

narew

TYGODNIK NR 732 25 CZERWCA 2024 ROK XVI www.narew.info redakcja@narew.info



Wakacje znowu są wakacje. Na pewno mam rację wakacje znowu są

Jak śpiewał kabaret OT.TO myśl o wakacjach towarzyszy każdemu uczniowi przez cały rok szkolny. Dodaje otuchy w trudnych chwilach, a niekiedy wzrusza. Jednak przychodzi moment, kiedy myśl staje się rzeczywistością. To ostatni dzień roku szkolnego. W piątek 21 czerwca w Łomży wakacje oficjalnie rozpoczęło ponad 13 tysięcy uczniów oraz około 1400 nauczycieli.

Zakończenie roku szkolnego to moment wyjątkowy. Pełen radości i ekscytacji na myśl o wakacyjnych przygodach. To jednak także moment, w którym wielu spogląda wstecz na minione mie-

siące pełne nauki, wyzwań, sukcesów i nowych doświadczeń. Tych z pewnością nie brakowało w Szkole Podstawowej nr 4 im. Generała Władysława Andersa w Łomży. Uroczystość zakończenia roku szkolnego rozpoczęła się od Mszy Świętej w Łomżyńskiej Katedrze, podczas której uczniowie, rodzice i nauczyciele podziękowali za miniony rok, a także prosili o błogosławieństwo na nadchodzące wakacje. Po zakończeniu uroczystej Mszy Świętej, uczniowie udali się do szkoły, gdzie podczas oficjalnej cemo-

nii z rąk dyrektora-Marcina Piotrowskiego, otrzymali świadectwa i wyróżnienia.

- Wszystkim uczniom życzę udanych, szczęśliwych i radosnych wakacji. Odpocznijcie, nabierzcie siły, byście we wrześniu do szkoły wrócili pełni energii. Niech te wakacje będą przede wszystkim bezpieczne, żebyśmy spotkali się wszyscy razem - podkreślał dyrektor Szkoły Podstawowej numer 4 Marcin Piotrowski.

Dokończenie na s. 3

Talent kompozytorski od nas nie zależy. On zdarza się, jak zakochanie

O drodze tej, którą musiał pokonać z Grodna do Białegostoku, ale także tej od "Janka Muzykanta" do pięknych światowych sal. O napięciu jakie towarzyszy byciu na estradzie i dźwięku, w którym ukryte jest piękno tego świata, ale także talencie kompozytorskim, który zdarza się niczym zakochanie. O światowym prawykonaniu koncertu "Fantazja na skrzypce i orkiestrę kameralną", który skomponował specjalnie dla Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży oraz świecie i wrażliwości, którą w nim podarował, ale nie tylko z dyrygentem, kompozytorem i pianistą, maestro Jerzym Maksymiukiem, rozmawia Marlena Siok.

Jerzy Maksymiuk: - Jednak poza dyrygentem, kompozytorem, pianistą jestem przede wszystkim dobrym człowiekiem, który myśli samodzielnie.

No i jestem Poleszukiem, bo się urodziłem w Grodnie, dzięki kreatywności taty, który myślał jak tu przejść granicę, bo w tym czasie właśnie została zamknię-

ta. W związku z tym trzeba było zachęcić żołnierza, żeby przeciął te druty.

Dokończenie na s. 4



Trzecie urodziny ulicy Farnej

Kulturalna Farna to nie tylko nazwa społecznej inicjatywy, to przede wszystkim tętniąca artystycznym życiem najkrótsza ulica łomżyńskiej Starówki. Już po raz trzeci mieszkańcy Łomży spotkali się, aby wspólnie świętować urodziny ulicy Farnej. Ta najkrótsza ulica w mieście liczy jedynie 88 metrów. Podczas jej dwudniowego święta znalazło się tu miejsce na warsztaty plastyczne, naukę zumbi, spacer fotograficzny i koncerty lokalnych artystów.



W tym roku święto ulicy Farnej zbiegło się z pierwszym dniem wakacji, widać to było po zainteresowaniu warsztatami plastycznymi, które przez dwa dni prowadziła Agnieszka Chojnowska z MDK-DST.

- Dzieci zawsze bardzo chętnie i żywiołowo z ogromną energią włączają się do takich działań, a ta energia udziela się wszystkim nawet rodzicom i opiekunom. To jest wspaniale, integruje i dlatego warto organizować takie wydarzenia - mówiła Agnieszka Chojnowska, instruktorka z MDK-DST.

Spod rąk dzieci i młodzieży wychodziły styropianowe dzieła sztuki. Młodzi artyści przy pomocy pędzla i farby prezentowali własne fantazje na temat łomżyńskich kamienic.

- Malujemy po prostu kamienice. Fajnie jest tutaj, bo można robić to co się lubi, a takie rozpoczęcie wakacji to najlepsze co może być - mówiła Karina Ma-

rek, uczennica Szkoły Podstawowej nr 1 w Łomży

W tym roku uczestnicy święta ulicy Farnej mogli wziąć udział w historycznym spacerze po Łomży, którego przewodnikiem była rodowita łomżynianka, dziennikarka, miłośniczka mazowieckiej Łomży i autorka przewodnika „Spacer z Jelonkiem po zabytkach Łomży” Gabriela Szczęsna.

- Cieszę się ze święta ulicy. Uważam, że jest to dobra okazja do przypomnienia, a niektórym dopiero do poznania historii Łomży, która jest bardzo długa, ponad tysiącletnia i bardzo ciekawa - mówiła Gabriela Szczęsna.

Osadnictwo Łomży zaczęło się około 1395 roku, prawdopodobnie od wytyczenia rynku, czy-

li głównego miejsca, serca każdej miejscowości. Łomża wtedy jeszcze nie była miastem. Wytyczono czworoboczny rynek, z którego poprowadzono po dwie prostopadłe ulice. Jedną z nich była właśnie ulica Farna, ale wtedy jeszcze tak się nie nazywała.

- Tę nazwę otrzymała dopiero w XVI wieku, co było związane z farą, czyli przyszlą katedrą. Fara z języka niemieckiego oznacza kościół parafialny, a dzisiejsza katedra była wtedy kościołem parafialnym - opowiada Gabriela Szczęsna.

Dopiero awans do katedry otrzymała w roku 1925, kiedy papież utworzył Diecezję Łomżyńską. Jak tłumaczy autorka przewodnika, ulica Farna nie zawsze nazywała się Farna. W 1946 roku komunistyczne władze Łomży, co może być zaskakujące i nazwały ją imieniem ks. Piotra Ściegiennego.

Dokończenie na s. 3

Prezydent z absolutorium

Rada Miejska zdecydowaną większością głosów udzieliła prezydentowi Mariuszowi Chrzanowskiemu absolutorium i wotum zaufania oraz zatwierdziła sprawozdanie finansowe za 2023 rok. Za było 16 radnych, a 7 przeciw. Głosowanie poprzedziła debata nad raportem o stanie miasta.

Podczas sesji prezydent Mariusz Chrzanowski poinformował o najważniejszych inwestycjach, wydarzeniach kulturalnych, rozrywkowych i sportowych, działaniach edukacyjnych, z zakresu pomocy społecznej, komunikacji i mieszkalnictwa podejmowanych w 2023 roku. Natomiast skarbnik Elżbieta Parzych zaprezentowała dane dotyczące wykonania budżetu za ubiegły rok. Głos zabrało również dwoje mieszkańców, którzy

korzystnie wypowiadali się odnośnie polityki senioralnej prowadzonej przez miasto.

Warto dodać, że wcześniej Regionalna Izba Obrachunkowa pozytywnie zaopiniowała sprawozdanie z wykonania budżetu Miasta Łomża za 2023 rok. Również Komisja Rewizyjna Rady Miejskiej pozytywnie wypowiedziała się na temat sprawozdania finansowego wraz ze sprawozdaniem z wykonania budżetu za 2023 rok.



Ponad 154 mln złotych trafi do Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Miasta Łomży

Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, wójt Gminy Łomża Piotr Kłys, wójt Gminy Piątnica Krzysztof Kozicki oraz burmistrz Nowogrodu Grzegorz Palka podpisali z Zarządem Województwa Podlaskiego porozumienie w sprawie realizacji instrumentu Zintegrowane Inwestycje Terytorialne Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Miasta Łomży w ramach programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021-2027. W sumie na projekty przewidziane przez te cztery samorządy przeznaczono prawie 35 mln 700 tys. euro.

Podczas najbliższych lat nasze samorządy będą miały możliwość dalszego rozwoju. Cieszymy się, że tak duże środki trafią do naszego regionu wpływając na poprawę życia jego mieszkańców – powiedział prezydent Mariusz Chrzanowski.

Dzięki podpisanemu porozumieniu do naszego miasta trafi 19.572.929,25 euro z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz 2.868.605,02 euro z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus. Z EFRR Gmina Piątnica i Gmina Łomża otrzymają po około 4,5 mln euro, zaś Gmina Nowogród 2,5 mln euro. Z EFS+



będzie to odpowiednio 670 tys. euro, 660 tys. euro i 365 tys. euro.

W ramach pozyskanych środków władze Łomży planują budowę bulwarów nad Narwią i adaptację do zmian klimatu terenów nad rzeką, inwestycje

związane z OZE na obiektach użyteczności publicznej i ich modernizację energetyczną. W planach jest także przebudowa Klubu Seniora przy ul. Skłodowskiej-Curie, rozbudowa sieci tras rowerowych wraz z infrastrukturą

oraz przebudowa filii Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Księżnej Anny. Z tzw. projektów miękkich, planowane są zadania dotyczące edukacji przedszkolnej oraz kształcenia ogólnego i zawodowego.

Łomża i Piątnica bez porozumienia w sprawie ścieków i wody

Radni Miasta Łomży przegłosowali uchwałę o wystąpieniu z porozumienia z Piątnicą w sprawie dostarczania wody i odbioru ścieków.

Na ostatniej sesji Rady Miasta Łomża najwięcej emocji wzbudziła uchwała dotycząca rozwiązania współpracy między Łomżą a Piątnicą w kwestii dostarczania wody i wywożenia ścieków. Większość radnych poparła wniosek Macieja Borysewicza prezesa Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji w sprawie rozwiązania obecnej umowy. Motywacją do tej decyzji były straty jakie generował kontrakt dla miejskiego przedsiębiorstwa. Szczególnie bolesne finansowo dla spółki było niedoszacowanie cen wody

i ścieków, dokonywane przez regulatora cen Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie. Tylko w latach 2020-2023 spółka miejska z tej przyczyny odnotowała straty wynoszące od prawie 300 tysięcy złotych do prawie półtora miliona złotych. Zresztą nie tylko same liczby wzbudziły zainteresowanie radnych.

– Z dokumentu, który otrzymaliśmy dowiadujemy się, że to nie jest tak, że w ostatnim roku na dostarczaniu wody i odbiorze ścieków z Piątnicą ponosiliśmy straty, tylko jest to strata wieloletnia. Dlaczego zatem taki wniosek jest składany dopiero dziś? Co było do tej pory robione, jeżeli spółka straciła, jak z tych dokumentów wynika, 2 miliony

250 tysięcy a w tym roku może to wynieść nawet 3 miliony złotych – dopytywał radny Dariusz Domasiewicz.

Na pytanie radnego Dariusza Domasiewicza odpowiedział prezydent Mariusz Chrzanowski.

– Czy można to było zrobić wcześniej? Często jest tak, że jeśli w jednym roku ponosi się stratę to jest perspektywa, że w przyszłym się ją odrobi i można zyskać dodatkowe środki – twierdził prezydent Mariusz Chrzanowski.

Do całej sprawy odniósł się prezes Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji Maciej Borysewicz. Wskazał on, że obecne porozumienie jest niesprawiedliwe dla obu stron

i przede wszystkim niekorzystne z ekonomicznego punktu widzenia. Dodatkowo treść porozumienia nie jest zgodna z aktualnym stanem prawnym.

Prezes Borysewicz powiedział również, że spółka ponosi znaczne straty netto nie tylko na działalności podstawowej ale również na pozostałej. Przyczyną tego jest wieloletnie niedoszacowanie cen wody i ścieków dokonywane przez regulatora taryf, którym jest Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie.

Prezes MPWiK zaznaczył przy tym, że odstąpienie od porozumienia nie oznacza zaprzestania świadczenia usług Gminie Piątnica. Obowiązuje bowiem sześciomiesięczny okres wy-

powiedzenia, podczas, którego mogą być prowadzone negocjacje dotyczące korzystniejszych zasad współpracy.

Podczas głosowania uchwałę o zakończeniu współpracy poparło 18 radnych. Przeciwko głosował Mariusz Tarka a Wojciech Michalak i Anna Najda wstrzymali się od głosu.

