

Organowe fugi, pieśni sakralne, opera, arie i songi z musicali i wiele innych gatunków muzyki klasycznej i popularnej - wszystko to czeka melomanów w regionie przez najbliższe dni. Rozpoczął się XXX Międzynarodowy Festiwal Muzyczne Dni Drozdowo - Łomża, którego organizację dofinansowało Województwo Podlaskie, a honorowym patronatem objęli marszałek Artur Kosicki i wicemarszałek Marek Olbryś.

- Jak zwykle spodziewamy się artysty, piękna, niezapomnianych wrażeń w kontakcie z muzyką i artystami najwyższej klasy. Szczególną wartością Festiwalu Muzyczne Dni widzę w jego dostępności i otwartości. Koncerty odbywają się bez biletów, czasem tylko wymagają wejściówek ze względu na pojemność sal, ale jest to znakomita forma upowszechniania wysokiej kultury muzycznej. Festiwal to niewątpliwie jedno z najważniejszych wydarzeń w tej dziedzinie w naszym województwie, a także znakomita promocja, bo wiem, że ma swoje wierne grono wielbicieli, którzy co roku przyjeżdżają z różnych części kraju a nawet zza granicy - powiedział wicemarszałek Marek Olbryś.

Na swój tegoroczny festiwalowy "debiut" wybrał, wraz z małżonką Bogumiłą, koncert "W brzoźkowym dworku...", który odbył się w sobotę 1 lipca w Muzeum - Skansenie Kurpiowskim im. Adama Chętnika w Nowogrodzie.

- Bardzo się cieszę, że po raz pierwszy skansen w Nowogrodzie może gościć artystów festiwalu. Nie mam wątpliwości, że przepiękne otoczenie - tradycyjnych obiektów ludowych i malowniczej skarpy nad doliną Narwi - w połączeniu z kulturą najwyższej próby pozostawi niezapomniane wrażenia i wspomnienia. Będzie to nobilitacja dla skansenu dla skansenu, a także artystów - dodał Marek Olbryś.

Artystycznym dyrektorem Muzycznych Dni jest od pierwszej edycji Jacek



Muzyczne Dni po raz 30.

Szymański. Pochodzący z Łomży śpiewak, pedagog i organizator wydarzeń muzycznych zaprasza od 1994 roku do Łomży, Drozdowa i innych ośrodków województwa swoich artystycznych przyjaciół i przygotowuje program złożony w różnorodnych odmianach muzyki klasycznej i popularnej.

- Muzyka ludowa, folklor to baza dla wszystkich kompozytorów świata. Każdy czerpał ze swego dziedzictwa narodowego. Nasze mazurki, kujawiaki, polonezy, krakowiaki są obecne w twórczości Moniuszki, Chopina... Karol Szymanowski zachwyił się muzyką kurpiowską i skomponował specjalny zbiór kilkudziesięciu pieśni. Oczywiście ta ludowa muzyka może

być przekształcana, a dzisiaj słuchamy jej w aranżacjach przygotowanych przez Grzegorza Sekmistrza - mówił Jacek Szymański otwierając koncert w skansenie.

Scena dla artystów powstała przy wejściu do dworku, w którym witani są odwiedzający skansen.

- Jestem szczęśliwy. W XXX edycji Festiwalu Muzyczne Dni po raz pierwszy zawiątał do Skansenu Kurpiowskiego z programem, w którym pojawiły się elementy kurpiowskich tradycji wokalne i instrumentalne. Liczę, że koncerty tu staną się tradycją festiwalu, a mamy jeszcze kilka świetnych miejsc, z unikalną scenografią na ulokowanie sceny - radości nie ukrywał Juliusz Jakimowicz, dyrektor skansenu.

Organizatorem Muzycznych Dni jest od początku Regionalny Ośrodek Kultury - Instytucja Kultury Powiatu Łomżyńskiego (ROK).

- W jubileuszowej edycji oczekiwałbym jak największej integracji między artystami łomżyńskimi, a wykonawcami, którzy do nas przyjeżdżają. Jacek Szymański zgodził się, by pokazać trochę więcej łomżyńskości. Do koncertu w skansenie Grzegorz Sekmistrz napisał aranżacje utworów, gra też Michał Olchownik, śpiewa Agnieszka Żemek-Pawczyńska, czyli nasze Studio Wokalne ROK.



Dokończenie na s. 3

Jesteśmy dziećmi wolności

Kardynał, prymas Polski, czcigodny sługa Boży, pochodzący z niedalekiej Zuzeli, pobierający naukę również w Łomży. Błogosławiony Stefan Wyszyński, patron powiatu łomżyńskiego. Biorąc pod uwagę jego niekwestionowany wpływ na losy kościoła katolickiego a naszym kraju oraz historię powojennej Polski bez wątpienia uznać można, że jest jedyną z największych postaci XX wieku.

Głębokie, piękne myśli, które kardynał Stefan Wyszyński z wielką łatwością formułował, są odbiciem jego bogatego życia wewnętrznego. Zachętę do osobistego zgłębienia życia i nauki

Prymasa Tysiąclecia, jego daru wolności, stanowi książka "Jesteśmy dziećmi wolności" autorstwa wicestarosty powiatu łomżyńskiego Marii Dziekońskiej. W Muzeum Przyrody - Dworzec Lutosławskich w Drozdowie, w niedzielne popołudnie, w parkowej scenarii przy dźwiękach utworów wyśpiewanych przez wokalistów ze studia wokalnego eMDeK działającego przy Miejskim Domu Kultury - Domu Środowisk Twórczych, autorka opowiadała o kulisach powstawania publikacji, inspiracjach i podziwie dla hartu ducha Kardynała.

- Książka stanowi subiektywne spojrzenie na życie Prymasa, szczególnie na jego działalność w okresie powojennym, do końca uwięzienia. Okres, na którym się skupiam, są to lata właśnie 1946-1956, ponieważ osobiście jestem przekonana, że postawa Kardynała, którą właśnie w tym bardzo trudnym czasie dla kościoła polskiego prezentował, to że się nie ugiął przed władzą komunistyczną wpływa na naszą rzeczywistość, tą w której dzisiaj żyjemy. "Jesteśmy dziećmi wolności" to także opowieść, pewnego rodzaju podsumowanie, na które nie każdy miał



by czas, o osobach i wartościach, które Kardynał cenił. W tej książce starałam się pokazać, wyciągając do wierzchu wszystkie elementy,

które stanowiły o tym, co Prymas w życiu uważał za ważne.



Dokończenie na s. 4

Studenci Pielęgniarstwa z Akademii Łomżyńskiej wśród najlepszych w Polsce

Paulina Rabek, Marta Just, Patrycja Szmit i Krystian Pazik wzięli udział w II edycji Olimpiady wiedzy z zakresu badań fizykalnych i chorób cywilizacyjnych, zorganizowanej przez Akademię Nauk Stosowanych Mazovia w Siedlcach oraz PZWL, czyli Państwowego Zakładu Wydawnictw Lekarskich.

Wszyscy studenci Pielęgniarstwa z Akademii Łomżyńskiej zakwalifikowali się do drugiego etapu olimpiady, czyli najlepszej trzydziestki uczestników (spośród pięciuset osób). W ambitnej rywalizacji na wiedzę udział wzięli studenci z publicznych uczelni zawodowych, a także z dużych uczelni medycznych i krajowych uniwersytetów.

Studenci III roku Pielęgniarstwa pierwszego stopnia rywalizację rozpoczęli 25 kwietnia podczas pierwszego etapu olimpiady, do którego przystąpiło aż 500.

studentów z całego kraju. Wszyscy oni odpowiadali online na 80 pytań testowych, a do drugiego etapu zakwalifikowało się zaledwie 30 osób, w tym pełny skład znakomicie przygotowanych studentów Akademii Łomżyńskiej.

II etap odbył się 25 maja w siedzibie ANS Mazovia w Siedlcach. Do ścisłego finału udało się wejść 3 osobom. Finalnie weszło 5 osób z identyczną liczbą punktów - 32. Paulinie Rabek zabrakło zaledwie 2 pkt., aby znaleźć się w finale rywalizacji, ale uplasowała się wysoko, w pierwszej w 9. najlepszych studentów. Nie gorzej wypadli Marta Just - 28 pkt. i Krystian Pazik - 24 pkt., uzyskując wyniki punktacyjne powyżej średniej statystycznej drugiego etapu olimpiady.

