

Łomża. 606 lat historii i zabawa dla wszystkich pokoleń

Jako pierwsze w piątek 14 czerwca na scenę wyszły małe primabaleriny z Miejskiego Domu Kultury - Domu Środowisk Twórczych. Rozrywkową odsłonę Dni Łomży 2024 kończyła z kolei w niedzielę międzypokoleniowa nauka tańca i dyskoteka seniorów. Nie zabrakło także w tych dniach refleksji i debaty o historii oraz przyszłości miasta świętującego 606. rocznicę praw miejskich.

Utrwalona w historii data wybrana jako świąteczny dzień Łomży to 15 czerwca. Tego dnia w 1418 roku mazowiecki książę Janusz I zwany Starszym ustanowił gród nad Narwią miastem i nadał mieszkańcom ważne przywileje. Wydarzenia związane z 606. rocznicą zostały rozłożone na trzy dni, a rozpoczęła je w piątek 14 czerwca konferencja



w Akademii Łomżyńskiej na temat "Miastotwórczej roli uczelni", a w wymiarze rozrywkowym, zorganizowany po raz pierwszy Young Łomża Festival. Ze sceny otworzyli Dni Łomży wspólnie Jacek Piorunek, prezydent Mariusz Chrzanowski i przewodniczący Rady Miejskiej Wiesław Grzymała. Najpierw zaprezentowali się najmłodszy podopieczni Miejskiego Domu Kultury - Domu Środowisk Twórczych, a później dyrektor tej placówki Krzysztof Zemło i jego współpracownicy zadbałi, aby do późnego wieczora bawiły się na muszli koncertowej przy ul. Zjazd tysiące wielbicieli młodych gwiazd takich jak Young Leosia czy Bracia Kacperczyk.

➔ Dokończenie na s. 4

Akademia Łomżyńska ma 20 lat

Hołd dla tych, którzy tworzyli uczelnię, nadzieje i plany na jej rozwój. O tym przede wszystkim mówili w czwartek 13 czerwca uczestnicy uroczystej gali z okazji 20-lecia Akademii Łomżyńskiej.

Łomżyńska uczelnia powstała w 2004 roku jako Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości. Profesor Dariusz Surowik, od 2017 roku rektor uczelni, która w 2023 roku otrzymała nazwę Akademii Łomżyńskiej, przypomniał "kamienie milowe" jej rozwoju m. in.: adaptację pierwszych budynków i przejmowanie kolejnych w różnych częściach miasta, otwarcie w 2014 roku nowoczesnego kampusu przy ul. Akademickiej, zdobywanie kolejnych kategorii naukowych uprawniających m. in. do nadawania tytułów doktora i doktora habilitowanego, rozszerzanie współpracy międzynarodowej, kolejne kierunki kształcenia.

- Jubileusz to moment zatrzymania i refleksji, budujący zbiorową tożsamość. Czynnikiem rozwojowym naszego miasta jest

edukacja. Silna, niezależna i ambitna uczelnia ma ogromną rolę miastotwórczą i regionotwórczą, budzi dumę i radość. Daje dostęp

do dobrej i bezpłatnej edukacji wielu młodym ludziom, daje szansę rozwijania talentów. Nasze 20 lat to blisko 9 tysięcy ab-

solwentów i 120 milionów złotych pozyskanych na tworzenie nowoczesnej bazy, a ponieważ badania wskazują, że najczęściej



znajduje się pracę w swoich regionach, można sądzić, że niemal w każdej łomżyńskiej instytucji i firmie można znaleźć naszych absolwentów. Dla miasta i regionu, to, co, zgodnie z wizją i ambicjami profesora Kazimierza Pieńkowskiego, zaczynało się od stworzenia "ścieżki", dziś jest solidnym "traktem" a w przyszłości powinno być "autostradą" do sukcesu naszego miasta - mówił rektor Dariusz Surowik.

Przypominając postać twórcy i pierwszego rektora uczelni złożył hołd wszystkim, którzy także przyczyniali się do jej powstania. Wiele z tych osób nadal związanych jest z uczelnią. Tych, którzy już odeszli, uczestnicy gali uczcili chwilą ciszy.

- Wiemy, że nigdy nie możemy spocząć na laurach. Mamy wielki dług do spłacenia wobec naszych mentorów - dodał profesor Dariusz Surowik. Poinformował o inicjatywie społecznego komitetu, który chce doprowadzić do stworzenia na terenie kampusu ławeczki upamiętniającej profesora Kazimierza Pieńkowskiego.

➔ Dokończenie na s. 3

Tzw. strefa buforowa na odcinku granicy polsko-białoruskiej wprowadzona



W czwartek 13 czerwca weszło w życie rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji w sprawie wprowadzenia czasowego zakazu przebywania na określonym obszarze w strefie nadgranicznej przyległej do granicy państwowej z Republiką Białorusi.

Rozporządzenie wprowadza czasowy, na okres 90 dni od dnia wejścia w życie, zakaz przebywania w strefie nadgranicznej na odcinku 60,67 km. To obszar w zasięgu terytorialnym Placówek Straży Granicznej w Narewce, Białowieży, Dubiczach Cer-

kiewnych oraz Czeremsze.

Jak informuje Podlaski Urząd Wojewódzki, w efekcie przeprowadzonych uzgodnień międzyresortowych i konsultacji publicznych, także z lokalnymi przedsiębiorcami i samorządowcami, uwagi i postulaty, w szczególności dotyczące zmniejszenia obszaru strefy nadgranicznej objętej czasowym zakazem przebywania zostały uwzględnione, a strefa ta została ograniczona do niezbędnego minimum.

Na odcinku około 44 km obszar objęty zakazem to 200 m od

linii granicy państwowej. Natomiast na odcinku około 16 km, położonym w rejonie rezerwatów przyrody, strefa będzie szersza i wyniesie około 2 km.

Obszar strefy objętej zakazem nie obejmuje, co do zasady, miejscowości i szlaków turystycznych, tak aby skutki wprowadzonych ograniczeń były jak najmniej uciążliwe dla mieszkańców, turystów czy innych podmiotów prowadzących działalność zawodową. Wprowadzone rozwiązania – poprzez ograniczenie obecności osób postronnych w rejonie działań służbowych – mają na celu zapewnienie bezpieczeństwa zarówno osobom postronnym, a także funkcjonariuszom Policji, Straży Granicznej i żołnierzom oraz ograniczenie aktywności działań grup przemytniczych, ułatwiających proceder nielegalnej migracji – czytamy w informacji przekazanej przez Podlaski Urząd Wojewódzki.



Rola edukacji w podtrzymywaniu tożsamości, dyskusja o kultywowaniu tradycji oraz prezentacja najważniejszych danych dotyczących mniejszości narodowych zamieszkujących Podlaskie – to główne tematy posiedzenia (10 czerwca) komisji sejmowej z udziałem przedstawicieli mniejszości narodowych z naszego regionu. Wyjątkowo odbyło się ono w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podlaskiego, a wśród zaproszonych gości był m.in. marszałek województwa Łukasz Prokorym.

– Symbolem naszego regionu są właśnie mniejszości narodowe. Nasz lokalny ekumenizm jest naszą wartością. W Województwie Podlaskim mieszkają przedstawiciele różnych narodów i wyznań: muzułmanie, prawosławni, ewangelicy, czy Żydzi – wszyscy tutaj potrafimy żyć w zgodzie, współpracować i tworzyć wspólną rzeczywistość. Chciałbym też państwa zapewnić, że dla mnie i dla każdego przedstawiciela zarządu województwa sprawy mniejszości są bardzo ważne – mówił marszałek.

Dane dotyczące mniejszości zamieszkujących nasz region zaprezentowali przedstawiciele Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. Przekazali, że na terenie Podlaskiego mieszkają przedstawiciele wszystkich mniejszości narodowych ujętych w ustawie, a najliczniejsze z nich to: mniejszość białoruska (23 tys.), mniejszość litewska (4,5

tys.) i mniejszość ukraińska (2,5 tys.). Poinformowali też wielkości dotacji, które otrzymały one w ciągu poprzedniego i obecnego roku, co było podstawą do późniejszej dyskusji.

O obecnym systemie wsparcia wypowiedział się dr Andrzej Artemiuk reprezentujący Związek Ukraińców Podlasia.

– Działamy w rytmie rocznych dotacji i rocznego finansowania. Są to dotacje celowe i podmiotowe. To rozwiązanie ma pewną bolączkę. Nie mamy naszej działalności dobrze zinstytucjonalizowanej. Chcielibyśmy instytucji kultury na wzór innych mniejszości z terenu Podlasia.

Oczekujemy wsparcia inicjatywy i jej realizacji w najbliższym czasie – mówił.

Wskazał również na problem zanikającej kultury mniejszości, a zwłaszcza jej gwary. Jego zdaniem stan rzeczy mogłoby zmienić większe zainteresowaniem państwa w tym zakresie. Bo jak podkreślał, dla mniejszości jest to sprawa priorytetowa.

– W ciągu ostatnich 20 – 30 lat znacznie spadło kultywowanie języków mniejszości. Pojawia się tutaj dylemat dla państwa, czy chronić tę kulturę, czy pozwolić jej zniknąć – mówił Grzegorz Kuprianowicz, prezes Towarzystwa Ukraińskiego.

Posiedzenie sejmowej Komisji Mniejszości Narodowych i Etnicznych w Białymstoku



w naszym liceum. Od 75 lat w naszym liceum język białoruski był wymagany. Było to tak zorganizowane i działało – wypowiedziała się na ten temat Nina Łukasik, naczelnik Działu Spraw Społecznych Starostwa Powiatowego w Hajnówce.

O istocie zachowania języka mniejszości w procesie kształcenia wypowiedział się również Igor Łukasik, dyrektor hajnowskiej placówki.

– Dostałem zalecenia, do których jestem prawnie zobowiązany, a stoją one w sprzeczności z misją i statutem szkoły. Dołączam się do apelu o rozwiązanie tej sytuacji. Jest to tym bardziej przykre, że dzieje się to w Podlaskiem, w skarbnicy mniejszości narodowych – podkreślił dyrektor.

W dyskusji uczestniczyli nie tylko przedstawiciele MSWiA, ale również Ministerstwa Edukacji Narodowej. Jak zapewniał, dzięki dialogowi możliwe będzie wypracowanie rozwiązań opartych na realnych potrzebach mniejszości etnicznych i wyznaniowych.

W posiedzeniu uczestniczyli również m.in. wicewojewoda podlaski Paweł Krutul, wiceprezydent Białegostoku Marek Masalski i wiceprezydent Tomasz Klim, posłanka na Sejm RP Barbara Okuła i Agnieszka Krokos-Janczyło, podlaska kurator oświaty.

Akademia Łomżyńska ma 20 lat



W ocenie reaktora, Akademia Łomżyńska jest także źródłem dynamicznych społecznych zjawisk w mieście i regionie za sprawą studentów i pracowników, którzy udzielają się w wielu dziedzinach, np. jako wolontariusze, organizatorzy, inicjatorzy różnorodnych przedsięwzięć. Dariusz Surowik skierował także specjalne słowa wdzięczności pod adresem samorządowców: województwa, miasta, powiatów i gmin, instytucji, organizacji i firm, zwłaszcza z województwa podlaskiego oraz mazowieckiego, które w rozmaity sposób wspierały rozwój uczelni. Kilkoro przedstawicieli podmiotów gospodarczych (Novum, Phoenix Systems, OSM Piątnica, EDPOL) otrzymało statuetki "Przyjaciel Akademii Łomżyńskiej".

- Jest coraz większy krąg ludzi, wśród których hasło "Akademia Łomżyńska" wywołuje pozytywne skojarzenia, bo Akademia to przede wszystkim ludzie - podkreślił rektor Dariusz Surowik.

Gratulacje i podziękowania przekazało z okazji jubileuszu liczne grono gości gali.



W podwójnej roli - samorządowca i pracownika uczelni (uhonorowanego także za publikacje naukowe) wystąpił prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

- Akademia to doskonała kuź-

nia kadr także dla naszych instytucji miejskich, szansa dla młodych ludzi żeby decydowali się tu zostać i rozwijać miasto - mówił prezydent Mariusz Chrzanowski.