Na koniec prezes Maciej Borysewicz podkreślił, że MPWiK chce kontynuować współpracę ale na sprawiedliwych dla obu stron zasadach.

– Tu nie ma złej woli. Z podobnymi wnioskami występowały inne gminy. Na przykład Gmina Łomża, której odmówiono podpisania porozumienia międzygminnego dlatego, że nie było tego wabika, który by bilansował korzystność tej sytuacji – tłumaczył prezes MPWiK Maciej Borysewicz.

- To był dziewiętnastowieczny działacz niepodległościowy, przywódca ruchu chłopskiego i właśnie to jest zaskakujące, ale może ze względu na bliskość kościoła - dodaje Gabriela Szczęśna.

Pierwotną historyczną nazwę ulica odzyskała dopiero w roku 1989.

Wydarzeniem drugiego dnia święta Farnej była wystawa łomżyńskiego środowiska artystycznego. Od 2017 roku organizuje ją artystka plastyk Ivayla Żivkova-Roszak, Bułgarka która pokochała Łomżę zamieszkała tu i tworzy oraz integruje środowisko artystyczne. Dzięki gościnności Jadwigi i Tadeusza Serafinów, właścicieli Restauracji na Farnej, jedna z sal stała się Galerią na Farnej, w której można podziwiać i zmaterializować swój zachwyt drogą nabycia prezentowanych w niej dzieł łomżyńskich artystów.

- Tradycja już się przyjęła i jest to kontynuacja naszego wspólnego dzieła. Bardzo się cieszę, że artyści są razem - mówiła Ivayla Żivkova-Roszak, kurator wystawy w Galerii na Farnej.

Coroczne wystawy nie mają narzuconego tytułu, artyści prezentują bieżącą twórczość.

W tym roku 16 z nich zaprezentowało swoje prace. To malarstwo, ceramika artystyczna, fotografia. W Galerii na Farnej zainteresować się można pracami i kompozycjami, które tworzą Iwona Rafałowska, Adam Twardowski, Anna Bureś, Ewa Skłodowska, Iwo Świątkowski, Gabor Lörczy, Stanisław Kędzielaw-

Trzecie urodziny ulicy Farnej



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

ski, Justyna Kryszpin-Żmuda, Przemysław Wojewoda, Teresa Adamowska, Zbigniew Ciborowski, Henryk Ursin, Antoni Mieczkowski, Artur Filipkowski, Andrzej Cwalina i oczywiście kurator wystawy na Farnej Ivayla Żivkova-Roszak. Nie wszyscy artyści mieli możliwość osobiście uczestniczyć w wernisażu, odczuwalna była swego rodzaju nieobecność, nie tylko ta fizyczna. Ale jak mówili twórcy to dobry symptom, to dobrze rokuje na kolejną wystawę. Iwo Świątkowski, artysta plastyk, grafik komputerowy i od 10 lat właściciel Galerii zachęcał mieszkańców Łomży do aktywnego uczestniczenia w wydarzeniach.

- Cieszę się, że nadal jest to kontynuowane. Może troszkę mogłoby to być inaczej doce-

niane przez odbiorców naszej twórczości, bo artyści dają spory wkład w to, co się tutaj dzieje - podkreślił Iwo Świątkowski, który zaprezentował swoje fotografie z okresu fascynacji Pabłem Picasso.

Iwona Rafałowska, właścicielka pracowni ceramicznej na Starym Rynku przez dziesięć dni miała wielką przyjemność uczestniczyć w międzynarodowym plenerze ceramicznym na południu Francji.

- Był to plener, na którym toczyliśmy porcelanę na kole garncarskim, a to dla mnie wielka nowość - opowiadała Iwona Rafałowska, która jak dotąd nigdy nie toczyła porcelany.

Na wernisaż w Galerii na Farnej zaprezentowała prace pod tytułem Pauza. Rzeźba powstała dwa lata temu, kiedy na wschodniej granicy wybuchła wojna.

- To może być pauza, ale też oczekiwanie, w zasadzie do mojej pracy pasują oba określenia, ponieważ jest to takie zawieszenie - tłumaczyła plastyczka. - Czekamy na coś, mamy wielką nadzieję, że to się świetnie rozwiąże i tego się trzymamy, natomiast ta pauza jednak nadal trwa i to jest takie nieprzyjemne zawieszenie - wyjaśniała Iwona Rafałowska wskazując na wypa-



loną z gliny mapę Europy, która jest przedzielona, a na czterech jej krańcach są postacie, każda ma inną pozę, każda symbolizuje co innego, tak naprawdę każdy może dowolnie to interpretować, ale z pewnością mówi to samo za siebie: czekamy - nostalgicznie opowiadała Iwona Rafałowska.

W tym roku Akademia Łomżyńska obchodziła swoje pierwsze 20 lecie i przy tej okazji, w przestrzeni publicznej wybrzmiała miastotwórcza rola Akademii. W naszym mieście nie ma fabryk czy dużych zakładów pracy. Nawiązał do tego Artur Filipkowski, właściciel Telewizji Narew. Jego zdaniem potencjał artystyczny łomżyńskich twórców może również stać się wizytówką miasta. W Polsce zarabia

się na sztuce, jak oceniają specjaliści, ruch na rynku jest ogromny, ale pieniądze nie są tu bohatere.

- Łomża ma szansę być takim imperium związanym z pieniędzmi, bo kultura to trzeci pieniądz na świecie - powiedział Artur Filipkowski.

Zdaniem właściciela Telewizji Narew, po wojewódzkiej Łomży zostały instytucje kultury, przemysł nam „uciekł” i już go nie będzie.

- W Łomży mamy kulturę i w instytucje kultury warto zainvestować większe środki i promować ją. Myślę, że Kulturalna Łomża, to jest coś, co mogłoby

być wizytówką Łomży - dodał Artur Filipkowski.

Taneczną odsłoną tegorocznego święta ulicy Farnej był pokazy energetycznej zumbi w wykonaniu grupy prowadzonej przez Elżbietę Komorowską. Nad wszystkim czuwała prowadząca dwudniową imprezę Magda Sinoff. Na scenie prezentowali się jej podopieczni ze Studia Wokalnego eMDeK. W tym roku imprezę zakończył koncert łomżyńskiej grupy The BL Blues Band. Miejski Dom Kultury-Domu Środowisk Twórczych, wspierał wydarzenie od strony technicznej. Trzecie urodziny ulicy Farnej to mnóstwo wydarzeń. Impreza trwała dwa dni i została zorganizowana w ramach Budżetu Obywatelskiego 2024.



Dla uczniów jest to czas radości i dumy z własnych osiągnięć. Świadectwo jest zwieńczeniem całorocznej pracy i starań uczniów. Często pojawia się również ulga, że trudny rok szkolny dobiegł końca.

- Nie był to łatwy rok szkolny, bo bardzo pracowity. Jednak opłacało się uczyć, bo średnia na świadectwie wyniosła 5,4, także jestem z siebie bardzo dumny - nie krył zadowolenia Tomek, uczeń Szkoły Podstawowej numer 4 w Łomży.

Wakacje znowu są wakacje. Na pewno mam rację wakacje znowu są

- U mnie trochę gorzej, bo to siódma klasa była. Nie ukrywam trochę ciężko było. Ważne jednak, że przeszło się do następnej klasy - mówił z kolei kolega Tomka, Bartosz.

W ceremonii wręczenia świadectw wziął udział również wiceprezydent Łomży Andrzej Sty-

pułkowski, który pogratulował uczniom wysokich wyników i zachęcał do korzystania z atrakcji, które są zaplanowane na czas wakacji.

- Jako miasto staramy się wsluchiwać w oczekiwania naszych mieszkańców i myślę, że każdy od najmniejszego do najwięk-

szego znajdzie coś dla siebie, aby w atrakcyjny sposób wypocząć i przygotować się do nowego roku szkolnego - zachęcał do skorzystania z atrakcji przygotowanych przez jednostki miejskie wiceprezydent Andrzej Stypułkowski.

Rok szkolny dobiegł końca. To początek długa oczekiwanym

wakacji, które są czasem odpoczynku, regeneracji i nowych przeżyć. To także czas na realizację swoich pasji i zainteresowań, na które często brakuje czasu w codziennym życiu. Niezależnie od sposobu spędzania wakacji, kluczowe jest, aby ten czas przyniósł radość, relaks i pozytywne wspomnienia. Uczniowie ruszajcie zatem na wakacje, odpuśćcie i wróćcie we wrześniu gotowi na nowe wyzwania, które czekają na was w kolejnym roku szkolnym.

Talent kompozytorski od nas nie zależy. On zdarza się, jak zakochanie

Mój ojciec wpadł na wspaniałą myśl... Mieliśmy ze sobą tylko instrumenty, ja małe skrzypce, ojciec większe no i dwa litry spirytusu. Mój tata porzucił go na tzw. „malpki”, i gdy doszliśmy do granicy prosił żołnierze, żeby ten przeciął druty. Jednak on nie chciał, bo bał się oficera. Tata wyciągnął jedną „malpkę” i dał temu żołnierzowi. On wciąż się bał swojego przełożonego. Ojciec wyciągnął drugą... Dyskusje jeszcze trwały, ale w ostatniej chwili żołnierz przeciął drut i udało nam się przez tę granicę przejść. Jako mały chłopak przeszedłem z Grodna połowę drogi do Białegostoku. Dzięki temu tutaj jestem...

Marlena Siok: - To w takim razie zatrzymajmy się przy tym czasie, kiedy maestro Jerzy Maksymiuk był chłopakiem z Bojar. Jak Pan wspomina ten czas?

J.M.: - Rzeczywiście Jerzy Maksymiuk, to chłopak z Bojar, ale też Janko Muzykant, który pokonał drogę od grajka na najpiękniejsze światowe koncertowe sale. Jestem niezwykle szczęśliwy, że jestem w Łomży, bo jestem, tak jak mówiłem, Poleśszuk. Należę do Państwa kręgu, bo to jest wschodnia Polska.

M.S.: - Czyli mogę powiedzieć, że Jerzy Maksymiuk, to człowiek stąd?

J.M.: - Ziemiak.

M.S.: - Naszą rozmowę odbywamy nie przypadkowo w przestrzeni Filharmonii Kameralnej imienia Witolda Lutosławskiego w Łomży. To właśnie tutaj maestro Jerzy Maksymiuk poprowadził koncert, podczas którego odbyło się światowe prawykonanie koncertu "Fantazja na skrzypce i orkiestrę kameralną", którą specjalnie dla filharmonii Pan skomponował...

J.M.: - Ale jaki to był koncert... Ja od tego w ogóle zacząłem, od pisania muzyki. Byłem kompozytorem. Dopiero potem zacząłem grać na fortepianie i długo grałem, ale nie wytrzymałem napięcia estrady. Państwo nie zdają sobie sprawy, jakie to jest napięcie. W byciu na scenie ważne jest kilka elementów. Trzeba znać się na tym co się robi, nawet bardziej od samego siebie. Ja na przykład wiem, że niczego innego nie mógłbym w życiu robić, tylko muzykę, którą widzę dosłownie wszędzie. To właśnie w niej do-



strzegam coś najpiękniejszego. Gdy gram na fortepianie odczuwam coś nadzwyczajnego. Można przyrównać to do najbardziej cennego i pożądanego uczucia, które wszyscy przeżywamy, a mianowicie do zakochania i miłości. Grając pewne frazy mam podobne uczucie, a może nawet i większe. Jest jeszcze jeden element potrzebny dla nas, którzy wstępują na estradzie. Ja to nazywam "stage presence", czyli ta prezencja na scenie. To jest bardzo potrzebne.

M.S.: - Maestro, jak to jest zatem możliwe, że jedno życie może być tak płodne, tak twórcze?

J.M.: - To od nas zupełnie nie zależy. Tak jak zakochanie. Ono się zdarza. Tak samo talent kompozytorski. Proszę popatrzeć, na największych kompozytorów: Ludwig van Beethoven, który urodził się w 1770 roku czy Wolfgang Amadeus Mozart, który urodził się w 1756 roku. Następnie Siergiej Rachmaninow, który urodził się w 1873 roku, Ar-

nold Schönberg, który urodził się w 1874 roku, Maurice Ravel, który urodził się w 1875 roku, czy Dmitrij Szostakowicz, który urodził się w 1906 roku. Dzieli ich 100 lat. To, co my gramy na estradzie, zdarzyło się w wieku XVIII - XIX. Mija ponad 100 lat i dzisiaj takich geniuszy nie ma. Także to jest naprawdę niezwykle rzadkie. Tak samo rzadkie jak instynkt. Tego również nie można się nauczyć, to się po prostu czuje. Muzyka oddycha swoim sposobem, ale nie równo. To nie jest matematyka. To instynktownie czuje kompozytor. Muszę przyznać, że jest to bardzo tajemniczy zawód, który jest szczęściem niebywałym.

