensie nie widzą już zagrożeń związanych z rozwojem technologii, ale także z używaniem jej. Dlatego dzisiaj musimy coraz mocniej zwracać na

to uwagę, na perspektywę zmian w obszarze wychowania. Nasza rzeczywistość to przecież wirtualne muzea, szeroko pojęta kultura w sieci i obcowanie z nią bez wychodzenia z domu. To także chociażby platformy edukacyjne znajdujące się w sieci. Dzisiaj, tak naprawdę, możemy uczyć się chociażby języków obcych z dowolnego miejsca na świecie, nie ruszając się z domu nawet na krok. Ponadto codzienność młodych ludzi w tej chwili to także gry komputerowe. Właściwie dzisiaj chyba nie ma dziecka, która nie grałoby na komputerze czy telefonie. One przecież także mogą mieć wymiar edukacyjny, czyli zarówno kształcący, jak i wychowawczy. Ta wirtualna przestrzeń może być także obecna na lekcjach. I takie lekcje w przestrzeni realnej już się przecież odbywają. Jest zatem bardzo dużo możliwości. My chcemy tylko podać pewien wachlarz możliwości do wykorzystania, natomiast recepty na wychowanie niestety nie uda nam się stworzyć.

M.S: - Mówiąc o wirtualnej przestrzeni, warto na moment zatrzymać się przy sztucznej inteligencji. Jaki wpływ może mieć zatem na procesy społeczne, relacje z drugim człowiekiem?

S.J: - Ze sztuczną inteligencją mamy dzisiaj bardzo duży problem. W niezwykle szybkim tempie rozwinęliśmy procesy technologiczne, natomiast w dalszym ciągu nie potrafimy jej kontrolować. Jest to szalenie trudne wyzwanie dla całej cywilizacji, ludzkości.

M.S: - Czy kontrolowanie sztucznej inteligencji jest w ogóle możliwe?

S.J: - Mam nadzieję, że tak, bo jeżeli nie, to nie wiem jakie będą losy ludzkości. Zresztą nikt tego nie wie. Wierzę jednak, że da się stworzyć możliwości kontrolowania jej albo działania w określonych, zamkniętych al-



gorytmach. Dzisiaj sztuczna inteligencja nie tylko uczy się od człowieka, kiedyś obawialiśmy się, że gdy sztuczna inteligencja będzie uczyła się od człowieka, będzie tworzyła również nowe dane, na podstawie których będzie tworzyła nowe struktury, których nie będziemy znali. Natomiast w tej chwili, jak pokazują eksperymenty, sztuczna inteligencja uczy się już sama. W ogóle nie potrzebuje do tego człowieka. Wystarczy jej instrukcja, na przykład jak się gra w szachy, a ona sama opracuje już całe strategie gry w szachy, mało tego ogra wszystkie maszyny, nie tylko ludzi. Dlatego to jest dzisiaj główne wyzwanie. To nie znaczy jednak, że nie mamy z niej korzystać. Sztuczna inteligencja może być bardzo użyteczna, zwłaszcza we współczesnej szkole, która powiedzmy wprost, jest mało współczesna. To co dzieje się dzisiaj w szkole to tak naprawdę model pruski, uprawiany 200 lat temu. Może coś zmienia się na tablicach, coś zaczyna się na nich dziać, ale dzieci wciąż siedzą w ławkach, a nauczyciele odpytują. Oczekiwania są wciąż takie same. Dlaczego tak się dzieje? Dlatego, że szkoła to instytucja masowa. Z założenia naucza w jednej klasie, bardzo wiele dzieci. W związku z tym proces uczenia nastawiony jest na uśrednianie. Indywidualizacja tego procesu jest po prostu niemożliwa. Dlatego w tym wypadku sztuczna inteligencja może nam bardzo pomóc. Mam na myśli indywidualizowanie procesu nauczania. Po pierwsze może badać: jakie ktoś ma możliwości, jakie ma zdolności czy dysfunkcje i deficyty. Może pomóc nam opracować system nauczania dla takiego ucznia czy materiały dla nauczycieli. To wszystko wówczas może mieć bardzo zindywidualizowany charakter i w związku z tym przynieść znacznie lepszy efekt. Dlatego sztuczna inteligencja może być w tym wy-

padku doskonałym narzędziem do wykorzystania, ale pod warunkiem, raz jeszcze podkreślam, że będziemy w stanie ją kontrolować. Jeśli nie, to pojawia się pytanie czego w przyszłości będzie uczyła sztuczna inteligencja?

M.S: - Powstaje jednak pytanie czy sztuczna inteligencja może brać udział w procesie wychowawczym?

S.J: - W tym przypadku mamy bardzo problem. Sztuczna inteligencja jest inteligencją niewątpliwie, ale mądrości nigdy nie nabędzie. Do nabycia mądrości niezbędny jest cały system wartości. To właśnie on stanowi o mądrości. Sztuczna inteligencja zatem może diagnozować pewne deficyty u dzieci, nie zawsze nauczyciel jest w stanie od razu je dostrzec i zdiagnozować, ale na dzień dzisiejszy, z resztą w ogóle nie wyobrażam sobie, by robotom przekazać proces wychowawczy...

M.S: - Dlatego takie konferencje są szalenie istotne, by wspólnie zastanowić się nad metodami, możliwościami, które daje przestrzeń wirtualna, sztuczna inteligencja, ale także zagrożeniami....

S.J: - Oczywiście, że tak. Tym bardziej, że pamiętajmy, że ta debata, nie tylko środowiska pedagogicznego, ale w ogóle środowiska humanistycznego jest potrzebna przy tworzeniu sztucznej inteligencji. Dlaczego? Dlatego, że sztuczną inteligencję zaczęli tworzyć inżynierowie. Zajęli się aspektami stworzenia jak najlepszych modeli, zbiorów algorytmów, które będą stanowić o sztucznej inteligencji. Ale co ze wspomnianymi wartościami czy człowieczeństwem? Na to nikt nie zwrócił uwagi. Dzisiaj potrzebna jest nam bardzo debata nad tym, jak nie zaszkodzić ludziom, jak nie zaszkodzić człowiekowi. Musimy odpowiedzieć sobie na pytanie jak wykorzystać sztuczną inteligencję, by ona faktycznie była użyteczna, a nie

zdominowała człowieka. Sztuczna inteligencja będzie na pewno bardziej inteligentna od człowieka. Jeszcze niedawno mówiło się, że jej inteligencja to poziom inteligencji 8-latkka, ale to było na poziomie ChataGPT - 3.5. Dzisiaj mamy już przecież ChataGPT - 4.0. On już rozwiązuje takie logiczne problemy, że nawet studenci nie potrafią ich rozwiązać. To nie jest już poziom inteligencji 8-latkka, a bardzo zaawansowany. Biorąc pod uwagę to, jak szybko sztuczna inteligencja się uczy, to będzie tak naprawdę chwila gdy będzie mądrzejsza od najgenialniejszego człowieka na świecie. Czas liczony rozwojem technologii jest znacznie szybszy niż czas naszego rozwoju.

Referaty podczas konferencji wygłosili: socjolog dr Anna Sugier-Szerega (KUL), pedagog dr Katarzyna Stankiewicz (UKSW), autor książki "Edukacja w pikselach" dr Karol Kowalczyk, historyk sztuki dr Elżbieta Wiącek (UJ), kulturoznawca dr Danuta Smolucha (Uniwersytet Ignatianum), informatyk mgr Artur Arciszewski (Akademia Łomżyńska). Konferencję otwierał Rektor Akademii Łomżyńskiej, profesor Dariusz Surowik, a moderowała ją profesor Sylwia Jaskuła-Korporowicz, organizatorka przedsięwzięcia, które wpisuje się w realizowany już drugi rok na uczelni projekt pt. „Wychowanie w świecie wirtualnym – popularyzacja wiedzy wśród rodziców i nauczycieli”.