Do olimpiady studenci przygotowywali się pod czujnym

okiem prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu dr Joanny Chylińskiej oraz kierownik Zakładu Pielęgniarstwa dr Ewy Polkowskiej. W Siedlcach towarzyszyła im mgr Barbara Dziekońska z Zakładu Pielęgniarstwa, otaczając studentów opieką i mentalnym wsparciem.

-Wynik naszych studentów pokazuje jaki mamy poziom kształcenia, jaką wagę przywiązujemy do tego żeby nasi studenci byli dobrze przygotowani do zawodu. Pytania konkursowe wykraczały poza podstawę programową, a w samej rywalizacji wzięli studenci Pielęgniarstwa dużych uczelni medycznych, takich jak Uniwersytet Medyczny w Lublinie, a także uniwersytetów, np. Uniwersytet Opolski. Poziom był bardzo wysoki - wyjaśnia dr Ewa Polkowska.



I przypomina, że w roku 2022 studentka Pielęgniarstwa Akademii Łomżyńskiej, Dominika Pożarowska, zajęła II miejsce podczas pierwszej edycji olimpiady.

Studenci są dumą Akademii Łomżyńskiej. Cieszy niesamowicie to, że nauczycielom akademickim udaje się zaszczepić w nich pasję do wiedzy i pogłębiania umiejętności.

Mini oaza zieleni w rejonie dworca

Na mapie Łomży powstał, nowy zielony zakątek. Mowa o terenie w pobliżu dworca autobusowego i Miejskiej Hali Targowej, gdzie powstały alejki, ścieżka rowerowa, pojawiły się nasadzenia i parklet. Całość dopełnia tzw. zielony przystanek.

Wniosek w sprawie wprowadzenia do budżetu miasta nowego zadania inwestycyjnego, dotyczącego modernizacji terenu obok dworca skierował kilka miesięcy temu prezydent Mariusz Chrzanowski.



Obejmowało ono wykonanie nowego chodnika z płyt betonowych dekoracyjnych, ścieżki rowerowej o nawierzchni bitumicznej, a także nasadzenia zieleni w postaci drzewek, krzewów i bylin. Dzięki temu ruchliwe miejsce w centrum miasta stało się bardziej przyjazne i estetyczne.

Środki na wykonanie tego zadania w wysokości 262 tys. zł zostały przesunięte z bieżącego utrzymania dróg. Zagospodarowaniem terenu zajęło się Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej. Dodatkowo MPG-KiM wykonał tzw. "zielony przystanek", który w upalne dni, pozwala oczekującym na autobus schronić się w jego cieniu.

Kasztelańska będzie remontowana

Niespełna 4,5 mln zł będzie kosztowała przebudowa ulicy Kasztelańskiej. Władze Łomży podpisały umowę na realizację inwestycji z Łomżyńskim Przedsiębiorstwem Robót Inżynierskich sp. z o.o. Prace ruszą na początku lipca i potrwać do końca maja przyszłego roku. Na ten cel miasto pozyskało ponad 2,7 mln zł z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

Przedsięwzięcie obejmuje wykonanie robót drogowych, sanitarnych, przebudowę oświetlenia drogowego, budowę kanału technologicznego oraz usunięcie kolizji z istniejącymi sieciami. W ramach zadania planowana jest przebudowa czterech skrzyżowań, realizacja urządzeń bezpieczeństwa ruchu, czyli progów zwalniających i wyniesionych przejść dla pieszych, wykonanie zieleni drogowej. Powstanie też oznakowanie aktywne na trzech przejściach dla pieszych. Nawierzchnia jezdni, chodników, parkingów i zjazdów będzie wykonana z kostki betonowej.

Koszt realizacji zadania wynosi 4.470.572,76 zł. Podpisanie umowy z wykonawcą pozwala na zawarcie z Podlaskim Urzędem Wojewódzkim umowy na dofinansowanie przedsięwzięcia z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w wysokości 2.742.269 zł.



Nowy Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego w Łomży

Krzysztof Świącki został powołany na stanowisko Powiatowego Inspektora Nadzoru Budowlanego Powiatu Grodzkiego w Łomży. Zastąpi na nim Marka Raszczyka, kierującego PINB przez ostatnie 7 lat. Powołanie obowiązuje od 1 lipca 2023 r.

Krzysztof Świącki ma 49 lat i mieszka w Łomży. Ukończył studia inżynierskie na kierunku budownictwo na Politechnice Białostockiej i studia podyplomowe w zakresie projektowania geotechnicznego, bezpieczeństwa i oddziaływania budowlany na środowisko



sko w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. W przeszłości był Inspektorem Nadzoru Budowlanego w Powiatowym Inspektoracie Nadzoru Budowlanego w Zambrowie. Pracował także w Urzędach Gmin Rutki i Zambrow, prowadził własną działalność gospodarczą w zakresie m.in. utrzymania obiektów, projektowania, nadzoru inwestorskiego i kierowania budowlami. Od 21 września 2016 do 31 października 2019 roku był naczelnikiem Wydziału Inwestycji Urzędu Miejskiego w Łomży. W latach 2019-2022 sprawował funkcję dyrektora Zarządu Dróg Powiatowych w Łomży.

- Z dużą satysfakcją i poczuciem odpowiedzialności obejmuję obowiązki Powiatowego Inspektora Nadzoru Budowlanego - powiedział Krzysztof Świącki na spotkaniu z zastępcą prezydenta Łomży Andrzejem Garlickim.

Muzyczne Dni po raz 30.

Kolejne ważne wydarzenie to odkrywanie nowych festiwalowych miejsc, przede wszystkim oczywiście skansenu, chociaż nie zawsze łatwe jest stworzenia odpowiednich warunków dla artystów - wyjaśnił Jarosław Cholewicki, dyrektor ROK. Jak dodał, o międzynarodowym charakterze festiwalu stanowi udział artystów z różnych krajów (byli już np. z Chin czy Korei), ale także widzów, którzy potrafią przyjeżdżać nawet zza oceanu.

Ze sceny w skansenie popłynęły dźwięki znanych i mniej znanych hitów muzyki ludowej z góralem, któremu nie było żal czy Maćkiem, który umarł, leży na desce, ale jak mu zagrają, to podskoczy jeszcze... Muzyczną stronę koncertu przygotowali Grzegorz Sekmistrz i Michał Olchowik, a wokalną - Anna Kinga Osior, Agnieszka Żemek-Pawczyńska, Dariusz Wójcik (obecny na festiwalu od pierwszej edycji) i Daniel Saulski. Prowadził wydarzenie Jacek Szymański.

Wśród odbiorców zasiedli m. in. wiceminister rolnictwa Lech Antoni Kołakowski i burmistrz Nowogrodu Grzegorz Palka.



* * *

XXX Międzynarodowy Festiwal Muzyczne Dni Drozdowo - Łomża to cykl koncertów, które potrwać do niedzieli 9 lipca. Za nami już m.in. koncert w Łomżyńskiej Katedrze „Od Bacha do współczesności”, w kościele pw. św. Jakuba Apostoła w Jedwabnem „Na Anioł Pański biją dzwony”, w kościele pw. św. Antoniego Padewskiego w Stawiskach „Laudate Dominum” czy koncert „Lubie wracać, tam gdzie byłem” w Cen-



trum Katolickim im. Papieża Jana Pawła II przy parafii Krzyża Świętego oraz koncert „Wymyśliłam Ciebie” w Hali Kultury w Łomży. Natomiast posłuchać i zobaczyć będzie można jeszcze m. in.

- wtorek 4 lipca: "O wędrówkach po kościelnych nutach", kościół w Szczepankowie, godz. 19.30;

- środa 5 lipca: "In memoriam" oraz "Zacznijmy od Bacha", Katedra w Łomży, godz. 18:00;

- czwartek 6 lipca: "Odpukaj pan", specjalny koncert urodzinowy Dariusza Wójcika, Hala Kultury przy Starym Rynku w Łomży, godz. 19:00;

- piątek 7 lipca: opera "Traviata" Giuseppe Verdiego w insceni-

zacji Jacka Szymańskiego, Aula Akademii Łomżyńskiej przy ul. Akademickiej, godz. 19:00;

- sobota 8 lipca: "Ach, co to był za ślub!", kościół pw. Świętej Trójcy w Supraślu, godz. 15.30; "Litania uśmiechu", kościół pw. św. Jakuba Apostoła w Drozdowie, godz. 19:00;

- niedziela 9 lipca: "O sacrum convivium", kościół św. Anny w Dąbrówce Kościelnej, godz. 9:00; "Głos duszy", kościół pw. Krzyża Świętego w Łomży, godz. 11.45; "Wielka Gala w Pałacu", finałowy koncert Festiwalu w Muzeum Przyrody - Dworze Lutowskich w Drozdowie, godz. 17.

Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

**DBAMY O
BEZPIECZEŃSTWO
POLSKI WCHODNIEJ**

Jacek Sasin
Minister Aktywów Państwowych

Jesteśmy dziećmi wolności



Licząca 300 stron publikacja oparta na kanwie „Zapisków więziennych”, wybranych kazaniach oraz wystąpieniach, ale także dokumentująca kilkukrotną obecność Prymasa i słowa skierowana do mieszkańców Ziemi Łomżyńskiej, to trwały ślad po uroczystościach związanych z ustanowieniem błogosławionego kardynała Stefana Wyszyńskiego patronem powiatu. Zależało mi na tym, by po uroczystościach, które miały miejsce 28 maja 2023 roku pozostało coś, do czego będzie można sięgać w przyszłości, do tego, co Prymas uczynił dla naszej wolności, zarówno narodowej, jak i osobistej, bowiem są to takie dwie sfery, gdzie Prymas położył ogromne zasługi – mówiła wicestarosta powiatu łomżyńskiego Maria Dziekońska, autorka książki „Jesteśmy dziećmi wolności”.

Jak przyznawała autorka książki, każda myśl kardynała Stefana Wyszyńskiego zasługuje na to, by się w niej zanurzyć i wyjść oczyszczonym, pokrzepionym i mocniejszym, a obcowanie z nią podczas pisania było niezwykłym doświadczeniem, niejednokrotnie zaskakującym.

- Jeśli o tym mowa, to można powiedzieć, że co chwilę takie zaskoczenia i zadziwienia były. One głównie dotyczyły tego jak wielkie człowieczeństwo Prymas posiadał, jak potrafił w chwilach najtrudniejszych myśleć o swoich nieprzyjaciółach z miłością. To było dla mnie najbardziej poruszające. Ponadto głębokie myśli Prymasa mówiły o tym jego życiu duchowym i o przekazie dla nas. O tym, że w życiu, szczególnie na progu jego zakończenia, liczy się miłość do drugiego człowieka. O tym, że nie warto tracić dobra, które w sobie nosimy, tylko z tego powodu, że ktoś nam dokucza, jest dla nas zły. To jest ogromna nauka, która w dzisiejszych czasach jest niezwykle potrzebna – przekonywała wicestarosta powiatu łomżyńskiego Maria Dziekońska, autorka książki „Jesteśmy dziećmi wolności”.

Książka „Jesteśmy dziećmi WOLNOŚCI” bogata jest w wyjątkowe, archiwalne materiały z Instytutu Prymasowskiego Stefana Kardynała Wyszyńskiego i Kurii Diecezjalnej w Łomży. Unikalną okładkę stanowiącą dopełnienie treści stworzyła artystka Teresa Adamowska.

- Kiedy pani Maria zaproponowała mi stworzenie okładki do książki wiedziałam, że jest to przedsięwzięcie duchowe i nie mogę zawieść. Muszę przyznać, że miałam dosłownie duszę na

ramieniu. Do dzisiaj nie jestem pewna czy właściwie ujęłam temat. Niemniej jednak, skoro sama autorka mówi, że trafiłam w samo sedno, to jest mi niezwykle miło. Gdy usłyszałam tytuł książki i poznałam jej zamysł uznałam, że innych dróg nie ma sensu szukać. Wiadomo, że wolność to błękit, a mury i mrok to coś, co ją ogranicza. Natomiast ptaki, które wyrrywają się z tych murów, sprawiają, że on kruszeje. Jestem przekonana, że czuwał nad tym duch Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Pewnie tak miało być – mówiła z lekkim onieśmieniem artystka, autorka okładki „Jesteśmy dziećmi WOLNOŚCI” Teresa Adamowska.

Za korektę odpowiadała natomiast Natalia Jankowska.

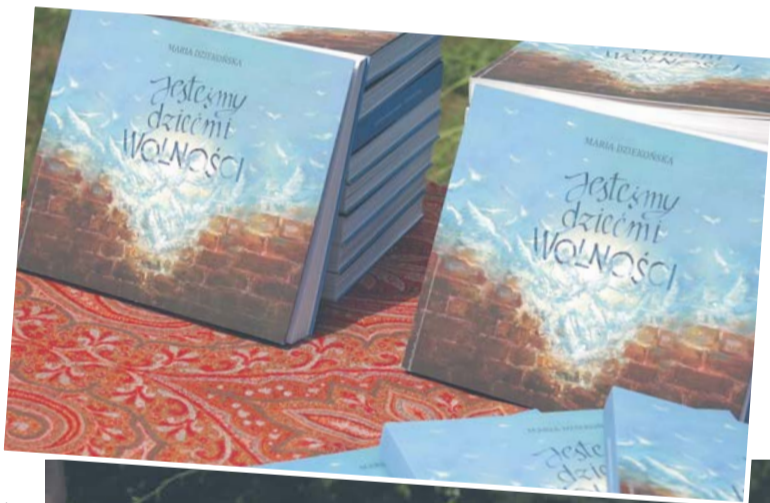
- Przyznam, że gdy kilka tygodni temu otrzymałam propozycję pracy nad książką i przygotowaniem jej do druku również miałam pewne obawy. Po pierwsze czy zdążymy na czas, po drugie - czy dopniemy wszystko w najdrobniejszych szczegółach. Jednak im dłużej czytałam tekst, im więcej rozmów przeprowadziłam z panią starostą, tym bardziej nabrałam przekonania, że książka



ta jest nie tylko potrzebna, ale przede wszystkim napisana jest, co z resztą zauważył już profesor Dariusz Rott z Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, z ogromną pasją i zaangażowaniem. Jestem przekonana, że niejednemu czytelnikowi uświadomi, że gdyby nie Kardynał Wyszyński ta wolność nie przyszłaby tak szybko. Być może ja też pod wpływem lektury nabrałam takiej ulgi i wdzięczności, że żyję w tych czasach, wolnych czasach. Praca nad tą książką zrodziła we mnie jeszcze jedną

refleksję... Być może dzięki tej lekturze część osób postanowi zgłębić temat i dotrze do innych źródeł, w tym historycznych, tak żeby potraktować Kardynała Wyszyńskiego nie tylko jako postać religijną, ale też właśnie historyczną, niezwykle ważną dla Polski. Być może osoby te dotrą chociażby do zapisków więziennych, co ja też zamierzam zrobić, dzięki czemu jeszcze głębiej poznają postać Prymasa. Myślę, że plon książki już zbiera, a nawet może już zebrała – mówiła Natalia Jankowska, odpowiedzialna za korektę „Jesteśmy dziećmi WOLNOŚCI”.

Swój wkład w publikację wnieśli także uczniowie z Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych imienia Wojciecha Kossaka z Łomży. Za projekt graficzny, skład i łamanie odpowiadała natomiast Ewa Czetwertyńska zaś za druk Kamil Borkowski. Podczas spotkania autorskiego nie zabrakło podziękowań płynących w stronę życzliwych autorce osób. Spotkanie zakończyły liczne gratulacje składane wicestaroście Marii Dziekońskiej, podpisywanie książek, pamiątkowe fotografie oraz niosąca się wśród zielonych koron drzew muzyka.



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

W Chmielewie powstał ośrodek aktywności

Żyjemy jak rodzina - mówią zgodnie mieszkańcy trzech wsi: Chmielewo, Dzierzgi i Sulimy. Od piątku 30 czerwca ta "rodzina trójwieś" ma swoje wspólne miejsce. W otwarciu kolejnego w gminie Nowogród Wiejskiego Ośrodka Aktywności Społecznej, który powstał w Chmielewie, wziął udział wicemarszałek Marek Olbrys, a samorząd województwa reprezentował także radny Piotr Modzelewski.