W podobnym duchu swoje refleksje przekazali także m. in. członek zarządu województwa podlaskiego Jacek Piorunek, starostowie Lech Marek Szablowski z Łomży i Waldemar Remfeld z Grajewa, wójt gminy Łomża Piotr Kłys, profesor Ludwik Malinowski ze Stowarzyszenia "Stopka", przedstawiciele kilku zaprzyjaźnionych uczelni krajowych i zagranicznych, instytucji i organizacji.

- Jesteśmy w silnej ekipie, bo razem z radnymi Sejmiku, byłym marszałkiem Jerzym Leszczyńskim i byłym wicemarszałkiem Markiem Olbrysiem. Samorząd województwa był tą instytucją,

która wspierała powstanie łomżyńskiej uczelni od samego początku. Przekazał pierwsze budynki przy ul. Akademickiej i pierwsze fundusze na rozpoczęcie działalności. Wraz z władzami miasta wnosił decydujący wkład w rozwój uczelni. Nie wszyscy od razu wierzyli, że się uda, ale wizje się spełniają i obecnie studenci współtworzą nasze miasto. Łomżyńskiej akademii już nikt nigdy niczego nie odmawia. Taka towarzyszy jej życzliwość... W imieniu zarządu i sejmiku zapewniam o stałym wsparciu samorządu województwa - powiedział Jacek Piorunek.

Gromkie brawa otrzymał Nico Nijsten z belgijskiego uniwersytetu w Leuven-Limburg,

Paweł Pisarczyk; prezesa Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej OSM Piątnica Zbigniew Kalinowski, a także prezes EDPOL Food & Innovation Wojciech Dąbrowski.

Władze uczelni wręczyły także nagrody akademikom, którzy w roku akademickim 2023 opublikowali najwięcej prac o wysokim wskaźniku naukowej siły. Najlepsi w tej kategorii byli:

Nagrody I stopnia

dr hab. Sylwia Jaskuła Korporowicz WNSH
dr hab. Cecylia Sadowska-Snarska WNSH
dr hab. Ostrowska Anna, prof. Ał WPA
dr Ewa Jakubiak WPA
dr Katarzyna Jurewicz-Bakun WPA
dr Magdalena Taraszkiewicz WPA
dr Łukasz Buczkowski WPA
dr inż. Ewa Piotrowska WNIT
dr inż. Rafał Melnik WNIT
dr inż. Tomasz Kuźmierowski WNIT
prof. dr. Hab. Jan Górski WNZ
dr Jankowska Beata WNZ
dr Monika Gańczyk WNZ
dr Anna Zalewska WNZ
dr Ewa Waldzińska WNZ
dr Tomasz Waldziński WNZ
doktorantka Aleksandra Durzyńska WNZ

Nagrody II stopnia

dr hab. Krystyna Leszczewska WNSH
dr Dariusz Perło WNSH
dr Joanna Chilińska WNZ
Nagrody III stopnia
dr hab. Krzysztof Sychowicz WNSH
dr Edyta Lichomska-Milewska WNSH
dr Tadeusz Kowalewski WNSH
dr Mariusz Chrzanowski WPA

Artystycznym zwieńczeniem Jubileuszu XX-lecia Akademii Łomżyńskiej był koncert Sławomira Uniatowskiego, który odbył się wieczorem.



chlubiącego się 600-letnią tradycją. Mówił wiele o wspólnej Europie, a zakończył słowami uznania pod adresem gospodarzy.

- Jeżeli zrobiliście tyle przez 20 lat, to co zrobicie za 600 - wykrzyknął.

Podczas jubileuszowej władze uczelni wręczyły statuetki Przyjaciel Akademii Łomżyńskiej, które trafiły do przedstawicieli świata gospodarki i biznesu, współpracujących z uczelnią na bardzo wielu poziomach: badawczo-rozwojowym, konsultowania programów studiów, ale także mecenatu, którym obejmowane są liczne, bardzo bardzo uczelniane konkursy, a także studenckie wydarzenia.. Uhonorowania nimi zostali prezesi firmy Novum: Przemysław Balewski i Zbigniew Forenc; prezes firmy Phoenix Systems



Łomża. 606 lat historii i zabawa dla



Rocznicy dzień 15 czerwca rozpoczęła msza w intencji miasta w Katedrze celebrowana przez biskupa Janusza Stepnowskiego, ordynariusza łomżyńskiego.

- Nieraz to, co ktoś uczyni, wydaje owoce po latach. Rolą człowieka jest to aby siać, rolą tych, którzy mają władzę jest czasem rozpoczynać pewne projekty, o których w końcu nigdy się nie dowiemy, bo owoce będą zbierać już po naszej śmierci nasi następcy. Ale to jest nasze zadanie, aby rzucać to przysłowiowe ziarno w naszą łomżyńską ziemię. Dziękujemy Bogu za tych, którzy założyli gród, fascynujący naszych gości pięknem - zwłaszcza wiosną - kiedy dolina Narwi kwitnie. Dziękujemy, że możemy tu mieszkać, gdzie mamy to, cze-

go brakuje w większych ośrodkach: spokój życia - mówił biskup Janusz Stepnowski.

Tradycją rocznicowych obchodów są także uroczyste sesje samorządu. Tym razem radni i goście miasta zgromadzili się w Hali Kultury na Starym Rynku, w historycznym sercu miasta. Najważniejsze wydarzenia historii przywołał otwierający obrady przewodniczący Rady Miejskiej Wiesław Grzymała.

- Każdy rok przynosi nam nowe doświadczenia i wyzwania. Niech Łomża pięknie i trwa - mówił przewodniczący.

Prezydent Mariusz Chrzanowski akcentował historyczne powody do dumy z miasta, ale także wskazał co nowego się w nim dzieje - powstaje m. in.

nowe przedszkole, hala sportowa przy SPS, rodzą się plany Książnicy Łomżyńskiej, remontowane są kolejne ulice.

- Cieszę się, że podnosimy systematycznie jakość życia mieszkańców - mówił Mariusz Chrzanowski.

Głównym akcentem sesji było wystąpienie profesora Dariusza Surowika, rektora Akademii Łomżyńskiej świętującej swoje 20-lecie. Odwołując się m. in. do argumentów ekonomicznych czy demograficznych akcentował jak ogromną rolę powinna mieć dla przyszłości miasta uczelnia.

- Akademickość Łomży jest czynnikiem rozwojowym, o którym przekonują przykłady choćby z USA, Niemiec czy Wielkiej Brytanii, gdzie najbardziej znaczącymi ośrodkami uniwer-

magnesem, który przyciąga do miasta przedsiębiorstwa technologiczne i przetwórstwa spożywczego. Nasi absolwenci zasilają firmy i instytucje. Wokół uczelni należy budować przyszłość miasta. To naczynia połączone, szansa na kumulację "kapitału rozwoju" - przekonywał rektor zapraszając samorząd do jeszcze aktywniejszego udziału we wspólnych działaniach i promocji Łomży.

Gośćmi łomżyńskich samorządowców byli m. in. także posłowie Alicja Łepkowska-Gołaś i Kazimierz Gwiazdowski, wicewojewoda Paweł Krutul, członek zarządu województwa



syteckimi są stosunkowo niewielkie miasta. Łomża nie ma wielkich filarów przemysłowych rozwoju, to akademickość staje się "przewagą konkurencyjną" miasta. Może zapewnić mu skok cywilizacyjny. Uczelnia już jest reprezentantem krajowych ośrodków naukowych w strukturach międzynarodowych,

podlaskiego Jacek Piorunek, wiceprzewodniczący sejmiku województwa podlaskiego Wojciech Grochowski oraz radna Bernadeta Krynicka, wicestarsza Anna Gawrych, przedstawiciele zaprzyjaźnionych ośrodków m. in. z Ukrainy, Hiszpanii i Gruzji, reprezentanci instytucji i organizacji.



a wszystkich pokoleń



- Można być dumnym z tradycji i historii naszego miasta. Lasy porastały jeszcze tereny, gdzie znajduje się teraz stolica województwa, gdy w Łomży wykształceni mieszkańcy prowadzili już rywalizację gospodarczą. Piękne uroczystości 606. rocznicy i rozrywkowe wydarzenia z tłumem uczestników wskazują na wielką potrzebę świętowania. Są we współczesnej sytuacji miasta pewne mankamenty, przede wszystkim zbyt mało dynamiczny rozwój przedsiębiorczości oraz opuszczanie Łomży przez młodych ludzi i w tej sprawie trzeba może nawet bić na alarm. Jest jednak także sporo zjawisk wskazujących na siłę miasta: atrakcyjne położenie, akademickość, coraz lepsza infrastruktura, znakomite jednostki artystyczne. W sumie Łomża wypiękniała, ludziom żyje się lepiej, a z wykorzystaniem współpracy z nowym rządem i zarządkiem województwa, może się jeszcze wiele dobrego wydarzyć - powiedział Jacek Piorunek.

Jak podkreślił, miasto czeka niedługo kolejne niezwykle ważne "święto" - otwarcie nowego mostu nad Narwią w ciągu ekspresowej S61.



- Mówi się, że mieszkańcy masowo pójną przecinać wstęgę z wdzięczności za uwolnienie ulic od korków i tirów - dodał przedstawiciel zarządu województwa.
- Gratuluję samorządowi i wierzę, że Łomża przeżywa lub będzie przeżywać swój nowy "złoty wiek". Życzę, abyście Państwo pielęgnowali poczucie dumy z przynależności do tak niezwykle wspólnoty, mam nadzieję na dalszą efektywną i owocną współpracę z samorządem województwa - stwierdził natomiast wiceprzewodniczący Wojciech Grochowski wręczając



władzom miasta okolicznościowo życzenia.

Mieszkańcy i goście Łomży mieli okazję podczas Dni Miasta mieli okazję podczas Dni Miasta bawić się na koncercie muzyki tanecznej znanych krajowych i regionalnych zespołów. W radosne

ko, Martę Perkowską, Aleksandra Szymańskiego i Magdę Sinoff oraz Łomżyńską Orkiestrę Dętą MDK-DŚT pod batutą Waldemara Borusiewicza.