Projekt pt. "Wychowanie w świecie wirtualnym – popularyzacja wiedzy wśród rodziców i nauczycieli" realizowany jest przez Akademię Łomżyńską i dofinansowany przez Ministerstwo Edukacji i Nauki, zakłada popularyzację wiedzy w zakresie aktualnej tematyki związanej z funkcjonowaniem człowieka w przestrzeni wirtualnej i przenoszeniem coraz liczniejszych jego aktywności do tego wymiaru. Wpisuje się on w instytucjonalną politykę otwartości, ponieważ umożliwia upowszechnianie wiedzy i wyników badań pracowników naukowych uczelni.

Rozmowa w Telewizji Narew i na www.narew.info



Droga ekspresowa S8 – stan realizacji

Realizacja wszystkich inwestycji zapisanych w Rządowym Programie Budowy Dróg Krajowych do 2030 r. (RPBOK) sprawi, że na najwyższym stopniu podium znajdzie się S8. Obecnie kierowcy mogą korzystać z blisko 534 kilometrów ekspresowej ósemki. Wykorzystując fragmenty A8, A1 i S2, drogą tą możemy dojechać z Kobierzyc pod Wrocławiem na przedmieścia Białegostoku.

Tak powstawała S8

Obecna droga ekspresowa S8 pomiędzy Piotrkowem Trybunalskim a Warszawą wykorzystuje przebieg dawnej gierkówki, oddanej do użytku w 1976 roku i gruntownie przebudowanej w ostatnich latach. W 1998 r. oddano do użytku obwodnicę Radzymina, a kolejne obwodnice w śladzie obecnej S8 powstały z początkiem XXI w. - Ostrowi Mazowieckiej w 2003 r. i Oleśnicy w 2006 r. W kolejnych latach sukcesywnie realizowano kolejne odcinki drogi ekspresowej S8, łącząc je w coraz dłuższe ciągi.

W 2012 r. zakończono modernizację gierkówki od Piotrkowa Trybunalskiego do Radziejowic, a z końcem 2013 r. z Wrocławia można było dojechać do węzła Wieluń. W następnych latach Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad oddawała kolejne odcinki w kierunku Warszawy i Białegostoku. W 2015 r. zakończyły się prace przy przebudowie mostu Grota Roweckiego w Warszawie oraz odcinka pomiędzy węzłami Paszków i Opacz co ułatwiło przejazd przez stolicę w kierunku Białegostoku, do którego drogą ekspresową można było dojechać w październiku 2018 r. Nieco ponad rok później, po zakończeniu przebudowy gierkówki pomiędzy Radziejowicami i Paszkowem, dostępna była cała ówczesna S8 prowadząca przez pięć województw z Kobierzyc pod Wrocławiem do przedmieść Białegostoku.

Kierowcy korzystali przy tym z odcinków ich dróg, A8 Autostradowej Obwodnicy Wrocławia, A1 pomiędzy Tuszynem i Piotrkowem Trybunalskim oraz fragmentu Południowej Obwodnicy Warszawy w ciągu S2 pomiędzy węzłami Opacz i Konotopa. Taka trasa liczyła blisko 590 km i wymagała zawrotki na węźle Piotrków Trybunalski Południe, z czego ok. 56 km to wspólny przebieg z A8, A1 i S2. Wraz z zakończeniem przebudowy A1 oraz oddaniem nowej łącznicy węzła Piotrków Trybunalski Zachód umożliwiony został bezpośredni jazd z A1 w kierunku Warszawy.

S8 połączy się w województwie łódzkim

Wielu kierowców nadal wybiera krótszą o 35 km trasę od

węzła Łódź Południe przez węzeł Łódź Północ i dalej autostradą A2 do Konotopy zwiększając natężenie ruchu na niej. Wynika to ze zmiany przebiegu drogi pomiędzy Walichnowy a Piotrkowem Trybunalskim i przybliżenia S8 do Łodzi. Budując węzeł Łódź Południe GDDKiA przewidziała możliwość jego bezpośredniego połączenia z dalszym przebiegiem S8. Umożliwiło to uwzględnienie tego odcinka w RPBOK i w październiku br. wyłonione zostało biuro projektowe, które zajmie się opracowaniem studium techniczno-ekonomiczno-środowiskowe z elementami koncepcji programowej (STES-R) dla łącznika nie tylko do S8, ale także do planowanego węzła Kozenin na skrzyżowaniu dróg ekspresowych S12 i S74. Długość całego łącznika to ok. 60 km, a skrzyżowanie z S8 będzie mniej więcej w jego połowie. Wkrótce GDDKiA podpisze umowę z wykonawcą STES-R.

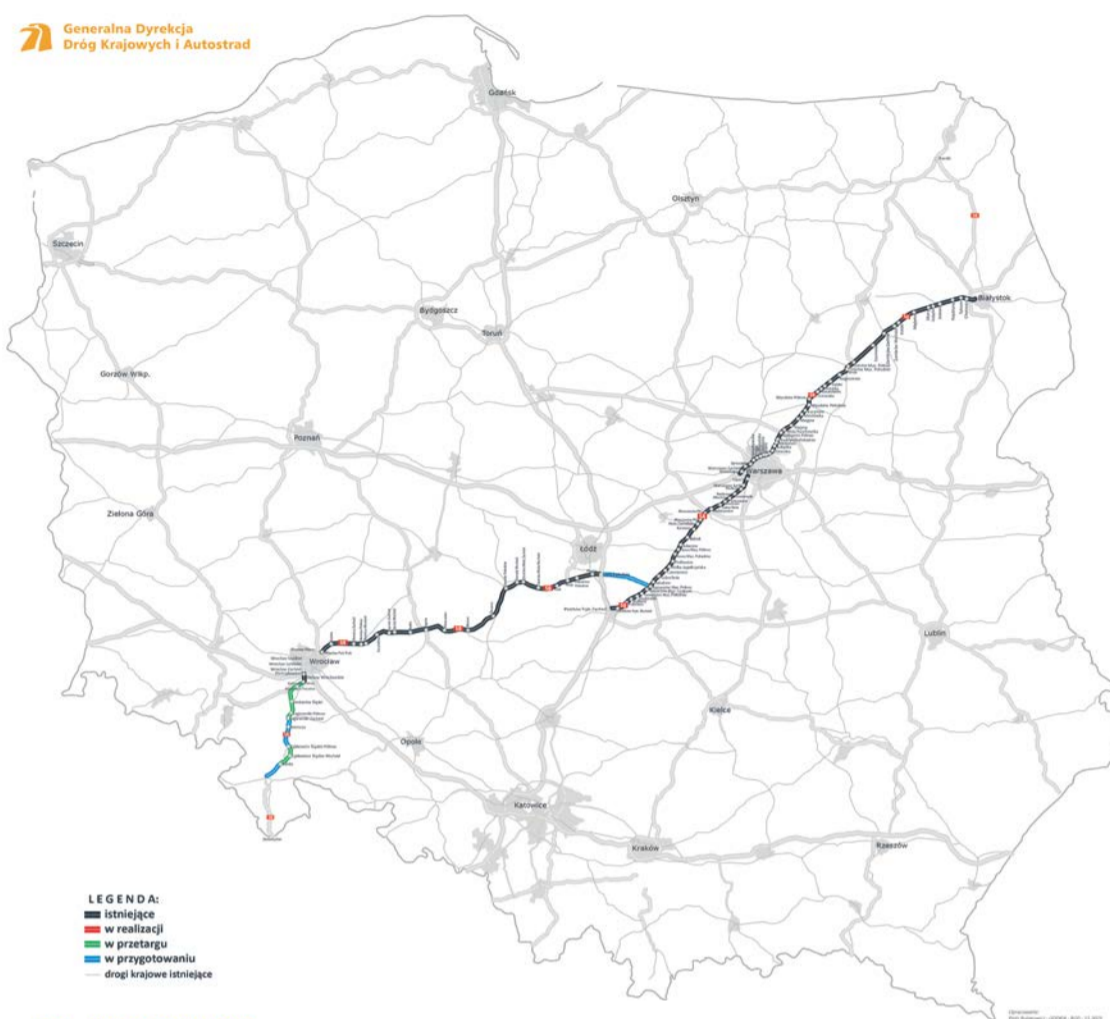
S8 będzie wydłużona w kierunku Czech...