M.S.: - Bardzo mnie dotknęły słowa, które padły z ust mistrza podczas odbierania Orderu Orła Białego. Powiedział Pan wówczas: „Kiedy gramy jakiś utwór (...), kompozytor podarowuje nam swoją wyobraźnię, swój świat wewnętrzny, znacznie bardziej szeroki niż my sami. My stajemy się częścią jego świata, jego wrażliwości,

jego mądrości”. Ile zatem tego świata, wrażliwości i mądrości podarował mistrz Łomży?

J.M.: - Tyle samo, jak gdzie indziej. Gdy tworzę, zawsze staram się dać z siebie wszystko co najlepsze i najcenniejsze. Dźwięk jest czymś niebywałym. On jest czymś znacznie potężniejszym niż słowo. Weźmy chociażby hymn Polski. Gra się go używając 7 klawiszy, a proszę spróbować napisać książkę używając wyłącznie 7 liter. Niemożliwe. Muzyka jest czymś co zarazem istnieje i nie istnieje. Kiedy jest wyłącznie zapisem nut jej nie ma. Staje się dopiero, gdy jest grana.

M.S.: - A gdyby maestro Jerzy Maksymiuk miał zdefiniować dźwięk? Jak ta definicja by brzmiała?

J.M.: - Dźwięk jest pojęciem. Dźwięk jest zdarzeniem. Jest właściwie pewnym prądem.

M.S.: - Analizując swój dorobek artystyczny, bycie na międzynarodowych scenach, z czego najbardziej dumny jest maestro Jerzy Maksymiuk?

J.M.: - Ja tego zupełnie nie analizuję. To było tak, jak wyszło. Nie wiem, co ja chciałem. Zdecydowała chwila. Natomiast jestem dumny z drogi, którą przeszedłem od Janka Muzykanta, potem studenta grającego muzykę rozrywkową, aż do pisania i komponowania muzyki. Swoją drogę niekiedy porównuję do drogi amerykańskiego dyrygenta, kompozytora i pianisty Leonarda Bernsteina. Jest to mój ulubiony kompozytor. Moim zdaniem niesamowity geniusz. Natomiast wracając do pytania, napisałem muzykę w sumie do ponad stu dwudziestu filmów... i to jest moja największa duma.

M.S.: - W takim razie liczy się w życiu droga?

J.M.: - Co się liczy, to nigdy nie wiadomo. Każdy ma swój sposób odnajdywania rzeczy najwspanialszych czy najbardziej kreatywnych, a może najbardziej złych, bo i taka jest tendencja. Kiedy to jest, to tylko Pani wie.

Tak naprawdę tylko Pani wie, kiedy Pani żyje.

M.S.: - Czyli Jerzy Maksymiuk żyje wtedy kiedy tworzy?

J.M.: - Też, ale oprócz tego chciałbym jeszcze z Ewą na wiosnę popatrzeć, chociaż jej nie lubię. Lubię jesień. Smutny i zamysłony człowiek jestem.

M.S.: - A jak się Mistrzu, czujesz w Łomży?

J.M.: - Jest to jedno z miejsc, w których gram. Niczym nie gorsze. Cieszę się, że przyszedłem do orkiestry, której nie znałem i że sobie poradziłam, bo trzy orkiestry nie chcą ze mną grać. Wyrwało mi się coś kiedyś i tak jakoś nasze relacje się skomplikowały. Nie może tak jednak być. Nie może się coś wyrwać dyrygentowi, gdy się oburzy. Natomiast jakoś od tego Janka Muzykanta do doktoratu doszedłem, ale bardzo żałuję. Moja żona mówi, że nie nadaję się do dyrygowania. I ma rację. Nie nadaję się, ale umiem się uprzeć i żeby umarł, to zrobię to. I ta cecha jest bardzo potrzebna. W ogóle muzyka klasyczna jest bardzo potrzebna. Dzisiaj świat opanowała muzyka popularna, Polskę natomiast muzyka disco-polo. Tak nie może być. Ona nie może rządzić światem. Jest to najprostszy sposób doprowadzenia do brzydoty, do otępienia, do najprostych instynktów.

M.S.: - Mistrzu a gdybyś miał porównać międzynarodowe sceny a tę, na której jesteśmy, Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży...

J.M.: - Proszę państwa to, co tu słyszałem, jest lepsze niż w wielu innych miejscach na świecie.

M.S.: - Bardzo dziękuję. To był ogromny zaszczyt, Mistrzu, że jesteś z nami. Dziękujemy Ci za Twój talent.

J.M.: Jestem szczęśliwy, że tu jestem i że udało mi się osiągnąć to co zaplanowałem. Te utwory, które graliśmy były naprawdę bardzo trudne. I wszystko się udało. Dawno już chciałem tutaj przyjechać, ale dyrygent od tak nie może sobie po prostu się zjawić. Z jakiegoś powodu ktoś go musi zaprosić. To są moje strony, stąd jest moja dusza. Czuję się tym, który jest stąd. Jak jeździłem do Warszawy, do Bialegostoku, to czekali na mnie wędkarze i rozmawiałem z nimi. Czasami coś przyniosłem. To były momenty jedne ze szczęśliwszych, jakbym poszedł na obiad do Maxima w Paryżu. Jestem szczęśliwy, że tutaj jestem jako kompozytor czy dyrygent i mogę zapanować nad ludźmi, powiedzieć im w jaki sposób trzeba pracować i w jaki sposób wydobyć to, co najpiękniejsze.

Ale do tego trzeba mieć kolosalne doświadczenie.

M.S.: - Trzeba zjechać cały świat?

J.M.: - Nie. Odnaleźć odpowiedź na pytanie, co znaleźć, żeby zyskać kontrast i kulminację. Właściwie mogę powiedzieć, że ta moja praca polega na tym, że pomagam znajdować rozwiązania.

• • •

Jerzy Maksymiuk urodził się w Grodnie. Studia muzyczne zwieńczyły trzy dyplomy: z pianistyki (klasa Jerzego Lefeldy), kompozycji (klasa Piotra Perkowski) i dyrygentury (klasa Bogusława Małdy).

W roku 1961 zdobył I nagrodę na Ogólnopolskim Konkursie Pianistycznym im. Ignacego Jana Paderewskiego w Bydgoszczy, ale pianistykę porzucił na rzecz dyrygentury.

W 1972 roku założył Polską Orkiestrę Kameralną, którą wkrótce wielu krytyków uznało za jedną z najlepszych orkiestr na świecie. POK koncertowała pod jego batutą na całym świecie w tak prestiżowych salach jak Carnegie Hall, London Proms, Wiener Ferein i oczywiście w Polsce. Sukcesem był także kontrakt z wytwórnią płytową EMI.

W roku 1975 Maksymiuk został pierwszym dyrygentem WOSPR-u (dwukrotne tournée europejskie i w Stanach Zjednoczonych). Lata 1983-1991 to okres owocnego szefowania BBC Scottish Symphony Orchestra, wielu koncertów i tournée z tym zespołem (m.in. Koncerty Promenadowe w Londynie). Tytuł Conductor Laureate przyznany artyście jest wyrazem uznania dla jego osiągnięć w BBC SSO. W roku 1990 Jerzy Maksymiuk rozpoczął współpracę z English National Opera, gdzie poprowadził premierowe przedstawienia „Don Giovanni” i „Zemsta niepotopu”. Następne lata wypełniły koncerty w wielu prestiżowych salach, m.in. dyrygował koncertem otwierającym salę Filharmonii w Belfaście. Na swym koncie ma koncerty z tak znanymi orkiestrami jak: London Symphony Orchestra, London Philharmonic Orchestra, Philharmonia Orchestra, Orchestre National de France, Tokyo Metropolitan Symphony Orchestra. Zawsze koncertował także w kraju, często z wyróżnianą przez siebie Sinfonią Varsovią.

Nagrał ok. 100 płyt, m.in. dla EMI (13 płyt), Hyperionu, Naxosa. Wiele uhonorowanych zostało prestiżowymi nagrodami. M.in. Wiener Floeten Uhr za interpre-

tacje Mozarta z POK (1982), Gramophone Award za „Best Concerto of the Year” (1992) z nagraniem „The Confession of Isobel Gowdie” Jamesa Macmillana, w 1995 roku Hyperionu za koncerty fortepianowe Medtnera (solista Nikolai Demidenko). W Polsce wielokrotnie jego nagrania zdobywały „Fryderyka”, m.in. za nagrania z Sinfonią Varsovią i Agatą Szymczewską album „Karlłowicz” (BeArTon). Wcześniej tę samą nagrodę zdobyły albumy BeArTonu „Witold Lutosławski” (Sinfonia Varsovia, Janusz Olejniczak, Olga Pasiecznik) oraz aż w dwóch kategoriach przyznano Fryderyki za album z muzyką Henryka Mikołaja Góreckiego z tą samą orkiestrą, Adamem Kruszkowskim i chórami PR i Schola Cantorum Gedanensis (2003).

Maksymiuk zawsze propagował muzykę współczesną. Jest jednym z założycieli Polskiego Towarzystwa Muzyki Współczesnej. M.in. brał udział w „Warszawskiej Jesieni” (dwie nagrody „Orfeusza”), a w różnych krajach dokonał prawykonań ok. 200 współczesnych utworów. W uznaniu tych zasług Strathclyde University w Glasgow uhonorował go tytułem Doktor of the Letters. Elgar Society przyznało mu prestiżowy złoty medal za po-

ularyzowanie muzyki Edwarda Elgara.

Maksymiuk to także kompozytor (muzyka symfoniczna, kompozycje kameralne, balet, pieśni, muzyka filmowa). Z tych dawnych kompozycji sam najbardziej ceni „Expront” (1980), z muzyki filmowej – tę napisaną do „Sanatorium pod klepsydrą” w reżyserii Wojciecha Hasi.

W ostatnich latach, w których dużo komponuje, powstały m.in. następujące utwory: „A lonely Star over Be'er – Sheva” (2010) – utwór na kwintet, „Vivaldi w Bostonie” na orkiestrę smyczkową i kwartet smyczkowy (2010), „Liście gdzieniegdzie spadające” na orkiestrę kameralną z fortepianem (2011), „Lament serca, Kielcom in memoriam” na orkiestrę, klarnet i sopran (2012). Muzyka (85 minut) napisana do niemego filmu „Mania” z Polą Negri wykonywana była w 2012 roku na żywo wraz z prezentacją filmu w Londynie, Madrycie, Paryżu, Kijowie, Berlinie i w Warszawie.

Maestro ma wiele odznaczeń, m.in. Order Orła Białego, Krzyż Komandorski Orderu Odrodzenia Polski i Złoty Medal „Gloria Artis”. Polskie Radio uhonorowało go Brylantową Batutą. Szczyci się także SuperWiktorem. Jest Honorowym Obywatel Miasta Białystok.



Kolejny bilet na Campus Polska Przyszłości trafił do Łomżynianki

Po raz czwarty w Olsztynie odbędzie 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 kilk osobowa drużyna z Łomży. Kolejny już bilet trafił do mieszkanki miasta. Tym razem od posłanki na Sejm RP Alicji Łepkowskiej-Gołaś odebrała go Milena Siok.

- Bardzo się cieszę, że mogę wręczyć bilet na Campus Polska Przyszłości kolejnej już osobie z Łomży. Do 1300 uczestników, którzy będą mogli dyskutować o tym, jaka jest przyszłość Polski dołącza Milena Siok. Cieszy mnie to, że reprezentacja Łomży będzie miała twarz kobiety, co było dla mnie bardzo ważne podczas kampanii parlamentarnej, jak również podczas pracy w Sej-

mie. Milena Siok to nowa miejska radna, wybrana w tej kadencji. Należy do dwóch komisji, sportu oraz rodziny. Ponadto Milena jest osobą zaangażowaną społecznie. Należy do Łomżyńskiej Rady Kobiet. Serdecznie gratuluję I do zobaczenia w sierpniu w Olsztynie – mówiła podczas oficjalnego przekazania biletu radnej Alicji Łepkowskiej-Gołaś.

To największy festiwal społeczny w Europie. Organizatorzy chcą wspólnie tworzyć 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. Bilety odebrały już Marlena Siok i Paulina Keningsman, a teraz dołączyła do nich radna miasta Łomży Milena Siok.