Nie zabrakło występów tanecznych, w tym BK Step, po-

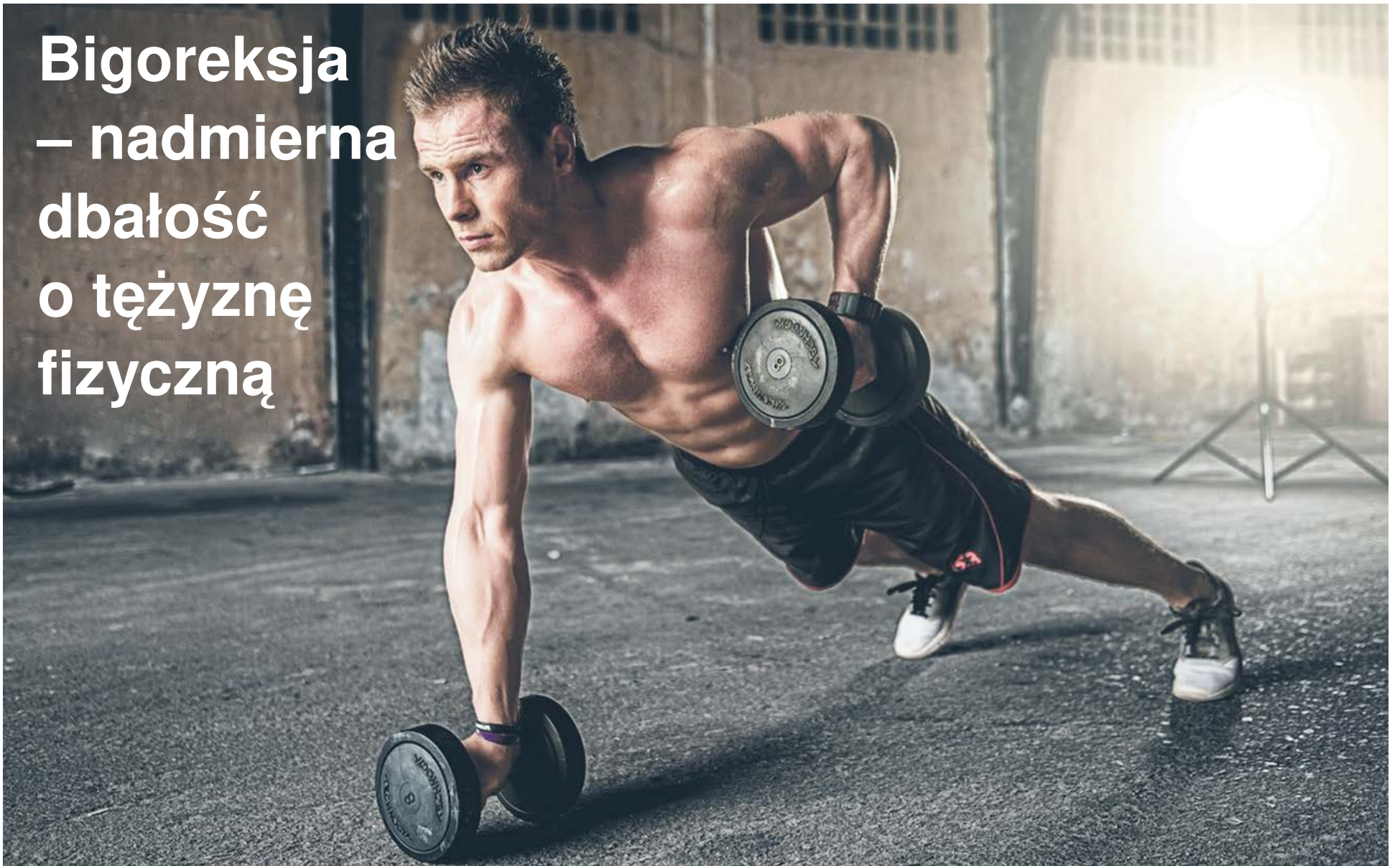


i skoczne rytmy przybyłych na muszlę koncertową porwali Bajorek, Defis, Miły Pan oraz MIG.

Świąteczny czas zwieńczyła „Seniorada Plus” - edycja międzypokoleniowa. W trakcie imprezy miały miejsce występy muzyczne i wokalne seniorów, dzieci i młodzieży, a także ich rodziców. Można było usłyszeć m.in. uczestników Dziennego Domu Senior+ w Łomży, Dominika i Przemka Kamińskich, Michała i Dominika Sawickich, Alana i Tymona Karasek vel. Karasiewicz, Elżę i Oliwię Szmít

łączonych z nauką tańca seniorów, dzieci i młodzieży. Odbyły się zajęcia aktywności fizycznej z ŁKS Łomża oraz animacje dla dzieci. Były stoiska badań profilaktycznych, oferty podmiotów i instytucji skierowane do osób starszych, a także dmuchane zabawki dla najmłodszych. Skorzystała również ze strefy gastronomicznej. W godz. 17:00-21:00 w Hali Kultury miała miejsce dyskoteka dla seniorów prowadzona przez Piotra Komorowskiego.

Bigoreksja – nadmierna dbałość o tężyznę fizyczną



Zaczyna się dość niepozornie – coraz większą wagę przykładasz do swojego wyglądu. Chcesz mieć idealnie wyrzeźbione ciało, dlatego każdą wolną chwilę spędzasz na siłowni. Z czasem okazuje się, że bez ćwiczeń nie możesz żyć, a mięśnie ciągle są zbyt małe. Sięgasz więc po sterydy i inne wspomagacze...

Ciało w krzywym zwierciadle

Ludzie zapędzili się w kozi róg ekstatycznie podchodząc do nieosiągalnego kanonu piękna. I wydawałoby się, że najdotkliwiej taki obrót sprawy odczuwają kobiety. Przeważająca większość to dietetyczne weteranki, które zrobią wszystko, by zmieścić się w wymarzony rozmiar 0. Tymczasem okazuje się, że „cielesny kanon” równie mocno doskwiera mężczyznom. Z jedną różnicą – podczas gdy kobiety kierują się zasadą „im mniej tym lepiej”, mężczyźni odwrotnie. Punkt wyjścia jest jednak dokładnie taki sam – niezadowolone z własnego wyglądu.

Obsesja piękna w męskim wykonaniu jest dodatkowo zawoalowana. Dzieje się tak poprzez potencjalnie niegroźny wysiłek fizyczny, a nie jak w przypadku kobiet – zaburzenia łaknienia. Lekarze z całego świata i wszystkich specjalności są zgodni, że ćwiczenia fizyczne po-

magają w utrzymaniu zdrowia i przedłużeniu młodości. Co więc czyni z miłości do wysiłku, miłość toksyczną? Odpowiedź brzmi – psychika.

Bigoreksja jest zaburzeniem w odbieraniu własnego ciała (tzw. dysmorfobia), w głównej mierze występującym wśród mężczyzn. Polega ono na dążeniu do wyrzeźbienia coraz pokaźniejszych mięśni. Niestety mężczyźni objęci tym zaburzeniem są wciąż niezadowoleni z osiągniętych efektów. Dlatego ćwiczą coraz więcej i ciężiej, często sięgają również po środki wspomagające, takie jak sterydy. Więcej mięśni oznacza dla nich więcej pewności siebie i samoakceptacji.

Niebezpieczne myślenie

Wbrew pozorom w bigoreksji to nie ćwiczenia stanowią największe zagrożenie. Jest nim za to zniekształcone myślenie, które niezwykle silnie potrafi motywować do osiągnięcia upragnionego celu. Bigorektyk z czasem, obok zestawu ćwiczeń, będzie korzystał ze wspomagaczy nieznanego pochodzenia. Ba! Nawet jeśli dowie się o ich szkodliwym działaniu, na pewno nie przestanie ich przyjmować! Najczęściej sięga więc po sterydy anaboliczno-androgenne, których właściwym założeniem jest pomoc w rekonwalescencji po ciężkich urazach.

Zafiksowany na własnym wyglądzie „macho” zupełnie ignoruje fakt, że owe

wspomagacze są syntetycznymi pochodnymi testosteronu, które skutecznie blokują wytwarzanie naturalnego testosteronu. Serwują sobie przyrost mięśni kosztem rozstroju hormonalnego, bezpłodności, a w skrajnych przypadkach nawet śmierci. Mimo kar, przewidzianych przez prawo, czarny rynek obrotu wspomagaczami kwitnie. W internecie można kupić cudowne mieszanki nielegalnie sprowadzane ze Wschodu, których kompletny skład jest wielką niewiadomą. Wiadomo tylko, że do ich produkcji wykorzystuje się nieznane barwniki, preparaty weterynaryjne oraz najzmyślniejsze masy utwardzające.

Przy przyjmowaniu sterydów najbardziej pożądaną właściwością jest szybka przemiana tłuszczu w energię. Ta z kolei jest niezbędna do coraz bardziej wyczerpujących treningów. Z czasem jednak tworzy się energetyczny nadmiar, który wywołuje nadpobudliwość, agresję, a nawet silną depresję i próby samobójcze. Należy pamiętać, że sterydy silnie uzależniają, a przyjmowane bez nadzoru lekarskiego wyrządzają wiele szkód – wyniszczają organizm, destabilizują psychikę oraz powodują ciężkie choroby somatyczne.

Bigoreksja?

Bigoreksja, jak wiele spośród zaburzeń o podłożu psychicznym, nie jest rozpoznawana jako problem przez sa-

mego chorego. Człowiek wpędzony w błędne koło z trudem dostrzega jego mechanizm. Co zatem powinno zwrócić naszą uwagę? Jakie zachowania powinny wzmoczyć czujność?

- Nieadekwatna i zafałszowana ocena własnego ciała.
- Ciągłe sprawdzanie swoich wymiarów.
- Rygorystyczne stosowanie diety.
- Lekceważenie szkodliwości przyjmowanych wspomagaczy.
- Brak reakcji na wyczerpanie organizmu.
- Stronienie od ludzi.
- Spędzanie każdej wolnej chwili na ćwiczeniach, bądź w siłowni.

Bigoreksję leczy psychoterapią, której głównym założeniem w tym przypadku jest zmiana myślenia o własnym ciele. Pracę utrudnia postawa „macho”, która wychodzi od „bycia twardym mimo wszystko”. W połączeniu z niskim poczuciem własnej wartości oraz zaburzonym myśleniem, daje to iście wybuchową mieszankę. Okazuje się, że nawet w dbałości i nadgorliwości należy zachować umiar.

Cykl artykułów: „Wszystko mi wolno, ale nie wszystko pożyteczne” realizowany jest z Łomżyńskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz innych uzależnień na 2024 rok.

Robert Wojciech Czerwiński nowym dyrektorem WORD w Łomży

Robert Wojciech Czerwiński zastąpił Mirosława Oliferuka na stanowisku dyrektora Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Łomży. Taką decyzję podjął zarząd województwa podlaskiego.

Mirosław Oliferuk dyrektorem Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Łomży był od ponad 20 lat. Zgodnie z decyzją zarządu województwa podlaskiego zastąpi go Robert Wojciech Czerwiński. Nowy dyrektor akt powołania odebrał z rąk członka zarządu Jacka Pio-

runka 11 czerwca, podczas uroczystego spotkania z pracownikami ośrodka.

Robert Czerwiński ma 50 lat. Pracował m.in. w Przedsiębiorstwie Gospodarki Komunalnej w Jedwabnem oraz wojsku.

Mirosław Oliferuk, choć został odwołany z funkcji dyrektora, w ośrodku pozostanie. Otrzymał powołanie na stanowisko sekretarza Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego. Ponadto będzie koordynował pion organizacji i promocji BRD w województwie podlaskim.

Zmiana na stanowisku dyrektora w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Łomży nie jest pierwszą. Zarząd województwa podlaskiego nowych dyrektorów powołał również w Suwałkach oraz Białymstoku. Dyrektorem WORD w Suwałkach został Tomasz Kuprewicz, który zastąpił Grzegorza Wilczyńskiego, natomiast dyrektorem WORD w Białymstoku został Tomasz Fiończuk, który zastąpił Przemysława Sarosieka.



Jadą na Campus z Łomży



Po raz czwarty w Olsztynie odbędzie się festiwal społeczny Campus Polska Przyszłości. Uczestnicy tego wydarzenia będą mieli okazję wziąć udział w licznych panelach dyskusyjnych, spotkaniach z ekspertami czy debatach na temat przyszłości kraju. 23 sierpnia na Campus wyjedzie też kilkuosobowa drużyna z Łomży.

- To festiwal dla osób młodych, kreatywnych i dojrzałych do tego, by rozmawiać o przyszłości Polski - tak o uczestnikach minionych edycji mówiła posłanka Alicja Łepkowska-Gołaś.

W 2023 roku udział w kamпусie wzięło 1300 osób w wieku 18-35 lat. Na kilku scenach wydarzenia wystąpiło około 500 prelegentów i prelegentek.

- Przez siedem dni będziemy rozmawiać o tym, jak widzimy naszą przyszłość. Zwłaszcza w kontekście osób młodych jest to bardzo ważne. My natomiast musimy usłyszeć, jaką przyszłość chcą, byśmy im zostawili - stwierdziła Alicja Łepkowska-Gołaś, posłanka na Sejm RP, która była uczestniczką takiego festiwalu.

Uczestnictwo w wydarzeniu 23-29 sierpnia na olsztyńskim Kortowie jest bezpłatne.

- To oznacza, że rekrutowaliśmy osoby, które wykazywały się największymi umiejętnościami, w typowo miękkich kompetencjach niezbędnych do rozwoju naszego społeczeństwa obywatelskiego. Jestem dumna, że coraz

więcej osób z Łomży składa swoje aplikacje na Campus Polska Przyszłości - mówiła Alicja Łepkowska-Gołaś.