Zgodnie z zapisami w RPBOK trasa będzie biec dalej na południe od Wrocławia. W lipcu GDDKiA otworzyła oferty w przetargu na realizację trzech odcinków drogi ekspresowej S8 od podwrocławskich Kobierzyc do Łągiewnik o łącznej długości 32,5 km. W październiku GDDKiA wskazała najkorzystniejszą ofertę i przed końcem roku chce podpisać umowy z wykonawcami. W tym samym miesiącu ogłoszony został przetarg na wyłonienie wykonawcy blisko 14-kilometrowego odcinka Ząbkowice Śląskie Północ – Barda.

Przetarg na odcinek od Łągiewnik do Ząbkowic Śląskich (o długości 17,1 km) GDDKiA planuje ogłosić jeszcze w tym roku. W trakcie prac przygotowawczych jest jeszcze odcinek z Barda do Kłodzka, a ich efekt jest uzależniony od wyniku analiz połączenia go z planowaną obwodnicą Złotego Stoku. Po zakończonych analizach będziemy mogli wznowić prace przygotowawcze dla tego odcinka. Nowa S8 pomiędzy Kobierzycami a Kłodzkiem będzie miała ok. 87 km długości. Oddanie tej trasy do ruchu planowane jest w latach 2028-2033. W RPBOK do 2030 r. zapisano również realizację dalszego przebiegu S8, ok. 45 km w woj. dolnośląskim od Kłodzka do Boboszowa i granicy z Czechami.

...a także w kierunku Litwy

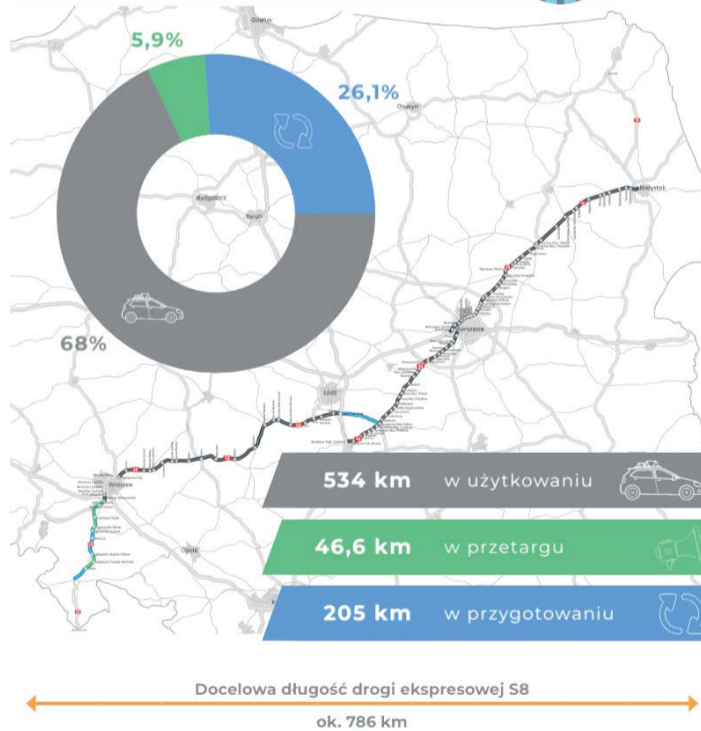
5 września dopisano do Programu również budowę ok. 90



Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad

Droga ekspresowa S8

listopad 2023 r.



km w woj. podlaskim od Białegostoku do węzła Raczki na skrzyżowaniu z S61. Trasa ta będzie wykorzystywać realizowany obecnie, w ramach budowy S19, odcinek od nowego węzła Białystok Zachód w okolicy Choroszcy do Dobrzyniewa i dalej

fragment S16 do Korycina. Niedawno poznaliśmy firmy zainteresowane realizacją przedłużenia S16 do Knyszyna skąd S8 przebiegałaby nowym śladem do Korycina. GDDKiA przygotowuje dokumentację do ogłoszenia przetargu na ten ok. 20-kilome-

trowy odcinek drogi ekspresowej. Trasa połączy się z obecnie realizowaną obwodnicą Suchowoli o długości ok. 15 km, która powstaje jako jednojezdniowa droga, ale zaprojektowana została tak by w przyszłości można było dobudować drugą jezdnię i dostosować ją do parametrów drogi ekspresowej. Takie samo rozwiązanie zastosowano na drugiej z realizowanych w ramach Programu budowy 100 obwodnic, trasie omijającej Sztabin (umowy na obie podpisane zostały w 2021 roku) i będzie też zastosowane na trzeciej obwodnicy w ciągu DK8, Białobrzegów. GDDKiA czeka na oferty wykonawców zainteresowanych jej realizacją. W przyszłości, oprócz dobudowy drugiej jezdni do wspomnianych trzech obwodnic, dostosowanie obecnej DK8 do drogi ekspresowej będzie wymagało przebudowy odcinków pomiędzy obwodnicami i budowy drugiej jezdni (także do budowy i poszerzenia obiektów inżynierskich) od Augustowa do Raczek.

Po realizacji wszystkich odcinków na południe od Wrocławia i na północ od Białegostoku S8 wydłużyłaby się do blisko 786 km stając się najdłuższą drogą szybkiego ruchu w Polsce.

Mleczni milionerzy Mlekpola. Kryształowe Krowy rozdane

Kryształowe Krowy, nagrody od lat przyznawane członkom Spółdzielni Mleczarskiej Mlekpól, zostały przyznane 24 listopada. W tym roku statuetki otrzymali dostawcy, którzy w 2022 roku po raz pierwszy dostarczyli do Spółdzielni powyżej 1 miliona litrów mleka. Nagrodzono 16 rolników, którzy łącznie sprzedali do Mlekpola ponad 17 milionów litrów surowca.

Kryształowe Krowy to wyróżnienie, które ma na celu uhonorowanie pracy dostawców Mlekpola zaangażowanych w rozwój hodowli i produkcję wysokiej jakości mleka. Nagrodę otrzymują członkowie Spółdzielni prowadzący gospodarstwa odznaczające się zastosowaniem nowoczesnych technologii – systemów obsługi i zarządzania stadem.

– Aby prowadzić gospodarstwo specjalizujące się w produkcji mleka, potrzeba pasji. To nie jest prosty, zerojedynkowy biznes – wymaga on poświęcenia, zaangażowania w pracę, rozwijania hodowli roślinnej i zwierzęcej. Dlatego chciałbym pogratulować dzisiejszym laureatom ich wysiłków i osiągnięć, bo bardzo przyczyniają się one do sukcesu Mlekpola – mówił podczas uro-



czystości Tadeusz Mroczkowski, prezes zarządu SM Mlekpól.

W tegorocznej edycji statuetki otrzymało 16 dostawców. Uroczystość rozdania Kryształowych Krów odbyła się w Klinice Uzdrowiskowej „Pod Tężniami” w Ciechocinku. Oprócz nagrodzonych rolników i ich rodzin w imprezie uczestniczyli także członkowie Rady Nadzorczej Mlekpola z Przewodniczącym Janem Zawadzkiem,

Zarząd SM Mlekpól oraz dwaj członkowie poprzedniego Zarządu: prezes Edmund Borawski oraz wiceprezes Sławomir Olszewski.