- To przykład jak lokalne społeczności potrafią pięknie działać. Powiedziałbym, że "służbowe małżeństwo", jak nazywam Ochotniczego Strażę Pożarną (OSP) i Koła Gospodyń Wiejskich (KGW), otrzymało tu w Chmielewie dom swój "rodziny dom". Bazę, w której będą powstawać inicjatywy na rzecz sąsiadów, gminy, województwa, a tak naprawdę całej Polski, której solą jest lokalność. OSP i KGW to znakomity pomysł na wydobywanie energii z ludzi, którzy sami coś obmyślają, proponują i realizują. Dwa lata temu spotkali się tu niemal na rżysku, a teraz mamy tu "San Francisco", bo powstała w tym czasie także wygodna i bezpieczna droga, którą można się tu dostać - powiedział wicemarszałek Marek Olbrys.



Mieszkańcy Chmielewa, Dzierzgi i Sulim liczących mniej więcej po 60 mieszkańców, sami siebie określają jako Trójwieś na wzór nadmorskiego Trójmiasta.

- Żyjemy jak w rodzinie. Mamy koło gospodyń, działamy prężnie, a nie mieliśmy się gdzie spotykać. Trzeba było po domach. Teraz będzie wszystko - zabawy, spotkania, szkolenia, konkursy - mówią zgodnie Jadwiga Cwalina, prezes KGW i sołtys wsi Dzierzgi oraz Lila Dzierzowska, sołtys wsi Sulimy.

Nowiutki WOAS, czyli świetlica z siedzibą OSP powstał

z dawnego, niemal doszczętnie zrujnowanego budynku.

- Był to obiekt pragnień mieszkańców. Tracili już nadzieję, bo kilkanaście lat temu udało się tu przygotować boisko służące kilku miejscowościom, a sprawa budynku utknęła. Na szczęście przyszły lepsze czasy dla lokalnych społeczności, uzyskaliśmy sprzymierzeńca w zarządzie województwa w osobie wicemarszałka Marka Olbrysa i przekonaliśmy Lokalną Grupę Działania "Kraina mlekiem płynąca" do przygotowania wniosku na rewitalizację obiektu w Chmie-

lewie z funduszy europejskich. Trzeba go było przeprojektować - w garażu trudno było wsiąść ze strażackiego wozu - pozostały z poprzedniego tylko ściany, pracy było mnóstwo, ale udało się - mówił burmistrz Nowogrodu Grzegorz Palka. Jak dodał, koszt przedsięwzięcia wyniósł ponad 1 milion złotych, na które złożyło się 575 tys. dofinansowania europejskiego oraz 450 tys. z budżetu gminy.

- Wydawać by się mogło, że to nie priorytetowa inwestycja, ale mieszkańcy wykazali taką siłę i determinację, że trzeba było znaleźć te fundusze w budżecie gminy. Tak, jak na WOAS, który otwieraliśmy przed tygodniem w Jankowie-Skarbowie - podkreślił Grzegorz Palka.

Dziękował także za wykonane w gminie inwestycje na drogach wojewódzkich i stworzenie spójnego systemu komunikacyjnego z trasami powiatowymi i gminnymi.

Gośćmi "trójwsi" byli tego dnia m. in. także wiceminister edukacji Dariusz Piontkowski,

senator Marek Adam Komorowski, poseł Kazimierz Gwiazdowski, dwaj kolejni reprezentanci samorządu województwa: Zbigniew Piotrowski, dyrektor Departamentu Infrastruktury i Transportu UMWP i Juliusz Jakimowicz, dyrektor Muzeum - Skansenu Kurpiowskiego w Nowogrodzie, przedstawiciele LGD "Kraina mlekiem płynąca" - prezes Elżbieta Parzych i Józef Dymerski, wójt Małego Płocka.

- Remiza była potrzebna. Jesteśmy niewielką jednostką, ale wspomagamy strażę z Nowogrodu i Mątwicy w akcjach. Fajnie jest tu teraz - radości nie ukrywał Radosław Tysza, prezes OSP Chmielewo, który dowodzi grupą 22 druhów i ma nadzieję, że ich przybędzie.

Jako, że uroczystość odbywała się w Chmielewie, tradycyjne przecięcie wstęgi na otwarciu nowego obiektu zamienione zostało na przerwanie splotu chmielowych pędów. Uczestnicy uroczystości z rozbawieniem wysłuchali kurpiowskich gadek w wykonaniu Zuzi i Zosi z zespołu ośrodka kultury w Nowogrodzie. Poświęcenia świetlicy dokonał proboszcz Remigiusz Krajewski z Nowogrodu.

Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info



Być może wydaje Ci się, że nie masz dokąd pójść i że nie masz gdzie uciec przed przemocą ze strony męża, partnera, brata czy ojca. To nieprawda. Tuż obok jest miejsce, w którym znajdziesz pomoc i ochronę. Daj sobie szansę na zmianę życia, odzyskanie stabilności i zbudowanie bezpiecznej przyszłości. Fundusz Sprawiedliwości oferuje bezpłatne wsparcie dla osób pokrzywdzonych przestępstwem.

Nie pomogła dwukrotna terapia i prośby. Stan uzależnionego od alkoholu męża Karoliny stał się pogarszał. Doszło do tego, że sprzedawał przedmioty wyniesione z domu, żeby mieć pieniądze na alkohol. Sfałszował podpis żony zaciągając pożyczkę w parbanku. Co gorsza - każda próba rozmowy i szukania pomocy kończyła się karczemną awanturą.

„Zniszczę cię, zaprowadzę do psychiatryka” - takie groźby były dla Karoliny codziennością. Dzieci wciąż słyszały, że są „paszytami” i że ich ojca zupełnie nie interesuje ich los.

Takich spraw są tysiące. Wiele, na pozór spokojnych i kochających się rodzin, przeżywa dramat przemocy. Dowodem na to

jest historia Kamili, uchodzącej za kobietę sukcesu w swoim środowisku. Duży dom, ogród, samochód. A w domu mąż, który regularnie grozi, wyzywa, bije. Cierpią żony, partnerki i dzieci, żyjąc w nieustannym strachu o siebie i najbliższych.

Mocniejsza ochrona

Od ponad dwóch lat działa w Polsce tzw. ustawa antyprzemocowa. Jednym z jej najistotniejszych celów jest ten, który daje możliwość nałożenia na osobę stosującą przemoc obowiązek opuszczenia mieszkania i zakazu zbliżania się. Może to zrobić Policja lub Żandarmeria Wojskowa - średni czas oczekiwania na przyjazd patrolu to maksymalnie 15 minut, a po godzinie oprawcy nie ma już w domu.

- Dzisiaj kobieta nie musi się już bać - mówi Marcin Romanowski, wiceminister sprawiedliwości nadzorujący działania Funduszu Sprawiedliwości. - Przeszkoleni funkcjonariusze policji usuwają przemocowca natychmiastowo z mieszkania. Nie

trwa to już kilka miesięcy, a średnio 15 minut od wezwania. Położyliśmy kres presji wywieranej przez bezkarnych sprawców przemocy.

To przełomowe rozwiązanie - wcześniej decydował o tym sąd, a sprawy trwały średnio niemal 150 dni. Co więcej - nowelizacja przepisów sprzed kilku

miesięcy jeszcze je zastrzyła, wprowadzając zakaz zbliżania się sprawcy na konkretną odległość, zakaz kontaktowania się i zakaz wstępu np. na teren pracy czy szkoły, gdzie przebywa ofiara przemocy.

- Te wszystkie środki mają służyć jednej podstawowej sprawie: osoby pokrzywdzone przestępstwem muszą czuć się bezpiecznie, by w spokoju dochodzić swoich praw i móc skorzystać z dostępnych form pomocy, w tym z tych, jakie zapewnia Fundusz Sprawiedliwości - mówi Marcin Romanowski.

KONKRETNA POMOC

Osoby pokrzywdzone przestępstwem, w tym przemocą domową, mogą otrzymać bezpłatne wsparcie w ośrodkach finansowanych ze środków Funduszu Sprawiedliwości. To pomoc całkowicie bezpłatna, realizowana przez specjalistów - w tym prawników i psychologów. Ze środków Funduszu Sprawiedliwości jest organizowana i finansowana pomoc

prawna oraz psychologiczna, która pomaga w procesie odbudowy poczucia bezpieczeństwa i radzenia sobie z traumą.

GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ?

W Polsce działa 305 ośrodków finansowanych ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości Zbigniew Ziobro. Można tam uzyskać bezpłatną pomoc prawną, psychologiczną, a w razie potrzeby również materialną. Od wejścia w życie ustawy antyprzemocowej z pomocy placówek skorzystało ponad 26,5 tys. osób dotkniętych przemocą domową. Specjaliści zatrudnieni w ośrodkach pomagają każdej osobie pokrzywdzonej przestępstwem, niezależnie od rodzaju przestępstwa.

Wszystkie potrzebne informacje, w tym adresy i kontakty do ośrodków w całej Polsce są dostępne na stronie wraz z interaktywną mapą: www.fundusz-sprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/

Działa też telefoniczna, ogólnopolska i całonocna Linia Pomocy Pokrzywdzonym: 222 309 900. Można również wysłać maila na: info@numerosos.pl

NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O WSPARCIE!

Imieniny Jana z Kolna



Od lewej: Wojciech Sekściński, radny województwa podlaskiego, Kazimierz Gwiazdowski, poseł na Sejm RP, Andrzej Duda, burmistrz Kolna, Tadeusz Kłama, starosta powiatu kolneńskiego

Najbardziej znanym kolniakiem jest legendarny Jan z Kolna. To właśnie Polakowi z małego miasteczka – Kolna, legenda przypisuje odkrycie Ameryki. Dlatego każdego roku mieszkańcy Kolna świętują jego imieniny. Coroczna impreza na powitanie wakacji tłumnie przyciąga mieszkańców nie tylko Kolna, ale także okolicznych miejscowości. Tegoroczny festyn, po raz pierwszy, był wspólną inicjatywą dwóch samorządów – miasta Kolno i powiatu kolneńskiego.

Organizatorzy zadbali o liczne atrakcje. W programie nie zabrakło zabaw i konkursów zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Kolneński festyn rodzinny bowiem od lat łączy pokolenia – na plenerowej imprezie bawią się uczestnicy z różnych przedziałów wiekowych.

Pierwsza zaprezentowała się Miejska Orkiestra Dęta i ma-

żoretki. Kolejno przed publicznością wystąpił Dziecięcy Teatr Muzyczny oraz solistki i zespół „07 Zgłoś się” z Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu. Nie zabrakło też rytmicznych piosenek w wykonaniu „Kolneńskich Dziewczyn z Plusem”.

Dobrej zabawy przybyłym życzyli współorganizatorzy imprezy i goście. „Imieniny Jana z Kolna” to popularna impreza przekonuje Burmistrz Miasta Kolno Andrzej Duda. To też wspaniała integracja społeczna i okazja do rozmów z mieszkańcami, którzy do rodzinnych stron wracają podczas letnich urlopów. – Festyny i koncerty to także symboliczne rozpoczęcie wakacji – mówi burmistrz. – To impreza integracyjna, która przyciąga wszystkich mieszkańców Powiatu. Mamy dużo gości, mieszkańcy Kolna chętnie na nią

przychodzą. Słowa te potwierdzają też Poseł RP Kazimierz Gwiazdowski, Starosta Kolneński Tadeusz Kłama i Radny Sejmiku Województwa Podlaskiego Wojciech Sekściński.

Do Kolna organizatorzy zaprosili Krystynę Giżowską. Artystka wyróżnia się niepowtarzalnym głosem. To legenda pokoleń i muzycznej sceny w Polsce. Laureatka wielu fe-

serca polskiej publiczności podczas 44. Sopot Festival w 2007 roku utworem „A gdy jest już ciemno”. Grupa za tę kompozycję otrzymała Bursztynowego Słowika i Słowika Publiczności. Od tego czasu muzycy dynamicznie rozwijają swój talent zdobywając przy tym prestiżowe nagrody, m. in. na ceremoniach: Fryderyki, Telekamery, Superjedynki, MTV Europe Music Awards, Złote Dzioby czy TOP trendy. Charyzmatyczny frontman jak zawsze profesjonalnie wykonał swoje zadanie estra-

tywny wymiar. Na tegorocznej imprezie zbierano datki dla chorej mieszkanki miasta – Zosi. – Los Zosię okrutnie doświadczył ponieważ ma bardzo wiele schorzeń, które doprowadziły do niepełnosprawności. Zosia dopiero zaczęła chodzić mając sześć lat ale na tym nie chcemy poprzestać – przekonuje matka dzielnej wojowniczk. Potrzebę pomocy rozumieją przybyli, którzy „dar serca” przekazywali, m. in. podczas licytacji oraz zakupów na stoisku różnorodności.

Na festynie pojawiła się też Weronika Falkowska, która na kolneńską imprezę trafiła prosto z Zakopanego. Pierwszy raz w historii małego miasta mieszkanka prezentowała nasz region na konkursie Miss Polonia. Tegoroczna finalistka prestiżowej Gali przeszła do dziesiątki najpiękniejszych kobiet w kraju.

Podczas sobotniego wieczoru publiczność bawiła też z grupą Power Play. Topowy zespół Disco Polo oraz muzyki Dance znany jest z takich utworów, jak: „Zawsze coś”, „Zakręcona”, „Co ma być to będzie”, „Lubisz to lubisz”. W rytmach skocznych dźwięków kolneńscy festynowicze zakończyli zabawę „pod chmurką”.

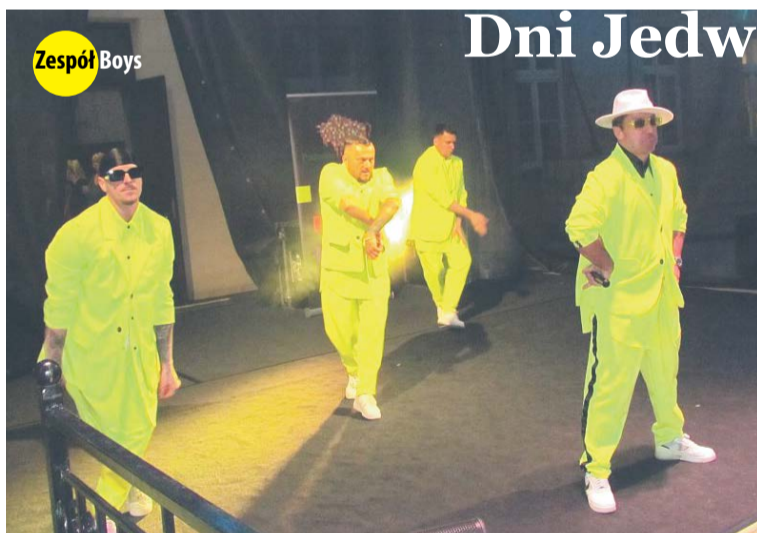
Organizatorzy „Imienin Jana z Kolna” dziękują za przybycie na sobotnią imprezę i zapraszają do udziału w święcie miasta już za rok.



stiwali i zdobywczy prestiżowych muzycznych nagród. Podczas sobotniego koncertu potwierdziła tylko swoją estradową klasę prezentując wiele szlagierów z jej scenicznego dorobku. Giżowska to nie jedyna muzyczna osobowość wielkiego formatu. Gwiazdą wieczoru był Feel. Zespół brawurowo podbił

dolę zyskując kolejnych fanów w Kolnie. - Zdecydowanie Pokazaliście Na Co Was stać Pięknie, Piękne Kolno. Do Zobaczenia - tak podsumował występ w naszym mieście Piotr Kupicha na swoim profilu na Facebooku.

Festyn „Imieniny Jana z Kolna” to nie tylko gwarancja dobrej zabawy ale dodatkowo charyta-



Mnóstwo muzyki i atrakcji dla dzieci, ale także np. zlot motocyklistów i rekonstrukcja historyczna. Pełne wydarzeń były tegoroczne Dni Jedwabnego, w których organizacji "strategicznym partnerem" lokalnego samorządu było Województwo Podlaskie. W niedzielę 2 lipca udział w festynie kończącym trzydniowe obchody wzięli wicemarszałek Marek Olbryś.