To największy festiwal społeczny w Europie. Organizatorzy chcą wspólnie stworzyć przestrzeń do dialogu i spotkań młodych ludzi, pragnących aktywnie kształtować przyszłość, liczne panele dyskusyjne, spotkania z ekspertami, politykami i społecznikami. Debaty mają dawać okazję do inspiracji, zdobywania wiedzy i chęci, dzięki którym uczestnik będzie mógł przełożyć pomysły na działania. Spośród kilkuset zgłoszeń nadesłanych z Ziemi Łomżyńskiej, wybranych zostało około 10 osób, które

pozytywnie przeszły rekrutację. Dwie reprezentantki Łomży poznałyśmy podczas briefingu prasowego, na którym uczestniczki odebrały symboliczne bilety. To Paulina Kenigsman z Polskiej Fundacji Filary Rozwoju oraz Marlena Siok przewodnicząca Łomżyńskiej Rady Kobiet.

- Bardzo dziękuję że mogę być częścią tego wydarzenia. Rekrutacja naprawdę wymagała zaangażowania. Łatwo nie było wyróżnić się spośród tysięcy osób z całej Polski. Niemniej jednak bardzo się cieszę, że znajdę się w tym gronie i będę współtworzyła Campus Polska Przyszłości 2024 - mówiła Marlena Siok.

W ocenie przewodniczącej Łomżyńskiej Rady Kobiet - Campus Polska Przyszłości to kilka bardzo intensywnych dni rozmów o tym, co najważniejsze. To rozmowy o bezpiecznym świecie, kompetencjach przyszłości, komforcie życia czy o różnorodności społecznej, ale także o gospodarce i nowoczesnych technologiach, czyli najważniejszymi wyzwaniami, przed którymi stoją młode pokolenia.

- Ja bardzo się cieszę, że takie festiwale społeczne są organizowane i młodzi ludzie mają możliwość dyskusowania o tym, w jakim kierunku ma zmierzać Polska. Cieszy tym bardziej, że Łomża staje się też takim epicentrum rozwoju społecznego - dodała przewodnicząca Marlena Siok.

W ostatnim czasie obserwujemy intensywny rozkwit różnych organizacji pozarządowych z Łomży. Fundacja Aktywni w Pracy rozwija działania wspierające zatrudnienie osób z niepełnosprawnością. Rozwój edukacji skierowany do różnych środowisk możliwy jest także poprzez nowo powstałe Centrum Edukacji Globalnej czy Centrum Rozwoju Młodzieży.

- To wszystko wskazuje na to, że młodzi ludzie w Łomży są bardzo aktywni i chcą tworzyć społeczeństwo obywatelskie. Przyznam, że dla mnie powrót do Olsztyna to również sentymentalna podróż, ponieważ trzy lata spędziłam na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim i w Kortowie, dlatego z ogromną przyjemnością będę uczestniczyła w tym Campusie, i jestem pewna, że to, co wyniesiemy z festiwalu przysłuży się też do budowania lokalnej wspólnoty jaką jest Łomża - dodała Marlena Siok.

Zadowolona nie kryła także druga uczestniczka Campusu 2024. To Paulina Kenigsman z Łomży, która widzi w tym wyzwanie i swoją szansę, a wyjazd potraktuje jako inwestycję w swój rozwój zawodowy.

- Dla mnie to jest duże wyróżnienie, ponieważ liczba miejsc była ograniczona, a jednak się dostałam - z zadowoleniem odebrała symboliczny bilet Paulina Kenigsman, która już kilka lat związana jest z sektorem organizacji pozarządowych.

Jak zapowiedziała posłanka jeszcze kilku mieszkańców ziemi łomżyńskiej otrzyma bilety na festiwal i usłyszy słynne: „Jedziesz na Campus”.

- To tylko dobrze dla tego miasta, bo to świadczy o tym, że mamy mnóstwo zaangażowanych ludzi - stwierdziła Alicja Łepkowska-Gołaś i przypomniała, że w poprzednich edycjach uczestniczyli ludzie ze świata polityki międzynarodowej ale także ludzie kultury. Byli to m.in. ambasador Stanów Zjednoczonych Mark Brzeziński, mer Kijowa Witalij Kliczko, Jerzy Buzek, Olga Tokarczuk, Remigiusz Mróz, Agnieszka Holland, Maciej Stuhr, Monika Brodka, Borys Szyc, Martyna Wojciechowska, Andrzej Seweryn, prof. Jerzy Bralczyk, Mariusz Szczygieł, uczestniczka Powstania Warszawskiego Wanda Traczyk-Stawska czy Swiatłana Cichanowska oraz wielu innych.

Na festiwalu w tym roku spotka się również 1300 uczestników z całej Polski. Program wydarzenia podzielony został na pięć osi tematycznych. To bezpieczny świat, kompetencja przyszłości, różnorodne społeczeństwo, komfort życia oraz gospodarka i technologia.

Danie wspólnych chwil

Dzięki Programowi Fundacji Biedronki „Danie Wspólnych chwil” i członkiniom Koła Gospodyń Wiejskich w Chmielewie, na czele z prezes Panią Jadwigą Cwalina, mogłam po raz drugi spotkać się z mieszkańcami Chmielewa, przy wspólnym stole, który uginał się od smakowitych potraw. Rosolek z wiejskim makaronem, rejbak kurpiowski, ciasta, owoce, napoje, smakowały wysmienicie. Swą obecnością zaszczylił nas również burmistrz Nowogrodu Grzegorz Palka.

Jestem niezmiernie wdzięczna Pani prezes za zaproszenie, ponieważ w 1985 roku pracowałam w WZKiOR w Łomży na stanowisku, specjalista do spraw Kół Gospodyń Wiejskich. Za-



kładaliśmy KGW w całym województwie łomżyńskim. Do dziś mam umowę o pracę z wynagrodzeniem 8 600 zł. Organizowaliśmy kursy kroju i szycia, wypożyczalnie naczyń, wycieczki, pielgrzymki potańcówki, spotykaliśmy się w domach. Dziś działalność KGW jest zupełnie inna. Mają wspaniałe lokale w remizach strażackich, współpracują ze strażakami. Organizują wycieczki, wystawiają swoje produkty na takich imprezach jak Dni Kultury Kurpiowskiej czy Świątecz-



na Niedziela na Rocha. Przyrządzone potrawy rozchodzą się jak przysłowiowe świeże bułeczki. Przy ich stoisku zawsze jest tłum ludzi, który chce spróbować ich wspaniałych potraw. Pod koniec imprezy Panie z KGW są zmęczone ale szczęśliwe, bo co przygotowały, to wszystko sprzedały.

Członkinie z KGW to młode, wspaniałe gospodynie wiejskie. Bardzo zgrana ekipa pod przewodnictwem Pani Jadwigi Cwaliny, wieloletniego sołtysa wsi Chmielewo. Czerwcowe popołudnie minęło w przyjaznej atmosferze przy suto zastawionych stołach. Takie spotkania jednoczą wspólnotę jaką są mieszkańcy wsi Chmielewo.

Serdecznie dziękuję za zaproszenie

SYBIRACZKA NINA ŻYŁKO

Sympatyczne spotkanie międzypokoleniowe w Klubie Senior+



to program przygotowany dla Seniorów z okazji Dnia Matki i Dnia Ojca. Oba programy były tematycznie związane ze sobą. Panowała miła i sympatyczna atmosfera. Wszyscy doskonale się bawili. Na zakończenie uczniowie wręczyli seniorom laurki oraz upominki, a my zaprosiliśmy na napoje i słodkości. A tak już naprawdę na zakończenie wszyscy wspólnie ruszyli do tańca.

Dziękuję w imieniu klubowiczów za wspólnie spędzony czas i mam nadzieję, że nasza współpraca będzie nadal się rozwijała.

DANUTA WAŚKO

Jakiś czas temu nawiązaliśmy współpracę ze Szkołą Podstawową nr 7 im. Adama Mickiewicza w Łomży. 10 czerwca odbyło się kolejne spotkanie z uczniami tej szkoły. 25 osób z klasy IVa przygotowało dla nas program artystyczny pt. „Święto Rodziny” pod kierunkiem nauczycieli: Urszuli Bobryk, Anny Kaczmarek, Katarzyny Szmítko i Damiana Świącicy. Na program składały się piosenki z ciekawą choreografią oraz wzruszającą poezją.

Seniorzy spontanicznie reagowali na każdy punkt programu, co wyrażali gromkimi brawami. Włączali się również w naśladowanie choreografii, którą przedstawili młodzi artyści. Po ich występie „Maryna” zaproponowała fragment swojego programu. Był



Czytanie książek

Czyli podpowiadamy po jaką pozycję sięgnąć.

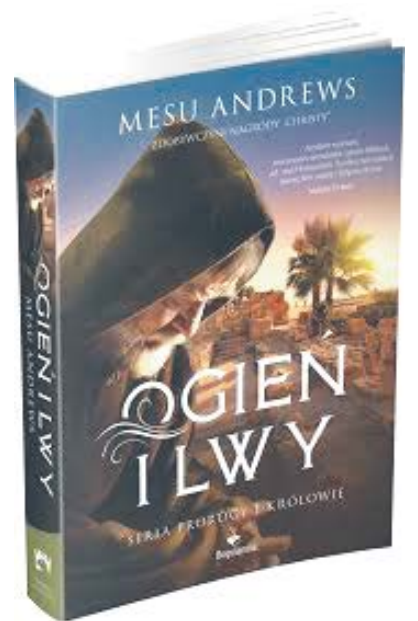
„Ogień i Lwy”
(z serii Prorocy i Królowie)
– Mesu Andrews

Historia oparta na treści starożytnego testamentu. Wyobraźnia autorki pozwala nam zrozumieć kulturę, codzienność proroków, królów oraz ich decyzje wraz z konsekwencjami, oparte na biblijnych, jak i historycznych zapisach. Podróż po biblijnym świecie to epicka podróż po Babilonii w VI wieku p.n.e. Jak mogło wyglądać życie proroka Daniela i jego przyjaciół? Historia opowiedziana o życiu i miłości w czasach babilońskiej niewoli. Daje wgląd w życie często tajemniczych postaci biblijnych. Starotestamentowa Księga Daniela ożywa. Babilonia 539 r. p. n. e. Trudy przetrwania. Po raz pierwszy doświadczyła ich hebrajska dziewczyna prawie siedemdziesiąt lat temu, gdy Babilończycy najechali na Jerozolimę i wzięli do niewoli jej najwybitniejszych młodzieńców. Wśród czcicieli bożków i ludzi króla Nabuchodonozora, Belili przeżyła dzięki nowej tożsamości jednak - nie bez poczucia winy i wstydu. Teraz, jako żona Daniela

uważa, że jest bezpieczna i może bez obaw mieszkać w Babilonii — aż do nocy, gdy Daniel, pod eskortą, trafia do pałacu Baltazara. Ma zinterpretować tajemnicze pismo na ścianie: „Mene, mene, tekel, parsin”. Niedługo potem, wraz z najazdem armii zdobywców, ujawniają się długo skrywane tajemnice Belili.

Autorka przedstawia bohaterów, pokazuje, jak ważne jest, by nie ukrywać prawdy przed najbliższymi, bo nasze decyzje nawet po latach mogą doprowadzić do zniszczenia najważniejszych relacji w naszym życiu. Ukazuje też, jak ważna jest wiara w samego siebie. Powieść „Ogień i Lwy” jest przede wszystkim opowieścią o wierze, nadziei i miłości, jaka jest w sercach ludzi w każdym czasie.

TERESA RĘBIŚ



Nasza starość to walka o siebie

Mam poczucie, że to co dotychczas robiłem, pozostało. Jest przy mnie, blisko. Starość nie powoduje strachu. Zaczynam żyć jakby na nowo. Jest okresem ważnym. Lubię powroty, np. do dzieciństwa, okresu okupacji lat 1939-45. Do roku 1956, czasu dojrzewa-

nia. Przekazuję młodym różne opowieści z tamtych lat, dzięki którym próbuję zaszczepić ciekawość i naszą historię. Nie jestem historykiem. Lubię czytać i żyć w tamtym świecie. Wielkopolska to również moja ojczyzna. Przede wszystkim rozpoznaję ludzi, których pamiętam. Czas weryfikuje jednak wszystko. Czyści historię, także tą, którą przeżyłem. Czas przetrzuca mosty między wydarzeniami odległymi, pozornie niepowiązanymi.