Lista laureatów

Kryształowych Krów 2022:

Mariusz Mieczkowski (Cieciorki) – 1 216 874 l
Andrzej Waszczyszyn (Lechowo) – 1 111 616 l
Jerzy Winiarek (Samolubie) – 1 110 394 l

Paweł Zajkowski (Targonie W.) – 1 101 787 l

Paweł Dąbrowski (Łabiszyn Wieś) – 1 097 154 l

Lucja Wysocka (Godawy) – 1 080 403 l

Wojciech Kosiński (Górne) – 1 071 300 l

Marek Klimaszewski (Koziki Jałbrzyków Stok) – 1 063 339 l

Marek Prawdzik (Biernatki) – 1 037 401 l

Jacek Janusz Kruszyński

(Myski) – 1 027 716 l

Paweł Kulesza (Rębiszewo Zegadły) – 1 017 788 l

Czesław Wiszowaty (Grabowskie) – 1 017 104 l

Stanisław Szulewski (Łum-bie) – 1 012 545 l

Rafał Szczech (Stare Guty) – 1 008 977 l

Paweł Jaśkowski (Koty Rybno) – 1 005 915 l

Grzegorz Skowroński (Bargłów Dolny) – 1 001 858 l

Sukces Podlaskiego

Pierwsze miejsce we wdrażaniu nowego programu z funduszy europejskich

Od początku realizacji programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021-2027 (FEdP) podpisano umowy o dofinansowanie o wartości ponad 1 mld zł. To stanowi 17,4 proc. puli FEdP i plasuje Podlaskie na 1. miejscu wśród wszystkich szesnastu województw zarządzających programami regionalnymi.

– To sukces, który napędza nas do dalszego działania. W planach na 2024r mamy ogłoszenie konkursów na kwotę ponad 1 mld, dzięki czemu wykorzystamy kolejne blisko 20 proc. alokacji programu – podkreślił marszałek Artur Kosicki. – Serdecznie dzię-

kuję wszystkim pracownikom zaangażowanym we wdrażanie programu i beneficjentom, którzy tak chętnie korzystają z programu i składają dobre wnioski.

Za nami na podium znalazło się Lubelskie, a 3. miejsce zajęło Opolskie.

Udane negocjacje

Jak przypomniał marszałek, już negocjacje z Komisją Europejską (KE) okazały się dużym sukcesem, bo budżet nowego programu regionalnego jest rekordowy i wynosi blisko 1,3 mld euro. To o prawie 90 mln euro

więcej niż w perspektywie 2014-2020. Tylko cztery województwa w kraju mogą się pochwalić takim dokonaniem.

– Jeszcze w trakcie negocjacji podkreślałem, że zaraz po zatwierdzeniu przez KE musimy rozpocząć wdrażanie programu. Na te pieniądze czekali bowiem mieszkańcy – przedsiębiorcy, organizacje społeczne, samorządy. Założyliśmy, że każde euro powinno jak najszybciej pracować dla rozwoju województwa – powiedział Artur Kosicki.

W 2016 r. zaledwie 2 proc.

I to założenie szybko zostało zrealizowane. Nie minął rok od przyjęcia FEdP, a realizacja programu osiągnęła bardzo wysoki pułap – 17,4 proc. Tymczasem w poprzedniej perspektywie finansowej program regionalny został przyjęty 12 lutego 2015 r., tymczasem po ponad roku wdrażania – 30 września 2016 r. stan realizacji wynosił zaledwie 2 proc.

W 2023 r. ogłoszono nabory na kwotę ponad 1,5 mld zł, co stanowi blisko 30 proc. puli FEdP.



Sesja nadzwyczajna sejmiku: zarząd województwa bez zmian

Zgodnie z piątkową (1.12) decyzją radnych marszałek Artur Kosicki pozostaje na stanowisku szefa zarządu województwa. Przeciw jego odwołaniu głosowało 11 radnych, 16 radnych głosowało za wnioskiem. Oddano też trzy głosy nieważne.

– Po raz kolejny dziękuję za zaufanie wszystkim, którzy głosowali za odrzuceniem tego wniosku. Przed nami dopracowywanie budżetu na przyszły rok i myślę, że teraz nad tym musimy się skupić. Pracujemy i działamy na rzecz województwa – powiedział Artur Kosicki.

Sesja nadzwyczajna została zwołana na wniosek grupy dziesięciu radnych z Klubu Prawa i Sprawiedliwości. Głównym punktem obrad było rozpatrzenie wniosku o odwołanie Mar-

szalka Województwa Podlaskiego. To odpowiedź na złożony 28 października br. przez radnych klubów Koalicji Obywatelskiej i Polskiego Stronnictwa Ludowego wniosek o odwołanie marszałka.

Sejmik województwa może odwołać marszałka województwa z powodu nieudzielenia absolutorium lub na wniosek co najmniej 1/4 ustawowego składu sejmiku. Odwołanie marszałka następuje większością co najmniej 3/5 głosów ustawowego składu sejmiku w głosowaniu tajnym (przy 30-osobowym składzie oznacza to 18 radnych). Skuteczne odwołanie marszałka województwa oznaczałoby odwołanie całego zarządu.



SportLOVE w SP 10

W Szkole Podstawowej nr 10 w Łomży odbył się jesienny festyn sportowy – SportLOVE, którego celem było pokazanie sportu, jako środka pozytywnie wpływającego na zdrowie oraz sprzyjającego budowaniu relacji koleżeńskich i dobrych postaw społecznych. Całe wydarzenie było zrealizowane w ramach projektu Polskiej Fundacji Filary Rozwoju pod Honorowym Patronatem Prezydenta Miasta Łomża Mariusza Chrzanowskiego i współfinansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

W trakcie zawodów uczniowie klas I i II wraz z rodzicami rywalizowali w czterech konkurencjach. Zadania były złożone, ciekawe i nawiązywały tematyką do jesieni. W przerwach między zabawami swoje talenty taneczne zaprezentowali uczniowie klasy 3F oraz klasy I E.

Wszyscy uczestnicy wydarzenia otrzymali medale, a drużyny puchary. Klasy

pierwsze obdarowane zostały koszami wypełnionymi akcesoriami sportowymi. Cały festyn został zwieńczony poczęstunkiem w stołówce szkolnej.

- Wiemy jak ważny w naszym życiu jest sport. Edukacja jest niezwykle istotna, gdyż pozwala zdobywać wiedzę z różnych przedmiotów, a aktywność fizyczna ułatwia naukę. Dlatego doceniamy i wspieramy tego typu inicjatywy odbywające się w placówkach oświatowych prowadzonych przez Miasto Łomża – mówił prezydent Mariusz Chrzanowski, gratulując organizatorom projektu i życząc jego uczestnikom dobrej zabawy oraz radości z uprawiania sportu.

Oprócz prezydenta Łomży w wydarzeniu uczestniczyli także wicewojewoda Bogusława Szczerbińska, radny Marcin Dębek oraz prezes Polskiej Fundacji Filary Rozwoju Dariusz Budrowski.



Sport uczy kompetencji społecznych

Podlaska Konferencja Nauki i Sportu zgromadziła w Akademii Łomżyńskiej oraz hali sportowej przy II LO w Łomży nauczycieli WF, trenerów, instruktorów sportu, studentów z praktycznym doświadczeniem pracy w klubach sportowych.

- Lekcje wychowania fizycznego są jednym z kluczowych elementów edukacji. Gwarantują harmonijny rozwój fizyczny, uczą relacyjności i zespołowych działań – mówił dr Tomasz Waldziński, kierownik Zakładu Wychowania Fizycznego Wydziału Nauk o Zdrowiu Akademii Łomżyńskiej, zachęcając nauczycieli oraz rodziców do poszukiwania nowych i atrakcyjnych metod aktywizacji ruchowej dzieci. Bo sport to zdrowie, ale także ważny element kształtowania kompetencji społecznych młodych ludzi.