- U dobrego gospodarza święto trwa trzy dni. Tak się bawili nasi dziadowie i ojcowie, bo w końcu jest czas pracy i wysiłku, ale też czas zabawy i radości. Cieszę się, że finansowe wsparcie samorządu województwa przyczyniło się do integracji mieszkańców jednej z najfajniejszych gmin i przysporzyło kolorytu naszemu regionowi - powiedział

Dni Jedwabnego bogate w atrakcje

wicemarszałek Marek Olbryś, a towarzysząca mu małżonka, Bogumiła Olbryś, przekazała także życzenia wspaniałych wakacji mieszkańcom.

Burmistrz Adam Niebrzydowski i jego współpracownicy przygotowali niezwykle różnorodny program wydarzeń Dni Miasta. W sobotę 1 lipca była m. in. okazja do modlitewnego skupienia podczas mszy w kościele św. Jakuba Apostoła w intencji mieszkańców, obejrzenia parady z udziałem około 300 motocyklistów, zabawy przy muzyce m. in. zespołu Boys. Niedziela miała charakter bardziej festynu z atrakcjami dla najmłodszych i również wypełniona była muzyką. Zaprezentowana została również rekonstrukcja akcji odbicia więźniów komunistycznej bezpieki przez oddział Narodowych Sił Zbrojnych.

- Bardzo wiele wszyscy pracujemy na rzecz naszej lokalnej

społeczności, ale przynajmniej raz w roku nadchodzi czas świętowania. To także forma podziękowania dla mieszkańców za ten wspólny wysiłek. Bogaty program mogliśmy przygotować dzięki życzliwości naszego głównego sponsora, czyli samorządu województwa, ale także

udziałowi lokalnych firm i zakładów, które - chyba bez wyjątków - włączyły się w finansowanie atrakcji - mówił burmistrz Adam Niebrzydowski.

Oprawę niedzielnej części Dni Jedwabnego zapewniło "miasteczko" z atrakcjami dla dzieci oraz m. in. namioty WOT, Wód Polskich, Międzynarodowej Akademii Nauk Stosowanych w Łomży i Kół Gospodyń Wiejskich.



Domowy „mini lekarz” dla seniorów z powiatu łomżyńskiego

Nowoczesny ciśnieniomierz sprawdzi także migotanie przedsionków serca, a glukometr pokaże nie tylko poziom cukru, ale także cholesterolu i kwasu moczowego. Wicemarszałek Marek Olbryś wziął w piątek 30 czerwca w Starych Kupiskach udział w przekazaniu grupie 40 seniorów z powiatu łomżyńskiego nowoczesnych urządzeń do domowej diagnostyki medycznej.



- Seniorzy muszą mieć wszechstronne wsparcie. To szalenie ciekawa grupa społeczna - dużo doświadczenia, mądrości życiowej, a przy tym nadal dużo energii i zapału. W naszym społeczeństwie powiększa się grupa

tej trochę "starszej młodzieży". Trzeba to wykorzystać, a przede wszystkim zadbać o ich zdrowie. Cieszę się, że taki projekt realizowany jest w naszym mieście i powiecie - powiedział wicemarszałek Marek Olbryś.

Jak poinformował Piotr Grabani, dyrektor biura Naczelnej Organizacji Technicznej (NOT) w Łomży, spotkanie w Starych Kupiskach było konsekwencją projektu "Teleopieka i usługi sąsiedzkie" dla seniora realizowa-

nego ze środków Departamentu Europejskiego Funduszu Społecznego urzędu marszałkowskiego.

- Przy przedsięwzięciu o wartości 1,2 miliona złotych uda-

ło się nam wygenerować pewne oszczędności. Departament wyraził zgodę, abyśmy wykorzystali je na zakup nowoczesnych urządzeń do domowego monitorowania niektórych parametrów stanu zdrowia. To taki "mini lekarz". Wcześniej jeszcze mogliśmy zorganizować szkolenia z pierwszej pomocy przedmedycznej dla członków rodzin i opiekunów uczestników projektu - poinformował Piotr Grabani, organizator spotkania.

Jak wyjaśnił, nowe urządzenia mogą służyć także weryfikowaniu wskazań tych wcześniej przekazanych seniorom, np. opasek telemetrycznych.

- Bywają nieprecyzyjne. Zdarzały się przypadki, że zaniepokojone wynikami takich pomiarów osoby niepotrzebnie stosowały większe dawki leków - dodał Piotr Grabani.

Glukometry i ciśnieniomierze o rozszerzonym zakresie działania wicemarszałek Marek Olbryś, Piotra Grabani oraz wójt gminy Łomża Piotr Kłys (ten samorząd był partner projektu) wręczyli grupie mieszkańców gminy Łomża, a także Nowogrodu, Piątnicy i Wizny oraz ich opiekunów. Później odbyły się prowadzone przez ratowników medycznych szkolenia w użytkowaniu nowych urządzeń.

Postanowienie

Cel – żyć 100 lat. Dlaczego warto dożyć sędziwego wieku – 100 lat? Popularyzacja wiedzy o długowieczności życia. Nie jesteśmy nowicjuszami, bardziej już praktykami niż teoretykami. Pytamy stulatków, czy wiedzą dlaczego przeżywają tak piękny wiek? Rozpoznajemy myślenie o dożyciu 100 lat od zaraz, dzisiaj – będzie szansa, że uzyskamy dobre, długofalowe efekty. Nasze przesłanie – lepiej zapobiegać niż leczyć. Im wcześniej zaczniemy tym lepiej dla naszego ciała. My lubimy swoje życie i mamy ku temu powody.

Aktywne życie oczywiście nie daje gwarancji, że dożyjemy do "setki", ale robimy to, żeby dać szansę zachować sprawność jak najdłużej. "Setka" to nasz symbol i bardzo ambitny cel. Zapraszamy już dziś na świętowanie. Startujesz dzisiaj, masz szansę.

Nasz organizm to skomplikowana maszyna. Długość naszego życia zależy w dużej mierze od nas samych, od własnych działań, stylu życia, otoczenia w którym żyjemy. My nie decydujemy jaki dostajemy w spadku zestaw genów, ale mamy wpływ na ich działanie. Na działanie naszych genów ma wpływ środowisko, dieta, sport.

Warunki długiego życia:

- nie unikaj witamin, białka i tłuszczów,
- codzienne spacerowanie – najlepiej wykonać około 10 tys. kroków,
- proces starości da się spowolnić ćwicząc systematycznie poszczególne partie mięśni,
- odpoczywaj sensownie, regenerując siłę po ćwiczeniach – dobrze być wytrenowanym, ale nie przetrenowanym,

- szanuj kręgosłup, trzymaj się prosto,

- utrzymuj wagę, otyłość to choroba, skraca życie,

- wysypiaj się – dobry sen spowalnia starzenie się, wypracowuje odporność, pamięć, ma wpływ na nasze funkcjonowanie w ciągu dnia,

- rano konieczny kontakt ze słońcem – organizm dostaje sygnał, że jest czas życia na wysokich obrotach.



Każdy wiek jest dobry. Trzeba o siebie dbać. Im wcześniej i systematycznie, tym lepiej. Aktywne życie daje korzyści w każdym wieku, a nawet daje szansę odzyskać formę sprzed kilku lat. Średnia długość naszego życia się wydłuża. Nie bardzo wiemy, co z tym czasem począć.

Powstaje coraz więcej programów dla seniorów, powstają kluby seniorów. Nie bójmy się strachu przed starością czy samotnością. Potrzebne jest sensowne wsparcie finansowe, nie rozdawnictwo i dobre samopoczucie władz różnych szczebli i stanowisk. Dzisiaj nasze życie jest trudne i kosztowne. Sami nie jesteśmy w stanie wdrożyć wszystkich wskazań. Stwierdzamy, że każda, nawet drobna zmiana, działa na naszą korzyść.

Ale we wszystkim można przedobrzeć. Szkodzi zarówno niedobór jak i nadmiar wszelkich zjawisk, decyzji, czynności i czynników. Bez zdrowej głowy wszelkie wysiłki i zamierzenia nie spowodują osiągnięcia zamierzonego celu. Umysł a nie emocje muszą podążać za ciałem. Im więcej obszarów naszego życia uporządkujemy wspólnie, tym lepiej. Nie ma uniwersalnych recept.

Ważnym jest, aby dobrze, w sposób dowolny trenować swoje serce. Serce musi się napracować, żeby zassać krew z najdalszych zakątków naszego ciała.