Kilkudniowa wizyta z grupą w Belgii, w Brukseli, wydarzenia z przeszłości wracają w nowej rzeczywistości dla wspólnoty naszego kontynentu. Czy to wydarzenie będzie dla mnie pamiętnikiem ostatnich lat życia? To co dotychczas robiłem skupiało się na przetrzucaniu mostów między grupami społecznymi a historią.

Gdy jest mi ciężko, zawsze wracam do ludzi, którzy są różni, o różnych barwach. To są emocje. To jest niesamowite, nie wszystkich interesuje, co będzie.

Nie może być to pamiętnik ostatniego przeżytego roku. Najważniejsza jest pamięć. Ważne jest słowo, które zostało przekazane, jego kształt oraz intencja. Jest to ważne, bo przypomina nam o naszym partnerskim współdziałaniu. Przekazane słowo i obraz rzeczywistości pozostanie na zawsze w naszej pamięci.

Moja starość to nie choroba, która dopada każdego człowieka. Nie zapadajmy się w swoje myśli, w swoje przyjemności. Spotkania towarzyskie to rozdział otwar-

ty, utrzymuje nas w formie, dyscyplinie. Nie dom, kanapa, lecz wyjście na zewnątrz, do ludzi – to moje przesłanie. Czy przeżywam lęk? Jaka będzie diagnoza? Takie rzeczy mnie poruszają.

Moje życie generalnie jest aktywne. Każdy dzień należy do mnie. Chodzę po ulicach, po bulwarach, pływam w rzece Narrew. Rozmawiam sympatycznie z młodymi ludźmi. Społeczności lokalne niech się budują dla siebie.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Dużo już pisaliśmy o tym, co dzieje się u aktywnych seniorów i jak działa nasze stowarzyszenie. Najważniejsze, że działamy wspólnie i dążymy do tego, aby poznawać problemy osób starszych. Nie lękajmy się starzeć razem w grupie i pomagajmy sobie wzajemnie.

Dobre rady wynikające z życiowego doświadczenia, ciepłe słowo, troska – to bezcenny dar, jaki na co dzień wielu z nas otrzymuje od seniorów. W tej grupie są nasi bliscy lub sąsiedzi, na których możemy liczyć w wielu sytuacjach. Oprócz słowa „dziękuję”, sami możemy stać się dla nich wsparciem w codziennym życiu np. w funkcjonowaniu w cyfrowym świecie. Jak pomóc osobom starszym odnaleźć się w rzeczywistości wypełnionej nowoczesnymi technologiami?

W naszym mieście możemy skorzystać z Karty Mieszkańca Łomży

Trwa nabór wniosków do Łomżyńskiej Karty Mieszkańca. Można je składać osobiście w Urzędzie Miejskim, oraz za pośrednictwem strony internetowej karta.miastolomza.pl. Jej posiadacze będą mogli korzystać z bezpłatnej komunikacji miejskiej na terenie Łomży oraz atrakcyjnych zniżek na oferty miejskich instytucji, które zaczną obowiązywać od 1 lipca.

Celem projektu jest włączenie społeczne poprzez zbudowanie trwałego systemu współpracy, opartego o ich umiejętności, wiedzę i doświadczenie. Budowanie sieci wzajemnego wsparcia, udział w cyklu zajęć rozwojowych, oraz realizacja własnych inicjatyw w społeczności lokalnej, zwiększając wiarę seniorów w swoje możliwości, wzmacniając ich poczucie własnej wartości oraz włączając ich w działania na rzecz wspólnoty lokalnej.

W dzisiejszym świecie ta wiedza jest nam potrzebna. Ogromna część osób starszych nie nadąża za postępem techniki. Zdalne załatwianie spraw w urzędzie przez internet, to często dla nas absolutnie niemożliwe. Do tego dochodzi większa podatność na działania wszelkiego rodzaju oszustów, którzy wykorzystują niewiedzę i zbyt dużą ufność seniorów, a także ich... samotność. Warto rozmawiać z osobami starszymi na tematy zagrożeń, a także, na ile jest to możliwe, wdrażać ich w nowoczesne technologie. Uczmy się żyć w nowoczesnych okolicznościach.

O tym, że nasi seniorzy mają wiele zdolności i umiejętności przekonujemy



Rola i znaczenie aktywności seniorów

się każdego dnia. Jedni znajdują radość w przyrządzaniu smacznych potraw, inni śpiewają w zespole „MARYNA” pod przewodnictwem pani Danuty Waśko, pozostali malują, szyją, tworzą biżuterię i tyśiące innych rzeczy. Organizowane są też wycieczki krajoznawcze. Najważniejsze dla Nas jest bycie razem w klubie. Wychodzimy z domu, wspieramy się i uciekamy od samotności.

Wiadomo, że wielu z nas to babcie i dziadkowie. Dziadkowie są troskliwymi opiekunami, współwychowują wnuki, często zastępując zajętych głównie pracą rodziców. Nierzadko, pochłonięci troską o wnuki, zapominają o własnych potrzebach i zainteresowaniach. Jednak pamiętajmy też o sobie. Życie zawodowe już minęło. Co pozostało? Zadbać o swoje zdrowie, dobrą starość i uczestniczyć w życiu społeczności lokalnej. Biermy udział w życiu kulturalno-rozrywkowym miasta, uczmy się integracji z młodszym pokoleniem.

Młodzi i seniorzy. Dzieli ich wiek, wiedza i багаż doświadczeń, ale jak każdy człowiek, potrzebują kontaktu, bliskości i zrozumienia. Jak połączyć ze sobą te pozornie dwa odrębne światy? Kluczem do sukcesu jest edukacja od najmłodszych lat oraz szeroko zakrojone działania międ-

zypokoleniowe, które przełamują barierę między młodzieżą a seniorami i pozwolą im odnaleźć wspólny grunt. My aktywni seniorzy mamy dobre kontakty z młodzieżą, a takim pośrednikiem jest Pan Stasio Kaseja. To właśnie on jest aktywny w działaniu. Poznaje nowych ludzi, zaprasza do klubu. Każde spotkanie z wartościowym człowiekiem wiele nam daje. Czujemy się jeszcze potrzebni.

Osoby w podeszłym wieku chcą być dłużej aktywne, uczestniczą w przeróżnych grupach, zarówno tych sąsiedzkich, jak i w ramach zewnętrznych inicjatyw. Jednak nie każdy senior, chce wychodzić do ludzi. Jak można to zmienić? Możliwość spędzania czasu z osobami o podobnych możliwościach i doświadczeniach to ogromny atut. Każdy senior, który jest na tyle sprawny, aby udać się do klubu, powinien z tego korzystać, choćby z racji tego, że na emeryturze w końcu ma czas, aby o siebie zadbać. Do tej pory pewnie zajmował się dziećmi, wnukami czy pracą zawodową. Teraz może robić to, na co ma ochotę, z ludźmi, którzy myślą podobnie, że w życiu można przeżyć jeszcze wiele dobrego. Wtedy właśnie jesień życia stanie się tak naprawdę drugą wiosną.

Mamy czerwiec, nadeszły cieplejsze dni, więcej czasu spędzamy na świeżym

powietrzu. Jednak należy pamiętać, że promienie słoneczne nie wpływają korzystnie na nasz organizm, a zwłaszcza w starszym wieku. Długotrwałe przebywanie na słońcu może przyspieszyć starzenie się skóry, tworzyć przebarwienia i czasami trzeba skorzystać z porady dermatologa. Wniosek - korzystajmy ze słońca ostrożnie.

Dieta żywieniowa ma dla nas duże znaczenie. Zdrowie człowieka zależy od szeroko rozumianego stylu życia, w tym od diety. Osoby starsze borykają się z różnymi chorobami przewlekłymi: chorobą wrzodową żołądka, nadciśnieniem, cukrzycą, chorobami krążenia. Czynnikiem ryzyka rozwoju wielu z nich jest nieprawidłowa dieta, dlatego właściwe żywienie jest ważnym elementem profilaktyki oraz leczenia tych schorzeń. A więc zadbajmy o prawidłowe odżywianie.

Jesteśmy tuż po Dniach Łomży. Dużo atrakcji i wiele wrażeń w amfiteatrze przy ul. Zjazd. Aktywni seniorzy licznie uczestniczyli w tych wydarzeniach koncertowych. Także międzypokoleniowej Senioadzie, która odbyła się na Starym Rynku w Łomży. Było wspaniale!

Łomżycy, korzystajcie z licznych atrakcji, które dzieją się w naszym mieście.

RENIA ROMANOWSKA
CZESŁAW KONOPKO



Objazd po tymczasowym moście na DK64 pod Wizną

Kierowcy korzystają już z drogi objazdowej oraz mostu tymczasowego przez Narew. Stara przeprawa jest zamknięta i będzie rozebrana, a na jej miejscu powstanie zupełnie nowy most.

Objazd na półtora roku

W rejonie przeprawy przez Narew obowiązuje nowa orga-

nizacja ruchu. Jest ograniczenie prędkości do 40 km/h oraz zakaz wyprzedzania. Sam objazd ma ponad 400 m, z czego 113,15 m stanowi składany most kratowy o szerokości 9,3 m. Wzdłuż drogi objazdowej jest poprowadzony chodnik o szerokości 1,5 m. Objazd będzie funkcjonował do końca 2025 roku, czyli

do oddania do użytku nowego mostu.

Rozbiórka starego, budowa nowego

Zamiast wykonanego na początku lat sześćdziesiątych, siedmioprzęsłowego mostu o długości nieco ponad 182 m, powstanie przeprawa o podobnej długości (184,5 m), pięciu przę-

ślach i dużo większej szerokości 14,7 m (teraz 10 m).

Jezdnia na nowym moście będzie miała po jednym pasie ruchu w każdym kierunku, o szerokości 3,5 m. Po prawej powstanie chodnik o szerokości 1,5 m, natomiast po lewej stronie ciąg pieszo-rowerowy o szerokości 2,5 m. Most przeniesie największe

wymagane obecnie obciążenie - 11,5 t/oś i dzięki swojej wysokości będzie pełnił funkcję przejścia dla zwierząt.

Umowa na realizację zadania, finansowanego z budżetu państwa, opiewa na 46,35 mln złotych. Wykonawcą jest firma Strabag. Nowy most ma być gotowy pod koniec 2025 r.

Drogowe Podlasie. Prawie 120 km dróg w budowie

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad realizuje w systemie projektu i buduj dwie drogi ekspresowe – S61 oraz S19. Ponadto w budowie w ramach rządowego Programu budowy 100 obwodnic są także obwodnice Suchowoli i Sztabina. Jeszcze w III kwartale tego roku GDDKiA planuje uzyskać przejezdność po jednej jezdni na końcowym odcinku S61 Łomża Zachód – węzeł Kolno, czyli obwodnicy Łomży.

S61 na ostatniej prostej

Droga ekspresowa S61 ma około 213 kilometrów i stanowi część międzynarodowego szlaku Via Baltica. Zaczyna się na węzle Ostrów Mazowiecka Północ i kończy w Budzisku na granicy państwa z Litwą. Przecina trzy województwa: mazowieckie, podlaskie oraz warmińsko-mazurskie i – z wyjątkiem obwodnicy Łomży – jest już gotowa. Aktualnie kierowcy korzystają z 200 km tej drogi. Budowa S61 dofinansowana jest z Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko oraz z Funduszu „Łącząc Europę” (CEF).

Obwodnica Łomży w budowie

Obecnie trwają jeszcze prace przy budowie ostatniego w województwie podlaskim – i zarazem ostatniego na całej drodze S61 – odcinka od węzła Łomża Zachód do węzła Kolno (12,9 km). To obwodnica Łomży. Wykonawca

ma za zadanie udostępnić ją do ruchu, na zasadzie przejezdności jedną nitką, do końca III kwartału 2024 roku. To pozwoli na ruch samochodów ciężarowych po S61 do granicy z Litwą z ominięciem Łomży. Odcinek ten będzie gotowy w standardzie dwujezdniowej drogi ekspresowej na całej długości w połowie 2025 r.