Podlaską Konferencję Nauki i Sportu zorganizowała Akademia Łomżyńska, przy współudziale Centrum Edukacji Nauczycieli, Akademickiego Związku Sportowego AŁ oraz wsparciu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego. Przewodniczącym konferencji był dr Paweł Arnista z Zakładu Wychowania Fizycznego Akademii Łomżyńskiej. W wydarzeniu wzięło udział ponad 80 nauczycieli i łącznie ponad stu uczestników, zainteresowanych mądrym i atrakcyjnym aktywizowaniem młodych ludzi poprzez różne dyscypliny sportowe, gry i zabawy kształtujące zdolności motoryczne, ko-

ordynacyjne, zdrowie i dobre samopoczucie dzieci oraz młodzieży.

- Zakład Wychowania Fizycznego Akademii Łomżyńskiej promuje praktyczne aspekty wiedzy o sporcie i aktywności fizycznej, ale współpracując z szerokim gronem osób i instytucji, nauczycielami, klubami sportowymi, Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Łomży, który udziela nam fenomenalnego wsparcia. Nasi studenci korzystają z zasobów sportowych miasta i mogą rozwijać się w wielu obszarach dzięki temu – mówił dr Tomasz Waldziński.

Wykładowca Akademii Łomżyńskiej podkreśla, że właśnie współpraca międzyrodowiskowa pozwala odzyskać stereotyp, że lekcje Wychowania Fizycznego są mniej ważne niż inne szkolne przedmioty, a także spojrzeć od unikalnej strony na rolę nauczyciela Wychowania Fizycznego.

- Nauczyciel WF to osoba, która wnosi olbrzymi wkład w rozwój zdrowego społeczeństwa, dobierając dobre metody aktywizacji dzieci może je zainspirować na całe życie, aby były aktywne ale też nawiązywały dobre relacje z innymi ludźmi. Bo sport uczy też otwartości, bycia fair play nie tylko na boisku, czy sali sportowej, ale i w życiu – mówił dr Tomasz Waldziński.

W podobnym duchu wypowiedzieli się prelegenci Podlaskiej Konferencji Nauki i Sportu. W części plenarnej profesor Andrzej Kochanowicz opowiedział

o znaczeniu gimnastyki sportowej w lekcji WF, profesor Jan Mieszkowski o nowoczesnych metodach regeneracji i odnowy biologicznej w sporcie, dr Marta Pawelczyk o genetycznych predyspozycjach w sporcie. Natomiast w części warsztatowej zaprezentowane zostały metody asekuracji w gimnastyce sportowej (profesor Andrzej Kochanowicz), gry podwórkowe (dr Paweł Arnista), roztańczone lekcje Wychowania Fizycznego (Natalia Fabian), sporty walki na lek-



cji WF (Tomasz Kozikowski). Różnicowanie zajęć Wychowania Fizycznego to – zdaniem prelegentów i osób prowadzących warsztaty – klucz do wyciągnięcia młodych ludzi sprzed ekranów tabletów i smartfonów. A jak wiadomo, statystyki zdrowia młodych ludzi są alarmujące, otyłość i inne choroby cywilizacyjne atakują od coraz niższych progów wiekowych, a tzw. „smartfona szycia” staje się zmartwieniem fizjoterapeutów.

Przykład idzie jednak z góry: to obserwacja dorosłych uczy dzieci nawyków życiowych, do-

tyczy to aktywności sportowej, stylu odżywiania. Akceptacja i uważność dorosłych tworzy u dzieci poczucie bezpieczeństwa, dlatego w najmłodszych latach najlepszą formą sportu – jest zabawa dziecka z rodzicem, udawanie zwierzątek, spacerowanie po lesie, spacer bosą stopą po plaży itp.

Z pomocą genetyka i próbka śliny

Ciekawą prelekcję, dotyczącą genetyki sportowej, wygłosiła dr Marta Pawelczyk. Genetyka sportowa zakłada, że prawdopodobieństwo osiągnięcia sukcesu w sporcie jest znacznie wyższe, jeśli trenowaną dyscyplinę dobierzemy zgodnie z drzemającym w naszym organizmie potencjałem genetycznym.

- Jest to szczególnie istotne dla bardzo młodych osób, które dopiero dokonują wyboru sportowej ścieżki. Na rynku dostępne są komercyjne testy DNA oceniające genetyczne predyspozycje organizmu do aktywności fizycznych. Testy te obejmują analizę zazwyczaj kilkudziesięciu genów, których poszczególne warianty alleliczne naukowcy powiązali z predyspozycją do określonych wysiłków fizycznych – mówiła dr Marta Pawelczyk.

I wyjaśniała, że materiał do izolacji i badań DNA na potrzeby tychże testów pobiera się w nieinwazyjny sposób, zazwyczaj jest to wymaz z wewnętrznej strony policzka lub próbka śliny. W genetycznych testach w głów-

nej mierze chodzi o określenie, czy jesteśmy bardziej predysponowani do sportów o charakterze wytrzymałościowym, jak biegi długodystansowe, kolarstwo, wspinaczka wysokogórska, czy do sportów o charakterze wysiłkowym, jak biegi sprinterskie, sporty siłowe, lekkoatletyka. W testach oceniane są również warianty genów określające m.in. skłonność do urazów ścięgna i więzadeł, ale też cechy psychologiczne pomocne w sporcie np. zdolność znoszenia treningów, podatność na stres związany ze współzawodnictwem.

- Osiągnięcie sukcesu w sporcie jest trudnym zadaniem, na sukces ten składa się wiele czynników. Warto sobie pomóc, poznając swój profil genetyczny, tak aby trenując, jak najlepiej wykorzystywać warianty genetyczne, w które zostaliśmy wyposażeni przez naturę – wyjaśniała dr Marta Pawelczyk.

Podlaska Konferencja Nauki i Sportu to czwarta konferencja metodyczno-szkoleniowa zorganizowana przez Akademię Łomżyńską przy współpracy z AZS AŁ oraz Centrum Edukacji Nauczycieli.

- Dzięki współpracy z CEN śrubujemy coraz wyżej normy frekwencyjne, bo CEN nam filtruje tematykę, na którą jest zapotrzebowanie wśród nauczycieli. Dzięki temu nasze wsparcie eksperckie budzi zainteresowanie, co nas bardzo cieszy, bo misją Zakładu Wychowania Fizycznego i Akademii Łomżyńskiej jest edukowanie nie tylko studentów, ale dostarczanie solidnej wiedzy do środowiska społecznego naszego miasta, regionu – podkreślał dr Tomasz Waldziński.

**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.

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

Sprzedam mieszkanie 48 m² - 3 pokoje z kuchnią, II piętro w Łomży, ul. Wojska Polskiego cena 320 tys. zł.
Tel. 784 934 051.

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

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

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

Usługi dekar-
skie- Perfekt
dach: pokrycia
dachowe, wymiana konstrukcji
dachowych, kominy z klinkieru,
podbitki, montaż okien dach-

**PERFEKT
dach**

wych i włazów, materiały. Łomża, Boguszyce 17, Łukasz Just. Tel. 508 637 509.

IWBUD Iwona Wiśniewska wypożyczalnia sprzętu budowlanego i ogrodniczego: -młoty wyburzeniowe i inne -zagęszczarki -rusztowania, piły spalinowe - kosiarki, wykaszarki do trawy, areator - sprzęt rolniczy Łomża, ul. Nowogrodzka 44B. Tel. 600 011 914.

Usługi hydrauliczne, instalacje sanitarne i C.O, montaż kitłowni, grzejników, ogrzewanie podłogowe, przeróbki, odkurzacze centralne, pompy ciepła C.W.U. Tel. 668 645 922.

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

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.

