

Ambitne, odważne i zdeterminowane, czyli My – Kobiety

Przez wiele lat kobiety określane mianem „słabszej płci” miały zdecydowanie mniej praw niż mężczyźni. Ich obowiązki zaś polegały wyłącznie na pracach związanych z życiem domowym. Na szczęście jednak, w Europie i krajach Zachodu, te czasy już dawno minęły. Co więcej, także w innych częściach świata kobiety coraz bardziej zdecydowanie walczą o swoje prawa, o godne życie oraz traktowanie ich na równi z mężczyznami i udowadniają, że doskonale mogą sprawdzić się w roli przedsiębiorczyń, prawniczki, a także są doskonałymi sportowczyniami, czego przykładem są inspirujące kobiety z naszego miasta i regionu. O odwadze, determinacji i ambicji oraz sile kobiecości z pochodząca z Białegostoku Miss Polonia 2022, właścicielką klubu, trenerką gimnastyki artystycznej **Krystyną Sokołowską**, prawniczką i pisarką, autorką powieści „Lekarka Nazistów” **Anną Rybakiewicz**, linergistką, właścicielką salonu Projekt Piękno & PMU **Emilią Żelazną** oraz lekkoatletką, biegaczką, najlepszą w kraju w kategorii U20 na 600 metrów, 1500 metrów oraz 3000 metrów i piątą w Europie na 1500 metrów **Martyną Krawczyńską** rozmawia Marlena Siok.

████████████████████ Dokończenie na s. 3-4



Wiceminister Lech Antoni Kołakowski: Jesteśmy coraz bliżej otwarcia na polskie mięso rynków Korei Południowej i Wietnamu

- Eksport polskiej żywności na Daleki Wschód jest dla naszego rolnictwa, ale również regionu będącego liderem w tym sektorze, ogromną szansą – mówił wiceminister rolnictwa i rozwoju wsi, poseł na Sejm RP Lech Antoni Kołakowski, który przewodniczył polskiej delegacji MRiRW podczas po-

bytu w Republice Korei i Wietnamie. Towarzyszył mu główny lekarz weterynarii Paweł Niemczuk. Jak przekazuje resort Rolnictwa i Rozwoju Wsi głównymi tematami spotkania były rozmowy na temat eliminacji barier dla eksportu polskiego mięsa do tych państw.

Ważnym aspektem wizyty było również wsparcie polskich hodowców bydła, świń i drobiu oraz producentów owoców miękkich uczestniczących w kampanii promocyjnej: Europa Pełna Smaków – tradycja i jakość, realizowanej w Seulu i Ho Chi Minh City. Istotną omawianą kwestią była także możliwość eksportu polskiego zboża na rynki tych krajów.

Wiceminister Lech Kołakowski przebywał w Republice Korei oraz Wietnamie od 17 do 25 lutego 2023 roku.

Rozmowy polsko-koreańskie

W Republice Korei delegacja polskiego resortu rolnictwa spotkała się z wiceministrem spraw zagranicznych Kang Jae-Kwon oraz wiceministrem rolnictwa, żywności i obszarów wiejskich Kim In-Joong.

Podczas spotkań z przedstawicielami koreańskiej admini-

stracji wiceminister Kołakowski wskazał na konieczność intensyfikacji współpracy w dziedzinie rolnictwa między Polską a Republiką Korei.

– Republika Korei jest dla Polski ważnym partnerem, z którym łączy nas strategiczne partnerstwo. Współpraca w sprawach rolnych powinna być równie ważnym i przynoszącym wymierne efekty elementem dialogu realizowanego przez nasze kraje jak kwestie obronności czy energetyki – podkreślił sekretarz stanu Lech Kołakowski.

Odnosząc się do trwających obecnie prac w zakresie eliminacji barier w handlu towarami rolnymi, wiceszef MRiRW wskazał na konieczność pilnego zakończenia procedur dostępowych, tak aby już wkrótce można było rozpocząć eksport drobiu, wieprzowiny oraz wołowiny z Polski do Korei. Wi-

ce minister Kołakowski poprosił stronę koreańską o skrócenie tych procedur do niezbędnego minimum.

– Postęp w pracach nad otwieraniem rynku jest niezbędny dla dalszego rozwoju polsko-koreańskiej współpracy gospodarczej. Chcielibyśmy, aby polska żywność w coraz większym stopniu obecna była na rynku koreańskim. Jest ona nie tylko wyjątkowo smaczna, ale przede wszystkim bezpieczna, ponieważ jest wytwarzana według wymagających norm obowiązujących w Unii Europejskiej – dodał wiceminister Kołakowski.

Sekretarz stanu wskazał ponadto, że potwierdzeniem wysokich standardów polskiej żywności jest eksport polskich towarów do blisko 200 krajów świata, m.in. na tak wymagające rynki jak USA czy Izrael.

████████████████████ Dokończenie na s. 6



Od lewej Lech Antoni Kołakowski, wiceminister rolnictwa i rozwoju wsi, poseł na Sejm RP i Kang Jae-Kwon, wiceminister spraw zagranicznych Korei Południowej

Korony dla Najpiękniejszych

Linda Filipkowska z Łomży zdobyła w niedzielę (5 lutego) tytuł Miss Polonia Województwa Podlaskiego, a Aleksandra Łada ze Starych Kupisk tytuł Miss Polonia Nastolatek Województwa Podlaskiego. O wynikach konkursu zadecydowali m. in. zasiadający w jury wicemarszałek Marek Olbryś i radny sejmiku Piotr Modzelewski. Województwo Podlaskie było Złotym Partnerem wydarzenia.

- Co do urody i wdzięku mieszkankę województwa nikt chyba nie ma żadnych wątpliwości, a ja z radością obserwuję jak uczestniczki mówią o swoich talentach, zainteresowaniach, pasjach, ambicjach społecznych i zawodowych. Mogę się pochwalić, że pierwsze trójki w obu konkursach wytypowałem zgodnie z końcowymi wynikami - powiedział wicemarszałek Marek Olbryś.

Finałową galę wyborów w pięknej sali Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego poprowadzili znana osobowość telewizyjna Agnieszka Hyży i Piotr Kurządkowski. Przypomnieli, że łomżyńskie wybory Najpiękniejszych mają już ośmioletnią tradycję. Pierwszy raz odbywały się w formule Miss Polonia Województwa Podlaskiego, choć główną organizatorką pozostała Anna Kurządkowska-Kosińska.

- Konkurs Miss Polonia odbył się po raz pierwszy w 1929 roku. Od tamtej pory dwukrotnie reprezentantki naszego kraju zdobywały tytuły światowe. Tego

życję i dzisiejszym laureatkom - mówiła Agnieszka Hyży.

W rywalizacji wzięło udział łącznie 31 pań. Te w wieku do 18 lat walczyły o koronę Miss Nastolatek. Liczna była grupa miejscowych faworytek (niektóre z własnym dopingiem), były też uczestniczki z Białegostoku, Suwałk, Zambrowa, Kolna, Grajewa, a nie zabrakło też przedstawicielek znacznie mniejszych

twą Podlaskiego 2023 do Wiktorii Ruszczyk.

- Było to trudne zadanie, bo każda z finalistek wyróżniała się i zasługiwała na jakiś tytuł - podkreślała Anna Kurządkowska-Kosińska.

Zanim jeszcze doszło do ogłoszenia końcowego werdyktu, Igor Włodarczyk, organizator konkursu Miss Polonia ogłosił ważne informacje.

- Gratuluję wspaniałego wydarzenia i profesjonalnego poziomu organizacji konkursu regionalnego - mówił Igor Włodarczyk dziękując Annie Kurządkowskiej-Kosińskiej. Jak dodał, w uznaniu poziomu łomżyńskiego konkursu, do udziału w półfinale krajowym Miss Polonia zaproszona została nie tylko piątka pełnoletnich finalistek, ale także z "dzikimi kartami": Sandra Brułińska z Zambrowa, Kamila Zaborca z Łomży i Monika Krystofik z Białegostoku.

Okazało się, że najlepsza piątka nastoletnich kandydatek to: Wiktorii Ruszczyk, Zuzanna Sikorska, Aleksandra Łada, Karolina Dąbrowska i Magdalena Targońska. Tytuł Miss Polonia Nastolatek Województwa Podlaskiego zdobyła Aleksandra Łada ze Starych Kupisk. Pierwsza Wicemiss to Zuzanna Sikorska z Kolna, druga - Karolina Dąbrowska z Łomży.

Miss jest uczennicą II LO w Łomży. Lubi sport (tenis, siatkówkę, snowboard) i przygotowywanie różnych smakolejków, a swoją przyszłość widzi w sporcie albo w medycynie.

W gronie pełnoletnich kandydatek pierwsza piątka to: Patrycja Bałdyga, Monika Dąbrowska, Ewelina Gutowska, Linda Filipkowska i Weronika Falkowska. Koronę najpiękniejszej Miss Polonia Krystyna Sokołowska założyła na skronie Lindy Filipkowskiej z Łomży. Pierwszą Wicemiss została Ewelina Gutowska ze Starych Gut, drugą - Weronika Falkowska z Kolna.

Linda Filipkowska studiuje prawo. Jest znakomitą tancerką, laureatką wielu nagród w turniejach tańca towarzyskiego. Z pasją wspomaga inicjatywy społeczne i takie, które mają na celu dobro zwierząt.



Linda Filipkowska, Miss Polonia Województwa Podlaskiego 2023

miejscowości jak Stare Guty, Sulki, Miastkowo czy Srebrowo.

W kolejnych wejściach prezentowały się w strojach codziennych, wieczorowych, sportowych, a pełnoletnie także w sukniach ślubnych. Przerzywnikami były filmiki promocyjne województwa i Łomży oraz ukazujące kolejne etapy przygotowań do wyborów. Jurorzy, których pracami kierowała tam razem Anna Rytel, a wśród których byli także m. in. wicemarszałek Marek Olbryś, reprezentanci łomżyńskiego samorządu, firm wspierających wydarzenia, a także Krystyna Sokołowska, białostoczanka z krajowym tytułem Miss Polonia 2022, mieli na początek trudne zadanie wskazania finałowej piątki nastolatek i dziesiątki pełnoletnich uczestniczek.

Gdy już tego dokonali, przyszła pora na tzw. tytuły komplementarne. Miss Polonia Fundacji Anny Rytel Województwa Podlaskiego 2023 została Monika Dąbrowska, Miss Polonia Foto Województwa Podlaskiego 2023 to Patrycja Bałdyga, zaś Miss Polonia Foto Nastolatek Województwa Podlaskiego 2023 Kinga Kulesza. Tytuł Miss Polonia Edicare Województwa Podlaskiego 2023 powędrował do Lindy Filipkowskiej, natomiast Miss Polonia Internetu Województwa Podlaskiego 2023 do Katarzyny Małachowskiej, a Miss Polonia Nastolatek Internetu Wojewódz-



Aleksandra Łada, Miss Polonia Nastolatek Województwa Podlaskiego 2023

narew

18-400 Łomża, Stary Rynek 13
e-mail: redakcja@narew.info
tel./fax 86 216 71 07

WYDAWCA: Artur Filipkowski
Redaktor prowadzący: Marlena Siok
Współpraca: Karolina Lenart

DYREKTOR BIURA REKLAMY I OGŁOSZEŃ:
Monika Strzelecka, tel. 600 680 638
e-mail: reklama@narew.info
www.narew.info

„Tygodnik Narew” wydawany jest
przez Fundację Inicjatyw Lokalnych
„Media Polska”



Druk: Agora SA, ul. Daniszewska 27, Warszawa

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych
ogłoszeń i zastrzega sobie prawo do skracania nadestanych tekstów.

Ambitne, odważne i zdeterminowane, czyli My – Kobiety

Marlena Siok: - Drogie Panie, dziękuję, że zechciałyście przyjąć moje zaproszenie do rozmowy. Kiedy tak przyglądałam się waszym sukcesom i starałam się znaleźć między wami wspólny mianownik, pierwsze co przyszło mi na myśl to ambicja, odwaga i zdeterminowanie. Kysiu jak wiele jest prawdy w tych przymiotnikach jeśli chodzi o Twoją drogę i tytuł Miss Polonia 2022?

Krystyna Sokołowska: - Ambicja, odwaga i zdeterminowanie to podstawa jeśli chodzi o Miss Polonia. Konkurs śledziłam od wielu lat, ale nigdy nie czułam się gotowa, na tyle pewna, by spróbować swoich sił. Nie ukrywam, że nie akceptowałam siebie. W 2022 roku, ze względu na limit wiekowy, miałam ostatnią szansę. Bardzo mocno dopinowała mnie rodzina i znajomi. Namawiali mnie, żebym się zgłosiła. Postanowiłam spróbować swoich sił, a w związku z tym, że tak długo obserwowałam konkurs i wiedziałam z czym się wiąże, z jak ciężką pracą bardzo poważnie podeszłam do przygotowań. Wszystko to skutkowało właśnie tytułem Miss Polonia 2022.

M.S: - A co jeśli chodzi o prowadzenie klubu sportowego i gimnastykę artystyczną? Warto wspomnieć, że Twoje podopieczne podczas Mistrzostw Polski w układach zbiorowych w gimnastyce artystycznej w 2020 roku zdobyły brązowy medal.

K.S: - Bardzo ciężko było rozwinąć nasz klub. Tworzę go wspólnie z mamą, chociaż nie ukrywam, że przejęłam "pałeczkę", jeśli chodzi o organizację klubu, księgowość, całą dokumentację. Nie zdawałam sobie sprawy jak w przypadku prowadzenie klubu sportowego jest to trudne. My zaczęliśmy dosłownie od grupy liczącej 15 dziewczynek. Zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu, w jednej lokalizacji w Białymstoku. Obecnie do naszego klubu uczęszcza ponad 200 dzieci, a zajęcia prowadzone są przez kilka trenerek w sześciu lokalizacjach. Udało nam się bardzo mocno rozwinąć. Na tym jednak nie poprzestajemy. Chcemy dalej się rozwijać, myślimy o ekspansji na cały region. Być może zechcemy prowadzić zajęcia także w Łomży. Intensywnie nad tym myślimy.

M.S: - Aniu, a jeśli chodzi o prawniczy świat, ale także o pisanie czy z punktu

widzenia kobiety - ambicja, odwaga i zdeterminowanie są niezbędne, żeby odnieść sukces?

Anna Rybakiewicz: - Jeżeli chodzi o odwagę, jej potrzeba znacznie więcej na polu prawniczym. To właśnie my, jako prawnicy, reprezentujemy przed sądem interesy klientów, bronimy ich racji. Wymaga to dużej pewności siebie. Natomiast jeśli chodzi o świat literacki, wydawniczy to w tym wypadku znacznie bardziej przydaje się determinacja. Wydanie książki w Polsce nie jest proste. Trzeba poświęcić wiele czasu, żeby taką powieść napisać i cierpliwie czekać na to, aż odezwie się jakiś wydawca. Proces od momentu podpisania umowy do ukazania się książki w księgarni również okupiony jest kilkoma miesiącami. Także ta cierpliwość i determinacja się przydaje.

M.S: - Emilio domyślam się, że prowadzenie własnego biznesu, zarządzanie ludźmi, a przy tym jeszcze wychowywanie dzieci to zdecydowanie wymaga przymiotów o, których rozmawiamy? Jak to było w Twoim przypadku? Jak ta droga do spełnienia marzenia wyglądała?