- Chciałabym bardzo podziękować Alicji oraz wszystkim osobom, które przyczyniły się do tego, że ten Campus będzie także moim udziałem. Dla mnie jest to bardzo duże wyróżnienie i cieszę się, że pojawi się tam silna kobieca reprezentacja z Łomży. Moim zdaniem festiwal ten jest bardzo potrzebnym wydarzeniem. Przede wszystkim kształtuje postawy obywatelskie, zachęca młodych ludzi do tego, by wpływać na przyszłość Polski. To także wydarzenie, które stwarza możliwość wymiany poglądów. Z pewnością przyczyni się do mojego rozwoju osobistego oraz zawo-



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

dowego – nie kryła zadowolenia Milena Siok.

W 2023 roku udział w kampusie wzięło 1300 osób w wieku 18-35 lat. Na kilku scenach wydarzenia wystąpiło około 500 prelegentów i prelegentek. 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, różnorodność społeczeństwa, komfort życia oraz gospodarka i technologia. Uczestnictwo w wydarzeniu 23-29 sierpnia na olsztyńskim Kortowie jest bezpłatne.

Alicja Łepkowska-Gołaś: Jednym z priorytetów tego rządu jest zapewnienie miejsc opieki dla dzieci od roku do trzech lat

Aktywny Maluch to nowa odsłona programu znanego dotychczas pod nazwą Maluch+. Ale zmiana nazwy to dopiero początek. Przede wszystkim zwiększono jego budżet – z 5,5 mld zł do 6,5 mld zł, dzięki czemu w całym kraju będzie mogło powstać jeszcze więcej żłobków. Do składania wniosków w 4. turze naboru do programu zachęcała samorządy posłanka na Sejm RP Alicja Łepkowska-Gołaś.

Program pierwotnie znany jako Maluch+, ogłoszono na początku 2023 roku. Jego celem jest tworzenie nowych żłobków i klubów dziecięcych oraz miejsc

opieki u dziennych opiekunów. Program ma charakter wieloletni – potrwa do 2029 roku – a na tworzenie i funkcjonowanie miejsc opieki w żłobkach, klubach dziecięcych i u dziennych opiekunów przeznaczono 5,5 mld złotych ze środków programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego (FERS), z Krajowego Planu Odbudowy i Odporności (KPO) oraz budżetu państwa. Taki budżet programu miał przyczynić się do powstania ok. 102 tys. nowych miejsc opieki nad maluchami.

- Dla rządu Donalda Tuska jednym z priorytetów jest między innymi zapewnienie miejsc opieki dla dzieci w wieku od roku do trzech lat. Niestety, obecnie w 1047 gminach w Polsce nie ma zapewnionej takiej opieki. Miejsca te nazywamy białymi planami. Chcielibyśmy je wypełnić, stąd nasz apel do samorządowców o składanie wniosków. Uważamy, że jest to zadanie samorządu, które powinno zostać zrealizowane. W tej chwili trwa czwarty nabór do tego programu – mówiła Alicja Łepkowska-Gołaś. - Co istotne w tym nowym rozdaniu, to wzrost kwoty dofinansowania na tworzenie tych miejsc. Do tej pory jednostki samorządu terytorialnego otrzymywały 36 tysięcy złotych na jedno miejsce. W tej chwili jest to aż 57 tysięcy złotych. Ponadto został skrócony okres trwałości projektu do dwóch lat. Obniżono wskaźnik z 80 do 60 procent, a także wprowadzono pojęcie gotowości instytucjonalnej, określający ile takich dzieci możemy przyjąć do swojej instytucji – podkreślała posłanka na Sejm RP.

Wnioskowanie w ramach naboru ciągłego do programu Aktywny Maluch możliwe będzie do 2025 r., do wyczerpania środków lub osiągnięcia wskaźników określonych w programie.

Wnioskowanie odbywa się w ramach kolejnych tur – właśnie trwa czwarta, która przewidziana jest do końca czerwca, a jej rozstrzygnięcie poznamy w końcu lipca.

Do rozdysponowania pozostało 907 611 783,56 zł na tworzenie i funkcjonowanie nowych miejsc opieki (łącznie ze środków KPO i FERS).

Od czwartej tury naboru ciągłego, podmiot zamierzający uczestniczyć w programie może aplikować o środki na dofinansowanie planowanej inwestycji utworzenia nowych miejsc opieki – tj. miejsca te mogą zostać wpisane do rejestru/wykazu najwcześniej w dniu ogłoszenia przez Ministra wyników dla danej tury naboru.

Nowa kwota jednostkowa środków KPO dla gmin została uwzględniona w ramach wszczętego ponownie naboru ciągłego wniosków.

Ważna informacja dla gmin, które już uzyskały dofinansowanie

Gminy, którym przyznano w ramach rozstrzygnięć naborów ogłaszanych od 19 stycznia 2023 r. dofinansowanie do tworzenia miejsc opieki ze środków KPO w oparciu o kwotę dofinansowania wynoszącą 35 862 zł bez VAT, mogą ubiegać się o zwiększenie

środków. Wnioskowanie o te środki odbywają się poza systemem Rejestr Żłobków. Od 6 maja br. gminy mogą składać zapotrzebowanie do właściwych wojewodów.

W ramach wprowadzonych w programie modyfikacji, zmianie uległ także m.in. opis zadania dofinansowania do funkcjonowania, moment przedłożenia dokumentacji, długość okresu trwałości i poziom wskaźnika obsadzenia miejsc opieki w tym okresie, usunięcie wymogu zamieszczenia przez OOW tablicy krajowej informującej o uczestnictwie w Programie.

Jak podkreślała posłanka na Sejm RP Alicja Łepkowska-Gołaś, taki żłobek możemy już podziwiać w gminie Piątnica.

- Jest to zupełnie nowe miejsce, w którym dzieci z tego terenu już od 1 września znajdą swoje miejsce – mówiła Alicja Łepkowska-Gołaś.

Jeśli chodzi o liczbę instytucji opieki dla dzieci od roku do trzech lat w Polsce jest to ponad 8 tysięcy jednostek, w województwie podlaskim natomiast 158. Liczba białych planów jeśli chodzi o Polskę to 1047 gmin. W województwie podlaskim jest to 79 gmin, co oznacza, że 67% gmin z tego terenu nie posiada miejsc opieki dla dzieci od roku do trzech lat.

Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info



Obwodnica Łomży – o krok bliżej do przejezdności



Ruszyło betonowanie połączenia segmentów nawisowych mostu nad nurtem Narwi na budowanej obwodnicy Łomży. Tym samym oba brzegi rzeki zostały połączone obiektem o długości 1205 m, na razie w ciągu zachodniej jezdni drogi ekspresowej S61, która ma być udostępniona kierowcom do końca września bieżącego roku.

Cały budowany obecnie odcinek, od węzła Łomża Zachód do istniejącego już węzła Kolno, ma 12,92 km długości. Niemal jedna dziesiąta przypada na most przez dolinę Narwi, który powstaje w trzech technologiach:

- * metodą nasuwania podłużnego – tak realizowana jest część zalewowa lewobrzeżna mostu o długości 664 m. Ta część jest już gotowa – pod jedną jezdnią,

- * metodą nawisową – w ten sposób powstaje tzw. część nurkowa mostu o długości 458 m, która właśnie została połączona,

- * na rusztowaniach stacjonarnych – realizowana jest część zalewowa prawobrzeżna mostu o długości 83 m.

Do końca czerwca wszystkie części obiektu w ciągu jednej jezdni zostaną ze sobą połączone.

Zwornik

Samo połączenie części obiektu betonowanego metodą nawisową jest procesem rozłożonym w czasie. Wykonany zostanie tzw. zwornik, na połączeniu obu dotychczas rozdzielonych części i przebiega to w następujących krokach:

- za pomocą siłowników hydraulicznych wyrównany został poziom obu łączonych części. Wstawione zostały blachy dystansowe i części dźwigara zostały połączone za pomocą spawania,

- na już wyrównanych i połączonych częściach uło-

żono deskowanie i zbrojenie wraz z osłonami na kable sprężające, a następnie zabetonowano,

- po uzyskaniu właściwej wytrzymałości przez beton – do zabetonowanych wcześniej osłon kablowych wciągnięte zostaną kable sprężające,

- zdjęte zostaną blokady i stężeń założone na czas wykonywania połączeń,

- wciągnięte wcześniej kable zostaną stężone (naprężone) i całość, od podpory do podpory zostanie uciągnięta.

Po połączeniu – wyburzenia

Połączone już części obiektu odchodziły od podpory w obu kierunkach, wydłużając systematycznie ramiona. Aby nie przypominały huśtawki przy podporze obiektu wykonane zostały dodatkowe, tymczasowe podpory stabilizujące. Po połączeniu obiektu

w całość nie będą już potrzebne i zostaną wyburzone.

Nie tylko most

Dwujezdniowy most umożliwi bezkolizyjne przeprowadzenie drogi ekspresowej S61 nad doliną Narwi i samą rzeką. Będzie też pełnił funkcję przejścia dla zwierząt, a pod obiektem znajdą się również cztery drogi wewnętrzne gminy Piątnica oraz przejazd gospodarczy na wale przeciwpowodziowym. Obie nitki mostu będą miały po 22 przęsła na 21 podporach pośrednich oraz dwóch przyczółkach.

Postęp prac

W maju 2022 roku GDDKiA podpisała umowę z wykonawcą i przekazała plac budowy, a dziś zaawansowanie robót przekracza 61 proc. Przejezdność odcinka po jednej jezdni ma być osiągnię-

ta do końca III kwartału i wtedy wyprowadzony zostanie ruch tranzytowy z Łomży. Tym samym ciągłość uzyska polski odcinek międzynarodowego szlaku Via Baltica prowadzącego drogą ekspresową S8 do Ostrowi Mazowieckiej i dalej S61 od Warszawy do granicy z Litwą.

Cały odcinek S61 od węzła Łomża Zachód do węzła Kolno w standardzie dwujezdniowej drogi ekspresowej ma być gotowy w połowie 2025 roku. Wartość umowy z wykonawcą inwestycji przekracza 713 mln zł.

Współfinansowanie z Funduszy UE

Inwestycja jest współfinansowana z Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko - kwota dofinansowania to 518,08 mln zł, przy całkowitej wartości projektu (od dokumentacji, przez wykupy, po roboty budowlane) - 804,79 mln zł.

S61 z dofinansowaniem – czwarta umowa w ramach FEnIKS

Budowa drogi ekspresowej S61 pomiędzy węzłami Łomża Zachód i Kolno, otrzyma unijne dofinansowanie w wysokości blisko 245,9 mln zł. To już czwarta umowa o dofinansowanie ze środków UE w ramach Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko (FEnIKS) na inwestycje realizowane przez GDDKiA.

Koszty i cel projektu

Odcinek ten stanowi część większego projektu, realizacji drogi S61 Łomża Zachód – Stawiski, który objęty był dofinansowaniem ze środków UE w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko na lata 2014-2020 (POIiŚ), w wysokości 440,4 mln zł. Obecnie podpisana umowa dotyczy dofinansowania II fazy projektu ze środków programu FEnIKS, odcinka pomiędzy węzłami Łomża Zachód i Kolno, o długości

12,92 km. Planowany całkowity koszt realizacji tego projektu wynosi ok. 448,1 mln zł, kwota wydatków kwalifikowalnych to ok. 289,3 mln zł, a dofinansowanie ze środków UE to 245,9 mln zł.

Celem projektu jest budowa odcinka drogi ekspresowej S61 wchodzącej w sieć bazową TEN-T w korytarzu Morze Północne – Bałtyk. Projekt zlokalizowany

jest w woj. podlaskim, w powiatach: łomżyńskim oraz Miasta Łomża (miasta na prawach powiatu), na terenie gmin – Łomża, miasto Łomża oraz Piątnica. Odcinek S61 Łomża Zach. – węzeł Kolno będzie stanowił najdłuższy fragment obwodnicy Łomży.

W ramach inwestycji powstają trzy węzły drogowe (Łomża Zachód, Nowogród i Łomża Północ), obiekty inżynierskie

(m.in. mosty, wiadukty, przepusty), a także drogi lokalne do obsługi przyległych terenów. Inwestycja obejmuje również budowę i przebudowę odcinków innych dróg poprzecznych (wojewódzkich, powiatowych, gminnych) krzyżujących się z budowaną drogą ekspresową. Powstaje także systemu odprowadzania wód deszczowych wraz z budową kanalizacji desz-

czowej, oświetlenia drogowego, urządzeń organizacji ruchu i bezpieczeństwa ruchu drogowego (bariery energochłonne, ogrodzenia), oznakowanie poziome i pionowe.