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 Sokołowska

edyt
BIURO RACHUNKOWE

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

USŁUGI RTV-AGD

Serwis ELEKTRO-AGD. Łomża, ul. Prusa 14 lok. 75. Tel. 86 2190 900. Zakład usługowy RTV - Marek Brzeziak ul. Wojska Polskiego 26A, Łomża. Tel. 862 115 343, 696 884 735. Usługi w zakresie naprawy: TV, DVD VCR, KAMERY, LAPTOPY, MONITORY KOMPUTEROWE I INNE oraz montaż anten TV i SAT. www.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. DOBRE CENY. 18-400 Grzymały k. Łomży. Tel. 602 259 306, 734 857 500.

Elektromechanika samochodowa. Kompleksowy serwis klimatyzacji, nabijanie, odgrzybianie, sprawdzenie szczelności. Stara Łomża p/sz., ul. Akacja 5. Tel. 518 362 426.

Sprzedam Fiata Pandę 1,1 z gazem z 2003 roku. Przebieg 198 tys, stan dobry, gotowy do jazdy bez wkładu finansowego. Tel. 509 490 098. Cena 4000 PLN.

ZDROWIE/URODA

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

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

100-letnia tradycja zobowiązuje
ul. M.C. Skłodowskiej 1 Łomża
ul. Sikorskiego 27 Łomża
ul. Sienkiewicza 2 Łomża
ul. Bernatowicza 6 Łomża
ul. Kofłataja 1A/17 Łomża
ul. Przykoszarowa 22 Łomża
ul. Stacha Konwy 11 Łomża
ul. Wyszyńskiego 4D Zambrow
ul. Wojska Polskiego 31 Zambrow

S
SULIMA



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

Wasz Zegarmistrz od 1981 roku

MECHANIKA POJAZDOWA

Andrzej Boguski
Jarnuty, tel. 86 216 97 03

tel. 503 010 038

MONTAŻ INSTALACJI LPG

- Elektronika - Diagnostyka - Mechanika
Komputerowa diagnostyka samochodów osobowych ciężarowych i ciągników rolniczych
Serwis i naprawa klimatyzacji

Dla stałych klientów spawanie plastików GRATIS!

BLACHARSTWO - LAKIERNICTWO

SAMOCHODOWE
Janusz Dziemiński
Rogienice Wielkie

ul. Łazy 15



tel. 603 943 572, tel. dom 86 218 06 63 po 20

DZIAŁKA I OGRÓD
KONARZYCE
ul. Łomżyńska 517, Konarzyce
+48 602 499 457

OFERTA
rośliny iglaste
rośliny liściaste
na zamówienie
oraz kwiaty
i byliny

NEXUSAUTO (PL)
POLMO
MECHANIKA POJAZDOWA

OFERUJEMY

- mechanika pojazdowa
- serwis klimatyzacji
- diagnostyka komputerowa
- (DPF, EGR, CHIPTUNNING)
- wymiana opon
- holowanie
- sprzedaż części

Piątница, ul. Stawiskowska 34
86 216 33 58 • 606 250 600

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

Maciej Bylica najlepszy w Polsce

Świetny występ podczas Halowej Olimpiady Lekkoatletyki dla Każdego zanotowali młodzi lekkoatleci LŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża i KS Prefbet-Sonarol. Zawody, które rozegrano w Spale, miały charakter międzynarodowy, ponieważ w rywalizacji wzięli udział również zawodnicy z Austrii, Słowacji i Finlandii.

- Z naszych reprezentantów najlepiej zaprezentował się podopieczny Andrzeja Łukianiuka i Justyny Korytkowskiej Maciej Bylica, który zwyciężył w biegu na 300 metrów w kategorii U14 uzyskując znakomity czas 38,74sek – informuje Justyna Korytkowska, prezes i szkoleniowiec LŁKS „Prefbet Śniadowo”.

Wynik ten jest najlepszym rezultatem w historii polskiej LA, jaki można znaleźć w tabelach statystycznych Domtel-sport i PZLA. Poprzedni najlepszy rezultat z 2017 roku wynosił 39,32.

Należy zauważyć, że to nie pierwszy wybitny występ tego zawodnika. W sezonie letnim w biegu na 300 metrów uzyskał czas 38,32 tj. 5 wynik w historii Polski w kategorii (U14). W październiku podczas finału ogólnopolskiego w Białymstoku w sztafecie przełajowej SZS 6x1 km wywalczył srebrny medal. Natomiast w czerwcu w Aleksandrowie Łódzkim wraz z kolegami został wicemistrzem Polski SZS w czwórboju, a sam był bohaterem zawodów zwyciężając indywidualnie w 3 z pośród 4 konkurencji (60 m, skok w dal i 1000 metrów). Maciej Bylica jest uczniem Szkoły Podstawowej nr 10, która odnosi duże sukcesy na arenie ogólnopolskiej. Nauczycielem i trenerem Maćka jest Andrzej Łukianiuk mający bardzo duży dorobek w sporcie nie tylko szkolnym.

W Spale bardzo blisko medalu była w skoku w dal Lidia

Pawelczyk (U12), która z wynikiem 4,44 m do ostatniej kolejki była na podium.

- Niestety dla nas, jej rywalka w ostatnim skoku uzyskała lepszy wynik i zepchnęła naszą zawodniczkę na 4 miejsce – mówi Justyna Korytkowska.

Z dobrej strony pokazał się Jakub Wilczewski, który pobiegł 1:49,85., co wśród 30 zawodników dało 8 lokatę. Bieg na 300 m (U12) Alicja Reska ukończyła z halowym rekordem życiowym 57,04 Maciej Bylica i Alicja Reska to zawodnicy LŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża a Lidka i Kuba reprezentują KS Prefbet-Sonarol.

Jak mówi Justyna Korytkowska, dla tych młodych zawodników udział w międzynarodowych zawodach był niesamowitym przeżyciem, a ich wyniki pokazały, że nie boją się rywali i pokazują na co ich stać.



Podsumowanie II edycji Gwiazdkowych Zawodów Pływackich MOSiR Łomża



W niedzielę 3 grudnia o godzinie 10.00 w Parku Wodnym przy ulicy Wyszynskiego wystartowały II Gwiazdkowe Zawody Pływackie MOSiR Łomża

Udział w zawodach wzięło około 180 dzieci w wieku od 6 do 10 lat. Jak do tej pory była to rekordowa frekwencja uczestników. Zawodnicy zmierzali się w stylach dowolnym i grzbietowym na dystansach 25 m i 50 m. Start na 50 metrów był dla zawodników z rocznika 2013 pierwszą okazją do spróbowania swoich sił na tak długim dystansie. W odróżnieniu do zawodów z poprzedniego roku, uczestnicy rywalizowali także w stylu klasycznym.

Pomiar czasu odbywał się z wykorzystaniem elektronicznego profesjonalnego sprzętu OMEGA wraz z matami dotykowymi, który jest zamontowany w Parku Wodnym.

Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe medale, a zwycięzcy poszczególnych kategorii zostali uhonorowani medalami

za miejsca I-III. Medale wręczał Andrzej Modzelewski - dyrektor MOSiR w Łomży i Kamil Walczyk - kierownik Działu Organizacji Imprez i Marketingu.