S19 w projektowaniu...

Na terenie województwa podlaskiego droga ekspresowa S19 będzie mieć około 175 kilometrów, plus pięć km dwujezdniowej DK19 w klasie GP (ruchu głównego przyspieszonego)

w rejonie przejścia granicznego w Kuźnicy.

Po podpisaniu umów z wykonawcami, w systemie Projektuj i buduj, jest dziewięć odcinków. Trzy z nich, o łącznej długości około 28 km, są na etapie przygotowania dokumentacji projektowej lub uzyskania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej. Na jeden odcinek S19 Sokółka – Czarna Białostocka (24,1 km) jeszcze w czerwcu zostanie podpisana umowa z wykonawcą.

...w budowie...

Natomiast w budowie jest już sześć odcinków „eski” o łącz-

nej długości ponad 82 km plus pięć km drogi dwujezdniowej DK19 w rejonie przejścia granicznego w Kuźnicy. Prace trwają na fragmentach Kuźnica – Sokółka oraz Krynice – Dobrzyniewo – Białystok Zachód. Natomiast od miejscowości Haćki w rejonie Bielska Podlaskiego aż po Chlebczyn na południe od Bugu, S19 jest placem budowy na całej długości.

Obwodnice – dwie z pięciu w realizacji

Program Budowy 100 obwodnic na lata 2020-2030 zakłada wykonanie pięciu inwestycji na terenie woj. pod-

laskiego. Dwie z nich – obwodnica Sztabina (4,2 km) i Suchowoli (15,2 km) – przeszły we wrześniu ubiegłego roku do realizacji. Obecnie zaawansowane prace na obu kontraktach szacowane jest na ok. 37 proc. W kwietniu bieżącego roku GDDKiA wybrała najkorzystniejszą ofertę w przetargu na projekt i budowę obwodnicy Białobrzegów. Wszystkie trzy obwodnice powstają w ciągu DK8.

22 lutego br. GDDKiA złożyła wniosek o wydanie decyzji środowiskowej na obwodnicę Augustowa w ciągu DK16, natomiast obwodnica Zambrowa w ciągu DK63/66 jest na etapie prac przygotowawczych.



Noc Świętojańska w Koźle

Konkurs
na Najładniejszy Wianek Kupały

a także:

pokaz AIKIDO -
sekcja Kolno

Plener

Ekologiczny
atrakcje

dla dzieci
stoiska

Partnerów
stoiska KGW

Wystąpią:

Klub Seniora z Borkowa
Zabielanki
Borkowiaci
Czerwieniacy

Gościnnie

zespół PRZEKRÓJ

DIADEM



Widowisko
obrzędowe

23 Czerwca 2024

godz. 17:00

Organizatorzy



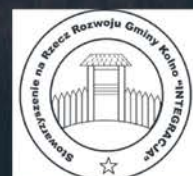
zbiórka na rzecz
Oli Kotowskiej



Centrum Kultury
Gminy Kolno



Wójt
Gminy Kolno



Bez korzeni nie ma skrzydeł, czyli „po kurpsiosku” w Nowogrodzie

Ponad 200 wykonawców udowodniło w niedzielę 16 czerwca na scenie w Nowogrodzie, że kurpiowska muzyka, gadka, śpiew i taniec mają się dobrze. Tradycyjną formułę: "31. Ogólnopolskie Dni Kultury Kurpiowskiej uważamy za otwarte" wygłosili wspólnie Jacek Piorunek członek zarządu województwa, starosta łomżyński Lech Marek Szablowski, burmistrz Nowogrodu Grzegorz Palka i Jarosław Cholewicki dyrektor Regionalnego Ośrodka Kultury w Łomży.

- Dziękuję w imieniu zarządu województwa, że pielęgnujecie te wspaniałe tradycje. Z ogromną radością patrzę jak wielu młodych ludzi zgromadziło się tu na scenie. To znaczy, że kultura kurpiowska jest żywa, kwitnie. Dziękuję tym młodym artystom, że tak rozwijają swoje talenty i świadczą o swoich korzeniach, a rodzicom, że z pewnością wzmacniają w nich te pasje. Mogę zapewnić, że samorząd województwa będzie z radością wspierał tego rodzaju przedsięwzięcia - zwrócił się do uczestników Jacek Piorunek.

Jak przypomniał, od blisko dwóch lat Muzeum - Skansen Kurpiowski im. Adama Chętnika, który jest dla Kurpiów "sercem", jest instytucją Województwa Podlaskiego.

- Powoli realizujemy kolejne przedsięwzięcia, aby ta "kurpiowska perła" błyszczała jak należy i aby przyciągała nie tylko Kurpiów, ale w ogóle była jedną z najlepszych destynacji turystycznych w województwie. Takie wydarzenia jak dzisiejsze, skansen i przyroda doliny Narwi i Pisy, czyli natura i kultura, to wspaniały kapitał - dodał Jacek Piorunek.

Ogólnopolskie Dni Kultury Kurpiowskiej, najczęściej odbywają się na scenie nad Narwią, w pobliżu Skansenu Kurpiowskiego. Od 31. lat organizuje je Regionalny Ośrodek Kultury - Instytucja Kultury Powiatu Łomżyńskiego (ROK).

- To największa na Ziemi Łomżyńskiej impreza nawiązująca do folkloru. Przyjeżdżają tu Kurpie z całego świata, ale głównie z gmin Nowogród, Zbójna i Turośl w województwie podlaskim, kilkunastu gmin z Mazowieckiego oraz kilku w województwie warmińsko-mazurskim. Tym razem na scenie prezentuje się ponad 70 "podmiotów wykonawczych", czyli przeszło 200 osób - muzyków, śpiewaków, gawędziarzy ocenianych w kategoriach wiekowych i w dziedzinie folkloru autentycznego oraz stylizowanego. Wróciliśmy też po czasach pande-



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

mii do tradycji korowodu, który przechodzi ulicami Nowogrodu i przez Skansen na naszą specjalną scenę - mówił Jarosław Cholewicki, dyrektor ROK.

Tegoroczną nowością był udział w korowodzie i otwarciu wydarzenia uczestników specjalnych warsztatów muzycznych zorganizowanych przez Narodowy Instytut Kultury i Dziedzictwa Wsi (NIKiDW).

- Kogo wspierać jak nie dzieci i młodzież. Kultura kurpiowska jest nieodłączną częścią kultury ludowej, a ta z kolei - kultury narodowej. Kurpie to szczególnie region, gdzie ta kultura jest żywa. Kurpie Zielone swoje te wspaniałe tradycje kultywują, trzeba natomiast trochę pobudzić Kurpie Białe. Bez korzeni nie ma skrzydeł, zadbamy więc, aby skrzydła rosły - mówiła dyrektor NIKiDW Elżbieta Osińska-Kassa.

Współgospodarzami wydarzenia, wspólnie z Jackiem Piorunkiem i Jarosławem Cholewickim, byli starosta łomżyński Lech Marek Szablowski i burmistrz Nowogrodu Grzegorz Palka.

- Jestem dumny, że jednoczymy twórców kontynuujących wspaniałe tradycje i artystyczne i unikalne dziedziny rękodzieła. To godne najwyższego podziwu jak wiele form tej kulturowej aktywności kwitnie na Kurpiach. Ważnym impulsem tego ożywienia było przejęcie Skansenu przez samorząd województwa - podkreślał Lech Marek Szablowski.

Podobnego zdania jest burmistrz Nowogrodu.

- Dzięki temu Kurpie mają swoje centrum oparte na mocnych podstawach. My dbamy o pogodę i dobre samopoczucie gości - mówił z uśmiechem Grzegorz Palka.

Skansen Kurpiowski formalnie nie jest organizatorem Dni,

cy Skansenu z małżonką Danutą i córką Katarzyną, oraz jurorów pod wodzą profesora Piotra Dahlika, prezentowali się uczestnicy przeglądu. Były wśród nich m. in. Zosia i Natalka z dziewczęcego zespołu śpiewaczego w Nowogrodzie, występujące także w konkurencji gawęd.

- To gadki takie z codziennego życia - mówiły dziewczynki.

Protokół z posiedzenia komisji XXXI Ogólnopolskich Dni Kultury



Kurpiowskiej w Nowogrodzie w Nowogrodzie z dnia 16.06.2024

Komisja w składzie:
prof. dr hab. Piotr Dahlig - Przewodniczący
dr Weronika Grozdek-Kołacińska - Członek
Anna Szotkowska - Członek

przyznała nagrody i wyróżnienia w kategoriach i kwotach wg poniższego zestawienia:

KATEGORIA ŚPIEWACY LUDOWI – DOROŚLI

I Miejsce - Apolonia Nowak i Stanisław Archacki
II Miejsce - Hanna Ksepka
III Miejsce - Edyta Grzybowska
Wyróżnienia - Irena Bojarska, Czesława Kręciewska i Maja Wronowska

KATEGORIA ŚPIEWACY LUDOWI – DZIECI I MŁODZIEŻ

I Miejsce - Marcelina Pokora
II Miejsce - nie przyznano
III Miejsca - nie przyznano
Wyróżnienie - Aleksandra Gawrych

KATEGORIA SOLIŚCI INSTRUMENTALIŚCI – DOROŚLI

I Miejsce - Ryszard Maniurski i Czesław Grzegorz Chorążewicz
II Miejsce - Michał Olchowik i Dawid Sutkowski
III Miejsce - nie przyznano
Wyróżnienia - Rafał Sendrowski i Daniel Cwalina

KATEGORIA SOLIŚCI INSTRUMENTALIŚCI – DZIECI I MŁODZIEŻ

I Miejsce - Miłosz Maśkiewicz
II Miejsce - Nadia Jędrzejczyk i Łucja Wiśniewska

III miejsce - Piotr Gołaś i Julia Lemańska

Wyróżnienia: Marcin Maniurski, Karolina Nicewicz, Kornelia Bielska, Katarzyna Marczyk i Aurelia Kulas

KATEGORIA GAWĘDZIARZE LUDOWI – DZIECI I MŁODZIEŻ

I Miejsce - nie przyznano

II Miejsce - nie przyznano

III Miejsce - Zofia Piasta

Wyróżnienia: Hanna Świętochowska, Franciszek Domian, Zofia Samełko, Natalia Grzymała, Antoni Parzych, Piotr Gołaś, Wojciech Fossa i Zuzanna Chmielewska.

KATEGORIA GAWĘDZIARZE LUDOWI – DOROŚLI

I Miejsce - nie przyznano

II Miejsce - nie przyznano

III Miejsce - nie przyznano

Wyróżnienia: - Szymon Głodkowski i Elżbieta Skopek

KATEGORIA KAPELE LUDOWE

I Miejsce - Kapela Grzesia

II Miejsce - Kapela Młodych

III Miejsce - Kapela Dzikiego Sadu

Wyróżnienia: Kapela z przytupem i Kapela z Nowogrodu

KATEGORIA ZESPOŁY FOLKLORYSTYCZNE – DOROŚLI

I Miejsce - nie przyznano

II Miejsce - ZPiT Kurpie z Rozóg

III Miejsce - Zespół Folklorystyczny Turoślanie

Wyróżnienia: Integracyjny Zespół Folklorystyczny Szansa z Zambrowa

KATEGORIA ZESPOŁY ŚPIEWACZE – DOROŚLI

I Miejsce - Kobięcy Zespół Śpiewaczy ze Zbójnej i Warmińska Kuźnia

II Miejsce - Zespół Śpiewaczy z Turośli

III Miejsce - Kobięcy Zespół Śpiewaczy z Nowogrodu

Wyróżnienie - Grupa Śpiewacza ZPiT Kurpie z Rozóg

KATEGORIA ZESPOŁY ŚPIEWACZE – DZIECI I MŁODZIEŻ

I Miejsce - Poziomecki - gr. Dziewcząt

II Miejsce - Dziewczęcy Zespół Śpiewaczy z Turośli

III Miejsce - Dziewczęcy Zespół Śpiewaczy z Nowogrodu

Wyróżnienia: Poziomecki - gr Chłopców

KATEGORIA PARY TANECZNE – DOROŚLI

I Miejsce - nie przyznano

II Miejsce - nie przyznano

III Miejsce - nie przyznano

Wyróżnienia: Bożena Kaczmarczyk Jerzy Łukowski i Sabina Kulesza Romuald Kaczmarczyk

TELEWIZJA
narew

OGŁĄDAJ NA 140 KANAŁE

vectra
multiMedia

ZIELEŃ BEZ GRANIC - ARANŻACJA I PROJEKTOWANIE OGRODÓW. Już dziś pomysły o zielonej przestrzeni wokół swojego domu. Sklep Dom w Ogrodzie. Łomża, ul. Pana Tadeusza 11. Tel. 605 789 635.