Ja już nie biegam. Trenuję interwałowo. Rano zaliczam bulwary, korzystam ze słońca i wiatru od rzeki Narew. Mięśnie w czasie ćwiczeń i spacerów uaktywniają się i pomagają przekazać krew do serca. Przecistawiamy się wszelkim złym objawom i bólowi.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Żywność ekologiczna

Spójrzmy prawdzie w oczy

Jako aktywni seniorzy, uczęszczający do Klubu Seniora przy ul. Nowogrodzkiej 7a działamy przede wszystkim na rzecz seniorów. Organizujemy różnego rodzaju zajęcia, ale też staramy się informować o ciekawych tematach potrzebnych do życia codziennego. Dla wielu będzie to ważna informacja. A chodzi o temat prawidłowego odżywiania.

Konsument poszukujący żywności odżywczej, wysokiej jakości w całej masie towarów oferowanych na rynku, spotyka się z problemem. Prawdą jest, że zaistniała moda na "żywność ekologiczną". Jednak gdy szukamy żywności dla chorego dziecka, alergika czy osoby cierpiącej na chroniczne diety – zależne schorzenia, takie jak choroby krążenia, cukrzyca, miażdżyca tętnic, udar czy choroby nowotworowe okazuje się, że stajemy się ofiarami handlowej reklamy na "zdrową żywność". W latach 70. XX wieku w proteście przeciwko chemizacji rolnictwa, ruch producentów żywności bez chemii, uwiarygodnił się dopiero wtedy gdy Międzynarodowa Federacja Ruchów Rolniczych wprowadziła w 1982 roku ramowe wytyczne dla rolnictwa ekologicznego. Wzrost liczby gospodarstw ekologicznych i zalew rynku pseudoekologiczną żywnością we wspólnocie europejskiej wymusił konieczność prawnego uregulowania zasad kontroli i znakowania produktów spożywczych. Ponadto oznakowanie informuje, że produkt nie jest genetycznie modyfikowany. Jednak kontrole nad



jakością wciąż pokazują, że produkty nie pochodzą z gospodarstw ekologicznych.

Podobna, a nawet mniej przejrzysta jest sytuacja w sklepach z żywnością ekologiczną. Towary niepaczkowane np. owoce czy warzywa są sprzedawane do wyczerpania zapasów, a potem wolno sprzedającym oferować konsumentom żywność dowolnego pochodzenia. Prawo zawsze staje po stronie sprzedawców. Kupujący sporadycznie zapyta skąd pochodzą produkty i czy mają atest. Niestety sprzedaż samych towarów ekologicznych nie dawałaby wystarczających zysków. W supermarketach żywność ekologiczna jest oferowana na oddzielnych regałach lub stoiskach. Jej ceny są oczywiście dużo wyższe.

Rażącym przykładem jest brak na rynku orkiszu ekologicz-

nego. Naukowcy twierdzą, że orkisz spożywany w pieczywie, kaszach, kleikach, makaronach, płatkach, otrębach, itp. korzystnie wpływa na system krwiotwórczy. Zalecany jest dla osób osłabionych, niedożywionych. Ponadto buduje mięśnie. Produkty orkiszowe spożywane w celach leczniczych nie powinny zawierać w swoim składzie innych zbóż.

Tylko 30 dodatków dopuszcza się w przetwórstwie żywności ekologicznej. Standardy ekologiczne zabraniają stosowania dodatków, które powodują alergię, góle głowy, astmę, nadaktywność dzieci, choroby serca i osteoporozę. Pomimo tych różnych przeciwwskazań, można stwierdzić, że żywność ekologiczna bardziej sprzyja naszemu zdrowiu, niż produkty ogólnodostępne.

Drodzy Czytelnicy i Seniorzy, szukajmy na półkach sklepowych

żywności nieprzetworzonej. Jest ona najbogatszym źródłem witamin i minerałów, a także innych składników odżywczych.

Co kryje się pod nazwą zdrowa żywność? Zazwyczaj o zdrowej żywności mówimy, gdy produkty są naturalne, bez chemicznych i sztucznych dodatków, konserwantów czy barwników. To także jedzenie o niskiej zawartości tłuszczu i cukru.

Wysoka cena jest barierą, która powstrzymuje ich przed zakupem zdrowej i wyprodukowanej w przyjazny dla środowiska sposób żywności. Ludzie doskonale zdają sobie sprawę z różnic cenowych pomiędzy zdrową, a przetworzoną żywnością.

Okazuje się, że jesteśmy tym co jemy, a nasze zdrowie zależy od umiejętności doboru i spożywania w miarę zdrowych produktów.

Zdrowe jedzenie zakłada odpowiednią ilość spożytego pokarmu. Osoby aktywne fizycznie mają wyższe zapotrzebowanie, dlatego ich jadłospis powinien zapewnić odpowiedni poziom energii. Zbyt niska kaloryczność diety prowadzi do niedożywienia, zaburzeń hormonalnych oraz utraty masy ciała. Z kolei nadmierna podaż energii powoduje przyrost tkanki tłuszczowej, czego skutkiem jest nadwaga i otyłość. Wniosek jest następujący. Odżywiaj się regularnie, wybieraj produkty jak najmniej przetworzone, jedz najwięcej warzyw, owoce w dwóch porcjach dziennie i ogranicz spożycie węglowodanów. To najważniejsze zalecenia dietetyków dotyczące zdrowego żywienia.

RENIA ROMANOWSKA

Dorożką przez Łomżę

Chciałbym wrócić do czasów z lat młodości i kontynuować wspomnienia. Ostatnio pisałem o "ciuchci", która jeździła w latach sześćdziesiątych na trasie Łomża – Myszyniec. Teraz natomiast pragnę słów kilka napisać o łomżyńskich taksówkach i dorożkach, które jeździły po mieście w latach sześćdziesiątych.

Jeśli dobrze pamiętam taksówki były dokładnie trzy.

W pamięci utkwiła mi szczególnie czarna wołga numer 3. Postój był przy poczcie głównej. Z jednej strony stały taksówki, z drugiej natomiast dorożki. Taksówki cieszyły się dużym powodzeniem. Były wykorzystywane przez ludność łomżyńską na wesele i dojazdy do stacji kolejowej oraz dowoziły co zamożniejszych mieszkańców do kościoła i szpitala. Na koniec lat sześćdziesiątych było już, o ile dobrze pamiętam, to około trzydziestu, bo ciągle ich przybywało, gdyż zapo-

trzebowanie rosło. Postoje były tylko trzy, przy poczcie głównej, na dworcu PKP i na "Zambrowskim Rynku", przy dworcu PKS.

Jeżeli chodzi o dorożki, to na początku lat sześćdziesiątych było ich około dziesięciu, może więcej, dokładnie nie pamiętam. Były to bardzo fajne bryczki, zaprzęgane w jednego konia, pięknie zadbanego, udekorowanego kolorowymi kokardami. Woznica ubrany był w ładny, czarny kubrak, obowiązkowo czapka z daszkiem, a w rękę lejce i bat

z czerwonym bąblem. Każda dorożka miała swój numer i latakę do jazdy z nocy, zamocowaną przy siedzeniu dorożkarza. Miała też, przez nas nazywaną budę, która była rozsuwana w razie opadów, żeby pasażerowie nie zmokli. Wyglądało to bardzo uroczo. Każda dorożka miała dwa lniane worki. Jeden z obrokiem dla konia, drugi na odchody. Obowiązkowo musiała być łopata i miotła.

Tak jeździły sobie po ulicach naszego miasta. Słychać było odgłos kopyt koni i kół, gdyż nie

było ulic asfaltowych, tylko tzw. "kocie łby". Były tylko dwa środki lokomocji w mieście i cieszyły się dużą popularnością. Tyle pamiętam z tamtych czasów. Są to obrazy, które napisały się w pamięci co niektórym Łomżyniakom. Myślę, że Łomża była miastem z czystym powietrzem i bardzo ekologicznym. Płynęły ścieki w rynsztokach, ale żywność była zdrowa i nie taka droga jak obecnie, o czym pisała moja koleżanka ze Stowarzyszenia "Aktywny Senior".