Emilia Żelazna: - W moim przypadku właśnie od tego się zaczęło. Od marzeń i określenia celu, zdefiniowania tego, co chcę w życiu robić. Ja we własnych oczach widziałam tę drogę, swoją firmę i dokładnie wiedziałam, co chcę światu dać. Następnie potrzebowałam odwagi, determinacji i zaangażowania. Moim zdaniem prowadzenie własnego biznesu wymaga połączenie dwóch energii: żeńskiej, która odpowiada za cały proces kreacji i męskiej, która popycha nas do działania. Stworzenie własnej firmy nie dzieje się z dnia na dzień. Wymaga poświęcenia, ciężkiej pracy, krok po kroku wypełniania wcześniej przyjętego planu, ale także zmiany. Tak naprawdę życie przedsiębiorcy to nieustanna zmiana, a co za tym idzie elastyczność. W moim przypadku był to naprawdę długi proces, proces trwający kilka lat. Swoją firmę prowadzę od 2016 roku, kiedy jeszcze pracowałam w perfumerii Douglas, jako konsultantka, ale także jako zarządzająca pracą innych. To właśnie tam nauczyłam się pracy z klientem i otwartości. Jednak od samego początku wiedziałam, że nie jest to coś, co chcę w życiu robić. Potrzebowałam drogi, która po-

zwoli mi wyzwolić drzemającą we mnie chęć kreacji, a tym przecież także jest makijaż permanentny. Praca w drogerii była środkiem do celu, dzięki któremu również się spełniałam. Do perfumerii przychodziło wiele kobiet, które miały wykonany makijaż permanentny, niekoniecznie poprawny i estetyczny. I właśnie wtedy stwierdziłam, że na pewno jest jakiś sposób, żeby zrobić to ładnie, zdecydowanie bardziej delikatnie, tak żeby podkreślał on urodę kobiety. Zdecydowałam wówczas, że właśnie tą drogą chcę pójść. Takim umocnieniem mnie w tej decyzji, była - co ciekawe - kobieta. Znajoma, która jest lekarką, onkologiem. Regularnie przychodziła do mnie na manicure i podczas jednej z wizyt powiedziała, że mam taką precyzję, że mogłabym zostać chirurgiem. Pomyślałam, że skoro ona mi to mówi, to rzeczywiście coś w tym musi być, i że teraz to już muszę pójść tą drogą.

M.S: - A zgodzisz się z tym, że przedsiębiorczość wśród kobiet nieustannie nabiera na znaczeniu, że jesteśmy równie przedsiębiorcze co mężczyźni?

E.Ż: - Myślę, że każda kobieta jest przedsiębiorcza. Bez względu na to, co robimy w życiu, jakie mamy wykształcenie czy zawód, to wszystkie czymś zarządzamy. Czy to właśnie niezwykle skomplikowaną jednostką, jaką jest rodzina, gospodarstwo domowe, dzieci czy własna działalność gospodarcza.

M.S: - Martyno, tak sobie myślę, że te wszystkie osiągnięcia nie byłyby możliwe, żeby nie ogromna ambicja, odwaga i zdeterminowanie. Skąd u młodej kobiety, stojącej u progu kariery taka świadomość?

Martyna Krawczyńska: - Zdecydowanie. Tak naprawdę, już jako dziecko wyróżniałam się na tle rówieśników. Interesowałam się sportem, i, co ciekawe, pierwsza wcale nie była lekkoatletyka i bieganie. Jako dziewczynka zaczęłam grać w piłkę nożną. Chodziłam z rodzeństwem na boisko, kopałam i sprawiało mi to naprawdę ogromną frajdę. Przygoda z bieganiem zaczęła się w szkole podstawowej. Nauczycielka wychowania fizycznego stwierdziła, że zdecydowanie bardziej widzi mnie w bieganiu niż w grze w piłkę nożną i wysyłała mnie na różne zawody. Któregoś razu zauważył mnie tre-

ner, który współpracował z Klubem Prefbet-Sonarol. Skontaktował się z jego prezesem Andrzejem Korytkowskim, którzy przyjechał do mnie do domu, przedstawił mi możliwości współpracy, trenowania pod barwami klubu oraz zaproponował mi Liceum Mistrzostwa Sportowego w Łomży. Co prawda nie miałam od razu jakiegoś jasno wytyczonego celu, niemniej jednak od dziecka, kiedy oglądałam międzynarodowe imprezy sportowe marzyłam po cichu, że kiedyś i ja będę mogła tam stanąć i usłyszeć Mazurka Dąbrowskiego.

M.S: - Kysiu Ty będąc jeszcze kandydatką do tytułu Miss Polonia mówiłaś, że gdy zostaniesz tą najpiękniejszą chciałabyś wykorzystać swój głos, wizerunek i doświadczenie aby pomagać innym - w szczególności kobietom. Pomagać im zauważyć piękno i siłę, by odnajdowały poczucie własnej wartości. Czy to się udaje?

K.S: - Tak naprawdę, dzięki koronie dowiedziałam się jaką siłę mają kobiety. Jestem ambasadorką wielu projektów, między innymi tych związanych z profilaktyką raka piersi czy raka szyjki macicy. Bardzo dużą uwagę zwracamy na zdrowie kobiet i ich świadomość. Ja sama dotychczas nie zdawałam sobie sprawy jak ważna jest to kwestia. W tej chwili wykorzystuje swój profil w mediach społecznościowych, ale także profil Miss Polonia, by o zdrowiu mówić i zachęcam do profilaktyki. Dzięki koronie zyskałam moc i bardzo silny głos. Staram się to wykorzystywać. Bardzo dużo działam także charytatywnie. Szczególną uwagę skierowaliśmy na dzieci. Wspieram organizację Caritas czy chociażby Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Średnio 2 - 3 razy w tygodniu wyjeżdżam, żeby spełniać się właśnie w tym obszarze i przyznam, że bardzo dobrze czuję się w tej roli. Mam nadzieję, że wiele projektów przede mną i po oddaniu korony będę dalej podążała tą drogą. Jako Miss Polonia 2022 staram się edukować młodzież, szczególnie dziewczęta, które są narażone na negatywne działanie i wpływ internetu, co przyczynia się do wielu zaburzeń zarówno podczas okresu dojrzewania jak i w późniejszym, dorosłym życiu. Hejt dotyka mnie osobiście od momentu założenia korony, a właściwie już nawet od czasu pierwszego zgrupowania. Mówi

się, że kobieta, która zdobywa ten tytuł zostaje najpiękniejszą Polką, a tak naprawdę spada na nią ogromna fala krytyki. Dlatego trzeba bardzo mocno pracować nad pewnością siebie, akceptacją, poczuciem własnej wartości, żeby wszystko to nie odbiło się na naszej psychice. I dotyczy to każdej z nas, nie tylko mnie, która nosi koronę. Każdego dnia rano, niezależnie od tego jak się czujemy, czy wyglądamy pięknie, czy nieco gorzej warto stanąć przed lustrem i powiedzieć sobie, że jestem piękna i warta wspaniałego życia. Ja nad tą pewnością siebie bardzo mocno pracuję i wciąż się jej uczę.

M.S: - A u Was Drogie Panie jak z tą pewnością siebie jest?

A.R: - Ja będąc nastolatką miałam dość niskie poczucie własnej wartości i pewności siebie. To przyszło z czasem. Nie wiem czy to wiek, czy proces budowania w sobie tych wartości, natomiast dzisiaj jest zdecydowanie lepiej. Jestem zdecydowanie bardziej pewna siebie. I zgadzam się w zupełności z Kysią, że musimy nad tym pracować każdego dnia, wyszukiwać w sobie cechy, które są unikatowe i na nich się skupiać. Nigdy nie będziemy najlepsze w każdej dziedzinie, bo ja w życiu nie przebiegałbym 100 metrów, nie mówiąc już o osiągnięciach Martyny... (śmiech). Wyszukujemy chociażby tę jedną cechę i na jej podstawie budujemy tę pewność siebie.

E.Ż: - Ja dodam, że poza budowaniem pewności siebie i skupianiem na tych mocnych stronach i pielęgnowaniem ich, warto wyłączyć w sobie tego autokrytyka. Bardzo często zdarza się tak, że sabotujemy same siebie. Przestańmy to robić. Bądźmy dla siebie mądrym wsparciem. Pewność siebie sprawia, że stajemy się także inspiracją dla innych. Doświadczyłam tego na własnym przykładzie. Zdarzały się takie sytuacje, że wracały do mnie klientki po wykonanym zabiegu, które obserwują mnie w mediach społecznościowych z wiadomością, że otwierają własny biznes, bo zainspirowały się moją historią.

M.K: - Jeśli chodzi o mnie uważam, że jestem odważną i pewną siebie osobą. Chcąc pokonać moje rywalki, najpierw

Ambitne, odważne i zdeterminowane, czyli My – Kobiety



muszę uwierzyć w swoje możliwości, że stać mnie na osiągnięcie lepszego wyniku niż one. W sporcie w ogóle psychika jest niezwykle istotna, bo mierzymy się przecież nie tylko z sukcesami, ale także porażkami. Musimy być na nie gotowi. Dlatego oprócz kondycji, sprawności, techniki trzeba pracować także nad własną wartością i pewnością siebie.

M.S: - A jak Waszym zdaniem wygląda współczesna rola kobiety w społeczeństwie? Czy te miejsce i rola się klaruje i wzrasta, a ich obecność jest zauważalna w życiu społecznym czy jeszcze jest wiele do zrobienia?

K.S: - Myślę, że rola kobiety w społeczeństwie bardzo się zmieniła. Ja zostałam jeszcze wychowana w takich czasach, gdy mamy opiekowały się domem, rodziną. Moja mam również poświęciła karierę, żeby wychować trójkę dzieci. To tato dbał o materialne zabezpieczenie rodziny. Skutkowało to tym, że w domu prawie go nie było. Większość dzieciństwa spędziłam z mamą. Dzisiaj kobiety są zdecydowanie bardziej świadome. Kładą zdecydowanie większy nacisk na samorozwój, karierę, dbanie o siebie, co bardzo mnie cieszy. Bardzo bym jednak nie chciała, bo sama pracuję z dziećmi, żebyśmy zatraciły te cechy w postaci opiekuńczości i dbania o domowe ognisko. I właśnie takie kobiety, które potrafią połączyć domowe życie z niesamowitą karierą, mnie osobiście, najbardziej inspirują. Tak sama staram się robić. W życiu zawodowym jestem bardzo aktywna, ale gdy już wracam do domu, odcinam się zupełnie od obowiązków i jestem wyłącznie dla bliskich.

A.R: - Wydaje mi się, że kobiety są coraz bardziej widoczne na różnych płaszczyznach, w różnych sferach życia. Natomiast myślę, że warto mieć też na uwadze to, że niektóre z nas widzą siebie jako żonę i matkę. I jeśli są w tej roli szczęśliwe, to nie powinniśmy ich oceniać. Tak samo w przypadku kobiet, które nie widzą się w kuchni i wolą zamówić posiłek dla swojej rodziny, zamiast go przygotowywać, a ten czas poświęcić swojemu życiu zawodowemu, to też musimy zrozumieć, że właśnie taką ścieżkę wybrały. Nie oceniajmy, a dopingujmy. Ale faktycznie mam wrażenie, że widać i słychać nas coraz więcej i częściej, i jeśli widzę kobietę w takim niszowym zawodzie to jestem dumna, że po prostu jej się udało.

E.Ż: - Ja myślę, że nadszedł kres ery patriarchy, i to widać. Nastąpiła era kobiet. Kobiety, które czują swoją moc, siłę i potrzebę realizowania się na różnych płaszczyznach. Ja właśnie kiedy myślałam o swoim biznesie, to bardzo mocno przemawiało do mnie to, że będą mogła zarządzać swoim czasem, że poza wejście w rolę przedsiębiorczynie będą spokojnie mogła wypełniać rolę matki, że mój syn będzie bezpieczny. Mi się udało połączyć te pozornie różne od siebie płaszczyzny i jestem z tego bardzo dumna. Oczywiście nie zrobiłam tego sama. Ogromne ukłony należą się moim rodzicom, którzy mi to umożliwili. Kiedy przez 3 lata rozwijałam swoją firmę, pracując jeszcze w drogerii byli przy mnie, byli tym wsparciem. Bez nich byłoby naprawdę trudno.

M.K: - Moim zdaniem ta rola kobiet zdecydowanie się zmieniła. Kto wie może dzisiaj moja droga potoczyłaby się inaczej... Kiedy jako mała dziewczynka grałam w piłkę nożną, bardzo często słyszałam, że nie jest to sport dla kobiet. To między innymi spowodowało, że wybrałam jednak lekkoatletykę. Ogólnie patrząc na sport, kobiety chcą się realizować znacznie bardziej niż kiedyś, na tym obszarze i coraz więcej ich, w większej liczbie dyscyplin, na tych imprezach międzynarodowych słyszy Mazurka Dąbrowskiego.

M.S: - Drogie Panie, a jeśli zapytam o kobiecość... Co Waszym zdaniem jest w niej najpiękniejszego i za co lubicie i cenicie ją najbardziej?

K.S: - Przede wszystkim chyba za wrażliwość, za umiejętność połączenia jej z siłą, ambicją, odwagą i determinacją, o której właśnie tak szeroko rozmawialiśmy. Ale też za to, że dajmy sobie przyzwolenie na okazywanie emocji znacznie częściej niż mężczyźni. Wciąż jednak funkcjonuje stereotyp silnego mężczyzny, nie okazującego uczuć, nie okazującego wzruszenia czy słabości. My pozwalamy sobie na to i w połączeniu z tą siłą tworzy to naprawdę piękną całość.

E.Ż: - Dla mnie kobiecość jest wielowymiarowa. Z jednej strony przecież jestem przedsiębiorczynią, a z drugiej matką, która troszczy się, opiekuje. I cenię kobiecość za tę właśnie emocjonalność, sztukę, ale też takie prozaiczne rzeczy jak możliwość zrobienia sobie makijażu.

A.R: - Ja zdecydowanie podzielę opinię koleżanek, że ten wachlarz emocji, którym operujemy jest taką kwintesencją kobiecości. I wydaje mi się, że dla kobiet nie ma rzeczy niemożliwych. Bo gdy tak sobie myślę to zawsze, gdy o czymś zamierzę, gdy wyznaczę sobie jakiś cel to nie ma rzeczy niemożliwych, nie ma takiej siły, która by mnie od tego odwiódła.

M.K: - Zdecydowanie ta emocjonalność kobiet, ona jest ogromnym atutem. To jest nie-

zwykle piękne, kiedy na metę dobiegają kobiety. Ta radość wyrażana bez żadnego skrępowania jest czymś niesamowitym. Mężczyźni są nieco bardziej powściągliwi (śmiech).

M.S: - Drogie Panie z jaką myślą chciałbyście zostawić naszych czytelników, nasze czytelniczki w tym czasie Międzynarodowego Dnia Kobiet?

K.S: - Moje Drogie! Pamiętajcie, że każda z Was jest piękna! Najważniejsze jest to, żebyśmy wierzyły w siebie, w swoje możliwości i każdego dnia przyglądały się temu i najczulej jak tylko się da pielęgnowały. Do tego wspierajmy się nawzajem, bo to buduje nas wszystkie.

A.R: - A ja chciałbym zostawić takie przesłanie, że niemożliwe nie istnieje. Gdyby ktoś powiedział mi rok temu, że będą z Wami rozmawiać, że wydam swoją książkę, to nigdy bym nie uwierzyła. Dlatego warto mieć marzenia i do nich dążyć, i jeśli któraś z Was ma jakieś marzenie, od wielu lat leżące gdzieś na półce, to nie poddawajcie się, bo wierzcie, że nadejdzie taki dzień, że ono się spełni.

E.Ż: - Warto mieć marzenia, ale nie poprzestawać na tym, tylko odważnie je realizować. Oczywiście nic na siłę. Jeśli potrzebujecie czasu, jeśli potrzebujecie dojrzeć, to dajcie sobie na to przestrzeń, ale nigdy z tego nie rezygnujcie. I Drogie Panie uwierzcie wreszcie, że w każdej z Was jest bardzo dużo piękna!

M.K: - Ja natomiast chciałabym życzyć każdej z Was Drogie Panie, byście ten cel odnalazły. Dążyły do niego i były szczęśliwe.

M.S: - A Wasze marzenia i najbliższe cele, to jakie?