Cztery umowy w ramach FEnIKS

Przed końcem kwietnia GDDKiZ podpisała umowę na dofinansowanie II fazy projektu dla odcinka autostrady A2 Mińsk Mazowiecki – Siedlce. Z kolei w grudniu GDDKiA podpisała dwie takie umowy, na S7 Widoma – Kraków (Kraków Nowa Huta) i dla dwóch odcinków S1 Kosztowy – Bielsko Biała, Oświęcim – Dankowice oraz Dankowice – Suchy Potok (docelowo Bielsko-Biała Hałcynów). W puli inwestycji, które zostaną objęte dofinansowaniem dla II fazy realizacji, są jeszcze dwie obwodnice, Oświęcimia w ciągu DK44 oraz Poręby i Zawiercia na DK78.



XXXI MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL MUZYCZNE DNI

Drozdowo-Łomża

27 czerwca – 7 lipca 2024



REGIONALNY OŚRODEK
KULTURY W ŁOMŻY
Instytucja Kultury Powiatu Łomżyńskiego

XXXI MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL

MUZYCZNE DNI DROZDOWO-ŁOMŻA

27 CZERWCA – 7 LIPCA 2024



27 czerwca 2024, czwartek, godz. 18.30

Łomża - Filharmonia Kameralna im. W. Lutosławskiego
sala koncertowa, ul. Zawadzka 1

MUZYKA MOJEJ DUSZY

PRELUDIUM
XXXI Międzynarodowego Festiwalu Muzyczne Dni
Drozdowo-Łomża 2024

Wykonawcy:

Jacek Szymański – tenor
Rafał Lewandowski – fortepian
Franciszek Lewandowski – fortepian

Program:
polska muzyka wokalna i instrumentalna: Ogiński, Chopin, Moniuszko, Paderewski,
Karłowicz, Lutosławski – pieśni i utwory fortepianowe.

28 czerwca 2024, piątek, godz. 19.00

Łomża – Katedra Łomżyńska, ul. Dworna 25

WYSŁANNICY MARZEŃ

30 czerwca 2024, niedziela, godz. 9.45

Łąpy - kościół pw. Świętego Krzyża, ul. Matejki 10

ZBLIŻA MNIE DO CIEBIE

Artystyczna oprawa mszy świętej i koncert wokalnno-organowy

Wykonawcy:

Anna Osior – sopran
Katarzyna Olszewska – organy
Daniel Saulski – słowo wiążące

Program:
muzyka oratoryjno-kantatowa i organowa.

30 czerwca 2024, niedziela, godz. 12.00

Stawiski - kościół pw. św. Antoniego Padewskiego, ul. Łomżyńska 1

WYCHOWAWCY WZRUSZEŃ

Artystyczna oprawa mszy świętej i koncert

1 lipca 2024, poniedziałek, godz. 19.00

Łomża - kościół pw. Miłosierdzia Bożego, aula
przy dolnym kościele, ul. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego 11

JAK CI DZIĘKOWAĆ

Wykonawcy:

Jacek Szymański – tenor
Jan Bokszczanin – fisharmonia walizkowa
oraz Trio Sopot w składzie:
Małgorzata Skorupa - skrzypce,
Anna Sawicka - wiolonczela, Elżbieta Rosińska - akordeon

Program:
muzyka instrumentalna, pieśni i arte religijne.

3 lipca 2024, środa, godz. 18.00

Łomża – Katedra Łomżyńska, ul. Dworna 25

OD BACHA

DO WSPÓŁCZESNOŚCI

Artystyczna oprawa mszy świętej i koncert – pamięci mojej Mamusi

6 lipca 2024, sobota, godz. 19.00

Drozdowo - kościół pw. św. Jakuba Apostoła
ul. Główna 50

NA WYSOKICH

OBCASACH METAFOR

Wykonawcy:

Joanna Chętnik – sopran
Trio SOPOT w składzie:
Małgorzata Skorupa – skrzypce
Anna Sawicka – wiolonczela / słowo wiążące
Elżbieta Rosińska – akordeon

Program: muzyka wokalna i instrumentalna.

7 lipca 2024, niedziela, godz. 9.00

Dąbrówka Kościelna, kościół pw. św. Anny

PRAWDA I SZCZĘŚCIE

artystyczna oprawa mszy świętej i koncert wokalny

z okazji wprowadzenia relikwii błogosławionej rodziny Umów

Wykonawcy:
Anna Osior – sopran
Alicja Rumianowska – mezzosopran
Daniel Saulski – tenor / prowadzenie
Rafał Lewandowski – fortepian

Program:
muzyka oratoryjno-kantatowa i instrumentalna.

29 czerwca 2024, sobota, godz. 16.00

Muzeum Przyrody - Dwór Lutosławskich w Drozdowie / salon, ul. Główna 38

Koncert inauguracyjny

PIĘKNO MISTRZÓW

Wykonawcy:
Piotr Maciejowski – tenor
Adrian Stancu (Rumunia) – altówka
Rafał Lewandowski – fortepian
Franciszek Lewandowski – fortepian
Jacek Szymański – słowo wiążące

Program:
pieśni i muzyka instrumentalna.

30 czerwca 2024, niedziela, godz. 11.45

Jedwabne - kościół pw. św. Jakuba Apostoła ul. Poświętna 4

WSZECHMOC WSZYSTKO POTRAFI

Artystyczna oprawa mszy świętej i koncert

Wykonawcy:
Joanna Chętnik – sopran
Jacek Szymański – tenor
Dariusz Wójcik – bas
Stanisław Maryjewski – organy

Koncert odbywa się w ramach obchodów DNI JEDWABNEGO.
Współorganizator: Burmistrz Jedwabnego - Adam Mariusz Niebrzydowski, Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Jedwabnem.

Program:
muzyka oratoryjno-kantatowa i organowa.



Wykonawcy:
Joanna Chętnik – sopran
Jacek Szymański – tenor
Dariusz Wójcik – bas
Stanisław Maryjewski – organy

Program:
muzyka oratoryjno-kantatowa i organowa.

30 czerwca 2024, niedziela, godz. 12.45

Łapy - kościół pw. św. Apostołów Piotra i Pawła, ul. 3 Maja 8

Z DŹWIĘKIEM FUGI

Wykonawcy:
Katarzyna Olszewska – organy
Daniel Saulski – słowo wiążące

Program:
muzyka organowa od baroku do współczesności.

30 czerwca 2024, niedziela, godz. 20.00

Łomża - Centrum Katedralne im. Papieża Jana Pawła II przy parafii Krzyża Świętego, ul. Zawadzka 55

NIE TYLKO BALLADOWO

Wykonawcy:
Dominika Żukowska – śpiew / gitara
Andrzej Korycki – śpiew / gitara
Jacek Szymański – słowo wiążące

Program:
szanty oraz pieśni Włodzimierza Wysockiego i Bulata Okudźawy.

Wykonawcy:
Jacek Szymański – tenor
Dariusz Wójcik – bas
Tatsushi Fujioka (Japonia) – trąbka
Marek Stefański – organy

Program:
muzyka wokalnno-organowa, organowa i instrumentalna.

4 lipca 2024, czwartek, godz. 19.30

Szczepankowo – kościół pw. św. Wojciecha Biskupa i Męczennika

NIE UDŹWIGNIESZ W SEKRECIE

Wykonawcy:
Piotr Kusiewicz – tenor
Patrik Podwojski – organy
Jacek Szymański – słowo wiążące

Program:
chorał gregoriański i muzyka organowa wczesnych wieków.

5 lipca 2024, piątek, godz. 19.00

Łomża - Akademia Łomżyńska, aula im. prof. A. Jakubczaka ul. Akademicka 1

Na koncert obowiązują wejściówki do odebrania w Regionalnym Ośrodku Kultury, ul. Małachowskiego 4.



ZACZAROWANY ŚWIAT OPERETKI

Koncert jubileuszowy z okazji 20. lecia istnienia Akademii Łomżyńskiej

Obsada:
Marta Matuszewska, Joanna Nawrot, Anna Osior, Piotr Maciejowski, Tomasz Mazur, Jakub Milewski, Jacek Szymański, Dariusz Wójcik oraz Franciszek Lewandowski, Rafał Lewandowski
Jacek Szymański – słowo wiążące

Program:
najśmieszniejsze arie i duety miłosne z operetek: Baron cygański, Księżniczka Czardasza, Księżna Cyrkownika, Hrabina Mariza, Cygańska miłość, Zemsta nieopera.

Wykonawcy:
Anna Osior – sopran
Alicja Rumianowska – mezzosopran
Daniel Saulski – tenor / prowadzenie
Rafał Lewandowski – fortepian

Program:
muzyka oratoryjno-kantatowa i popularna.

7 lipca 2024, niedziela, godz. 11.45

Łomża - kościół pw. Krzyża Świętego, ul. Zawadzka 55

POPURZ ŻYCIA BRAMĘ

artystyczna oprawa mszy świętej i koncert wokalnno-organowy

Wykonawcy:
Jacek Szymański – tenor
Dariusz Wójcik – bas
Tatsushi Fujioka (Japonia) – trąbka
Zbigniew Gach – organy

Program:
muzyka organowa oraz pieśni i arte religijne.

7 lipca 2024, niedziela, godz. 17.00

Muzeum Przyrody - Dwór Lutosławskich w Drozdowie / park ul. Główna 38

WIELKA GALA W PAŁACU

Jacek Szymański i jego Goście

Wykonawcy:
Joanna Chętnik, Marta Matuszewska, Joanna Nawrot, Anna Osior, Elżbieta Rosińska, Alicja Rumianowska, Anna Sawicka, Małgorzata Skorpupa, Agnieszka Zemek-Pawczyńska, Tatsushi Fujioka (Japonia), Franciszek Lewandowski, Rafał Lewandowski, Piotr Maciejowski, Tomasz Mazur, Daniel Saulski, Dariusz Wójcik oraz wokaliści i absolwenci Studia Wokalnego ROK

Podczas koncertów obowiązuje zakaz fotografowania, filmowania i nagrywania bez zgody organizatora.

Organizator:
Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży - Instytucja Kultury Powiatu Łomżyńskiego, ul. Małachowskiego 4, tel. 86 219 01 11, e-mail: rok@4lomza.pl, www.rok.4lomza.pl, www.naszakultura.pl

Dyrektor artystyczny Festiwalu: dr Jacek Szymański

Patronat honorowy:

- Jego Ekscelencja Biskup Diecezjalny Łomżyński Janusz Stepanowski
- Marszałek Województwa Podlaskiego – Łukasz Prokorym
- Członek Zarządu Województwa Podlaskiego – Jacek Porunek
- Starosta Łomżyński – Lech Marek Szablowski
- Wicestarosta Łomżyński – Anna Gawrych
- Prezydent Miasta Łomża – Mariusz Chrzanowski

Partner Województwo Podlaskie

Sponsor Strategiczny:

WSPÓLORGANIZATORZY:
Muzeum Przyrody - Dwór Lutosławskich w Drozdowie, Teatr Otwarty w Gdarsku, Parafia pw. św. Jakuba Apostoła w Jedwabnem, Parafia pw. Krzyża Świętego w Łomży, Parafia pw. św. Michała Archanioła - katedralna w Łomży, Parafia pw. św. Antoniego Padewskiego w Stawiskach, Parafia pw. Świętych Krzyża w Łapach, Parafia pw. Świętych Apostołów Piotra i Pawła w Łapach, Filharmonia Kameralna im. W. Lutosławskiego w Łomży, Akademia Łomżyńska, Parafia pw. św. Jakuba Apostoła w Drozdowie, Parafia pw. Miłostdzień Bożego w Łomży, Parafia pw. św. Wojciecha Biskupa i Męczennika w Szczepankowie, Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Jedwabnem

Sponsory:

- mi Jedwabne kasa drukowa
- MBoDruk
- Bank Spółdzielczy
- HEXABANK
- PIĄTNICA
- AKADEMIA ŁOMŻYŃSKA
- UBEZPIECZENIA
- PHU
- Zasmakuj w Łomży
- Powiat Łomżyński
- Miasto Łomża
- Gmina Sniadowo
- Gmina Jedwabne
- Gmina Piątnica

Wsparcia finansowego: udzielił:

JASZCZUK DEVELOPMENT
KRYSZTOF JASZCZUK

Chwała Bohaterom. Czerwony Bór 1944

Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży w ramach programu „Patriotyzm Jutra” Edycja 2024 organizowanego przez Muzeum Historii Polski otrzymała dofinansowanie na realizację historycznego projektu „Czerwony Bór'44 Chwała Bohaterom!”