Rocznik 2017 i młodzi
DZIEWCZĘTA - styl grzbietowy 25 m
I miejsce - Hanna Kowalczyk (Nauka pływania P.Plona), czas: 30,56
II miejsce - Kaja Jastrzębska (Szkółka Pływacka Paweł Sikora), czas: 35,32
III miejsce - Antonina Dobrowolska (AQUASWIM R. Rakowski), czas: 40,63
CHŁOPCY - styl grzbietowy 25 m
I miejsce - Piotr Rychter (Nauka pływania D. Pupek „45”), czas: 36,24
II miejsce - Mark Mushynski (AQUASWIM R. Rakowski), czas: 37,45
III miejsce - Michał Plona (Nauka pływania D. Pupek „45”), czas: 41,45
Rocznik 2016
DZIEWCZĘTA - styl grzbietowy 25 m
I miejsce - Aleksandra dzudzińska (UKS Butterfly), czas: 28,20
II miejsce - Łucja Zapert (Sp 1 w Łomży), czas: 28,65

III miejsce - Danuta Sawalich (UKS Butterfly / KD), czas: 29,32
CHŁOPCY - styl grzbietowy 25 m
I miejsce - Julian Mocarski (AQUASWIM R. Rakowski), czas: 27,73
II miejsce - Jakub Mocarski (AQUASWIM R. Rakowski), czas: 27,92
III miejsce - Aleksander Chrapowicz (Nauka pływania D. Pupek „45”), czas: 31,17
Rocznik 2016
DZIEWCZĘTA - styl dowolny 25 m
I miejsce - Łucja Zapert (SP 1 w Łomży), czas: 29,00
II miejsce - Lena Bagiński (SP 1 w Łomży), czas: 29,48
III miejsce - Danuta Sawalich (UKS Butterfly / KD), czas: 30,50
Chłopcy - styl dowolny 25 m
I miejsce - Jakub Mocarski (AQUASWIM R. Rakowski), czas: 27,16
II miejsce - Mark Mushynski (AQUASWIM R. Rakowski), czas: 31,44
III miejsce - Albert Bagiński (SP 1 w Łomży), czas: 32,89
Rocznik 2015
DZIEWCZĘTA - styl grzbietowy 25 m
I miejsce - Elżbieta Sutula (AP ACTIVE), czas: 25,76
II miejsce - Lena Kotowska (Szkółka Pływacka Paweł Sikora), czas: 26,26
III miejsce - Oliwia Drozdowska (UKS Butterfly / DK), czas: 26,41
Chłopcy - styl grzbietowy 25 m
I miejsce - Aleksander Budziszewski (UKS Butterfly / TD), czas: 25,56
II miejsce - Franciszek Grabowski (SP 1 w Łomży), czas: 26,20
III miejsce - Aleksander Dobrowolski (UKS Butterfly / TD), czas: 26,45
DZIEWCZĘTA - styl dowolny 25 m
I miejsce - Blanka Małs (AP ACTIVE), czas: 24,54

II miejsce - Elżbieta Sutula (AP ACTIVE), czas: 24,60
III miejsce - Oliwia Drozdowska (UKS Butterfly / KD), czas: 25,97
CHŁOPCY - styl dowolny 25 m
I miejsce - Piotr Grala (Szkółka Pływacka Paweł Sikora), czas: 22,82
II miejsce - Aleksander Dobrowolski (UKS Butterfly / TD), czas: 24,13
III miejsce - Olaf Hermanowski (SP 1 w Łomży), czas: 24,23
Rocznik 2014
DZIEWCZĘTA - styl grzbietowy 50 m
I miejsce - Barbara Pisiak (UKS Butterfly / KD), czas: 49,62
II miejsce - Martyna Przewodek (UKS Butterfly / KD), czas: 50,44
III miejsce - Zuzanna Pióro (UKS Butterfly / JS), czas: 51,57
III miejsce - Emilia Modzelewska (SP 1 w Łomży), czas: 51,57
CHŁOPCY - styl grzbietowy 50 m
I miejsce - Kornel Kierzkowski (SP 1 w Łomży), czas: 50,40
II miejsce - Maciej Góralczyk (SP 1 w Łomży), czas: 50,61
III miejsce - Szymon Zapert (SP 1 w Łomży), czas: 53,02
DZIEWCZĘTA - styl dowolny 50 m
I miejsce - Barbara Pisiak (UKS Butterfly / KD), czas: 44,91
II miejsce - Martyna Przewodek (UKS Butterfly / KD), czas: 46,75
III miejsce - Magda Jurska (SP 1 w Łomży), czas 49,01
CHŁOPCY - styl dowolny 50 m
I miejsce - Szymon Zapert (SP 1 w Łomży), czas: 44,05
II miejsce - Maciej Góralczyk (SP 1 w Łomży), czas: 46,01
III miejsce - Kornel Kierzkowski (Sp 1 w Łomży), czas: 46,16
Rocznik 2013

DZIEWCZĘTA - styl grzbietowy 50 m
I miejsce - Alicja Mańko (UKS Butterfly / TD), czas: 52,51
II miejsce - Zofia Kulikowska (SP 1 w Łomży), czas 52,98
III miejsce - Izabela Myśliwiec (UKS Butterfly / BK), czas: 53,55
CHŁOPCY - styl grzbietowy 50 m
I miejsce - Oskar Skrodzki (SP 1 w Łomży), czas: 48,74
II miejsce - Filip Gacioch (Sp 1 w Łomży), czas: 48,91
III miejsce - Mikołaj Jankowski (UKS Butterfly / KD), czas: 50,70
DZIEWCZĘTA - styl dowolny 50 m
I miejsce - Anna Kamińska (SP 1 w Łomży), czas: 44,07
II miejsce - Zofia Kulikowska (SP 1 w Łomży), czas: 48,19
III miejsce - Alicja Mańko (UKS Butterfly / TD), czas: 48,96
CHŁOPCY - styl dowolny 50 m
I miejsce - Filip Gacioch (SP 1 w Łomży), czas: 41,58
II miejsce - Olaf Stankiewicz (SP 1 w Łomży), czas: 44,01
III miejsce - Filip Kicun (AP ACTIVE), czas: 44,07
DZIEWCZĘTA - styl klasyczny 50 m
I miejsce - Pola Wądołowska (Sp 1 w Łomży), czas: 55,83
II miejsce - Helena Stanisławska (SP 1 w Łomży), czas: 56,68
III miejsce - Dominika Kozłowska (KOFISPORT), czas: 57,02
CHŁOPCY - styl klasyczny 50 m
I miejsce - Konrad Kaseja (Szkółka Pływacka Paweł Sikora), czas: 58,52
II miejsce - Filip Kicun (AP ACTIVE), czas: 58,84
III miejsce - Wiktor Muczyński (SP 1 w Łomży), czas 1.01,51

Łomżyńskie koszykarki rywalizowały w Ogólnopolskim Turnieju Koszykówki UKS 4 Łomża Basket CUP o Puchar Prezydenta Miasta Łomża.

Zawody przeznaczone były dla dziewcząt z rocznika 2010 i młodszych. W Turnieju wzięły udział 4 zespoły. Był on rozgrywany systemem „każdy z każdym”.

Skład drużyny:

1. Nikola Modzelewska (kapitan)
2. Wiktoria Kupis
3. Nikola Baczevska
4. Wiktoria Dąbkowska
5. Julia Kołakowska
6. Sandra Smaługa
7. Maja Białomyzy
8. Pola Wójcik (wypożyczenie z MKS Batory 18 Białystok)
9. Roksana Sańczyk (wypożyczenie z MKS Batory 18 Białystok)
10. Kinga Bednarczyk (wypożyczenie z MKS Batory 18 Białystok)
11. Oliwia Kozłowska
12. Milena Kuliś
13. Nina Brajczewska

Wyniki Spotkań

UKS 4 Łomża – Nenufar 5 Elk 73:20

UKS Jedyńka Nidzica – UKS Łapa Łapy 42:17

UKS 4 Łomża – UKS Łapa Łapy 103: 25

Nenufar 5 Elk – UKS Jedyńka Nidzica 34:33

UKS Łapa Łapy – Nenufar 5 Elk 24:53

UKS 4 Łomża – UKS Jedyńka Nidzica 116:24

Klasyfikacja końcowa

1. UKS 4 Łomża/ GUKS Olimpijczyk
2. Nenufar 5 Elk
3. UKS Jedyńka Nidzica
4. UKS Łapa Łapy

UKS 4 Łomża/ GUKS Olimpijczyk wygrywa Ogólnopolski Turniej Koszykówki UKS 4 Łomża Basket CUP



NAGRODY INDYWIDUALNE

Najlepsza zawodniczka w UKS 4 Łomża/ GUKS Olimpijczyk Pola Wójcik
Najlepsza rozgrywająca turnieju Wiktoria Dąbkowska

Najlepsza piątka turnieju

Nikola Modzelewska
 Roksana Sańczyk
MVP turnieju Wiktoria Kupis

- Bardzo dobry turniej w naszym wykonaniu. Dziewczyny zaprezentowały się naprawdę dobrze w każdym meczu. Cieszy mnie postawa zespołu oraz to, jak

wygląda współpraca na boisku z nowymi zawodniczkami. Koszykarki, które przyszły do nas na zasadzie wypożyczenia z MKS Batory 18 Białystok, świetnie wkomponowały się w zespół, co mnie jako trenera bardzo cieszy - komentuje trener Michał Piotrowski.