K.S: - Ja bardzo intensywnie przygotowuję się do wyjazdu na Miss Świata. Finał już za dwa miesiące. To jest ten najbliższy cel. Lista jest bardzo długa, ale pozwolisz, że nie będę wymieniać (śmiech).

A.R: - Mój najbliższy cel to kolejna premiera książki, zaplanowana już na 12 kwietnia. To właśnie wtedy ukaże się „Złodziejka Listów”, której bohaterką będzie Astrid Rosenthal, młodziutka żydówka z Łomży, której wojna odebrała wszystko czego pragnęła od życia. Spokój. Miłość. Przyszłość.

E.Ż: - Jeśli o mnie chodzi to najbliższy cel to realizacja pewnego projektu prozdrowotnego, wspólnie z moją serdeczną koleżanką onkolog. Jest to projekt cykliczny realizowany przez mój gabinet, ale w tym roku chcemy zrobić go na zdecydowanie większą skalę.

M.K: - Mój cel to natomiast Mistrzostwa Europy w Jerozolimie, które już w sierpniu.

M.S: - Niesamowite cele. Wierzę, że jesteście w stanie je osiągnąć i bardzo mocno trzymam za Was kciuki!

K.S, A.R, E.Ż, M.K: - Bardzo dziękujemy!

Przedszkole w Lachowie świętowało trzecie urodziny

Publiczne Przedszkole w Lachowie, w gminie Kolno, świętowało swoje trzecie urodziny. Grupa maluchów i starszaków postanowiła zaprosić na swoje święto rodziców, radnych i wójtta gminy Kolno.

- Dziś towarzyszy nam wszystkim radość, że to przedszkole powstało - mówił Józef Bogdan Wiśniewski, wójt Gminy Kolno. - Z perspektywy minionych lat możemy ocenić jednoznacznie, że to przedsięwzięcie było naprawdę bardzo potrzebne i cieszymy się, że wspólnie z Radą Gminy Kolno udało nam się wypracować tak dobrą ofertę dla dzieci z naszej gminy i ich rodziców - dodawał.

Specjalnie przygotowane stylizacje przedszkolaków, udekorowana scena oraz bardzo dobre humory odzwierciedlały atmosferę i hasło pod jakim od początku funkcjonuje przedszkole w gminie Kolno. Mowa o słowach Janusza Korczaka „Gdy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat”. Właśnie dlatego dzieci tak lubią tu być.

- Tutaj jest dużo dzieci i mogę ciągle się bawić, a Marysia to moja najlepsza koleżanka - opowiadała Amelka.

Karolinka natomiast cieszy się, że przedszkole jest codziennie otwarte, bo dzięki temu jest jej wesoło.

- Mogę wylepić z plasteliny i bawić się z innymi dziećmi - tłumaczyła Karolinka.

Jaś też ma tu kolegów, jego



przyjacielem jest Julek, z którym budują bogate domy i baseny.

- Polecam innym to przedszkole, bo jest fajnie - radził zdecydowanie Jaś.

„Rzepka” w przedszkolu

Świętowanie rozpoczęło się od życzeń i prezentów, następnie przedszkolaki wystąpiły w specjalnie przygotowanym układzie tanecznym, a po nim dzieci otrzymały kolejny prezent niespodziankę. Byli nim rodzice, którzy gwiazdorsko przygotowali inscenizację do wiersza Juliana Tuwima „Rzepka”. Tytułową rzepkę, którą dziadek postanowił zasadzić w ogrodzie, i chodził te

rzepkę oglądać co dzień był dziewięciomiesięczny Mikołaj. Wyrosła ta rzepka jędrna i krzepka, Schrupać by rzepkę z kawałkiem chlebka! Więc ciągnie rzepkę dziadek niebożę, ciągnie i ciągnie, wyciągnąć nie może...

Wszyscy pamiętamy, że na pomoc dziadkowi przyszła babcia, wnuczek, potem szczeniaczek Mruć i Kicia, ta zawołała kurkę z podwórka, wnet przyleciały usługne kurki. Pocą się, sapią, stękają srogo, ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą! Więc z pomocą przyszła Gąska, i bocian długonos, żabka, a nawet elegancka kawka. Tak się zawzięli, tak się nadęli, że nagle rzepkę Trrrrach!! - wyciągnęli!

Rodzice z pewnością zasłużyli na Oskara. Mama Karolinki była kotkiem w przedstawieniu i dumna jest z nowego doświadczenia.

- Cieszę się bardzo, że w naszej gminie funkcjonuje przedszkole, moja córka i synek dzięki temu nabrały odwagi i codziennie z wielką chęcią wstają, ubierają się i nie wyobrażają sobie, by nie pójść do przedszkola - mówiła Monika Żebrowska.

Sto lat

Jak przystało na trzecie urodziny na sali pojawiły się trzy piękne i smaczne torty oraz gromkie „Sto lat”. Był to rodzinny

czas, który wszyscy zapamiętają na kolejny rok. Publiczne Przedszkole w Lachowie to kolorowe przestronne i świetnie wyposażone sale, także dla dzieci ze specjalnymi potrzebami. Są tu także szatnie, łazienki i stołówka, a to wszystko w nowym jednokondygnacyjnym budynku dobudowanym do Szkoły Podstawowej.

Święto przedszkola było także okazją do wspomnień. Bogumiła Mikucka, wicedyrektor Publicznego Przedszkola doskonale pamięta ten lutowy, zimny dzień 2020 roku, kiedy placówka rozpoczynała swoją działalność i obawy, które towarzyszyły dyrekcji, nauczycielom i wójtowi gminy Kolno.

- Pamiętam jak dzisiaj, to był zimny, lutowy poranek. Zastanawialiśmy się czy rodzice zaufają nam i przyprowadzą swoje pociechy, czy nie zechcą zostawić ich z babcią lub dziadkiem - wspomina Bogumiła Mikucka, wicedyrektor przedszkola. - Kocham dzieci i one odwzajemniają te uczucia, życzę tym, którzy będą tu po nas, by celebrowali ten dzień jak najdłużej będzie to możliwe - z łezką w oku dodała Bogumiła Mikucka.

Przedszkole w Lachowie powstało dzięki blisko 1,5 mln zł dotacji, którą gmina Kolno pozyskała z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 w ramach projektu pt. „Wzrost dostępności do wysokiej jakości infrastruktury przedszkolnej w Gminie Kolno”.

Szmaragdowa
23

tel. 508 178 747
86 219 81 81

BIURO SPRZEDAŻY
ZAWADZKA 27



developmentlomza.pl

Inwestor Development
Sp. J. Zacharzewski
i Skowroński

Łomża odebrała kolejne autobusy elektryczne



Do dwóch autobusów elektrycznych, które w 2022 r. zasilili komunikację miejską w Łomży, dołączyło kolejnych sześć. Wszystkie pojazdy, dostarczone przez firmę Busnex Poland, to popularne w Europie Yutongi E12. Wraz z rozwojem floty zeroemisyjnych autobusów, Łomża inwestuje w infrastrukturę do ich zasilania, w tym instalacje OZE i magazyny energii.

– Tempo, w jakim Łomża rozwija zeroemisyjny transport, jest naprawdę imponujące. Dostarczyliśmy już osiem autobusów, a samorząd planuje zakup kolejnych „elektryków”. Wybrane przez Łomżę Yutongi E12 to optymalne, komfortowe i zeroemisyjne rozwiązanie dla komunikacji miejskiej. Ich zasięg na jednym ładowaniu wynosi nawet 350-400 kilometrów – mówi Marcin Kucharski, prezes firmy Busnex Poland.

Zakup ośmiu „elektryków” Yutong E12, realizowany dzięki dofinansowaniu z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego, to nie ostatnie słowo Łomży w obszarze elektromobilności. Podczas odbioru pierwszych pojazdów, samorząd podpisał umowę na dofinansowanie przez Narodowy

Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej zakupu kolejnych czterech autobusów elektrycznych w ramach programu „Zielony Transport Publiczny”.

– Staramy się czynić miasto coraz bardziej ekologicznym i pozyskiwać środki na ten cel. Jednym z takich działań, oprócz systemu roweru miejskiego, czy różnego rodzaju akcji pro-środowiskowych, jest właśnie inwestycja w autobusy elektryczne, dzięki którym powietrze w naszym mieście zyska na jakości. Warto również nadmienić, że jesteśmy wyróżniani w krajowych rankingach, jako miasto przyjazne środowisku – podkreślił prezydent Łomży, Mariusz Chrzanoski.

Równoległe z elektryfikacją taboru autobusowego, Łom-

ża rozwija instalacje OZE i magazyny energii do jego zasilania. Pierwsze panele fotowoltaiczne powstały już w 2017 r. na terenie bazy MPK, a docelowa moc wszystkich instalacji ma wynieść 500 kW. Łomża jest tym samym jednym z polskich prekursorów zastosowania OZE na potrzeby transportu publicznego.

– Flota komunikacji miejskiej w Łomży to blisko czterdzieści pojazdów. Dwanaście z nich będzie wymienionych na autobusy elektryczne. Miasto rozwija transport ekologiczny także z innych projektów, dofinansowywanych z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego. Na ten cel dostało blisko 30 mln zł i kupi nie tylko autobusy elektryczne. Będzie

to stworzenie bazy roweru publicznego, ale też przebudowa centrum przesiadkowego i budowa ścieżek rowerowych, wiadczyć, że wspólne połączenie tych wszystkich środków daje realne i wymierne efekty – mówi Marek Olbryś, wicemarszałek Województwa Podlaskiego odpowiedzialny w samorządzie województwa m.in. za transport.

Yutong Bus to największy globalny dostawca autobusów i autokarów, posiadający 15-procentowy udział w światowym rynku. Dzięki zaawansowanym technologiom oraz zakładom badawczo-rozwojowym i produkcyjnym o powierzchni 1,12 mln m², firma jest w stanie dostarczać autobusy elektryczne, hybrydowe, wodorowe i zasilane paliwem

tradycyjnym do kolejnych miast na wszystkich kontynentach, w tym również w Europie.

W czterech zakładach dziennie powstaje nawet kilkaset autobusów, co w skali roku zapewnia imponujący wolumen produkcji liczony w dziesiątkach tysięcy. Yutong Bus jest liderem europejskiego rynku autobusów elektrycznych oraz najlepiej sprzedającą się na świecie marką autobusów napędzanych zieloną energią, w 2022 r. notując niemal 12 tys. zakontraktowanych pojazdów zero- i niskoemisyjnych, a łącznie dostarczając już ponad 170 tys. autobusów.

Busnex Poland jest oficjalnym przedstawicielem Yutong Bus, który podczas 3-letniej obecności na rynku dostarczył i zakontraktował już 79 autobusów elektrycznych dla 15 samorządów z 6 województw. Firma zapewnia również kompleksowe wsparcie techniczne i serwisowe oraz bazę wiedzy na temat eksploatacji „elektryków”. We współpracy z Grupą DBK zostały otwarte trzy punkty serwisowe - w Krakowie, Olsztynie oraz Białymstoku, a w Ostrołęce powstał magazyn części zamiennych.

Wiceminister Lech Antoni Kołakowski: Jesteśmy coraz bliżej otwarcia na polskie mięso rynków Korei Południowej i Wietnamu

Stanowisko Republiki Korei

Podczas spotkań z polską delegacją koreańscy rozmówcy potwierdzili gotowość do wzmacniania wzajemnych relacji w obszarze rolnictwa. Zadeklarowali też podjęcie działań w celu jak najszybszego zakończenia trwających procedur dostępowych.

Wychodząc naprzeciw polskim oczekiwaniom, 24 lutego 2023 r. władze koreańskie zaakceptowały wzory świadectw zdrowia dla mięsa wieprzowego i drobiowego eksportowanego do Republiki Korei. Eksport będzie mógł być realizowany po zatwierdzeniu polskich zakładów przez stronę koreańską.

Wizyta sekretarza stanu w MRiRW w Republice Korei wpisuje się w intensywny rozwój relacji dwustronnych z tym krajem. Ostatnia wizyta kierownictwa MRiRW w Korei odbyła się w 2014 roku.

Rozmowy z przedstawicielami administracji Wietnamu

Głównym tematem spotkań z wiceministrem rolnictwa Wiet-

namu Phung Duc Tienem oraz przedstawicielami Zgromadzenia Narodowego Wietnamu – posłami Nguyen Thi Mai Phuong oraz Nguyen Van Than – była kontynuacja uzgodnień dostępowych. Rozpoczęły się one w 2022 r., podczas I posiedzenia polsko-wietnamskiej grupy roboczej ds. współpracy w dziedzinie rolnictwa.

Od ubiegłego roku Polska odnotowała wyraźny postęp w pracach nad otwarciem rynku Wietnamu dla polskiej wołowiny oraz mięsa z gęsi i kaczek. Dziękując za dotychczasowe sprawne działania w tym zakresie, wiceminister Kołakowski wyraził nadzieję na jak najszybsze uzgodnienie świadectw weterynaryjnych dla tych gatunków mięsa. Wskazał także na potrzebę sprawnego przeprowadzenia ustaleń umożliwiających eksport borówki wysokiej z Polski do Wietnamu.

Zdaniem szefa polskiej delegacji poszerzenie asortymentu eksportowanych na rynek wietnamski polskich towarów rolnospożywczych z pewnością pozytywnie wpłynie na rozwój

współpracy handlowej, w tym na niwelowanie wysokiego ujemnego dla Polski salda wymiany produktami rolnymi z Wietnamem. W 2022 r. wyniosło ono 150 mln euro.

– To, co sprzyja rozwojowi naszej wymiany handlowej, to fakt, że oferty eksportowe obu krajów nie konkurują ze sobą, lecz są względem siebie komplementarne – zaznaczył wiceminister Kołakowski.

Stanowisko Wietnamu

Strona wietnamska potwierdziła intensywny dialog w sprawach rolnych z Polską, w tym znaczący postęp prac nad otwarciem rynku wietnamskiego. Jak wskazał wiceminister rolnictwa VN Phung Duc Tien, kolejne kroki i etapy prac w tym zakresie zostały zrealizowane.

Obecnie trwają uzgodnienia zapisów świadectw weterynaryjnych, na podstawie których polscy eksporterzy branży mięsnej będą mogli sprzedawać swoje produkty do Wietnamu.

Strona wietnamska zadeklarowała również gotowość rozwo-

ju relacji na szczeblu eksperckim w obszarze akwakultury.

Możliwości eksportu zbóż z Polski

Istotną kwestią poruszoną przez wiceministra Lecha Kołakowskiego podczas wizyt w Republice Korei i Wietnamie była sprawa eksportu polskiego zboża na rynki tych krajów. Polska delegacja przekazała partnerom koreańskim i wietnamskim szczegółową ofertę w tym zakresie.

Wsparcie polskich przedsiębiorców

Rynki koreański i wietnamski cieszą się dużym zainteresowaniem polskich firm branży rolno-spożywczej. Obecność przedsiębiorców na wydarzeniach, organizowanych w ramach programu promocyjnego: Europa Pełna Smaków – tradycja i jakość, spotkała się z dużym zainteresowaniem lokalnych partnerów handlowych.

Udział delegacji MRiRW w tych wydarzeniach był okazją do zaprezentowania szerokiej oferty eksportowej polskich towarów rolnych oraz informacji nt. systemu nadzoru nad bezpieczeństwem żywności w Polsce

nie tylko wśród grona potencjalnych importerów, lecz także w środowisku mediów.

Polska żywność na azjatyckich rynkach

Rynki azjatyckie są dla Polski bardzo perspektywiczne. Obecnie głównym odbiorcą polskiej żywności w tym regionie są Chiny. Na 2. miejscu znajduje się Wietnam, natomiast na 5. pozycji – Republika Korei. Otwarcie rynków tych krajów dla kolejnych polskich towarów pochodzenia zwierzęcego jest dużą szansą dla polskich hodowców zwierząt i przetwórców.