Jest to ogólnopolski program dotacyjny finansowany przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Program wspiera realizację projektów związanych z szeroko pojętą edukacją historyczną, popularyzacją ważnych wydarzeń historycznych czy tworzeniem innowacyjnych narzędzi dydaktycznych w sposób nieszablony, wykorzystuje współczesne media jako środki przekazu. Realizowane w ramach programu projekty odznaczają się nowatorskim podejściem do tematu patriotyzmu, aktywują uczestników i lokalne społeczności. W realizację zadań zaangażowani są specjaliści, pasjonaci historii oraz doświadczeni animatorzy. Działaniem rozpoczynającym realizację projektu jest wystawa zdjęć i pamiątek związanych z uczestnikami bitwy

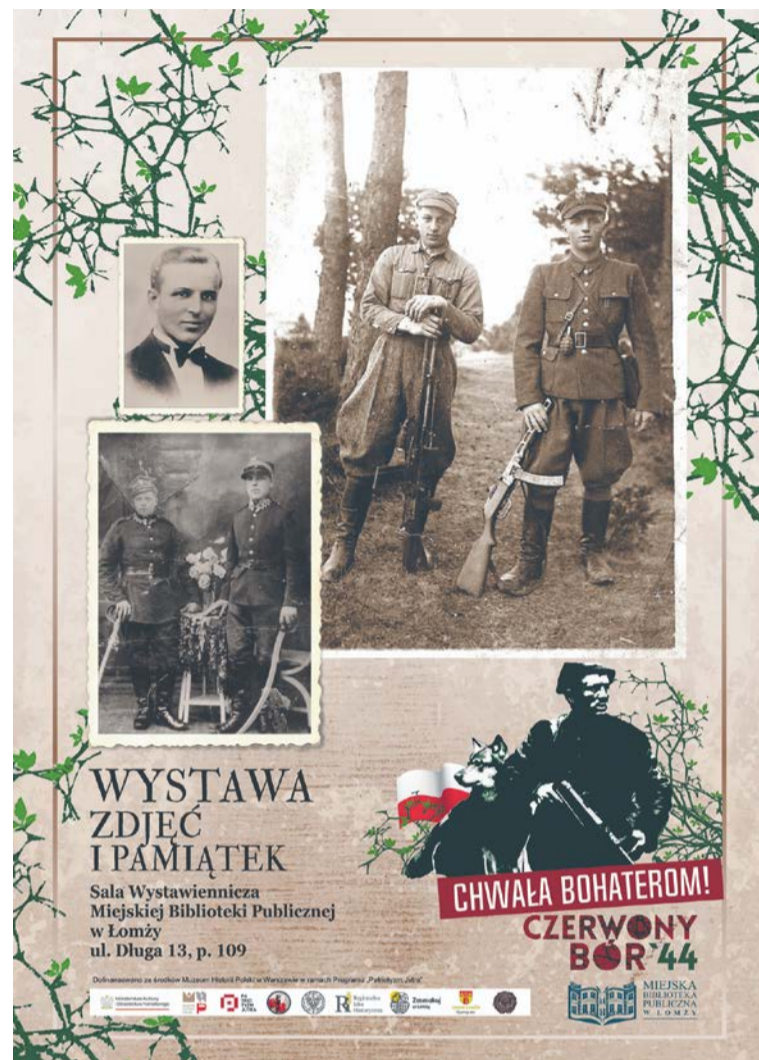
w Czerwonym Borze 1944 roku, która właśnie została otwarta w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Łomży.

- Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży zachęca do odwiedzenia i obejrzenia wystawy zdjęć i pamiątek uczestników Bitwy, która rozegrała się 23 czerwca 1944 roku w lasach czerwonego Boru. Pamiątki i zdjęcia, które udało nam się zgromadzić są już udostępnione, aczkolwiek jeśli Państwo posiadacie w swoich zbiorach takie pamiątki i chcecie je upowszechnić, serdecznie zapraszamy. Można przynieść je do Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży, przy ulicy Długiej 13, my się nimi zaopiekujemy i wyeksponujemy – zachęca Anna Kamińska, koordynatorka projektu "Czerwony Bór'44 Chwała Bohaterom!".

Osoby, które zechcą udostępnić materiały proszone są o kontakt do 15 września 2024 r. Osobiście w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Łomży, ul. Długa 13 (wypożyczalnia), tel.: 86-216-54-81, e-mail: biblioteka@

mbp-lomza.pl lub w Oddziale Zbiorów Specjalnych, ul. 3 Maja 6 A, Tel. 86-216-54-08 e-mail: zbspec@mbp-lomza.pl.

W ramach historycznego projektu „Czerwony Bór'44 Chwała Bohaterom!” zorganizowany zostanie również wykład otwarty historyka Leszka Żebrowskiego dotyczący genezy i przebiegu wydarzeń, jakie miały miejsce 23 czerwca 1944 r. w kompleksie leśnym Czerwonego Boru (23 wrzesień), cykl warsztatów, podczas których zostanie stworzona przez młodzież wielkoformatowa gra planszowa odwołująca się do lokalnych historycznych wydarzeń z czerwca 1944 r. (23-24 wrzesień), uroczysta premiera planszowej gry wielkoformatowej (25 października) oraz promocja gry w łomżyńskich szkołach średnich, szkołach powiatu łomżyńskiego oraz Klubach Seniora w Łomży w celu upowszechnienia wiedzy historycznej (listopad). Uroczyste podsumowanie działań projektowych zaplanowano około 11 listopada.



80. rocznica Bitwy pod Piasutnem Żelaznym



Pamięć żołnierzy, którzy 29 czerwca 1944 r. zginęli w bitwie pod Piasutnem Żelaznym od kilku lat łączą mieszkańców gminy Kolno i gminy Zbójna w wspólnym upamiętnieniu bohaterów, którzy oddali swe życie w walce o wolność ojczyzny.

W uroczystościach udział wzięli: wójt gminy Kolno Józef Bogdan Wiśniewski, wójt gminy Zbójna Elżbieta Parzych, dyrektor Centrum Kultury Kolno Mariusz Wesolowski, przewodniczący rady

gminy Kolno Mariusz Nicewicz, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Zbójnej Renata Krajewska, radny gminy Kolno Jerzy Samul, sołtys wsi Niksowizna Alfred Samul, sołtys wsi Łosewo Stanisław Banach oraz przedstawiciele samorządów, służb mundurowych, instytucji, szkół, OSP i stowarzyszeń z terenu Gminy Kolno oraz Gminy Zbójna.

- Mamy obowiązek pamiętać o tych, którzy walczyli o naszą

wolność i niezawisłość. To dzięki nim możemy cieszyć się dzisiaj życiem w wolnym kraju. Dlatego tak ważne jest, aby uczcić ich pamięć i docenić ich poświęcenie - mówił Józef Bogdan Wiśniewski wójt gminy Kolno.

- Jest to naszym obowiązkiem, żeby pamiętać o tych co polegli, którzy walczyli za naszą wolność, którzy walczyli abyśmy mogli żyć w wolnym kraju dlatego staramy się pamiętać o nich.

Co roku organizowane jest to spotkanie aby oddać hołd i cześć poległym – podkreślała z kolei Elżbieta Parzych, wójt gminy Zbójna.

Uroczystość rozpoczęła się od Mszy św. w Kościele pw. NSJ w Łosewie koncelebrowanej przez proboszcza ks. Gabriela Jastrzębskiego. Oprawę muzyczną Mszy św. zapewnił Zespół Ludowy Czerwoniacy.

Po zakończeniu Mszy świętej Adam Przyborowski dokonał prezentacji repliki Sztandaru Bojowego z Kolna.

- Podczas ujawniania się w 1947 roku żołnierzy państwa podziemnego właśnie z tym sztandarem, władze obiecały, że trafi on do muzeum – tłumaczył Adam Przyborowski, który jest inicjatorem i koordynatorem wykonania repliki. - Potem sztandar znikł. Był jeszcze w latach 60. poszukiwany przez generała Władysława Liniarskiego. Potem także trwały poszukiwania, ale nie został odnaleziony. Zachowało się jednak niezwykle zdjęcie sztandaru, które pozwoliło nam stworzyć replikę – kontynuował Adam Przyborowski.

Po zakończeniu prezentacji zgromadzeni przeszli na cmen-

tarz w Łosewie, by przy mogile żołnierzy, którzy zginęli w bitwie pod Piasutnem Żelaznym złożyć kwiaty i zapalić znicze.

Następnie uczestnicy obchodów przejechali pod pomnik w Piasutnie Żelaznym w pobliżu miejsca, gdzie miała miejsce bitwa, by również złożyć kwiaty i znicze.

- Wspólne obchody świadczą o silnej więzi między mieszkańcami obu gmin oraz o pamięci i szacunku dla bohaterów, którzy oddali swoje życie za wolność naszej Ojczyzny. Niech ich bohaterstwo i poświęcenie będą dla nas wszystkich wzorem do naśladowania. Niezapomniani żołnierze z Bitwy pod Piasutnem Żelaznym zasługują na naszą wieczną pamięć i szacunek – dodał Józef Bogdan Wiśniewski Wójt Gminy Kolno.

Dzięki upamiętnieniu tych wydarzeń, mieszkańcy obu gmin mają okazję uczcić pamięć poległych oraz wyrazić wdzięczność za ich poświęcenie. Ponadto, organizowane wspólnie obchody budują więzy między społecznościami obu miejscowości i podkreślają wspólną historię oraz wartości, które łączą ich ze sobą.



Pamiętasz z dzieciństwa, jak jedzeniem nagradzano Cię za wszystkie sukcesy i jak pocieszano pączkiem, kiedy dopadała Cię chandra? Jeśli dziś cierpisz na otyłość, a Twoje samopoczucie jest uzależnione od kaprysów Twojego żołądka, właśnie odkryłeś winowajcę – emocjonalne jedzenie.

Głód a apetyt

Niemal każdy zna to uczucie, kiedy za ledwie godzinę po obiedzie znów jesteśmy głodni od samego patrzenia na wystawę cukierni. Zarówno głód, jak i apetyt są regulatorami przyjmowania jedzenia. Głód to stan, w którym nasz organizm domaga się pożywienia dla prawidłowego funkcjonowania i rozwoju. Apetyt to alarm zmysłów, który mózg może oszukać. Okazuje się, że odczuwanie apetytu może być nawykowe. Chęć jedzenia może być wyuczoną reakcją na stres. Wówczas problem polega na tym, że kiedy jesteśmy zdenerwowani, zamiast identyfikować to uczucie ze stresem, mylimy je z głodem. W ten sposób „zajadać” można również lęk. Skąd się to bierze? To proste. Jeśli w dzieciństwie na każdy smutek, babcia podsuwała nam coś słodkiego, po prostu – nie mogliśmy być inaczej. To w najmłodszych latach uczymy się rozpoznawać uczucia i radzić

sobie z nimi. Mechanizm ten jest nazywany „fałszywym głodem”.

Jesteś głodny? Nie daj się oszukać!

Jedzenie może być wielką przyjemnością. Ci, którzy zjadają trudne stany emocjonalne teoretycznie powinni wiedzieć o tym najlepiej – im jedzenie sprawia emocjonalną ulgę. Ale tylko na chwilę i do następnej sytuacji stresowej. Zdrowe rozkoszowanie się jedzeniem polega m.in. na tym, że znamy umiar. Przyjemnie jest usiąść razem do stołu, w naszej kulturze przyjęło się, że życie rodzinne właśnie wokół stołu się kręci. Nie ma w tym nic złego, o ile nie ma w tym przesady. Jedzenie, tak jak alkohol, nie powinno towarzyszyć nam na każdym kroku, kiedy jest okazja, by świętować. A przynajmniej nie jako obiad z trzech dań. Jedzenie nie powinno być również nagrodą ani towarem deficytowym. Jeśli tak jest, łatwo o powiązanie odżywiania z emocjami, a to może być początkiem poważnych problemów.

Jedz z głową!

Emocjonalne jedzenie to problem większości osób otyłych – dotyczy 60-90 proc. W skrócie EE (z ang. emotional eating) polega na sięganiu do lodówki za każdym razem, kiedy pocujemy się niekomfortowo. Powodów może być wie-

le: nuda, obniżony nastrój, zmęczenie, doświadczanie bólu, napięcia czy strachu. Im bardziej przykre emocje przeżywamy, tym bardziej jesteśmy głodni. Największą potrzebę jedzenia generuje gniew oraz silny strach. Co ciekawe, badania wykazują, że osoby mające problem z emocjonalnym jedzeniem, kiedy są radośni również odczuwają silny głód, ale... wówczas sięgają po zdrowe produkty! Zatem na smuteczki słodkości, słone przekąski i fast foody, a na radości – warzywa i owoce.