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam mieszkanie 48 m2, II piętro - 3 pokoje przy ul. Wojska Polskiego (przy Parku). Cena 320 tys. Tel. 664 909 306.

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 uczniom. Tel. 517 651 727.

Sprzedam gospodarstwo rolne 11 ha z budynkami: mieszkalny i gospodarcze w gminie Jedwabne. Tel. 730 231 675.

Wynajmę pomieszczenia gospodarcze: 150 m2, WC, CO i pomieszczenia socjalne. Odpowiedznie pod stolarnię, magazyn lub inna działalność gospodarczą. Łomża. Tel. 608 089 252.

Wynajmę samodzielne pokoje osobom samotnym, pracującym. Pokoje umeblowane z łazienką i aneksem kuchennym. Tel. 608 089 252. Sprzedam działkę rolną na terenie

gminy Jedwabne - 2,4 ha. Tel. 692 411 970.

Sprzedam mieszkanie w Łomży przy ul. Ks. Anny 16 - 61 m2, parter z ogródkiem. Cena 100 tys. USD (400 tys. PLN) plus 10 tys. PLN meble. Tel. 795 301 362.

Sprzedam działki budowlane na obrzeżach Starych Modzel. Tel. 888 752 142.

Sprzedam mieszkanie I piętro, 38 m2 w Łomży, ul. Krótka. Do remontu. Tel. 600 937 957.

Sprzedam działkę budowlaną 1900 m2 w miejscowości Motyka. Tel. 600 937 957.

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

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

IWBUD Iwona Wiśniewska wypożyczalnia sprzętu budowlanego i ogrodniczego: -młoty wyburzeniowe i inne -zageszczarki -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 kotłowni, grzejników, ogrzewanie podłogowe, prze-róbki, odkurzacz centralne, pompy

ciepła C.W.U. Tel. 668 645 922.

Układanie kostki brukowej: podjazdy, tarasy, chodniki i schody. SOLID-NIE. Tel. 509 981 956.

Usługi wykończeniowe solidnie i szybko - szpachlowanie i malowanie. Tel. 503 969 530

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.

ZIBI Zbigniew Gierwatowski. Usługi wykończeniowe: profesjonalne układanie płytek łazienkowych, malowanie i szpachlowanie, układanie paneli, tapetowanie oraz przeróbki hydrauliczne. Duże doświadczenie w branży. Tel. 606 880 197.

DOM

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

USŁUGI FINANSOWE

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



Zakład Ramiarski przy ulicy Rządowej 9a
OPRAWA OBRAZÓW
galeria autorska pamiątki o Łomży
zapraszam codziennie od 9-14 i od 16-17 w soboty od 10-13

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

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

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

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

Prezydent Miasta Łomża podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Urzędzie Miejskim w Łomży przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszonych zostały wykazy nieruchomości, stanowiących własność Skarbu Państwa oraz Miasta Łomża przeznaczonych do zbycia na rzecz dotychczasowych użytkowników wieczystych oraz wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Miasta Łomża, przeznaczonej do oddania w dzierżawę, zabudowanej budynkiem usługowym.

USŁUGI RTV-AGD

Serwis ELEKTRO-AGD. Łomża, ul. Prusa 14 lok. 75. Tel. 86 2190 900.

Zakład usługowy RTV – Marek Brzeziak ul. Wojska Polskiego 26A, Łomża. Tel. 862 115 343, 696 884 735. Usługi w zakresie naprawy: TV, DVD VCR, KAMERY, LAPTOPY, MONITORY KOMPUTEROWE I INNE oraz montaż anten TV i SAT. www.brzesiakrtv.pl

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

AUTOZŁOMOWANIE, 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 Ford Tourneo Connect 1.8 TDCi 220 tys. przebiegu, 2009 rok, stan bardzo dobry. Cena 12.500 zł. Tel. 600 770 454.

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.

PRACA

Zatrudnię pracownika biurowego z doświadczeniem. Dobra znajomość programów pakietu Microsoft Office. Piekarnia Piątnica, ul. Stawiskowska 53b, tel. 862 191 334, 602 490 563, piekarnia.piatnica@op.pl

RÓŻNE/SPRZEDAM

Sprzedam 25 bel sianokiszonki- 150 zł sztuka, ładowacz Cyklop - 5 tys. zł, Ursus C-330 M z 1990 roku, stan bdb 32 tys. zł. Separator komórek somatycznych - 7 tys. zł. Tel. 515 830 196.

Serwis domowy. Drobne naprawy: malowanie, szpachlowanie, drobne usługi hydrauliczne, elektryczne. Tel. 694 013 539, 452 648 409.

Drobne naprawy, malowanie, szpachlowanie, usługi elektryczne i hydrauliczne, glazura i terakota. Tel. 452 648 409 lub 694 013 539.

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

S
SULIMA



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

Konferencja i debata „Miastotwórcza rola uczelni”



Konferencja i debata „Miastotwórcza rola uczelni” odbyła się w Akademii Łomżyńskiej, jako jedno z wydarzeń towarzyszących jubileuszowi XX-lecia Akademii Łomżyńskiej. Zaprezentowano podczas niej badania i raporty dotyczące wpływu akademickości na rozwój miast i regionów, a także odbyła się ekspercka debata – łącząca perspektywę naukową i samorządową.

W konferencji i debacie wzięli udział eksperci reprezentujący różne środowiska, gospodarcze, samorządowe i akademickie: prof. dr hab. Jerzy Nitychoruk, Rektor Akademii Białskiej im. Jana Pawła II; Wiceprezydent Łomży Piotr Serdyński; dr Anna Augustyn, specjalista ds. marketingu terytorialnego (UwB); dr Dariusz Perło, Prorektor ds. Dydaktyki i Spraw Studenckich AŁ; dr Katarzyna Dębowska z Polskiego Instytutu Ekonomicznego; Piotr Kaczyński, Prezes Hexa Banku Spółdzielczego z siedzibą w Piątnicy.

Wyróżnij się albo zgiń. Tę marketingową maksymę przywoływała dr Anna Augustyn wprost sugerując, że „akademiczność” może być elementem gospodarczej i marketingowej promocji miasta, filarem miejskiej polityki.

– Możecie w Łomży oprzeć promocję miasta na uczelni, jej bogatych zasobach i atutach. To wymaga połączenia sił, ale byłoby dobrym kierunkiem, bo Aka-

demia Łomżyńska to już wypracowana i dobrze postrzegana marka – mówiła dr Anna Augustyn, która jest także radną Sejmiku Województwa Podlaskiego. Naukowczynie przytaczała liczne przykłady miast, które filarem swojej polityki promocyjnej uczyniły publiczną uczelnię, przyciągając w ten sposób do miasta młodych ludzi i przeciwdziałając depopulacji oraz poprawiając wewnętrzne wskaźniki gospodarcze.

Prognozy demograficzne dla Łomży przywołał Prorektor Akademii Łomżyńskiej dr Dariusz Perło. A te optymistyczne nie są: mieszkańców Łomży w roku 2060 ma być niewiele ponad czterdzieści tysięcy. Prorektor przytaczał dane, statystyki, fakty: dzięki obecności w mieście uczelni zmienia się struktura społeczna i gospodarcza, w miastach o silnej uczelni tempo wzrostu przyspiesza nawet do 30 procent, wzrostowi udziału studentów w populacji powiatu o jeden punkt procentowy towarzyszy wzrost PKB per capita o 2–4 tys. zł.

Szczegółową analizę tego typu faktów znaleźć można w ogólnodostępnym raporcie KRUE „Nauka i szkolnictwo wyższe a PKB”. Przygotowany z inicjatywy Konferencji Rektorów Uczelni Ekonomicznych raport powstał na fali rozczarowania środowiska akademickiego pauperyzacją akademickości oraz

niezrozumienia jej roli w procesie rozwoju gospodarczego kraju. Tymczasem jedna złotówka zainwestowana w badania, to 8 do 13 złotych wyższego PKB. Ale obecność uczelni wpływa także na inne elementy miejskiej i regionalnej wspólnoty: społeczne, kulturowe. Prorektor Akademii Łomżyńskiej dr Dariusz Perło podawał przykłady studenckiego wolontariatu oraz eksperckiego udziału studentów oraz pracowników w miejskiej tkance wydarzeń kulturalnych i społecznych. Z twardych danych prorektor wyliczał m.in. 7 milionów złotych stypendiów, które otrzymują każdego roku studenci Akademii Łomżyńskiej, a te trafiają do sektora usług Łomży, budując jego koniunkturę.

– Akademia Łomżyńska to marka, która zdobywa prestiżowy Diament Forbesa, uczestniczy w konsorcjach badawczych, jej studenci i pracownicy odnoszą sukcesy indywidualne i instytucjonalne, pozyskują granty z NCN – wyliczał dr Dariusz Perło.

Prof. dr hab. Jerzy Nitychoruk, Rektor Akademii Białskiej im. Jana Pawła II, mówił, że mniejsze publiczne uczelnie mają w swoim środowisku liczne funkcje i role do odegrania.

– Można na uczelni zatrudnić Noblistę i podskoczyć w rankingach światowych, a można uznać, że liczy się wewnętrzna praca organizacyjna, budowanie własnej kadry i wspieranie instytucji własnego miasta i regionu – wyliczał Rektor Akademii Białskiej, akcentując, że tą drugą drogą budowania wspólnoty poszła jego uczelnia.

W debacie spontanicznie głos zabrał student Akademii Łomżyńskiej Tomasz Sikorski:

– Na naszej uczelni jest zbudowana silna wspólnota studentów i wykładowców, pracowników. Rozmawiam z kolegami z dużych uczelni i oni nawet nie wiedzą jak wygląda ich rektor, są pozostawieni sami sobie, nikt się nie interesuje ich sukcesami i osią-

gnięciami. A ja wiem jak smakuje kawa u pana rektora profesora Dariusza Surowika, bo drzwi do rektora, prorektorów, dziekanów są dla nas zawsze otwarte – mówił student Prawa, którego zespół Enactus Akademii Łomżyńskiej zdobył niedawno trzecie miejsce w prestiżowej rywalizacji na najlepszy krajowy zaangażowany społecznie projekt w konkursie Enactus National Competition 2024. Podczas gali wręczenia nagród studentom towarzyszyła prorektor uczelni dr hab. Sylwia Chojnowska, prof. AŁ.

Prezes Hexa Banku Spółdzielczego, Piotr Kaczyński, podkreślał, że uczelnia dobrze kształci a on pozyskuje do swojego zespołu jej studentów oferując im w trakcie nauki w Akademii Łomżyńskiej tzw. stypendia prywatne. To element wsparcia młodych ludzi, ale także wędką, aby zatrzymać ich w regionie i związać z losami regionalnych przedsiębiorstw.

Dr Katarzyna Dębowska, Kierowniczka zespołu foresightu gospodarczego Polskiego Instytutu Ekonomicznego, zaprezentowała dane z Rankingu „Akademiczność polskich miast (II)”. Miastami o najwyższej stawce akademickiej siły są – Warszawa, Kraków, Wrocław i Poznań.