Wizyta sekretarza stanu Lecha Kołakowskiego w Republice Korei oraz Wietnamie jest wyrazem intensyfikacji działań polskiego resortu rolnictwa na rynkach azjatyckich.

W 2023 r. planowana jest m.in. organizacja przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa polskich stoisk narodowych na targach w Japonii, Republice Korei, Wietnamie, Singapurze oraz Hongkongu.

ŹRÓDŁO:

MINISTERSTWO ROLNICTWA I ROZWOJU WSI



Takiej wiedzy nigdy za wiele

czyli szkolenie z zakresu Pierwszej Pomocy Przedmedycznej w Klubie Senior + w Łomży

Jakiś czas temu zgłosiła się do Klubu Senior + Pani Jadwiga Murawska, mgr. pielęgniarstwa ze specjalnością zawodową – pielęgniarstwo ratunkowe, z chęcią poprowadzenia w ramach wolontariatu szkolenia dla seniorów z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Propozycja została z radością przyjęta przez kierownictwo klubu, bo taka wiedza przyda się seniorom, by wiedzieli jak zachować się w razie zagrożenia zdrowia i życia. Udział w tym szkoleniu potwierdziło wielu seniorów.

Pani Jadwiga jest emerytką, jednak wciąż czynną zawodowo. Pracuje w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym w Szpitalu Wojewódzkim im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży. W swoim życiu zawodowym była nauczycielem akademickim w zakresie praktycznej nauki zawodu w szkołach ratownictwa medycznego. Prowadziła wiele szkoleń z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w Projekcie Unijnym „Profesjonalny Nauczyciel” w kilkunastu szkołach na terenie województwa podlaskiego, jak również szkoliła nauczycieli i uczniów w łomżyńskich szkołach.

Z jej wykładów korzystały także służby mundurowe; policja, straż pożarna, straż graniczna, celnicy i służby więzienne.

Pracowała też z dziećmi i młodzieżą skupioną w Grupie Ratowniczej Nadzieja w początkach jej powstania i przez pierwsze lata działalności.

Obecnie pracuje z młodzieżą przy Parafii Krzyża Świętego. Powstała tu Łomżyńska Grupa Pierwszej Pomocy „Miłosierdzie”, w skład której wchodzi 30 dziewcząt i chłopców chętnych, by pomagać ludziom i udzielać pomocy potrzebującym. W ten



projekt zaangażowali się także rodzice, co wpływa pozytywnie na działalność grupy.

Teraz Pani Jadwiga postanowiła podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem z seniorami. Wielu seniorów z racji swojej pracy zawodowej miało takie szkolenia niejednokrotnie, organizowane przez zakłady pracy. Część seniorów jednak nigdy nie miała okazji, by nauczyć się

padkach jak: omdlenia, zadławienia, krwotok z nosa czy atak padaczki. Prowadząca udzielała w sposób dostępny obszernych odpowiedzi na pytania, które zadawali uczestnicy szkolenia. Zajęcia były bardzo interesujące i pożyteczne. Uczestnicy byli bardzo zadowoleni ze zdobytej wiedzy.

- W szkoleniu uczestniczyłam wraz z czternastoletnim wnukiem. Piotrek chętnie zadawał

mocy. Gdy zajdzie taka potrzeba, będę wiedziała jak się zachować – zdecydowanie mówiła Krzysia.

Z kolei Maria i Gabrysia uświadomiły sobie jak dużą rolę odgrywa czas w niesieniu pomocy osobie poszkodowanej i zamierzają zdobytą wiedzę wykorzystywać w razie konieczności.

- Jeżeli sami nie możemy udzielić pomocy, należy wezwać pomoc medyczną określając do-

udzielania pierwszej pomocy. Ci pierwsi przypomnieli i uzupełnili swoją wiedzę, a drudzy nauczyli się prawidłowego zachowania w razie zagrożenia.

Odbyło się kilka spotkań, na których poznano: zasady prawidłowego zachowania się na miejscu zdarzenia i wzywania pomocy, umiejętności postępowania z poszkodowanymi osobami dorosłymi i z dziećmi, odpowiedniego zabezpieczenia zanim przyjadą służby ratownicze. Odbyły się też ćwiczenia na manekinie szkoleniowym. Ćwiczone masaż serca i sztuczne oddychanie.

Seniorzy uczyli się prawidłowego zabezpieczania złamań, zwichnięć i zranień. Omówione było postępowanie w takich przy-



pytania i przy pokazach chętnie uczestniczył jako pozorant. Prowadząca, wiedząc z pierwszej pomocy przedmedycznej, popierała konkretnymi przykładami ze swojego bogatego doświadczenia zawodowego. Serdecznie dziękujemy za możliwość uczestnictwa w szkoleniu, które uświadomiło nam konieczność szybkiego i prawidłowego reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia własnego i innych – nie kryła zadowolenia Alicja, która w zajęciach uczestniczyła wraz ze swoim wnukiem Piotrusiem.

Podobnego zdania była Barbara i Krzysia.

- Zajęcia były prowadzone ciekawie. Wiedza przekazywana czytelnie. Uważam, że takich informacji nigdy za wiele. Pani Jadwiga jest w tym zakresie profesjonalistką – tłumaczyła Barbara.

- Zajęcia były interesujące, dotyczyły ratowania ludzkiego życia i zdrowia. Wiedza przydatna przy udzielaniu pierwszej po-

kładnie miejsce zdarzenia, do czego jesteśmy prawnie zobowiązani. Dziękuję, że mogłam skorzystać z tych wykładów – mówiła Maria.

- Ze szkolenia jestem bardzo zadowolona. Zdobyłam wiedzę, jakże potrzebną, bo w życiu zdarzają się różne sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu. Pani ratownik w sposób dostępny i zrozumiały przekazywała nam wiedzę. Na pewno wdrozę zdobyte umiejętności, a w razie potrzeby, będę wiedziała jak się zachować – tłumaczyła Gabrysia.

W imieniu uczestników cyklicznych wykładów z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej, seniorów z Klubu Senior+, bardzo dziękuję Pani Jadwidze Murawskiej za profesjonalne przekazanie nam przydatnej wiedzy, w codziennym życiu, oraz za poświęcenie nam swego czasu w ramach wolontariatu.

DANUTA WAŚKO
 FOTO: MARTA KOPEĆ



Szanowne Panie, Miłe Koleżanki

W dniu waszego święta łączymy się z Wami. Wyrażamy uznanie i podziękowanie. Jak mało kto potraficie mierzyć się z przeciwnościami w naszym codziennym życiu. Co Was charakteryzuje i jest waszym atutem? Z pewnością siła duszy, umysłu i ciała.

Patrzmy na was z perspektywy i pytamy o to, dlaczego poprzez swo-

je działania udaje się wam realizować marzenia, zmieniać nasz świat? Łączyć ludzi różnych ras i kultur, tych co borykają się z biedą, cierpieniem, niesprawiedliwością i nierównością? Wasze typowe życie, to za ledwie rozdział naszego. Próbuje odkryć to - co jest dla Was inspiracją, kto autorytetem, gdzie jest źródło waszej odwagi i siły?

Patrzmy na Waszą twarz. Widzimy obraz kobiety, która zaświadcza kim jesteście jako wspólnota. Grzeszycie, a jednak dążycie do świętości.

Upadacie i zaraz powstajecie. Irytujecie się, a mimo to walczycie o tych co Was irytują. Cierpicie, a mimo to kochacie. Jesteście wiarygodne, nieustrudzone, odważne i niezwykłe. Wasza wiara, to opis stworzenia człowieka, to rozumienie godności każdej osoby. Fundamentem waszej postawy jest miłość do Boga oraz innych ludzi. Tak was postrzegamy.

Z wyrazami szacunku dla naszych matek, żon, sióstr, koleżanek – wszystkich kobiet.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Międzynarodowy Dzień Kobiet

Z okazji Dnia Kobiet

Życzę Wam dużo zdrowia,

Niech uśmiech na Waszej twarzy zawsze gości,

A życie nie sprawia trudności i przykrości.

Niech wiatr pieśń niesie Wam radosną

Abyscie czuły się jak wiosna, wśród kwiatów i śpiewających ptaków.

Abymotyle na dłoni Wam siadały i ptaki po niebie latały.

Twojego szczęścia szukały,

Żeby z Waszych oczu ciekły tylko łzy radości tak jak wiosną pachną bzy.

W tych trudnych chwilach niech gwiazdy nad Wami czuwają

I właściwą drogę wybrać pozwalają.

Święto Kobiet oficjalnie obchodzone jest od 1910 roku. Jednak jego historia sięga czasów starożytnych. Jego patronką była Junona - bogini dziewic i kobiet zamężnych oraz jej syn Mars, bóg wojny. Święto miało nazwę Matronalini. Rzymianki w tym dniu, czyli 1 marca uczęszczały w uroczystym pochodzie do świątyni opieki, dziękując za kobiecość, płodność i ciepło ogniska domowego. Kobiety składały bogini w ofierze kwiaty lub krowę.

Jak głosi historia pierwszy raz Dzień Kobiet odbył się w 1909 roku w Nowym Jorku. Został zorganizowany przez Socjalistyczną Partię Ameryki. Ten dzień miał upamiętnić kobiety pracujące w fabryce bawełny, które w 1857 roku zorganizowały strajk, aby uzyskać takie same pobyry jak mężczyźni i uzyskać krótszy dzień pracy. Oficjalnie Dzień Kobiet został zatwierdzony w 1910 roku w Kopenhadze. Miał on propagować ideę praw kobiet.

Obecnie Międzynarodowy Dzień Kobiet obchodzony jest w kilkudziesięciu



krajach na świecie. W większości krajów w tym dniu kobietom składane są życzenia, wręczone kwiaty i drobne upominki. Na przykład w Niemczech mężczyźni wręczają swoim paniom czerwone goździki. We Włoszech symbolem są żółte mimosy. Natomiast w Chinach panie otrzymują pół dnia wolnego od pracy.

W Polsce ten dzień został ustalony po II wojnie światowej. Najhuczniej obchodzony był w czasach PRL. Narodził się zwyczaj wręczania prezentów, były to kwiaty; goździki, tulipany, drobne upominki jak rajstopy, rączniki, mydło czy chusteczki do nosa.

Obecnie panowie swoim paniom wręczają kwiaty, czekoladki, flakoniki perfum, biżuterię, bilety do teatru na operę, urządzają romantyczną kolację w domu lub zapraszają do restauracji. Młodzież, męska część w tym dniu wręcza swoim nauczycielkom kwiaty, składa życzenia, a koleżankom z klasy podarowuje upominki. Przedszkolaki też pamiętają o swoich paniach i śpiewają im piosenki i wręczają laurki i bukietki kwiatów.

I tam gdzie rośnie palma

I tam gdzie rośnie brzoźka

W każdym zakątku ziemi

Gdzie stąpa stopa ludzka,

W ten dzień ósmego marca

Kobiety wszystkich krajów

Łączą się jeszcze mocniej

i tak razem śpiewają

„Nie chcemy więcej wojen” to krzyk matek

olbrzymi

A spójrz i Twoja matka jest razem z nimi.

K.J. GAŁCZYŃSKI

MARIA ROMANOWSKA

Droga Życia

Idę drogą przez życie radośnie.

Śpiewają ptaki, świeci słońce.

Nagle wiatr i burza nadciąga,
deszczu łzy łączą ze mną bez końca.

Otwieram parasol i mocno trzymam,
bo wiatr życia chce mi go wyrwać.
Schowałam pod nim cały swój świat,
duszę, niepokój i życia kwiat.

Nie słyszę kropel deszczu
idąc pod parasolem,
tylko bicie swego serca.
Tak bardzo się boję.

Brzoza biała gałęzi warkocze spuściła,
w swych ramionach mnie utuliła.
Nie pada deszcz, uspokoił się wiatr,
słońce zaczęło świecić.

Na mej drodze
w nagrodzę tęcza się pojawiła,
że nie zeszałam z życia drogi
i nie błądziłam.

Wiatr i słońce
osuszyły me oczy.
Jeszcze lepiej widzę swą drogę
i pewniej nią kroczę.

ANNA STASZEWSKA

Czytanie książek

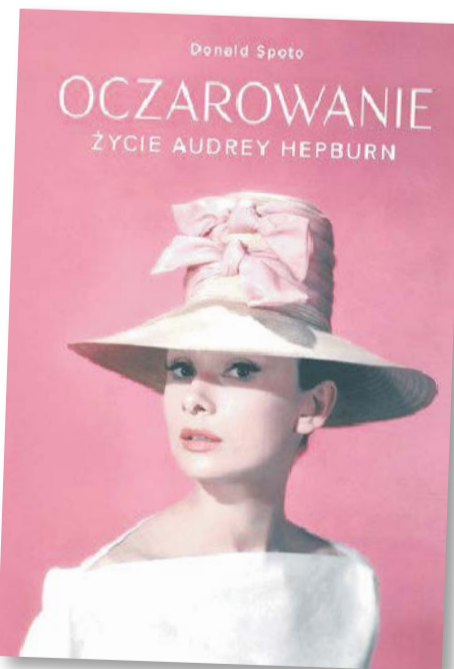
Czyli podpowiadamy po jaką pozycję sięgnąć.

**„Oczarowanie.
Życie Audrey Hepburn”
– Donald Spoto**

Piękne wydanie biografii Audrey Hepburn gwiazdy Hollywood, aktorki znanej nie tylko z ról aktorskich, pięknej i sławnej. Autor opiera się na faktach, wywiadach i sprawdzonych źródłach z życia i twórczości aktorki. Piękna i niezwykle charakterystyczna aktorka, modelka, działaczka UNICEF-u, ikona popkultury. Nagrodzona w 1954 roku Oscarem za kreację pierwszoplanowej postaci w „Rzymskich wakacjach”. Może wydawać się, że jej życie zostało usłane różami, jednak jak każdy z nas, ma mroczną stronę. Sekrety gwiazdy odkrywa przed nami autor biografii, Donald Spoto.

Poznajemy prywatną, prawdziwą Audrey - skromną, dobrą osobę o złotym sercu, która oprócz aktorki była także mamą i żoną. Była pełna empatii i pragnienia normalności. Działała

na rzecz Unicef i nie unikała kontaktu z ludźmi. Niezaprzeczalnie Audrey miała w sobie to coś - była ikoną mody i stylu. Dowiadujemy się o jej życiu prywatnym, mimo iż aktorka ceniła sobie dyskrecję,



unikala wywiadów i występów publicznych, o jej romansach, niepowodzeniach w małżeństwie i walce z niskim poczuciem własnej wartości. Spoto nie przemilczał wielu spraw, z których wyłania się obraz kobiety udręczonej po prostu sobą i swoimi pragnieniami. Miała trudne życie, naznaczone wojną, ślepym podążaniem za normami społecznymi i zbytym słuchaniem osób, których dla własnego dobra lepiej nie słuchać. Autor skupia się również na pracy zawodowej aktorki. Oprócz jej indywidualnej kariery można się przekonać jak wyglądał rynek filmowy w tamtych czasach. Możemy poznać jak się z nią pracowało na planie, jakie stawiała warunki, z kim jej się dobrze pracowało, a nawet jakie dostawała wynagrodzenie.

Ta książka przede wszystkim uświadamia, że Audrey była człowiekiem i choć pod koniec życia oddała się bez reszty pomocy innym, to miała też swoje problemy i wady. W świadomości publicznej funkcjonowała wyłącznie poprzez swoje kreacje, a pod koniec życia również poprzez działalność charytatywną.

TERESA RĘBIŚ

Stowarzyszenie Aktywny Senior

My, teraz seniorzy, wcześniej ludzie aktywni zawodowo, o różnych specjalnościach, pracujący na różnych stanowiskach, mamy także udział w tworzeniu naszego miasta lepszym i piękniejszym.