Od pocieszenia do uzależnienia

Zajadanie emocji to ten sam mechanizm, co w przypadku każdego uzależnienia – system regulowania uczuć. Nie jest to jednak stan tożsamy z uzależnieniem. To okoliczności sprzyjające przejadaniu się, utracie kontroli nad ilością przyjmowanego jedzenia oraz nad jedzeniem w ogóle. Jeśli jednak zaniedbamy symptomy emocjonalnego jedzenia, może być naprawdę źle. Emocjonalne jedzenie może doprowadzić nas nie tylko do otyłości, ale do nałogowego objadania się. Jego objawy w ICD-10 to:

- poczucie przymusu jedzenia (trudność powstrzymania się od jedzenia produktów wysokokalorycznych),
- upośledzona kontrola nad zachowaniem jedzeniowym (objawia się tym, że trudno nam skończyć posiłek, ustalić ilość spożywanego jedzenia),

- objawy abstynencyjne podczas prób ograniczenia jedzenia (lęki, rozdrażnienie, depresja, silny głód, bóle żołądka),

- zwiększanie się tolerancji (większa częstotliwość napadów żarłocznych, większa ilość zjedanego jednorazowo jedzenia),

- koncentracja na czynnościach jedzeniowych kosztem innych działań (gromadzenie zapasów, planowanie posiłków, ciągłe rozmyślanie o jedzeniu)

- kontynuowanie jedzeniowych zachowań mimo szkodliwych następstw (nadmierne jedzenie mimo otyłości, problemów somatycznych oraz psychicznych).

W dzisiejszych czasach je się niedbale, w pośpiechu, czasem tylko raz lub dwa razy w ciągu dnia. Paradoksalnie, to nie chroni nas ani przed nadwagą, ani przed emocjonalnym jedzeniem. Dlaczego? Bo kiedyjemy i nie mamy czasu,jemy byle co (tyjemy), a kiedyjemy i w końcu mamy na to czas, nadrabiamy (tyjemy plus z jedzenia czynimy nagrodę). Okazuje się, że pięć posiłków dziennie to nie wymysł dietetyków. To także potrzeba ducha!

ŹRÓDŁO: „OTYŁOŚĆ W KONTEKŚCIE NAŁOGOWYCH ZACHOWAŃ”, BARBARA BĘTKOWSKA-KORPAŁA, KRAKÓW 2013

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.

Łomżyńskie wakacje

Zachęcamy do zapoznania się z programem "Łomżyńskich wakacji", przygotowanym przez placówki miejskie. Szczegółowe informacje o poszczególnych wydarzeniach będą sukcesywnie publikowane na stronach ich organizatorów.

LIPIEC

2-3.07 „AFRYKA DZIKA” – ZABAWY LITERACKIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

4.07 CZYTANIE NA ŚNIADANIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

5.07 WERNISAŻ MALARSTWA WOJCIECHA ZUBALI - Galeria pod Arkadami

7.07 LETNIE KINO PLENEROWE - Stary Rynek

9.07 WARSZTATY Z CERAMIKI - Galeria Sztuki Współczesnej

9.07 „BYLI SOBIE INDIANIE...” – ZABAWY LITERACKIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

10.07 WARSZTATY ZWIĄZANE Z BAŚNIAMI ANDERSENA - Galeria Sztuki Współczesnej

11.07 CZYTANIE NA ŚNIADANIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

11.07 WARSZTATY Z GRAFIKI - Galeria Sztuki Współczesnej

13.07 EGZOTYCZNE WA-



KACJE Z FILHARMONIĄ-YEHWA DANCE GROUP (Korea Południowa) – zespół baletowy - Sala Koncertowa FKWL

14.07 JARMARK ZASKAKUJ W ŁOMŻY - Stary Rynek

15-19.07 BAJKOWE PORANKI DLA DZIECI - Hala Kultury

16.07 „W KRAJU KWITNĄCEJ WIŚNI” – ZABAWY LITERACKIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

17.07 „W KRAJU KWITNĄCEJ WIŚNI” – ZABAWY LITERACKIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

18.07 CZYTANIE NA ŚNIADANIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

19.07 VI ŁOMŻYŃSKI TURNIEJ BOULE MOSIR ŁOMŻA - Orlik, ul. Katyńska

19.07 PODLASIE SLO-

WFEST BY ŁOMŻA – POKAZ FILMU „OSTATNIE TANGO” - Hala Kultury

20.07 PODLASIE SLOWFEST BY ŁOMŻA – WARSZTATY TANGA, KONCERT ANDRYSEK TANGO QUINTETTE - Hala Kultury

23.07 „O MAMMA MIA! – JESTEŚMY WE WŁOSZECH” – ZABAWY LITERACKIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

25.07 CZYTANIE NA ŚNIADANIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

27.07 TURNIEJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ MOSIR ŁOMŻA - Orlik, ul. Katyńska

28.07 LETNIE KINO PLENEROWE - Park Jana Pawła II – Papieża Pielgrzymy

30.07 „CUDZE CHWALICIE – SWEGO NIE ZNACIE”

– ZABAWY LITERACKIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

31.07 „CUDZE CHWALICIE – SWEGO NIE ZNACIE” – ZABAWY LITERACKIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

SIERPIEŃ

2.08 SPORTOWA OLIMPIADA NA ORLIKU - Orlik, ul. Katyńska

2-4.08 CAFÉ KULTURA - Stary Rynek

3.08 EGZOTYCZNE WAKACJE Z FILHARMONIĄ – GWANG YANG ORCHESTRA (Korea Południowa) – Młodzieżowa Orkiestra Dęta - Sala Koncertowa FKWL

7.08 ZAGRAJ Z NAMI BIBLIOTEKARZAMI – PLAN-SZÓWKI W BIBLIOTECE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

8.08 CZYTANIE NA ŚNIADANIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

9-11.08 CAFÉ KULTURA - Stary Rynek

14.08 ZAGRAJ Z NAMI BIBLIOTEKARZAMI – PLAN-SZÓWKI W BIBLIOTECE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

15.08 PIKNIK PATRIOTYCZNY Z OKAZJI ŚWIĘTA WOJSKA POLSKIEGO - Park Jana Pawła II – Papieża Pielgrzymy

18.08 JARMARK ZASKAKUJ W ŁOMŻY - Stary Rynek

18.08 LETNIE KINO PLENEROWE - Park Jana Pawła II – Papieża Pielgrzymy

18.08 PUCHAR LIGI MLPN MOSIR ŁOMŻA - Orlik, ul. Katyńska

19-23.08 BAJKOWE PORANKI - Hala Kultury

21.08 ZAGRAJ Z NAMI BIBLIOTEKARZAMI – PLAN-SZÓWKI W BIBLIOTECE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

22.08 CZYTANIE NA ŚNIADANIE - Miejska Biblioteka Publiczna. Oddział dla Dzieci

23.08 WEEKEND Z TEATREM: „NONIEK” - Teatr Lalki i Aktora w Łomży

23.08 WAKACYJNA NOC SAUNOWA - Park Wodny MOSIR Łomża

Letni wypoczynek na plaży z ratownikami przez miesiąc

Nabrzeże rzeki Narew przy moście Hubala po stronie Łomży w okresie letnim traktowane jest przez mieszkańców jako doskonałe miejsce do plażowania. W ostatnich latach w wakacje powstawało tam finansowane z budżetu miasta kąpielisko miejskie, strzeżone przez wykwalifikowanych ratowników Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Jednak w tym roku nad bezpieczeństwem miłośników rzecznych kąpeli będą oni czuwać tylko przez miesiąc. Dlaczego?

Jak informuje Urząd Miejski w Łomży powodem takiej sytuacji są regulacje prawne oraz plany inwestycyjne samorządu Łomży. Zgodnie z przepisami, zamiar organizacji kąpieliska jest określany do końca roku poprzedzającego, w tym wypadku do końca 2023 r. W związku z planowanym rozpoczęciem w bieżącym roku budowy bulwarów nadnarwiańskich nie zaplanowano jego utworzenia. Ze względu jednak na zmianę terminów rozstrzygnięcia przetargu, zgodnie z Ustawą Prawo Wodne, pojawi-

ła się możliwość uruchomienia w sezonie letnim 30-dniowego Miejsca Okazjonalnie Wykorzystwanego do Kąpeli. Będzie ono funkcjonowało od 13 lipca do 11 sierpnia. W tym okresie nad bezpieczeństwem amatorów

kąpeli rzecznych ratownicy będą czuwać w godzinach 11.00-19.00. Od poniedziałku do czwartku będzie to trzech ratowników zaś od piątku do niedzieli - czterech. Ponadto na plaży dostępne będzie boisko do siatkówki plażowej,

stojaki na rowery, przebieralnia oraz toalety.

Warto dodać, że Miasto Łomża, podobnie jak w latach poprzednich, zabezpieczyło również środki na „Zapewnienie bezpiecznego wypoczynku nad

Narwią – prewencyjnych patroli wodnych rzeki Narew w granicach administracyjnych Miasta Łomża”. W maju rozstrzygnięto konkurs, a wykonawcą zadania będzie WOPR. Patrole będą odbywały się od 21 czerwca do 1 września 2024 r. Numer alarmowy patrolu: 662 029 662.

Warto przypomnieć, że w wakacje będzie można korzystać z odkrytych basenów o głębokości 1,1 m oraz 0,6 m. Tak jak w poprzednich latach będą one znajdowały się w Letnim Parku Rozrywki, zlokalizowanym pomiędzy Parkiem Wodnym a Parkiem Jana Pawła II – Papieża Pielgrzymy. Na jego terenie przygotowane zostaną przebieralnie, leżaki oraz parasole zabezpieczające przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym. Obok znajdują się też dmuchane place zabaw i zjeżdżalnie. Zarządzany przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji obiekt będzie funkcjonował od 22 czerwca do 31 sierpnia w godzinach 11.00 – 18.45.



TELEWIZJA
narew

OGŁĄDAJ NA 140 KANAŁE

vectra
multiMedia

**ZIELEŃ BEZ GRANIC -
ARANŻACJA I PROJEKTOWANIE
OGRODÓW. Już dziś pomysł
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.
Kaszmierowej. Pokoje paniom pracu-
jącym, studentkom lub uczniom.
Tel. 517 651 727.

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

Wynajmę pomieszczenia gospodar-
cze: 150 m2, WC, CO i pomieszczenia
socjalne. Odpowiedznie pod stolarnię,
magazyn lub inna działalność go-
spodarczą. Łomża. Tel. 608 089 252.

Wynajmę samodzielne pokoje oso-
bom 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 dach-
owych, kominy z klinkieru, pod-
bitki, montaż okien dachowych
i włazów, materiały. Łomża, Bogu-
szyce 17, Łukasz Just. Tel. 508 637
509.

IWBUD Iwona Wiśniewska wypo-
życzalnia sprzętu budowlanego
i ogrodniczego: -młoty wyburzeni-
owe i inne -zagęszczarki -rusz-
towania, piły spalinowe - kosiarki,
wykaszarki do trawy, areator - sprzęt
rolniczy Łomża, ul. Nowogrodzka
44B. Tel. 600 011 914.

Usługi hydrauliczne, instalacje sani-
tarne i C.O, montaż kłówni, grzejni-

ków, ogrzewanie podłogowe, prze-
róbki, odkurzacze centralne, pompy
ciepła C.W.U. Tel. 668 645 922.

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

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

**Usługi hydrauliczne PLUMBER
Sobociński Sławomir:
instalacje CO, instalacje
wodno-kanalizacyjne, montaż
urządzeń sanitarnych,
kotłownia (olejowe, gazowe,
węglowe), kolektory słoneczne,
pełen zakres usług.
Tel. 516 376 389.**

ZIBI Zbigniew Gierwatowski. Usłu-
gi wykończeniowe: profesjonalne
układanie płytek łazienkowych, ma-
lowanie i szpachlowanie, układanie
paneli, tapetowanie oraz przeróbki
hydrauliczne. Duże doświadczenie
w branży. Tel. 606 880 197.

DOM

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

USŁUGI FINANSOWE

E-dyt biuro rachun-
kowe, Edyta Sokołowska - twoja
pewność w rozliczeniach z Urzę-
dem Skarbowym i ZUS. Zapraszamy:
NOWY ADRES Łomża, ul. No-
wogrodzka 155 d. Tel. 862 173 474,
606 728 258.