W kraju mamy przyjęty centralistyczny model rozwoju i widać to w kontekście geograficznego rozłożenia uczelni. W Polsce 1,2 mln studentów uczy się w 364 uczelniach zlokalizowanych w 94 miastach. Ale aż 1/5 wszystkich krajowych uczelni znajduje się w Warszawie. Jednocześnie Polska jest na trzecim miejscu w Unii Europejskiej jeżeli chodzi o liczbę uczelni (przed nią są Niemcy i Francja). Europejskim miastem, które ma największą liczbę studentów jest Paryż (737 tys), ale w przeliczeniu liczby studentów na liczbę mieszkańców prym wiedzie niewielkie belgijskie miasto Leuven (na około 90 tysięcy mieszkańców przypada w nim aż 25 tysięcy studentów). Podobnie wygląda to w niemieckim Giesen. Te niewielkie miasteczka posiadają oczywiście stare uniwersytety, z bardzo okrzeplą tradycją akademicką. Prelegenci konferencji i debaty zastanawiali się czy niewielkie miasta z młodymi uczelniami, takie jak Łomża, mogą osiągnąć podobny sukces.

Tak, ale należy połączyć pracę samorządową z pracą środowiska akademickiego. Zrobić analizę mocnych stron uczelni i na niej oprzeć wizerunek miasta. Stworzyć dobrą strategię promocji akademickiej Łomży i zacząć ją realizować na polu: promocji, społecznym i gospodarczym. Przysłuchujący się debacie Rektor Akademii Łomżyńskiej dr hab. Dariusz Surowik, prof. AŁ, powiedział podsumowując debatę: „Chciałbym, aby nasze miasto skonsolidowało dwudziestoletni sukces Akademii Łomżyńskiej”.

Uczestniczący w debacie zastępca prezydenta Łomży Piotr Serdyński podkreślał, że jest taka wola lokalnego samorządu i nadzieja na zbudowanie akademickiego sukcesu Łomży.

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

Kawiarnia i Restauracja

„Na Farnej” zaprasza

tel. 512 113 853

Kawiarnia

Na Farnej Restauracja

Dziewczęta z SP nr 9 siódmym zespołem w kraju

Siódme miejsce w Polsce wywalczyły zawodniczki łomżyńskiej SP 9. Mistrzowski tytuł zdobyła ekipa z Lublina, a brąz pozostał w województwie podlaskim za sprawą ekipy z SP 19.

W dniach 14-16 czerwca 2024 roku w hali widowiskowo-sportowej im. Olimpijczyków Polskich przy SP nr 9 im. Księcia Mazowieckiego Janusza I w Łomży oraz w sali gimnastycznej SP nr 2 w Łomży odbył się Finał Ogólnopolski Igrzysk Młodzieży Szkolnej w koszykówce dziewcząt. O miano najlepszej szkoły w Polsce walczyło 14 zespołów (mistrzów poszczególnych województw). Organizatorem turnieju była Szkoła Podstawowa nr 9 im. Księcia Mazowieckiego Janusza I w Łomży jako mistrz województwa podlaskiego oraz GUKS Olimpijczyk w Łomży.

Imprezę patronatem honorowym objęła posłanka na Sejm RP Alicja Łepkowska-Gołaś. Turniej rozgrywany był na 2 halach jednocześnie. Łącznie podczas trzydniowych zmagania zostało rozegranych 35 spotkań.

Uroczyste zakończenie turnieju odbyło się w niedzielę 16 czerwca w hali widowiskowo-sportowej im. Olimpijczyków Polskich przy SP 9 w Łomży. Wzięli w nim udział: posłanka na Sejm RP Alicja Łepkowska-Go-



łaś, prezes PWSZS Kazimierz Gwiazdowski wraz z małżonką, wiceprezes PWSZS w Białymstoku Marek Sadowski, radny miasta Łomży Andrzej Wojtkowski, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 9 w Łomży Bożena Dziekońska oraz dyrektor Szkoły Szkoły Podstawowej nr 9 w Łomży Andrzej Flera. Zaproszeni goście wręczyli pamiątkowe puchary, dyplomy oraz wyróżnienia indywidualne w poszczególnych kategoriach.

Szkoła Podstawowa nr 9 w Łomży oraz GUKS Olimpijczyk Łomża składają serdeczne podziękowania za pomoc i ufundowanie nagród: Panu prezyden-

towi Miasta Łomża Mariuszowi Chrzanowskiemu, Pani posłance na Sejm RP Alicji Łepkowskiej-Gołaś oraz Pani dyrektor SP nr 2 w Łomży Jolancie Kowalewskiej za udostępnienie sali gimnastycznej.

KLASYFIKACJA KOŃCOWA TURNIEJU:

1. SP 5 Lublin
2. SP 56 Szczecin
3. SP 19 Białystok
4. SP 10 Jelenia Góra
5. SP 5 Kartuzy
6. SP 20 Gorzów Wielkopolski
7. SP 9 Łomża
8. SP Kamień
9. SP Wierzawice
10. SP 1 Wiśła

11. PSP 5 Brzeg
12. SP 1 Kutno
13. SP 1 Ostrów Wielkopolski
14. SP 5 Elk

WYRÓŻNIENIA INDYWIDUALNE

Najlepsze zawodniczki w poszczególnych zespołach:

1. Maja Fąferko - PSP nr 5 w Brzegu
2. Emilia Kurzańska - SP w Kamieniu
3. Julia Jastrząb - SP nr 5 w Elku
4. Paulina Puch - SP nr 5 w Lublinie
5. Julia Kołakowska - SP nr 9 w Łomży
6. Oliwia Sobczak - SP nr 1 w Kutnie
7. Inga Gruca - SP nr 56 w Szczecinie
8. Kinga Bednarczyk - SP nr 19 w Białymstoku
9. Agata Bryłowska - SP nr 5 w Kartuzach
10. Julia Krzyżaniak - SP nr 20 w Gorzowie Wlkp.
11. Zofia Pyć - SP w Wierzawicach
12. Anna Pik - SP nr 1 w Wiśle

13. Zuzanna Płociennik - SP nr 1 w Ostrowie Wlkp.
14. Hanna Midera - SP nr 10 w Jeleniej Górze

Wyróżnienie trenera:

1. Amelia Naróg - PSP nr 5 w Brzegu
2. Nadia Panek - SP w Kamieniu
3. Amelia Klepacka - SP nr 5 w Elku
4. Wiktoria Wania - SP nr 5 w Lublinie
5. Paula Pianko - SP nr 9 w Łomży
6. Paulina Kozicz - SP nr 1 w Kutnie
7. Blanka Barańska - SP nr 56 w Szczecinie
8. Roksana Sańczyk - SP nr 19 w Białymstoku
9. Julianna Cyman - SP nr 5 w Kartuzach
10. Amelia Morawska - SP nr 20 w Gorzowie Wlkp.
11. Wiktoria Pawełska - SP w Wierzawicach
12. Agata Miercha - SP nr 1 w Wiśle
13. Leal Mikołajczyk - SP nr 1 w Ostrowie Wlkp.
14. Julia Sochacka - SP nr 10 w Jeleniej Górze

I piątka turnieju:

1. Pola Wójcik - SP 19 Białystok
2. Joanna Damps - SP 5 Kartuzy
3. Katarzyna Sobolewska - SP 10 Jelenia Góra
4. Maja Jabłońska - SP 5 Lublin
5. Alicja Hordyj - SP 56 Szczecin

Najlepsza rozgrywająca turnieju: Nikola Baczevska - SP 9 Łomża

Najlepszy obrońca turnieju: Bianka Kalińska - SP 56 Szczecin

Najwszechstronniejsza zawodniczka turnieju - MVP Zuzanna Mrozińska - SP 5 Lublin

„Z klasyką przez Polskę” w Piątnicy

„Z klasyką przez Polskę” to projekt Narodowego Instytutu Muzyki i Tańca realizowany przez Polski Impresariat Muzyczny. Jego celem jest docieranie z programami muzycznymi na najwyższym poziomie artystycznym w wykonaniu najwybitniejszych polskich artystów do mniejszych ośrodków, miast, miasteczek i wsi. Poprzez kontakt z najwspanialszą sztuką i największymi artystami pragniemy

przybliżyć świat kameralnej muzyki klasycznej i pozyskać jej nowych entuzjastów”.

W ramach projektu Gminny Ośrodek Kultury w Piątnicy gościć będzie Mateusz Krzyżowski - pierwszego w historii Polaka, który zdobył I nagrodę na Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym im. I. J. Paderewskiego w Bydgoszczy (2022). Tyski Ambasador Kultury jest on również zdobywcą nagrody za najlepsze wykonanie koncertu fortepianowego W. A. Mozarta i licznych nagród pozaregulaminowych w postaci

recitali i koncertów z orkiestrą w najbardziej prestiżowych salach na świecie. Na swoim koncercie ma również nagrodę w XII Międzynarodowym Konkursie Młodych Pianistów „Arthur Rubinstein in memoriam” w Bydgoszczy, nagrodę specjalną za najlepsze wykonanie utworu Karola Szymanowskiego, nagrodę Chopinowską oraz za najlepsze wykonanie koncertu z orkiestrą. Jest także laureatem II nagrody I Międzynarodowego konkursu im. Karola Szymanowskiego w Katowicach i zwycięzcą Konkursu o Stypendium Centrum Paderewskiego w Kaśnej Dolnej. Reprezentant Polski w półfinale XVIII Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie.

28 czerwca 2024 r. godz. 18:30. sala Gminnego Ośrodka Kultury w Piątnicy, ul. Szkolna 25, 18-421 Piątnica Poduchowna

Zaproszenia (wejściówki) na koncert, do odbioru w siedzibie Ośrodka.

Tel. 86 216 44 34, kom. 699 835 193

Kolor Serca

Miejski Dom Kultury-Dom Środowisk Twórczych zaprasza na plenerowy koncert KOLOR SERCA. Tradycyjnie w czerwcu Studio eMDeK wykonuje program podsumowujący rok artystyczny. Podczas wydarzenia wystąpią soliści, duety i składy wokalne Studia. W muzyczno-słownym wydarzeniu znajdą się piosenki literackie i utwory z krainy łagodności w aranżacjach choralnych przygotowanych przez Magdę Sinoff - kierownika Zespołu.

Współorganizatorem koncertu jest Parafia pw. Miłosierdzia Bożego oraz Fundacja MIRD Międzynarodowy Instytut Rozwoju Dzieci.

Koncert odbędzie się w środę 19 czerwca, o godzinie 19.00 na dziedzińcu kościoła Miłosierdzia Bożego, ul. Wyszyńskiego 11, Łomża. Wstęp wolny. W razie niepogody koncert zostanie przeniesiony do kościoła.

Sponsorem koncertu jest Hexa Bank Spółdzielczy.

Z klasyką przez Polskę

Mozart
Paderewski
Prokofiew
Chopin

Mateusz Krzyżowski
fortepian

Piątek
28.06.2024 / godz. 18:30
Sala Gminnego Ośrodka Kultury
w Piątnicy
ul. Szkolna 25, Piątnica Poduchowna

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

YAMAHA

KOLOR SERCA

SPONSOR

19 CZERWCA | GODZ. 19:00
DZIEDZIŃCIE KOŚCIOŁA MIŁOSIĘRZDZIA BOŻEGO
UL. WYSZYŃSKIEGO 11 / ŁOMŻA

WSTĘP WOLNY

KONCERT STUDIA EMDEK



ŚWIĘTUJ Z NAMI 3. URODZINY ULICY FARNEJ

inicjatywa społeczna Kulturalna Farna zaprasza
w programie

- warsztaty artystyczne, spacer historyczne
- konkurs fotograficzny, konkurs wiedzy o Łomży
- taneczna zumba z Supermenkami
- recitale wokalne Studia eMDeK MDK-DŚT
- koncert Tria Akordeonowego PSM
- wystawa środowiskowa łomżyńskich artystów plastyków
- **koncert z ukulele Kinga Chłudzińska**
- **koncert The BL BLUES BAND**

DEPTAK ULICZKI FARNEJ W ŁOMŻY

20-21
CZERWCA
2024
17.00-21.00



GRUPA MEDIALNA
narew
TELEWIZJA
TYGODNIK
PORTAL
www.narew.info