Nasza droga zawodowa i droga życia codziennego była trudna. Żyliśmy w czasach zmian politycznych. Stan wojenny i kryzys ekonomiczny w znacznej części odbiły się na jakości życia. Przez kolejne lata nasze miasto powoli się rozwijało. Powstawały nowe osiedla, nowe ulice. Upadały zakłady pracy, ale jednocześnie powstawały nowe, o różnorodnym charakterze działalności. Handel również rozkwitał. Tworzono sklepy, markety. Słynne „Delikatesy” zniknęły, gdzie w okresie przejściowym, na dużej przestrzeni sklepu półki były puste, może za wyjątkiem obecnego na nim octu. Przetrawiliśmy ciężki czas – czas tzw. „kartek” z przydziałem ilościowym (mięsa, wędlin, cukru) na każdego obywatela. Wszystko było zdobywane w tasemcowych kolejkach. Trudne czasy już nie wrócą, ale w naszych pamięciach zapisali się na zawsze. Pozostały wspomnienia – czasami rozmawiamy

o tym i mówimy było ciężko – ale fajnie. Radość, zrozumienie i pokora pchały nas do przodu. Doczekaliśmy kolejnego etapu (spójrzmy realnie) – wszystkim bez wyjątku żyje się dużo lepiej. Gdyby nie było inwazji i napadu Rosji na Ukrainę i naszej ofiarnej pomocy dla Ukrainy, byłoby jeszcze lepiej. Szczególnie dziś, w chwili dramatu jaki przeżywa Ukraina, konieczna jest pomoc. Przyjmujemy matki z dziećmi uciekające przed wojną na nasze tereny, widać to w naszym mieście.

Nasze miasto wypiękniało. Jest zadbane pod względem zieleni, komunikacji, rozwija się pod względem kulturalno – rozrywkowym. Sklepy spożywcze i przemysłowe pękają w szwach. Cieszy nas Seniorów, że doczekaliśmy dobrych czasów. Pomysł na tworzenie Klubów Seniora – to wspaniała rzecz, o czym pisaliśmy już wielokrotnie. Wymiana doświadczeń i pola potencjalnej współpracy między nami, może nie mają większego znaczenia w środowisku lokalnym, ale dla nas znaczy wiele. Spotykamy się w życzliwej, twórczej atmosferze. Istnieją naturalne różnice między

nami, ale pomysły i poglądy mamy podobne. Wnioski i wizje przekładamy na rzecz i dobro aktywizacji starszego pokolenia. Regularnie zapraszamy na spotkania osoby, które chcą nam pomagać. Przychodzą radni z Urzędu Miasta z dobrymi tematami i do „pogadank”, udzielają rad i wskazówek, co skutkuje rosnącą świadomością w organizowaniu życia codziennego. Kontakt z młodymi ludźmi uświadamia nam, jak ważna jest oferta kulturalno – rozrywkowa. Korzystamy również z usług Biblioteki Pedagogicznej. Przygotowywane są dla nas prelekcje i wykłady na różne tematy. Dzięki temu możemy wyjść z samotności. W naszym klubie powstała kawiarenka, fajna sprawa, spotkania towarzyskie i soboty taneczne cieszą się dużym powodzeniem. Klub znalazł sposób, bo oprócz zajmowania się wnukami, możemy przyjść do klubu, rozwijać swoje pasje, zainteresowania, na które wcześniej nie mieliśmy czasu.

Emerytura daje szansę na zrobienie czegoś dla siebie. Teraz możemy zobaczyć, że świat nie jest tylko czarno – biały, ale ma też pełno ciepłych kolorów. Emeryt

może odkryć, kim jest naprawdę i robić to, na co nigdy nie starczało czasu. Wyjdź seniorze z emeryckiej zapaści, wstań z fotela, zostaw pilota telewizyjnego i przyjdź do nas. Dlaczego?

Organizowane są tu wyjazdy krajoznawcze oraz wycieczki po całej Polsce. Ponadto można pogrążyć w karty czy brydża. Lubisz gotować? – są raz w tygodniu zajęcia kulinarne, gimnastyka, w lecie rajdy rowerowe, pikniki. Każde znajdzie coś dla siebie.

Kierownictwo Klubu organizuje bale taneczne przy muzyce na żywo. Emeryci tańczą, stoły są pięknie nakryte, a na nich dobre jedzenie, a na twarzach radość i uśmiech. Każda ważna data w kalendarzu jest obchodzona w znakomitej części przez seniorów. Teraz jest okres postu, w związku z czym czekamy na czas, gdzie w każdą sobotę tańczymy, rozmawiamy i tworzymy nasz drugi dom.

Stowarzyszenie „Aktywny Senior” organizuje wydarzenia integracyjne, spotkania towarzyskie i uroczystości świąteczne. Mocną stroną jest współpraca międzyludzka, dająca możliwość wymiany myśli, dzięki czemu łomżyńscy seniorzy mogą poczuć się

równi, atrakcyjni i pełnowartościowi. Z obserwacji wynika, że wielu emerytów jest nieszczęśliwych i zrezygnowanych. Dlaczego tak jest? I jak temu zaradzić?

Przechodzisz na emeryturę i nie wiesz co masz ze sobą zrobić? Stajesz się przygnębiony, smutny, apatyczny i zaczynasz tęsknić za pracą, którą wiele lat wykonywałeś? Nadmiar wolnego czasu może być powodem problemów. Badania dowodzą, że przejście na emeryturę jest przyczyną zachorowań na depresję i pogarszające się stanu zdrowia.

Dlatego klub to w pewnym sensie SOS dla emeryta. Tu odzyskasz radość i aktywność z bycia na bezterminowym odpoczynku od pracy zawodowej. Tu znajdziesz wskazówki na budowanie ciekawego życia po zakończeniu kariery zawodowej. Poprawisz samopoczucie fizyczne i psychiczne. Można być radosnym, ożywionym i potrzebnym dla innych i patrzeć na świat z zafascynowaniem, bo świat jest pełen kolorów, pełen sekretów do odkrycia.

Stowarzyszenie Aktywny senior nie ustaje w działaniu, będziemy nadal realizować nasze plany i pomysły, a Ciebie Drogi Seniorze zapraszamy w nasze szeregi!

R. ROMANOWSKA
CZ. KONOPKO



Muzyczne walentynki

I znów odwiedziła nas (tj. 20 lutego 2023 roku) Łomżyńska Filharmonia Kameralna, a w zasadzie wspaniałe trio muzyków.

Zafundowali nam wspólne pół godziny z muzyką poświęconą miłości, radości i szaleństwa w tańcu przytulania. Podczas audycji muzycznej grano popularne utwory o miłości, romantyczne i nastrojowe tematy muzyczne. Poprzez muzykę słynni kompozytorzy wyrażali swoje uczucia...

Pani Ania, grająca na saksofonie i jej towarzyszący wspólnie wprowadzili nas w świat muzyki: Fryderyka Chopina, Johannesa Brahmsa.

Owacje w podziękowanie, za takie chwile radości, były naprawdę dla prowadzącego Pana Piotra i wykonawców. Dziękujemy i czekamy z niecierpliwością na następne spotkanie oraz przeżywania duchowe.

SENIORKA BARBARA DEPTUŁA
Z DZIENNEGO DOMU SENIOR+
W ŁOMŻY
FOTO. ZBIGNIEW BRZEZIŃSKI



Nasze kolędowanie i...

W dniu 31 stycznia 2023 roku nasi kochani seniorzy z zespołu muzycznego wraz ze swoim opiekunem p. Zbigniewem Brzezińskim dali precudowny koncert kolędowy w Środowiskowym Domu Samopomocy w Łomży. Zebrani goście, jak i my, przybyliśmy na tę uroczystość we wspaniałych nastrojach.

Kolędy prezentowane przez nasz Zespół Muzyczny DDS+ i p. Brzezińskiego wypadły znakomicie. Śmiem twierdzić, że nawet wspaniale, a widać to było po gorących brawach i komplementach: jakie to ładne, jak ładnie śpiewają, jakie ładne mają stroje.

Po zakończonym sukcesem występie, naszych gości poczęstowano: herbatą, ciasteczkami swojego wypieku. Była też integracyjna potańcówka, gdzie można było bawić się wspólnie

z podopiecznymi tegoż domu. I tak minęło nam wspaniałe przedpołudnie, w asyście przemitych widzów.

Bardzo dziękujemy i polecamy siebie na przyszłość. Gorące podziękowania za wspaniałą występ i ukłony za przygotowanie, a także wspaniały występ solo dla mistrza Zbigniewa Brzezińskiego. Brawo!

BARBARA DEPTUŁA
SENIORKA DZIENNEGO DOMU SENIOR+
W ŁOMŻY
FOTO. ANNA KOZŁOWSKA

Samodzielne myślenie

Seniorzy jak mało kto potrafią mierzyć się z przeciwnościami. Instytucje państwa i samorządu postrzegamy jako słabe i pasywne. Tworzone prawo i normy są nieskuteczne do zmieniającej się rzeczywistości. Pytamy, kto może poprowadzić nas ku przyszłości? Organy państwa i samorządów nie zajmują się występującymi nierównościami. Widzimy jak w Polskim Sejmie ustawy są pisane „na kolanie”, jak politycy uprawiają gorszące przepychanki. Przeszkodą dla nas i naszego rozwoju jest zbiurokratyzowana administracja, stająca się niewolnikiem swoich celów. Nie dostrzega najprostszyc rozwiązań, nie widzi oczywistych potrzeb. Podąża w nieznanym kierunku, daje prowadzić się na manowce.

Bohaterami jest nasze społeczeństwo, które rozumie jak jest naprawdę. Prowadzone są sprawy o politykę wobec Covid-u 19 czy zmian klimatycznych. Wadliwy jest nie wynik, lecz reguły gry, zawsze przechylające szalę zwycięstwa w stronę silniejszych. Najwyższy czas wywrócić stół i skończyć z dyktaturą oderwanych od życia autorytetów.

Przykładem może być Kopernik. Miał odwagę iść pod prąd, myśleć niezależnie, udowodnić wszystkim, że się mylą. Ludzie niedoświadczeni ogrywają istotną rolę w wielu dziedzinach. Nam zapadają w pamięć sposoby przedstawienia zasad, z których wynikają konsekwencje. Tworzy się klasyczne opowieści, baśnie i współczesne dobranecki. Mądrość dziadków i rodziców stanowi bezcenny zasób norm i wartości dla pokolenia wzrastającego. Będzie to stanowić naszą mądrość zbio-

rową. Przeciwstawiamy się przewyższeniu konserwatywności i własnej wspólnoty. Przez świat postępu i innowacji powinni przeprowadzić nas ludzie nieustraszeni, niełamający norm i zasad. Ignorancja nie może być wyniesiona do rangi cnoty. Nie można zakładać, że wszyscy się mylimy i nie warto nas słuchać. Prawdziwe zmiany dokonuje się przez dialog, dyskusję. Przełomów systemowych nie dokonują ignoranci, gardzący konsensusem. Zmiany społeczne nie polegają na zburzeniu istniejącego porządku, lecz na jego przeformułowaniu. Ich podstawę stanowi pokora a nie arogancja. Czy naprawdę nie widzimy, że „król jest nagi”?

Spójrzmy nawzajem na siebie, co zrobiliśmy wspólnie? Odczuwamy chęć działania, bycia aktywnym, trudno usiedzieć w miejscu, a myśli w naszej głowie mówią nam „zrób coś” teraz, natychmiast. Możli-

we, że właśnie teraz jest uzasadnione pragnienie działania.

Jest wiele rozsądnych wskazań, by zacząć działania. Ciężka praca zawsze popłaca. Ignorowane problemy nie rozwiązują się same. Uzasadnione działania dotyczą wielu istotnych spraw. Mamy wiedzę, doświadczenie, intuicję. Pragnienie działania pcha nas do czynów, szukamy wzorców. W naszym działaniu widzimy dowody potwierdzające naszą tezę. Najwyższy czas coś z tym zrobić. Tylko co? Skoro system jest zablokowany przez ludzi niekompetentnych. Czy konwencjonalne działania mają szansę na powodzenie?

Nasz przekaz – nie będziemy obojętni wobec bieżącej polityki. Niech cechuje nas odpowiedzialność i miłość do każdego z nas. Bądźmy aktywni.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Zosia, Kacper, Martynka, Ania, Wiktoria, Adaś, Jarek i jeszcze kilkadziesiąt innych uczniów Zespołu Szkolno-Przedszkolnego im. mjr. Władysława Raginisa w Piątnicy pobiegło w Wirtualnym Biegu Pamięci Sybiru, którego organizatorem jest działające w Białymstoku Muzeum Pamięci Sybiru oraz Stowarzyszenie Biegamy dla Sybiraków. Głównym celem biegu jest upamiętnienie ofiar wywózek na Sybir i pielęgnowanie pamięci o nich. W tym wypadku przedstawiciele Związku Sybiraków oddział w Łomży, bo to właśnie dla nich pobiegli uczniowie z piątnickiej placówki.

- Gdy usłyszałam, że możemy biec wirtualnie, postanowiłam, że nasze dzieciaki muszą pobiec dla Sybiraka, dlatego, że nasza szkoła ma takie piękne tradycje. Patron naszej szkoły, Władysław Raginis, również zginął w czasie II Wojny Światowej. Dawniej istniała przecież także nasza piękna piątnicka gimnazjum imienia ofiar Katynia. Biegniemy dla naszych Sybiraków, którzy są z nami obecni. Oni przeżyli wojnę, doświadczyli tego bólu i cierpienia i my właśnie chcemy pokazać im, że pamiętamy i jesteśmy za to wdzięczni. Ja rzuciłam pomysł, koleżanki podchwyciły, Pani dyrektor się zgodziła no i biegniemy – mówiła ze wzruszeniem Danuta Komorowska, wiceprezes Związku Sybiraków oddział w Łomży.

Wirtualny bieg w Piątnicy, był pierwszym biegiem w powiecie łomżyńskim.

- W tym roku bieg odbywa się już po raz piąty, po raz pierwszy w powiecie łomżyńskim. Przez te kilka lat w wydarzeniu brały udział osoby nie tylko z naszego terenu, nie tylko Polacy, ale również przedstawiciele sąsiednich państw – Litwy, Łotwy, Estonii, ale także z innego kontynentu – Australii. Uczestnicy przebiegli 16 tysięcy kilometrów. Jest to bieg, jak sama nazwa wskazuje,

W Piątnicy pobiegli dla Sybiraków



dla uczczenia pamięci tych, którzy byli wywiezieni w pierwszej wywózce - 10 lutego 1940 roku. Większość tych, którzy byli wywiezieni już nie żyje. Żyją Ci, którzy byli wywożeni jako dzieci i stąd idea, że dzieci biegają dla dzieci, które były wywożone. To bardzo cenne i wzruszające - podkreśliła Danuta Pieńkowska-Wolfart - Sybiraczka, Prezes Związku Sybiraków oddział w Łomży.

To właśnie sybiraczka Danucie Pieńkowskiej-Wolfart, Ninie Żyłko i sybirakowi Adamowi Frąckiewiczowi młodzi biegacze i biegaczki zdecydowali się zadeptykować swój wysiłek pamięci.

- Jestem ogromnie wzruszona, że tak pięknie i uroczystie została uczczona pamięć o tamtych wydarzeniach. Sama jestem dzieckiem Sybiru. Jak patrzę na nich, to widzę swoje dzieciństwo – biedne i upokorzone, a oni są tu szczęśliwi, radośni. Nie tylko oni, bo dzięki nim i my. Serdecznie dziękuję organizatorom, a szczególnie Pani Danusi, naszej wiceprezes, ona jest tutaj całym „kołem zamachowym” – mówiła Nina Żyłko Sybiraczka, Sekretarz Związku Sybiraków oddział w Łomży.