**Prezydent Miasta Łomża podaje do publicznej wiadomości, że
w jego siedzibie w Urzędzie Miejskim w Łomży, Stary Rynek 14,
na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz nieruchomości
położonej w Łomży, przy ulicy Wroniej, przeznaczonej
do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na poprawę
zagospodarowania nieruchomości przyległej oraz wykaz
nieruchomości położonej w Łomży, w rejonie ulicy Krokusowej
i B. Winiarskiego przeznaczonej do sprzedaży w trybie
przetargu ustnego ograniczonego**

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, LAPTO-
PY, MONITORY KOMPUTEROWE
I INNE oraz montaż anten TV i SAT.
www.brzesiakrtv.pl

**SALE WESELNE, USŁUGI WIDEOFILMOWANIE,
ZESPOŁY MUZYCZNE**

Fotografia ślubna, portretowa i oko-
licznościowa. 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 pakie-
tu Microsoft Office. Piekarnia
Piątница, 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 soma-
tycznych - 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.

Zakład Ramiarski
przy ulicy Rządowej 9a

**OPRAWA
OBRAZÓW**

galeria autorska
pamiątki o Łomży

ramy na wymiar
cięcie passe-partout

**zapraszam codziennie
od 9-14 i od 16-17
w soboty od 10-13**

SILA TRADYCJI, POTĘGA SMAKU

Piątница
L. Koszowski G. Karwowski

ul. Stawiskowska 53 B
18-421 Piątница
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 (NI)

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

**100-letnia tradycja
zobowiązuje**

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

S
SULIMA

CENTRUM SZKOLEŃ BHP i PPOŻ

„WIKTOR”

mgr Agnieszka Skorupska
tel: 501 627 081

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

4 zawodników opuszcza ŁKS

Informacja o tym, że doświadczony pomocnik Piotr Azikiewicz opuszcza Łomżyński Klub Sportowy pojawiła się jako pierwsza. Jego nowym zespołem zostanie Górnik Polkowice. Następnie ŁKS Łomża poinformował o tym, że klub opuszcza kolejnych trzech piłkarzy. Luis Felipe rozwiązał swój kontrakt za porozumieniem stron natomiast Julian Mordasiewicz i Sebastian Weremko otrzymali wolną rękę w poszukiwaniu sobie nowych zespołów.

29-letni Piotr Azikiewicz w poprzednim sezonie wystąpił w 17 spotkaniach. W rundzie wiosennej z powodu urazu nie mógł liczyć na regularną grę. Teraz opuszcza ŁKS Łomża. Jego nowym zespołem zostanie występujący w III lidze Górnik Polkowice.

Piotr Azikiewicz to wychowanek Prochowiczanki Prochowice. W swojej karierze występował między innymi w Zagłębiu Lubin gdzie na poziomie ekstraklasy za-

liczył 4 występy. Kontrakt Piotra Azikiewicza dobiega końca 30 czerwca.

Brazylijczyk Felipe Silva da Silva występował w Łomży przez półtora sezonu. W minionych rozgrywkach wystąpił w 30 meczach dwukrotnie wpisując się na listę strzelców. Julian Mordasiewicz w minionych rozgrywkach zaliczył 13 spotkań natomiast Sebastian Weremko pojawiał się na boisku 23 razy strzelając 2 gole.



Varsovia Warszawa i mała Natalia zwycięzcami piłkarskiego Łomża Cup 2024



W weekend (15-16 czerwca) odbyła się kolejna edycja turnieju Łomża Cup. W tym roku na boiskach Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łomży podczas trzydniowych zmagani rywalizowało 12 zespołów, które rozgrywały mecze systemem „każdy z każdym” na trzech pełnowymiarowych boiskach.

Od piątkowego popołudnia do niedzieli podczas piłkarskich zmagani rozegrano aż 66 spotkań, po których wyłoniono najlepszą drużynę oraz przyznano nagrody indywidualne.

Klasyfikacja końcowa turnieju:

Varsovia Warszawa
Ursus Warszawa
Mazovia Mińsk Mazowiecki
Znicz Pruszków
Junior Białystok
Górnik Łęczna
Pogoń Siedlce
Gedania Gdańsk
MŁKS Łomża

Żalgiris Kowno
Elana Toruń
Junior Elk

Nagrody indywidualne:
MVP Turnieju Łomża Cup – Marcin Kościński – Varsovia Warszawa

Król Strzelców – Szymon Suwała
Najlepszy Bramkarz – Szymon Nikonowicz – MŁKS Łomża

Podczas trzech dni trwania turnieju prowadzona była też zbiórka charytatywna na rzecz 6-letniej Niny Ogłodzińskiej.

W niedzielę 16 czerwca odbyła się licytacja cennych sportowych gadżetów:

– koszulkę reprezentacji Polski z autografem Kamila Grosickiego – wylicytowana za kwotę 5000 zł przez firmę z wielkim sercem – Sonarol Sp.j. Najda,
– piłkę z autografami szczyptornistów Industria (VIVE) Kielce – 500 zł.

Przez trzy dni turnieju rodzice z rodzicami z rocznika 2011 serwowali kielbaski z grilla, ciasta, lemoniady i owoce, a całkowity koszt z datków wrzucanych do puszek również zasilili konto zbiórki i wyniósł – 4819,64 zł. Łącznie od piątku do niedzieli na leczenie i rehabilitację Niny udało się zebrać kwotę 10.319,64 zł.

Turniej Łomża Cup 2024 mógł odbyć się dzięki wsparciu finansowemu ze środków Miasta Łomża oraz Województwa Podlaskiego.

Organizatorzy dziękują także bardzo licznemu gronu partnerów i sponsorów turnieju dzięki, którym stał on na tak wysokim poziomie organizacyjnym.

Piłkarskie zmagania młodych piłkarzy odbywają na stałe wpisały się w kalendarz czerwcowych wydarzeń w naszym mieście. Wysoki poziom organizacyjno – sportowy jest możliwy dzie-

ki zaangażowaniu „klubowych” rodziców. W tym roku rodzice z rocznika 2011 postawili następcom poprzeczkę bardzo wysoko. Wszyscy uczestnicy piłkarskiego

turnieju w Łomży na długie miesiące zachowają w swojej pamięci piękne wspomnienia z Naszego miasta.

TEKST I FOTO: MŁODZIEŻOWY ŁKS



Kilka bardzo udanych startów mają za sobą lekkoatleci Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol Łomża. W weekend (15-16 czerwca) podczas Mistrzostw Województwa Podlaskiego U16 zawodnicy zdobyli 6 medali (4 złote i 2 brązowe). Najlepiej wypadł Aleksander Banach, który zwyciężył w skoku w dal (6.28 metrów) oraz w wieloskoku (12.50 metrów), wyniki te na obecną chwilę odpowiednio są siódmym i czwartym rezultatem w kategorii U16 w Polsce. Jednocześnie oba wyniki są minimami do Mistrzostw Polski młodzików, które odbędą się w Białymstoku (21-22 września 2024 roku).

Pozostałe medale zdobyli Mateusz Bujno - złoto na 300 metrów (38,29), Jakub Bańkowski również zwyciężył na 300 metrów przez płotki (44.62), natomiast na trzecim stopniu podium stanęli: Kamil Owsianko-Jachimski - 600 metrów (1:35,83) oraz Dawid Kalinowski w biegu na 1000 metrów (2:53,57). Na uwagę zasługuje Łucja Baczewska debiutująca w skoku w dal na 4 miejscu (4.29 metry).

Oprócz mistrzostw młodzików rozegrano również mityng lekkoatletyczny, w którym zawodnicy KS Prefbet-Sonarol osiągnęli kilka bardzo ciekawych wyników. Młodzieżowiec Piotr Dąbrowski zwyciężył na 100 m

Lekkoatleci w pełni sezonu



(11.00) i 300 m (34.30), a Wiktoria Stefańska na 400 pł była druga (66,93). Dobre starty odnotowali też zawodnicy w kategorii U14. W skoku w dal Lidia Pawelczyk (4.41 metrów) oraz Lena Gniazdowska (4.30 metrów). Lidia Pawelczyk w biegu na 300 metrów osiągnęła czas 46,23, a Amelia Sempowska na 100 m - 14.09.

Tego samego dnia w Gdańsku podczas 32. Memoriału Józefa Żylewicza w biegu na 3000 metrów niespodziewanie zwycię-

żyła z bardzo dobrym wynikiem Monika Dubiella (9:12,77). Wynik osiągnięty jest tylko o 2 sekundy gorszy od rekordu województwa podlaskiego na tym dystansie (9:10,12 - Justyna Korytkowska z 2014 roku). Na 3000 metrów również biegał Mateusz Niemczyk, który zajmując 6 miejsce uzyskał wynik 8:44,28.



w biegu na 1500 metrów dubletem zwyciężyły Martyna Krawczyńska (4:23,41), przed Justyną Korytkowską (4:28,90) a Piotr Dąbrowski uzyskał swój najlepszy wynik w tym roku na 400 metrów - 48,51.

Także w sobotę 15 czerwca w Płocku, podczas 3. Memoriału Marka Zarychty na 1500 metrów (4:37,95) zwyciężyła Martyna Krawczyńska przed Justyną Korytkowską (4:39,78). Na 800 metrów ponownie zwycięstwo odniosła Martyna Krawczyńska (2:13,98) a Justyna przybiegła 4 (2:17,92). W tych samych zawodach na 1500m (4:13,74). 4 lokatę wywalczył Konrad Zaleski.

Kilka dni wcześniej w mityngu Koziołki Lubelskie

W Warszawie w ubiegłym tygodniu podczas Ogólnopolskiego Mityngu Warszawskiego startując z kategorii starszej w skoku w dal zwyciężył Aleksander Banach 6.20 (+2.4) a Oliwia Makowska uzyskała na 200 metrów 29,92. Natomiast w Piasecznie podczas Memoriału Sławomira Rosłona w swojej serii na 800 metrów zwyciężyła Monika Dubiella (2:10,36).

Iza Waldzińska z UKS Return Łomża druga w Mistrzostwach Województwa Podlaskiego Młodziczek w Tenisie



MJ CUP - Mistrzostwa Województwa Podlaskiego Młodziczek (dziewczeta do lat 14) w Tenisie wygrała Amelia Artemiuk KT Spinner Białegostok, która w finale turnieju 6/2 7/5 pokonała Izę Waldzińską z UKS Return Łomża. Trze-

cie miejsce zajęła Eliza Tarasewicz reprezentująca UKS Sokół Asy Białystok. W grze deblowej natomiast zwyciężyły Amelia z Izą pokonując w finale Jowitę Rusiecką i Marysię Jankowską (obie dziewczeta z UKS Return Łomża).

Turniej MJ CUP rozegrany został systemem grupowym a więc pierwszy ewentualny przegrany mecz nie eliminował zawodniczki z rozgrywek. Każda z dziewcząt rozegrała co najmniej 5 tenisowych pojedynków wliczając również grę deblową.

Najmłodszą uczestniczką Mistrzostw Podlasia była 10-letnia Aleksandra Waldzińska, która w pierwszym meczu po bardzo zaciętej trzysetowej walce 7/6 3/6 10/6 pokonała Marysię Jankowską, następnie 6/4 6/2 Hannę Kraszewską (UKS Sokół Asy Białystok). W meczu o trzecie pucharowe miejsce Ola uległa 3/6 2/6 Elizie Tarasewicz.

Nasze Miasto reprezentowały: Marysia Jankowska, Helena Puławska, Iza Waldzińska, Ola Waldzińska (tenisistki uczą się w Szkole Podstawowej nr 7 w Łomży) oraz Jowita Rusiecka ze Szkoły podstawowej nr 5 w Łomży.



PODLASKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO W SZEPIETOWIE ZAPRASZA NA

XXX Regionalną Wystawę Zwierząt Hodowlanych

i Dni z Doradztwem Rolniczym

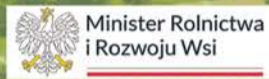


VI Krajową Wystawę Bydła Mięsnego 29-30 czerwca 2024 r. SZEPIETOWO



www.odr.pl

PATRONAT HONOROWY



PATRONAT NAUKOWY



W PROGRAMIE:

- XI Ogólnopolska Wystawa Królików Rasowych
- Dni Pola – doradztwo i prezentacja doświadczeń połowych
- Pokaz maszyn – rolnictwo precyzyjne
- Centralne stoisko informacyjno-promocyjne MRiRW oraz podległych agencji (ARIMR, KOWR, KRUS)
- Farming Simulator – rolnicza gra symulacyjna
- Promocja programu eDWIN
- Piknik Mleczny – PIR
- Promocja wołowiny – PZHiPBM
- Mlekoś podróżuje – Szebietowo
- „MAGIA dzieciom” – strefa animacyjna dla dzieci

PARTNER GENERALNY WYSTAWY



PARTNER BRANŻOWY WYSTAWY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR



PATRONAT MEDIALNY