Dziękujemy naszym sponsorom: Ubojni Zwierząt Robert Rytel, Podgórze, sponsor strategiczny „Ubojnia Zwierząt Robert Rytel”, Fundacja Anny Rytel, „Dawi-Tech”, Spółka Cywilna Agnieszka Jankowska, Andrzej Jankowski, Centrum Aktywnego Wypoczynku Park Trampolin JUMP6 oraz LASERPLAY SS Clinic Anita Sakowska, Urzędu Miasta Łomży

Panu Prezydentowi Miasta Łomży Mariuszowi Chrzanoskiemu, Panu Wiceprezydentowi Miasta Łomży- Andrzejowi Stypulkowskiemu, Panu Dyrektorowi ZSTiO nr 4 w Łomży Arturowi Ciborowskiemu za udostępnienie sali, na której mogą trenować nasze zawodniczki - dodają przedstawiciele klubu.

200 medali KS Prefbet-Sonarol i Krawczyńska na mistrzostwa Europy

Podczas Mistrzostw Polski w biegach przełajowych, które rozegrano w Drzonkowie koło Zielonej Góry, zawodnicy Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol wywalczyli 200. medal Mistrzostw Polski w swojej 24 letniej historii.

Ogólnie na tych zawodach nasi biegacze zdobyli 4 medale: 3 srebrne i 1 brązowy. Najpierw utalentowana i wszechstronna Martyna Krawczyńska po pasjonującej walce wywalczyła drugie miejsce przegrywając ze zwyciężczynią o niecałe 3 sekundy na dystansie 5 kilometrów. Wyrównana walka i bardzo wysoki poziom pierwszych dwóch zawodniczek poskutkowało powołaniem ich do reprezentacji Polski na Przelajowe Mistrzostwa Europy, które zostaną rozegrane w Brukseli (10.12.2023). Kolejne dwa medale dołożyły seniorki – informuje Andrzej Korytkowski, prezes i szkoleniowiec KS Prefbet-Sonarol.

Przygotowująca się do maratonu w Walencji Iwona Bernardelli zdobyła medal srebrny na dystansie 9 kilometrów, co było 199 „krążkiem” w historii klubu (najpierw LŁKS Prefbet Śniadowo” Łomża a obecnie KS Prefbet-Sonarol).

Po zdobyciu medalu przez Iwonę czekaliśmy już tylko, która z naszych zawodniczek przekroczy metę jako trzecia nasza reprezentantka i będzie tą osobą, która „wniesie” 200. medal Mistrzostw Polski. Jakże fajnie się złożyło, że zaszczyt ten przypadł w udziale Justynie Korytkowskiej, mojej żonie, jednej z najlepszych zawodniczek w historii klubu, która tym sposobem zdobyła swój 19. medal Mistrzostw Polski – mówi Andrzej Korytkowski.

Trzecią setkę medali wywalczoną przez Prefbet-Sonarol rozpoczęła drużyna męska, która w dramatycznych okolicznościach wyszarpała 3 miejsce. Bardzo mało brakowało, aby nie było medali drużyny mężczyzn oraz 19 medalu Justyny, ponieważ na stronie organizatora już po zamknięciu list na dobę przed startem pojawiła się informacja dotycząca punktacji drużyn: że biegi na 4 km seniorów i U23 są wspólne i liczą się jako jeden bieg, natomiast biegi U23 na 7 km i seniorów na 9 km są liczone oddzielnie dla tych dwóch kategorii.

W związku z tym, zdecydowanie lepiej opłacało się startować drużynom na długim dy-



stansie, a większość naszych zawodników była zgłoszona na 4 km. Już na weryfikacji zmieniliśmy dystans z 4 na 9 km Przemkowi Dąbrowskiemu, Piotrowi Łobodzińskiemu i Justynie Korytkowskiej, co kosztowało nas 1500 złotych kary, ale okazało się strzałem w „dziesiątkę” – relacjonuje prezes i szkoleniowiec KS Prefbet-Sonarol.

Chłopcy w składzie: Przemysław Dąbrowski (6), Piotr Łobodziński (7), Mateusz Niemczyk

(11) i Damian Świerdzewski (17) zajęli trzecią lokatę przegrywając z Optimą Radom o 1 punkt i wyprzedzając następną ekipę o zaledwie 1, 2 i 3 punkty. Historia 19 medalu Justyny Korytkowskiej z kolei jest taka, że na pierwszym kilometrze doznała urazu łydki i walcząc z bólem dobiegła do mety na szóstym miejscu nie dając jednak z siebie wszystkiego, bo miała dużą przewagę nad następnymi biegaczkami i nie było takiej potrzeby.

Biegając na 4 km musiałyby biec dużo mocniej albo zejść na skutek bólu z trasy, co biorąc pod uwagę poważny uraz, skończyłoby się bardzo źle – przyznaje Andrzej Korytkowski.

Kobięcy skład KS Prefbet-Sonarol zdobyły srebro w składzie: Iwona Bernardelli (2) Justyna Korytkowska (6), Ewa Jagielska (9), Sylwia Walczak (10) i Magdalena Kraszpułska (11). Do pierwszego, KS Podlasia Białystok, zawodniczki straciły 6 punktów a trzecie - KS AZS AWF Kraków - wyprzedziły o 20 punktów.

Powoli kończymy sezon, który pomimo licznych problemów, okazał się świetny, bo zdobyliśmy 16 medali Mistrzostw Polski, co jest naszym drugim wynikiem w historii, a dodatkowo Martyna Krawczyńska pobiła 3 rekordy Polski i wystąpiła 2 razy w reprezentacji kraju (a grudniowe Mistrzostwa Europy jeszcze przed nią..) wygrywając mecz i zajmując VII miejsce na Mistrzostwach Europy U20... Uff jest tego trochę – podsumuje Andrzej Korytkowski, prezes i szkoleniowiec KS Prefbet-Sonarol.



BAZYDŁO
FURNITURE^{PL}



zakład produkcji
drzwi wewnętrznych klasy premium
i frontów meblowych

bazydlofurniture.pl

DRZWI
FRONTY
LAKIERNIA
PRODUKCJA MEBLI

TELEFON:
(+48) 693 444 174

ADRES:
JEZIORKO, PRZEMYSŁOWA 40C
18-421 PIĄTNICA

PHU TYSZKO
Robert Tyszko

tel. 604 933 798

ul. Łąkowa 11A
Łomża

30 lat
DOŚWIADCZENIA



FIRMA
BUDOWLANA

- wykonywanie kompleksowo elewacji,
- układanie kostki brukowej,
- inne usługi od A do Z



www.gram-ton.pl

Nowa inwestycja – Etap I



SZMARAGDOWE
WZGÓRZE



DEVELOPMENT
Zacharzewski — Skowroński

508 178 747
86 219 81 81