- Jak patrzyłem na te dzieci przypominały mi się lata gdy

sam taki byłem, gdy wróciłem. Zazdrościłem innym, że mają matkę, a ja nie. Straciłem ją tam na nieludzkiej ziemi. Zaopiekowała się mną obca kobieta. Nie daj Boże nikomu żyć jako sierocie w obcym domu – wspominał dziecięce lata, ze łzami w oczach Sybirak Adam Frąckiewicz.

Pierwszy Bieg Pamięci Sybiru odbył się w 2019 r. Wtedy biegacze pokonali trasę 5 km w lesie na Pietraszach w Białymstoku. W 2020 r. był bieg dzienny, który zaczynał się przy Pałacu Branickich w Białymstoku i bieg nocny rozegrany na terenach leśnych. W 2021 r. z powodu pandemii

bieg miał tylko formę wirtualną - w dowolnym czasie ok. 1,5 tys. osób przebiegło lub przeszło (na trasie 5 km każdy) łącznie 43 tys. km. W roku 2022, w Biegu Pamięci Sybiru wzięło udział ponad 550 biegaczy i biegaczek. Przebiegli dystans 5 kilometrów każdy. W tym roku Bieg Pamięci Sybiru odbył się w dwóch formach – stacjonarnej oraz wirtualnej. Bieg stacjonarny odbył się podczas tegorocznej edycji dwa miasta – Białystok i Wrocław. W Białymstoku ponad 800 uczestników pobiegło 11 lutego, natomiast we Wrocławiu blisko 300 osób pobiegło 18 lutego.

TELEWIZJA
narew

OGŁĄDAJ NA **140** KANAŁE

vecetra
multiMedia

RÓŻNE/SPRZEDAM

SZYCIE I NAPRAWA: PARASOLE, ALTANY, PRZEDSIONKI CAMPINGOWE, POKRYCIE NA ŁAODZIE, TAPICERKA, SKÓRY, TRUDNE MATERIAŁY. KOLNO UL. SENATORSKA 2. TEL. 698 947 100.

Maltańczyki z hodowli w Łomży na sprzedaż: 1 piesek i 2 suczki z Hodowli „Karusiowo” Stowarzyszenie Hodowców i Ochrony Zwierząt Zoolandia. Rodowód, książeczka zdrowia, wyprawka oaz szczepienia. Tel. 608 412 514.

NIERUCHOMOŚCI

Na sprzedaż działka budowlana w Budach Czarnockich z warunkami zabudowy - 12 ar (z krajobrazem na panoramę Łomży). Tel. 513 074 802.

Mieszkanie 3 pokojowe, 45,55 m², I piętro, umeblowane cena 160 tys. do negocjacji. Tel. 539 924 756.

Wynajme garaż ul. Prusa 20 w Łomży, cena 350 zł. Tel. 530 695 130.

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

Usługi dekarские-
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 ogrodni-

czego: -młoty wyburzeniowe i inne -zagręszczarki -rusztowania, piły spalinowe - kosiarki, wykaszarki do trawy, areator - sprzęt rolniczy Łomża, ul. Nowogrodzka 44B. Tel. 600 011 914.

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.

Usługa koparką oraz wywrotką, niwelacja, wykopy, karczowanie drzew, wyrwanie karp, robienie trawników od podstaw. Tel. 513 410 518.

Układanie kostki brukowej: podjazdy, tarasy, chodniki i schody. SOLIDNIE. Tel. 509 981 956. Usługi wykończeniowe solidnie i szybko - szpachlowanie i malowanie. Tel. 503 969 530

DOM

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

USŁUGI FINANSOWE

E-dyt biuro rachunkowe, Edyta Sokołowska - twoja pewność w rozliczeniach z Urzędem Skarbowym i ZUS. Zapraszamy: NOWY ADRES Łomża, ul. No-



wogrodzka 155 d. Tel. 862 173 474, 606 728 258.

USŁUGI RTV-AGD

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

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

Multi Serwis. Serwis komputerowy i RTV, sprzedaż sprzętu komputerowego. Tel. 86 216 93 79, kom. 606 468 121, Łomża, ul. Wesola 18B



SALE WESELNE, USŁUGI WIDEOFILMOWANIE, ZESPOŁY MUZYCZNE

Fotografia ślubna, portretowa i okolicznościowa. rafallesicki.com Tel. 600 455 252.

ZESPÓŁ MUZYCZNY Amor

Zespół Muzyczny Amor. Zagramy na weselu, studniówce, balu okolicznościowym i inne imprezy. Tel. 508 637 509. www.zespol-amor.dzs.pl

Wesela, imprezy okolicznościowe, muzyka romska. Gra, śpiewa i tańczy „Dzudli”. Gwarancja dobrej zabawy. Tel. 698 621 178.

MOTORYZACJA

AUTOŁOMOWANIE, SKUP AUT DO DEMONTAŻU, ODBIÓR U KLIENTA. DOBRE CENY. 18-400 Grzymały k. Łomży. Tel. 602 259 306, 734 857 500.

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

ZDROWIE/URODA

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



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

SULIMA

DZIAŁKA I OGRÓD KONARZYCE

ul. Łomżyńska 517, Konarzyce
+48 602 499 457

OFERTA
rośliny iglaste
rośliny liściaste
na zamówienie
oraz kwiaty
i byliny

ZATRUDNIĘ KIEROWCĘ

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

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



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

Wasz Zegarmistrz od 1981 roku

POLMO SP. Z O.O.
18-421 PIĄTNICA
UL. STAWISKOWSKA 34
(BYŁY POLMOZBYT)
TEL. 606 250 600

- WULKANIZACJA
- NAPRAWY MECHANICZNE
- KLIMATYZACJA
- BADANIA TECHNICZNE
- DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA

STALI KLIENTI
DODAKOWE UPUSTY

MECHANIKA POJAZDOWA
Andrzej Boguski
Jarnuty, tel. 86 216 97 03
tel. 503 010 038

MONTAŻ INSTALACJI LPG

- Elektronika - Diagnostyka - Mechanika

Komputerowa diagnostyka samochodów osobowych ciężarowych i ciągników rolniczych
Serwis i naprawa klimatyzacji

Dla stałych klientów spawanie plastików GRATIS!

BLACHARSTWO - LAKIERNICTWO SAMOCHODOWE
Janusz Dziemiński
Rogienice Wielkie
ul. Łazy 15

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

DR KLUCZYK

HÖRMANN
Bramy • Drzwi • Napędy

DORABIANIE KLUCZY

al. Legionów 52
18-400 Łomża
tel. 731 697 210

Musimy gospodarować mądrze

O powstaniu nowej jednostki Wojska Polskiego, budowie obwodnicy w ciągu drogi wojewódzkiej numer 647, modernizacji stadionu miejskiego, a także planie modernizacji ciepłowni miejskiej w ramach programu realizowanego wspólnie ze Spółdzielnią Mleczarską Mlekolpol i budowie spalarni RDF z **ANDRZEJEM DUDĄ**, burmistrzem Kolna rozmawia Marlena Siok.

Marlena Siok: - Panie Burmistrzu rok 2023 rozpoczął się na dobre, ale chciałabym byśmy na początku naszej rozmowy sięgnęli pamięcią do roku 2022. Biorąc pod uwagę inwestycje, decyzje, które zapadły, był to rok bardzo znaczący dla Kolna. Mam tu na myśli chociażby porozumienie, które podpisaliście wspólnie z ministrem Obrony Narodowej Mariuszem Błaszczakiem o przekazaniu nieruchomości, na której powstanie nowa jednostka Wojska Polskiego, jednostka o ważnym znaczeniu dla bezpieczeństwa Polski. Czy zrobiliście kolejny krok zbliżający do utworzenia tej jednostki?

Andrzej Duda: - Myślę, że stało się już bardzo dużo. Pod koniec ubiegłego roku przekazaliśmy grunty na rzecz skarbu państwa z przeznaczeniem dla Ministerstwa Obrony Narodowej. Dzisiaj na tych gruntach trwają intensywne prace. Część lasku, który się tam znajdował, została wykarczowana. Z kolei w miejscu, w którym znajdowała się nasza strzelnica, trwają prace ziemne. Teren jest wyrównywany i zaczyna być korytowany. Niebawem pojawi się tam, można powiedzieć, wojskowa jednostka "kontenerowa", czyli tymczasowa. Zanim zostaną wybudowane faktyczne obiekty wojskowe, to już będą stacjonowały oddziały Wojska Polskiego. Będzie to jednostka licząca 300 - 400 żołnierzy, wyposażonych w sprzęt potrzebny do reagowania na wypadek jakiegokolwiek zagrożenia. Sam jestem pełen podziwu dla tempa prac Ministerstwa Obrony Narodowej i Agencji Mienia Wojskowego, która fizycznie zajmuje się budową tej jednostki. Dla Kolna jest to bardzo duża szansa. Mówiąc o szerszej perspektywie, w naszym mieście pojawić ma się 1000 - 1200 żołnierzy. Oczywiście niektórzy z nich będą dojeżdżali, ale znaczna część zamieszka w Kolnie. Wiem, że już są plany budowy bloków wojskowych, oprócz koszar oczywiście. W tej chwili trwa poszukiwanie terenów, na których bloki te mogłyby powstać. Jako samorząd pomagamy Agencji Mienia Wojskowego, wskazujemy takie miejsca, w których wybudowanie bloków wojskowych byłoby możliwe. Szacujemy, że będzie to około 600 - 700 osób, które osiedli się w naszym mieście. Do tego jeszcze dojdą rodziny tych żołnierzy. Nasze miasto naprawdę



to odczuje. Pojawiają się nawet obawy wśród radnych, że w szkołach może zabraknąć miejsc. Byłbym bardzo rad z tego powodu. Jako samorząd, jeśli zajdzie taka potrzeba, jesteśmy w stanie taką szkołę wybudować. Ale mówiąc tak już całkiem poważnie, to są oczywiście miejsca pracy. W jednostce będą potrzebni przecież hydraulicy, elektrycy, po prostu fachowcy z różnych branż. Jest to na pewno zakład, który będzie w stanie zapewnić konkretną i stabilną pracę.

M.S.: - Panie burmistrzu, ubiegły rok to także szerokie rozmowy i konsultacje dotyczące budowy obwodnicy Kolna w ciągu drogi wojewódzkiej nr 647... Czy optymalny wariant został już wybrany?

A.D.: - Tak, mamy już wybrany wariant i do końca czerwca bądź lipca, ma nastąpić uzgodnienie dokumentacji, łącznie z całym projektem, a więc pewnie w połowie tego roku będzie ogłaszany przetarg na wykonanie tej części obwodnicy. W momencie gdy wszystkie pozwolenia zostaną wydane, białostocki Oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad przystąpi

już do konkretnego projektowania brakującego odcinka, 1/3 obwodnicy. Mowa tu o odcinku od drogi wojewódzkiej numer 647 (w kierunku Turośli - Myszynca) do drogi krajowej numer 63 (w kierunku Pizsa), czyli do ulicy Wojska Polskiego. Jest to odcinek o długości około 3 kilometrów. Bardzo bym chciał, żeby obwodnica już powstała. W miesiącach letnich, kiedy wiele osób podróżuje w kierunku jezior mazurskich, w Kolnie mamy do czynienia z ogromnymi korkami. Dzięki tej inwestycji ruch zostałby rozładowany. Co ważne, nie będzie to obwodnica, która ominie miasto. Zresztą nie chcieliśmy takiej. Zależało nam na tym, by była to obwodnica z możliwością włączenia się zarówno z drogi wojewódzkiej, jak i dróg serwisowych, które powstaną. Dlatego wybraliśmy takie rozwiązanie, ponieważ jesteśmy przekonani, że dzięki tej inwestycji nastąpi rozwój tej części miasta. Będzie to droga alternatywna dla drogi krajowej numer 61. Jest to szalenie ważne, gdyż w sytuacji, gdy droga ta zostanie zablokowana przed bądź za mostem pojawia się ogromny problem z wyjechaniem z miasta.

W planach budowy obwodnicy Kolna są dwa mosty. Jeden od strony Stawisk, natomiast drugi od strony Gromadzyna, Zabieła, Turośli, Myszynca. Zyskamy dzięki temu bezpieczny przejazd w różnych kryzysowych sytuacjach.

M.S.: - Panie Burmistrzu, osobiście jest Pan zadowolony z wyboru tego wariantu?

A.D.: - Jestem bardzo zadowolony. Uczestniczyliśmy w szeregu konsultacjach i pracach. Oczywiście chciałoby się nieco lepszego, ale niestety usytuowanie naszego miasta na to nie pozwala. Co prawda rzeka Łabna jest rzeczką małą, ale tereny wokół są niestety bardzo podmokłe. W niektórych miejscach trzeba będzie palować mostek czy obwodnicę na głębokość 5-6 metrów, bo tak głęboko sięga ziemia torfowa. To znacząco podnosi koszt inwestycji. Jednak myślę, że na tyle, na ile Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego w Białymstoku otrzymał środków z Ministerstwa Finansów w ramach budowy obwodnic na drogach wojewódzkich powinno ich wystarczyć.

M.S.: - W takim razie Panie Burmistrzu kiedy będziemy mogli pojechać obwodnicą Kolna?

A.D.: - Myślę, że w bardzo optymistycznym wariantcie za jakieś 2,5 - 3 lata. Według obecnych planów zakończenie budowy przewidywane jest na 2025 rok.

M.S.: - Skoro jesteśmy przy inwestycjach, nie sposób nie zauważyć jak zmienia się stadion miejski. Ogromna inwestycja, która pochłonie 20 milionów złotych... Czy zgodnie z planem sportowa część Kolna będzie mogła korzystać ze stadionu od września tego roku?

A.D.: - Mam taką nadzieję, aczkolwiek nie ukrywam, że czasy są bardzo trudne. Wykonawca już chce podnieść nam cenę ze względu na waloryzację, ale nie godzimy się na to i będziemy negocjować. Niemniej jednak myślę, że w połowie wakacji stadion będzie oddany do użytku. Zawansowanie prac to ponad 50 procent. Czy ta sportowa część miasta się cieszy? Myślę, że bardzo. Stadion tak naprawdę nie był remontowany od momentu jego wybudowania. Musieliśmy zmodernizować go praktycznie od podstaw. W latach, gdy powstawał, czyli mówimy tu o latach 60-70. był bardzo nowoczesny, dzisiaj natomiast niedopuszczalne jest, żeby chociażby bieżnia była żużlowa. Modernizacja stadionu rzeczywiście pochłonie ponad 20 milionów złotych, przy czym 80 procent to środki zewnętrzne, pozyskane z Ministerstwa Sportu i Turystyki, Polskiego Ładu, Ministerstwa Infrastruktury czy Województwa Podlaskiego. Jest to dlatego tak kosztowny projekt, gdyż nie będzie to stadion wyłącznie piłkarski, ale także lekkoatletyczny, posiadający certyfikat Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Obiekt będzie posiadał bieżnię o długości 400 metrów, 6 torów na 100 metrów, zeskocznice do skoków wzwyż, w dal czy stanowiska do rzutu oszczepem, młotem oraz pchnięcia kulą. Z tego się bardzo cieszę, bo wszystkie sekcje lekkiej atletyki, które kiedyś w Kolnie bardzo dobrze funkcjonowały, czy to w szkołach średnich czy to w klubie po prostu zanikły. Nie było w mieście warunków do uprawiania tych dyscyplin. Jeśli ktoś chciał uprawiać lekką atletykę musiał przyjeżdżać do Łom-

zy, bo najbliższy stadion, który to umożliwił znajdował się właśnie tutaj. W tej chwili sytuacja się zmienia. Będziemy mieli bardzo nowoczesny stadion, na poziomie ogólnopolskim, bo będzie można na nim rozgrywać Mistrzostwa Polski Juniorów. Do tego oczywiście będziemy mieli boisko piłkarskie z tradycyjną, trawiastą nawierzchnią, które będzie automatycznie nawadniane, budynek główny, w którym będą szatnie, pokoje dla sędziów czy sale odpraw. Miejsc na trybunach po każdej ze stron będzie około tysiąca. Myślę, że ten stadion nabiera zupełnie innego wymiaru. Dla miasta nieco ponad dziesięciotysięcznego będzie spełnieniem marzeń.

M.S: - **Domyślam się, że stadion to jedna z wielu inwestycji prowadzonych w tym roku. Jak pod tym kątem rysuje się rok 2023?**

A.D: - Wiele zrobiliśmy. Tam, gdzie wiedzieliśmy co robić. Mam tu na myśli chociażby modernizację oczyszczalni. Można powiedzieć, że ona dzisiaj pachnie. Nie mamy problemów takiego rodzaju, jak inne miasta, że przejeżdżając przy oczyszczalni czujemy nieprzyjemny zapach. Nasza oczyszczalnia została wybudowana w 2001\2002 roku, jeżeli dobrze pamiętam. Od tamtej pory nie była modernizowana. Zaczęły już pojawiać się problemy. Postęp technologiczny jest tak ogromny, że dzisiaj są zupełnie inne rozwiązania, więc należało ją zmodernizować i to uczyniliśmy. Było to bardzo kosztowne przedsięwzięcie, ale pozyskaliśmy duże środki z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska. Od ubiegłego roku mamy jedną z najnowocześniejszych oczyszczalni, wykorzystującą rozwiązania jak chociażby cyklonowanie osadu. Oczyszczalnia ma dosyć zamknięty obieg w związku z czym te zapachy nie wydostają się na zewnątrz, a woda, którą zrzucamy po procesie oczyszczania do naszej Łabianki jest naprawdę kryształicznie czysta. Do tego dochodzi osad, który spełnia wszystkie normy nawozu. Oczywiście nie polecamy tego nawozu do ogórków, pomidorów, chociaż pewnie normy spełnia, ale na pewno nadaje się do kwiatów, do traw. W przypadku tej inwestycji wiedzieliśmy co robić. Nieco inną sytuację natomiast mieliśmy w naszej ciepłowni miejskiej. Mogliśmy rozstrzygnąć przetarg na jej modernizację w roku ubiegłym, gdyż otrzymaliśmy około 30 milionów dotacji z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska. Cała koncepcja przebudowy ciepłowni powstawała

jeszcze za czasów pokoju, kiedy nie było szaleństwa cen surowców energetycznych. Wtedy zakładaliśmy, że będziemy robić to, co wszyscy. Chcieliśmy budować, tak, jak Zambrów, na przykład Kogenerację na silniki gazowe. Wybraliśmy wówczas takie rozwiązanie z uwagi na gazociąg Bartłowizna, który niebawem będzie już pracował. Gaz ziemny moglibyśmy wówczas dociągnąć z gminy Mały Płock, to jest około 8 kilometrów w linii prostej. W momencie, gdy praktycznie byliśmy na końcu rozstrzygnięcia tego przetargu, wybuchła wojna. Zaczęło się dramatycznie, już nie mówię o ofiarach i ludzkich dramatach, my przeżyliśmy szok cenowy. Jak usłyszeliśmy ile podróżował gaz, to zaczęliśmy się bardzo mocno zastanawiać, czy inwestować w tego typu rozwiązanie. Jak zobaczyliśmy, że miasta wyłączają te instalacje, których nie powinny wyłączać, bo obowiązywała na przykład trwałość projektu, ale ze względu na ceny gazu, które szalały i nie opłacało się absolutnie produkować energii elektrycznej i ciepła z tych silników gazowych, tak się właśnie działo. W związku z tym zrezygnowaliśmy z tego przetargu. Zamroziliśmy te pieniądze w funduszu i pojechaliśmy tam z prośbą, żeby pomógł nam znaleźć rozwiązanie, bo sytuacja, w której się znaleźliśmy jest bardzo trudna. Wspólnie z funduszem przystąpiliśmy do opracowania koncepcji. Jasne jest, że trzeba odchodzić od węgla i gazu. Moim zdaniem mimo, że ceny spadają, to jest to jednak surowiec, który jest z importu i to nie wróży dobrze. Nie wiadomo także co ze zrebkami. One dzisiaj były najtańsze w porównaniu z innymi surowcami, ale co będzie za miesiąc, dwa, trzy? Tego nie wiemy. Wydawało nam się, i wydaje na chwilę obecną, że taką najlepszą koncepcją, byłaby mineralizacja odpadów. Chodzi tu po prostu o wielofunkcyjny kocioł, w którym spala się paliwo RDF, czyli pozostałość po naszych śmieciach. Takie alternatywne paliwo pozyskuje się w ten sposób, że śmieci zmieszane, które są odbierane z naszych domów i mieszkań trafiają na wysypisko w Czartorii, tam są jeszcze raz sortowane i te elementy, które nie nadają się do recyklingu, są uśredniane i jako paliwo RDF o średniej energetyczności są kierowane do kotła czyli do spalarni. To jest na chwilę obecną najtańsza energia. Ponadto regionalne instalacje przetwarzania odpadów komunalnych tzw. RIPOK-i płacą firmom za utylizację tych śmieci, które nie nadają się do recyklingu. To jest pro-

blemem wielu RIPOKów, także tego w Czartorii. Muszą wozić odpady do Wrocławia czy na Śląsk. Proszę pomyśleć ile kosztuje transport? Do tego należy zapłacić jeszcze od 600 do 1000 złotych za tonę za spalanie tych śmieci. Dlatego właśnie mamy drogie śmieci. Powstanie takiej instalacji w Kolnie przyniosłoby wiele korzyści. Przede wszystkim mielibyśmy tańszą energię ciepłą, tańszą energię elektryczną, którą byśmy wyprodukowali, bo to musi być kogeneracja, i jeszcze do tego pewnie obniżylibyśmy cenę śmieci w całym naszym regionie łomżyńskim. Do tego dążymy, ale nie jest to łatwy temat, bo Kolno jest małym miastem, a najmniejsza instalacja, która może być wykonana i jest opłacalna, to instalacja o mocy od siedmiu do ośmiu megawatów. W związku z tym, żeby instalacja uzyskała pozwolenie i dofinansowanie, żeby została przyjęta w kogeneracji jako źródło częściowo odnawialne, musimy 75% energii ciepłej co miesiąc zagospodarowywać. Niestety w mieście Kolno tej energii w miesiącach letnich potrzeba dwa megawaty, w związku z tym już tu nie spełniamy kryteriów. Dlatego rozpoczęliśmy rozmowy z Mlekpolem, ale wiadomo temat jest bardzo trudny, zarówno z technologicznego punktu widzenia, ale i pod względem montażu finansowego, który łatwy nie będzie. Prawdopodobnie będzie to musiała być spółka dwóch, a nawet trzech podmiotów. Mam tu na myśli Mlekoop, który mam nadzieję się zgodzi, a bardzo byśmy sobie tego życzyli, gdyż to dla nich i dla nas byłby dobry biznes oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska, który musi wesprzeć nas udziałem kapitałowym, bo sami nie damy rady, z uwagi na to, że są to niezwykle drogie technologie.

M.S: - **A o jakich kosztach mówimy?**

A.D: - Na tę chwilę to bardzo trudna kwestia. Mogę powiedzieć tak, najtańszy wariant wspólnie z Mlekpolem, szacowany przez Krajową Agencję Poszanowania Energii to około 200 mln złotych. To jest ogromny koszt i na pewno nas samych, nawet gdybyśmy dostali 75% dofinansowania, nie byłoby nas stać. Żaden bank nie udzieliłby nam takiego kredytu na tą inwestycję, chyba, że zrobi to Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska włączając się kapitałowo w tę spółkę, bo jest to dosyć intratne ze względu na szybkość i dosyć wysoką stopę zwrotu. Liczymy na to, że przekonamy Mlekoop, a właściwie, że sam się przekona, że jest to opłacalne, że dojdzie-

my do porozumienia jeżeli chodzi o tę spółkę i podzielimy się tymi udziałami w sposób, który będzie każdego satysfakcjonował. A jeśli nie to mamy również inną koncepcję, która będzie także bardzo ekologiczna. Będzie opierała się wtedy na innej technologii, magazynów ciepła i paneli fotowoltaicznych, pomp i tak dalej plus też pewnie kocioł na zrebki, bo nie wiemy czym zastąpić na dzień dzisiejszy szczytową moc. Ale najbardziej by się chciało, żeby udało nam się zrealizować koncepcję, o której mówimy. Wtedy bylibyśmy miastem samowystarczalnym jeżeli chodzi o energię, o wodę, o ścieki, bo część z tego osadu też byłaby użyta. To jest na ten moment koncepcja, a do projektu mamy jeszcze daleką drogę, myślę, że jeśli znajdziemy porozumienie to będziemy potrzebowali 2-3 lata, aby taki projekt powstał. Natomiast myślę, że warto tutaj wspomnieć, że w Kolnie do grudnia mieliśmy najtańsze ceny ciepła w regionie, brutto z przesyłem było to około 60 zł za gigadzul, ale trzeba było w końcu kupić miał. Trafiliśmy surowiec w kwiecie 1800 złotych za tonę. Zrobiliśmy kalkulację i od grudnia cenę za ciepła musieliśmy podnieść. Była to dość spora podwyżka, ale mam bardzo dobrą wiadomość dla naszych mieszkańców, bo minister Moskwa zgłosiła poprawkę do ustawy, Prezydent ją podpisał i my przeliczyliśmy na nowo te stawki. Wszystkie samorządy mają zatwierdzone już ceny energii przez prezesa Urzędu Regulacji Energetyki, są ogłoszone i od 1 marca je stosujemy. Mało tego będą zwroty, bo one będą obowiązywać od 1 grudnia. Także mieszkańcy, którzy przepłacili będą otrzymywali zwroty. Jak się okazuje znowu jesteśmy najtańsi w regionie. Jesteśmy tańsi od Zambrowa, Łomży czy od Wysokiego Mazowieckiego. Znowu polityka, którą zastosowaliśmy się opłaciła, bo te ceny dla naszych mieszkańców, dla gospodarstw indywidualnych, dla szpitala, dla szkół są najtańsze w regionie. Bardzo się z tego cieszę. Nie zapominamy także o przedsiębiorcach. Co prawda potrwa to jeszcze miesiąc lub dwa, ale te ceny również dla nich będą dużo mniejsze.

M.S: - **Panie Burmistrzu, to z pewnością jest ogromne wyzwanie, ale co jeśli chodzi o te mniejsze zaplanowane na 2023 rok?**

A.D: - Tych mniejszych wyzwań też mamy sporo, aczkolwiek jeszcze więcej zagrożeń. Po pierwsze inflacja, po drugie nie wiadomo jak będą kształtowały się dochody, bo przedsiębiorcy

też mają problemy i trzeba będzie to zrozumieć. W takich czasach nie trudno jest potknąć się biznesowo. Wystarczy dzisiaj kupić towar, który wydaje się tani, a cena jeszcze spadnie, tak jak w przypadku węgla czy stali. I co wtedy zrobić z tym towarem? Tutaj trzeba trzymać rękę na pulsie żeby nie pogrzać tych przedsiębiorców. Jeżeli będą wpływały do mnie podania, że nagle ktoś traci płynność finansową, ma dużą stratę za rok ubiegły i zwróci się do nas z umorzeniem podatku, będę takie decyzje podejmował. Czasy mamy trudne, więc myślę, że tutaj ani Regionalna Izba Obrachunkowa, ani kontrolerzy Izby Skarbowej nie będą mieli pretensji jeżeli będzie to oczywiście odpowiednio udokumentowane stratami, brakiem dochodu w danym okresie. Nie wiemy też jakie będą dochody państwa. Są prognozy, ale proszę pamiętać to tylko prognozy. Kolejną kwestią są przedsiębiorcy realizujący inwestycje, którzy chcą zwiększenia kwot przetargowych. Dla nas to jest bardzo trudne i ze względów prawnych, ale też ze względów rzeczywistego oszacowania, bo nie wszystko drożeje. Praca tak, praca podróżowała, ale materiały mogą stanąć, bo przecież stal w tamtym roku była po 9 tysięcy za tonę, a dzisiaj jest po 4,5 - 5 tysięcy, więc być może to przedsiębiorca powinien rozliczyć się z nami i dokonać zwrotu. Dlatego nad tym musimy naprawdę mocno pracować, a wpływają nam takie żądania o zwiększenie i to też może nam zablokować niektóre inwestycje. Musimy bardzo rozsądnie gospodarować jeżeli chodzi o inwestycje w tym roku i bardzo uważnie się im przyglądać. My mamy ich bardzo dużo zaplanowanych, szczególnie na drogach, bo na nie otrzymaliśmy z Polskiego Ładu bardzo dużo pieniędzy. Otrzymaliśmy również pieniądze na wykonanie sieci ciepłowniczej, bo tylko 50% miasta korzysta dzisiaj z naszej ciepłowni, więc będziemy budowali tę sieć ciepłowniczą. Na to czeka również wielu naszych mieszkańców, bo wbrew pozorom cena energii z miejskiej ciepłowni w porównaniu z węglem, ekogroszkiem, czy peletem jest naprawdę konkurencyjna. Mamy na to 7 mln złotych i to też ogromna inwestycja i bardzo rozległa. Mamy projekty i ogłaszamy przetargi. Mamy kilkanaście dróg do wykonania, ciepłociągami i tym w pierwszej kolejności chcemy się zająć. Oby nam tylko własnych środków wystarczyło.

Rozmowa do obejrzenia w Telewizji Narew i na www.narew.info.

Wspomnienia Stanisławy Gołębowskiej po mężu Majewskiej ps. ASTRA

CZĘŚĆ 3

Były sanitariuszkami czy łączniczkami. Nie tylko. Bardzo dobrze sprawdziły się jako wywiadowczynie czy sędziny, wydające wyroki, nawet śmierci. Kobiety antykomunistycznego podziemia, bez których jego działalność byłaby niezwykle trudna, a może nawet niemożliwa. W łomżyńskich strukturach antykomunistycznego podziemia było ponad 200 kobiet.

Stanisława Gołębowska po mężu Majewska ps. ASTRA to jedna z wielu młodych kobiet, która w czasie II wojny światowej i po wojnie angażowała się w działalność niepodległościową w strukturach Polskiego Państwa Podziemnego. Była sanitariuszką, łączniczką, zaprzysiężoną podczad okupacji niemieckiej do Narodowych Sił Zbrojnych. W latach (1945 - 1947) jednocześnie uczyła się w studium nauczycielskim w Łomży i czynnie działała w podziemnych strukturach Narodowego Zjednoczenia Wojskowego. Do więzienia trafiła w 1950 roku. W w celach UB w Łomży była torturowana. Była wówczas w ciąży. - Byłam w ciąży, którą znosiłam bardzo źle. Któryś z nich krzyknął: „Przestań udawać!”. Stałam spokojnie. Nękały mnie torsje. Mąż parzył na mnie przerażony. Ich to nie obchodziło – wspomina Stanisława Majewska. Powodem aresztowania Stanisławy Majewskiej i jej męża, była jego działalność w latach 1944-1945. Wojciech Majewski był dowódcą AK w Krakowie. Aresztowani zostali, gdy spokojnie obydwójce pracowali, poświęcając się zawodowi nauczycielskiemu bez reszty w Szkole w miejscowości Stary Lubotyń (dawne województwo białostockie). Na łamach Tygodnika Narew publikujemy wspomnienia Stanisławy Gołębowskiej po mężu Majewskiej ps. ASTRA. Zapraszamy do przeczytania części trzeciej.

W WIĘZIENNYM SZPITALU

Po kilku godzinach zabierają mnie do więziennego szpitala. Tam dostaję szlafrok i koszulę męską, szpitalną. Czuję się swobodnie. Wreszcie łóżko szpitalne, pokój jasny, choć okna zakratowane, ale przyjemniej. Jedzenie dobre. Po kilku miesiącach zjadłam pierwszy dobry obiad. Chore więźniarki radzą mi, że bym złożyła podanie do sądu o przeniesienie mnie do szpitala

wolnościowego. Piszę podanie. Zamiast odpowiedzi na moje podanie, przychodzi prokurator. Czyta akt oskarżenia, że rzekomo ja miałam wyrzucić portret Stalina. O niczym takim nie wiem, odmawiam podpisania aktu oskarżenia. Wreszcie coś wymyślili. Po prostu chcą mnie trzymać zamkniętą. Zdałam sobie sprawę, że w ten sposób chcą złamać Wojtka. Wiedział, że mnie aresztowali, na pewno wie, że sie-



dzę. Moja rodzina musiała zawiadomić jego siostry, które są z nim w kontakcie. To są moje przypuszczenia. Jak on to musi przeżywać. Wie przecież, że jestem w ciąży. Dobrze, że jest gdzieś daleko i nie wie, co ze mną wyrabiają, do czego są zdolni. Wiem, że siedzę za winy niepopelnione, ale on także jest niewinny. Boże, ile tu ludzi cierpi niewinnie!

Wreszcie 20 stycznia. Dostaję bóle. To już chyba nie przejdzie, zaczynam się bać, czuję się bardzo słaba. To nie jest strach o siebie. Boję się o dziecko, po tym, co słyszałam i co przeżyłam. Jakie ono będzie? Nasuwa mi się straszna myśl, czy będzie nor-

malne! Mam nadzieję w Bogu. Kobiety biją do drzwi. Wiem, że szpital nie ma położnej. Kogo mi dadzą? Lekarz szpitalny jest więźniem, odsiaduje wyrok pięciu lat. Na noc jest zamykany w celi. Jest specjalistą chorób dziecięcych. Wprawdzie szpitalem tym opiekuje się także lekarz z wolności, ale on przyjeżdża tylko raz w tygodniu lub jeśli zachodzi konieczność. Gdy ktoś jest poważnie chory, wywożą go do szpitala

ta ma przyjmować moje dziecko. Zresztą, czego można od niej wymagać. Ja także nie krzyczę i nie narzekam, dawno już nauczyłam się znosić swoje bóle w milczeniu.

WIĘZIENNY PORÓD

Tak minęła doba. Do sali wchodzi nie lekarze, ale naczelnicy i kierownicy z asystą. Stoją koło mojego łóżka i patrzą na mnie, patrzą, że tak spokojnie cierpię. Widocznie to spostrzegli. Pan naczelnik Szyszkowski odzywa się w te słowa: „Co Majewska, dobre było bandyckie kochanie, to musi być dobre stękanie”. Słowa te złamały mnie zupełnie. Zaczęłam tracić przytomność. Wtedy wezwali lekarza z wolności i przy pomocy zastrzyków i silnego ucisku na brzuch, po dwóch dobach, urodziła mi się córka. Nie wiem, co się działo, chyba nie spałam, musiałam być nieprzytomna. Obudził mnie płacz mego dziecka. Córka została wykąpana i ubrana w „ubranie”, którego tak strzegłam jak relikwii i owinięta w mój szary, wojskowy koc (kołderkę). Myślałam, że wszystko zmieni się na lepsze. Przecież wykąпали moje dziecko, może dla niej los będzie łaskawszy, ona nic nie zawiąła. Jednak niedługo trwało to dobre, ponieważ dalej nikt się nami nie interesował. Zostałyśmy zapomniane.

Na drugi dzień dostałam gorączkę poporodową, w piersiach zrobiła się ropa, wrzody. Nie mogłam karmić. Teraz nastąpiła prawdziwa tragedia. Wprawdzie próbowałam karmić tą ropą, ale mała jakby rozumiała, ścisnęła mocno usta i nie chciała ssać. Co robić – ja z gorączką, dziecko bez jedzenia. Więźniarki, które pracowały w kuchni, pomagały mi na tyle, na ile mogły. Co rano przy roznoszeniu śniadania szmuglowały mi pół litra gotowanego mleka, które miało mi wystarczyć na cały dzień. Przeprowadzając wodę dawały mi oficjalnie. Zaczęłam karmić swoje dziecko łyżeczką od herbaty. Przychodziło mi to bardzo trudno, ale nie to było najgorsze. Trzeba było zabezpieczyć mleko przed zakwaszeniem. Przecież ta porcja mleka musiała wystarczyć na całą dobę (pół litra). Znalazłam na to sposób. Okna, które były podwójne, gromadziły między szybami brudną wodę, która spływała w dzień z szyby. To było miejsce na przechowywanie mleka. Jeśli

miałam karmić, grzałam szklankę z mlekiem przy ciepłe swoich rozgorączkowanych piersi.

Jak długo mogło to trwać? Nie dawałam sobie w żaden sposób rady, ale nie skarżyłam się. Wreszcie przyszedł „Pan Naczelnik Szyszkowski”. Widział, że jestem już u kresu wytrzymałości. Patrzył na mnie ze swoim ironicznym uśmiechem. Wtedy ośmieliłam się poprosić, aby pozwolił mi wykapać dziecko, które po urodzeniu było tylko raz kąpane, a mijają już dwa tygodnie. Znow ta sama co zwykle cyniczna odpowiedź: „To nie sanatorium. Jesteście więźniarką i nic sobie nie obiecujcie”. Córeczka zaczęła dostawać wrzodów na całym ciele. Ja nic jej pomóc nie mogłam, byłam bezradna, cała w rozpacz. Pierwszy raz w życiu zazdrościłam dzieciom, które żyły na wolności, miały zasypkę, pieluszki, koszulki, ciepłe mleko i pod dostatkiem wody i mydła. Mnie to było zabronione. Rano i wieczór wynosiłam kibel tylko po to, żeby szybko uprać pieluszki i koszulkę. Kaftanik już nie był kaftanikiem, służył na zmianę za koszulkę. Dziecko się ciągle moczyło, ściągnęłam prześcieradło ze swojego łóżka, sama spałam na materacu, zaczęłam podkładać małej. Wiedziałam, że długo tak być nie może, ale bałam się myśleć, co będzie dalej. Chore więźniarki szły mi z pomocą w czym mogły, która co miała, chusteczki do nosa, koszule, dawały mi na pieluszki. Jednak to wszystko było mało.

Najgorsze były noce, kiedy musiałam przewijać i karmić dziecko po ciemku. Światło było na zewnątrz sali i było dla nas w nocy nieosiągalne. Karmienie po ciemku łyżeczką było prawdziwą sztuką. Ochrzcila ją z wody polecając Opatrzności Bożej. Wygląd zewnętrzny mojego dziecka był straszny. Kości opięte pomarszczoną skórą, aż przykro było patrzeć. Na tej skórze pojawiło się coraz więcej wrzodów. Potrzebna była higiena. Kiedy zapytałam naszego lekarza więziennego, który także był więźniem, czy moje dziecko będzie żyć, odpowiedział mi szczerze: „Tak, przy Bożej pomocy, ale nie w tym czarnym kocu. Potrzebny jest rivanol, żeby ją kąpać. Ja się upomniałem, ale oni nie dadzą”. Czulałam, że wie coś więcej, ale widocznie nie chce mi powiedzieć. Był zbyt delikatny, żeby mnie ranić.

Dalsza część wspomnień w kolejnym wydaniu Tygodnika Narew.

Bieganie dla zdrowia i dla pamięci w gminie Łomża



Bieg Tropem Wilczym i Bieg po Miód zainaugurowały w Gielczynie trzecią edycję cyklu Grand Prix Aktywna Piątka Gminy Łomża.

Jak mówił Cezary Zborowski, zastępca wójta gminy Łomża, organizatorzy na inaugurację wybrali termin nawiązujący do dnia pamięci o Żołnierzach Wyklętych (dystans 1963 metrów, bo w 1963 roku zginął ostatni z bojowników, który z bronią w ręku przeciwstawił się komunistycznym władzom w Polsce), choć w tym przypadku chodziło bardziej o oddanie hołdu ofiarom hitlerowskich zbrodni z okresu drugiej wojny światowej. Bieg Tropem Wilczym kończył się bowiem w pobliżu odrestaurowanego w ubiegłym roku przez IPN pomnika poświęconego pomordowanym.

- Las Gielczyński to największy cmentarz Łomży. Może się to trochę zatarło w pamięci, ale pora, aby ta świadomość powróciła. Od 1941 do 1944 roku to było główne miejsce egzekucji i pochówku mieszkańców Łomży i regionu, Polaków i Żydów. W specjalnie wykopanych rowach, naturalnych zagłębieniach terenu czy studniach hitlerowcy zakopali kilkanaście tysięcy ofiar. Przed wycofaniem się stąd w 1944 roku specjalne komenda wydobywał i paliły szczątki, dlatego tylko w taki symbolicz-

ny sposób możemy upamiętnić tę tragedię - opowiadał uczestnikom biegu Krzysztof Sychowicz, historyk z IPN.

W biegu "Wilczym" wystartowało 250 osób, 150 z nich, po krótkim odpoczynku, zdecydowało się także na zmierzenie z dystansem około 10 kilometrów w Gielczynie i okolicach.

- Promocja sportu to jedno z naszych samorządowych zadań. Od kilku lat postanowiliśmy połączyć je z promocją zdrowia i całej naszej gminy w postaci cyklu Aktywna Piątka. Każda z tych imprez odbywa się w innej miejscowości gminy. Po okresie covidu widać jak bardzo ten powrót do aktywności był potrzebny. Zainteresowanie startem przekroczyło nasze przewidywania - mówił wójt gminy Łomża Piotr Kłysz, który w podziękowaniu za wspieranie ważnych inicjatyw w gminie przekazał pamiątkowy medal wicemarszałkowi Markowi Olbrysiowi.

- Gratuluję wszystkim decyzji o tak sportowym i patriotycznym spędzeniu czasu, a inicjatorom pomysłu dziękuję. Jestem pod ogromnym wrażeniem tego entuzjizmu, który widzę u starszych i młodszych

wielbicieli biegania. Sport i pamięć o bohaterach pięknie się tu splatają - powiedział wicemarszałek Marek Olbrys.

Uczestnicy Aktywny Piątki to wielbiciele biegania w każdym wieku.

- Od podstawówki się ruszam. Choć od pewnego czasu już tylko rekreacyjnie. Na bieganie każda pogoda jest dobra, nawet tak chłodna - podkreślał Piotr Niedbała, wójt Turośli. - Rewelacyjna sprawa, zawsze lubiłam biegać - to z kolei opinia Eweliny Dręzek.

"Dobrym duchem" biegowych wydarzeń w Łomży i subregionie jest Mariusz Niziński ze Stowarzyszenie Biegamy dla Zdrowia.

- Gościmy tu uczestników z naszych okolic, ale też z Białegostoku, Olecka, Hajnówki, Olsztyna. Warszawy, a najdłuższą drogę przebyła do nas rodzina z Wrocławia - poinformował Mariusz Niziński.

Po biegu, w którym wszyscy wygrali, organizatorzy zaprosili uczestników na rozgrzewającą grochówkę oraz kielbaski pieczone nad ogniskiem. Następna część Aktywny Piątki w gminie Łomża zaplanowana została na 7 maja.



Dobre biegi Iwony Bernardelli

Dwa dobre biegi ma za sobą Iwona Bernardelli olimpijka z Rio de Janeiro. Zawodniczka Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol 19 lutego wystartowała w maratonie w hiszpańskiej Seville.

- Nasza maratonka do 30. kilometra biegła na minimum dopuszczające do startu w Igrzyskach Olimpijskich Paryż 2024. Jednak potem tempo ze względu na mocny wiatr i zapewne też zmęczenie zaczęło spadać. Czas na mecie był dobry (2:29,36), ale do minimum trochę zabrakło (2:26,50). Nasza zawodniczka będzie jeszcze miała dwie szanse na osiągnięcie wyniku dającego upragniony awans - relacjonuje Andrzej Korytkowski, prezes i szkoleniowiec KS Prefbet-Sonarol.

Natomiast w miniony weekend ta sama zawodniczka zwyciężyła w 43. Półmaratonie Wiazowskim uzyskując niezły wynik 1:13,15. Biegaczka Prefbet-Sonarol po pasjonującym finiszu wyprzedziła o 5 sekund reprezentantkę Ukrainy Nataliję Semenowich.

Na tych samych zawodach wśród mężczyzn szóstą lokatę zajął kolega klubowy Iwony, Damian Świerdzewski, a jego czas to 1:06,51. Zwycięzył olimpijczyk z Rio de Janeiro Krystian Zalewski (UKS Barnim Goleniów) z czasem 1:03,24.

Zima łaskawa dla Żubrów

Młode Żubry z Białegostoku okazały się najlepszym zespołem 26. edycji turnieju Minikoszykówki Chłopców "Łomżyńska zima". We wręczaniu laurów wziął udział wicemarszałek Marek Olbrys, a okazało się też, że dawny kapitan koszykarskiej reprezentacji Szkoły Podstawowej nr 7 w Łomży, dobrze jeszcze pamięta jaką frajdą są celne rzuty do kosza.

- Nie wszystko zdarzawiało - mówił uśmiechnięty wicemarszałek Marek Olbrys po kilku

udanych rzutach. - Nie ma w województwie innego turnieju o takiej tradycji. Dobrze się stało, że jest podtrzymywana. Sportowy poziom rośnie, ale to także wielka okazja do poznawania się młodzieży z różnych ośrodków, a nawet krajów, bo mamy tu reprezentantów Litwy - dodał.

Głównym trofeum turnieju jest Puchar Prezydenta Łomży. Patronuje imprezie Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, a honorowy patronat sprawuje marszałek województwa.

- Turniej rozwija się cały czas. Po raz pierwszy udział wzięło 10

zespołów, w tym dwa z tradycyjnemu bardzo mocnej w koszykówce Litwy. Wyrosło już z naszego turnieju trochę zawodników na dobrym poziomie. Bardzo cenię też aspekt wychowawczy tego rodzaju kontaktów - podkreślał Andrzej Wojtkowski, trener, organizator turnieju, łomżyński radny i przewodniczący Łomżyńskiej Rady Sportu.

Organizatorami Turnieju "Łomżyńska zima" są tradycyjnie UKS "Dziewiątka" i SP 9, która gości uczestników w swoje Hali Olimpijczyków Polskich, we współpracy z Urzędem Miejskim, MOSiR Łomża, TKKF

i Podlaskim Związkiem Koszykówki.

- Na tym etapie rozwoju tych chłopców liczy się jeszcze przede wszystkim ogólna sprawność fizyczna. A czy wyrosną z nich koszykarze, to już splot wielu czynników. Nasi goście z Litwy mają dopracowany system szkoleniowy, są zgrani, wytrenowani, a jednak przegrali po raz pierwszy od wielu lat, bo chłopcy z Mrągowa zagraли przeciwko nim w półfinale "mecz życia" - mówił Jarosław Czeropski, prezes Podlaskiego Związku Koszykówki.

Najlepsze zespoły i zawodnicy otrzymali zasłużone laury.

Formułę o zakończeniu "Łomżyńskiej zimy" wygłosił Wawrzyniec Kłosiński, wiceprezes TPZŁ i wszyscy zaczęli się już umawiać na spotkanie za rok.

Końcowa tabela turnieju

1. PKK Młode Żubry 1 Białystok
2. Akademia Sportu Mrągowo
3. Alytus Basketball Academy 1
4. PKK Młode Żubry 2 Białystok
5. MOSiR Bielsk Podlaski
6. Alytus Basketball Academy 2
7. UKS Łomża
8. Iskra Konstantynów
9. Warsaw Backetball Warszawa
10. OKK Ostrołęka.



BAZYDŁO
FURNITURE^{PL}

**zakład produkcji
drzwi wewnętrznych
i frontów meblowych**

bazydlofurniture.pl

**DRZWI
FRONTY
LAKIERNIA
PRODUKCJA MEBLI**

TELEFON:
(+48) 693 444 174

ADRES:
**JEZIORKO, PRZEMYSŁOWA 40C
18-421 PIĄTNICA**