CZESŁAW KONOPKO



Pora na wakacje

*Niedawno byliśmy młodzi,
I zawsze pełni sił,
A dzisiaj każdy myśli
Jak długo będzie żył.
Niech żyją emeryci przez szereg długich lat,
w zdrowiu i pomyślności, niech żyją nam sto lat...*

Nasi członkowie Oddziałowej Sekcji Emerytów i Rencistów będą żyli długo i szczęśliwie bo prowadzą intensywny i zdrowy tryb życia. Owocna była ich praca caloroczna, dużo włożyli w nią wysiłku, dlatego postanowili zakończyć uroczystym spotkaniem w restauracji Labirynt. To uroczyste spotkanie odbyło się 14 czerwca 2023 roku. Wszystkich zebranych gości powitała przewodnicząca sekcji, koleżanka Maria Romanowska:

-wiceprezes Oddziału ZNP koleżankę Dorotę Kucisz,

-koleżankę księgową Oddziału Wandę Jachimską,
-koleżanki i kolegów, którzy uczestniczą w naszych uroczystych spotkaniach,
-oraz wszystkie nasze koleżanki z sekcji, które uczestniczą w cotygodniowych spotkaniach.

Następnie przewodnicząca wspominała o pracy w sekcji, która była bardzo owocna i dala dużo radości i satysfakcji. Maria Romanowska mówiła o wspólnie pokonywanych trudnościach i odnajdywaniu najlepszych rozwiązań, dzięki czemu możliwe było osiągnięcie wspólnego celu. Jak tłumaczyła, praca w tak zgranym zespole była źródłem pozytywnej energii i motywacji. Przewodnicząca wyraziła wdzięczność i podziękowanie za wspólną współpracę i życzyła wszystkiego dobrego, dużo zdrowia i miłego wypoczynku podczas wakacji.

Następnie zabrała głos zastępca prezesa oddziału, koleżanka Dorota, która podziękowała za zaproszenie i złożyła życzenia zdrowych, radosnych wakacji i miłego wypoczynku.

Nasi członkowie nie spędzają czasu w samotności, są bardzo aktywni. Przychochodzą systematycznie na śródowe spotkania. Ciekawe są wykłady, informacje i porady oraz wycieczki i wyjścia:

-do filharmonii, kina, muzeum i galerii,
-wspólnie z oddziałem organizowane są wycieczki, turnusy do ośrodków rehabilitacyjnych w Ciechocinku, Ustce czy Szczawnicy.

Mamy spotkania z ciekawymi osobami:

-konsultantem zdrowego odżywiania,
-z osobami które opowiadają o naszym mieście dawniej i dziś oraz o emigracji łomżyńskiej ludności do Ameryki,
-z przedstawicielami KMP w Łomży.

Prowadzimy kronikę klubu oraz mamy swoje wydarzenia na Facebooku. Jesteśmy bardzo aktywne. Członkinie naszej sekcji znane są z talentu wokalnego i muzycznego. Gdy na spotkaniu zabrzmiały pierwsze takt muzyki na parkiecie pojawili się tancerze. Pięknie tańczyli. Gdy muzyka ucichła koleżanki pięknie śpiewały. Tworzymy wspaniałą harmonię między sobą. Panie skupiały się w gromadki i między sobą rozmawiały na różne tematy. Chętnie zwiedzały i podziwiałały piękny wystrój i ogrody restauracji Labirynt.

*Chociaż w kościołach często strzyka,
Nam się często chce pobrykać.
W emerycie tkwi pokusa, jak zagrają to się rusza.
Nogi skaczą, humor tryska, plecy się zgarbiły,
a my wciąż tańczymy.*

MARIA ROMANOWSKA

Galeria Sztuki Współczesnej Muzeum Północno-Mazowieckiego zaprasza na otwarcie wystawy malarstwa Natalii Pastuszenko, które odbędzie się we wtorek 4 lipca 2023 roku o godz. 17.00 w siedzibie galerii przy ul. Długiej 13 w Łomży. Wystawa czynna do 26 lipca 2023 roku.

Natalia Pastuszenko ukończyła wydział architektury Ukrainiejskiej Akademii Sztuk Pięknych w Kijowie. Dyplom artysty-architekta uzyskała w 1996 roku pod kierunkiem profesora Igora Szpary. Zajmuje się grafiką, malarstwem, ilustracją książkową oraz projektowaniem wnętrz. Lubi techniki mieszane: akryl, tusz, kolorowe i przezroczyste lakiery, co daje możliwość łączenia technik graficznych i malarskich. Prowadzi zajęcia plastyczne z dziećmi. W dorobku ma wiele wystaw w Ukrainie, Polsce, Niemczech, Włoszech, Słowacji, Francji, Kanadzie i w Czechach. W Łomży prezentowała swoje prace jako uczestniczka plenerów plastycznych



organizowanych przez Społeczne Stowarzyszenie Prasoznawcze Stopka oraz na wystawie indywidualnej w 2009 roku. Po zakończeniu tej ekspozycji przekazała muzeum w darze pracę zatytułowaną „Sąd Ostateczny” (papier, technika własna). W 2007 roku, w ramach stypendium programu „Gaude Polonia” Ministra Kultury RP, opracowała serię ilustracji do bajek ukraińskich. W roku 2010 współpracowała z pismem

„Zwierciadło” (ilustracje do powieści filmowej „Utyłani miłością” Macieja Stuhra). Ponadto wykonała ilustracje do ponad 20 książek dla dzieci. Według jej projektów realizowane są również wnętrza banków, studiów telewizyjnych, pawilonów wystawienniczych, kawiarni i prywatnych mieszkań. Obecnie mieszka i pracuje w Polsce.

Natasza Thiem: „Ptaki, koty, roślinność i ludzkie twarze wyła-

nają się z piaszkowych krajobrazów Natalii Pastuszenko. W cyklu „Pocztówki z podróży” ukraińska artystka proponuje odbiorcom wspólną wyprawę w głąb własnej wrażliwości, wspomnień i pełnej metafor symboliki. Obrazy wykonane technikami mieszanymi nie są jednoznaczne, ale kryją w sobie intrygującą głębię, która przyciąga wzrok. Odbiorcy mogą fruwać wśród obłoków nad miasteczkiem lub być częścią cyklu

życia prezentowanego na obrazie „Dawno temu 1”. Subtelne kolory ziemi w połączeniu z kontrastującymi ze sobą elementami czerni i bieli oraz barwniejszymi akcentami tworzą zamkniętą w ramie obrazu harmonię. Spokoju nie zaburza nawet najjaśniejsza praca pod tytułem „W kierunku zmian”, która swoim kolorytem wyróżnia się na tle innych. Jest jak wybuch barw, chwilowe uniesienie, dziki bieg, który jest konieczny by móc powrócić do stałości. To spotkanie widać na obrazie „Dawno temu 2”, gdzie następuje zderzenie rozpedzonych barw ze stoickim spokojem brązów. Z tych przedstawień bije pełen melancholii spokój i chęć znalezienia równowagi w relacji z innym człowiekiem i z naturą. Na styku jednej techniki z drugą spotykają się różne rzeczywistości, które tak naprawdę tworzą całość. To bardzo osobista, a jednocześnie niezwykle uniwersalna opowieść tworząca spójną kolekcję pocztówek z podróży”.

Zachód słońca nad morzem

Nim słońce z morzem ułoży się do snu
maluje niebo swą barwą.
Noc wymiesza się z dniem,
czaruje wieczornym spektaklem.

Morze się słońcem zapala.
Ukrywa swą potężną moc.
Lśni w blasku słońca.
Uśmiecha się.

Niebo w barwie słońca skąpane.
W suknię z gwiazd na wieczór ubrane.
Śpiewa z gwiazdami przed zmrokiem,
zachwyca nas swym widokiem.

Zachód słońca oglądam w ciszy,
zanim dar ten przeminie.
Nasycam pięknem oczy i duszę
nim słońce się w morzu rozplynie.

ANNA STASZEWSKA

Łomżyńska Katedra

Na lewym brzegu Narwi
Miasto Łomża leży.
Do niego z każdej strony
szlak drogowy bieży.

Herbem miasta jest jeleni
przeskakujący przez kamienie,
a Katedra i Ratusz
budzą u ludzi zdziwienie.

Fara, Katedra
pod wezwaniem Michała Archanioła
każdego Polaka do modlitwy i zwiedzania przywoła.
To piękny gotyk, z czerwonej cegły
w koło ogrodzony plac przyległy.

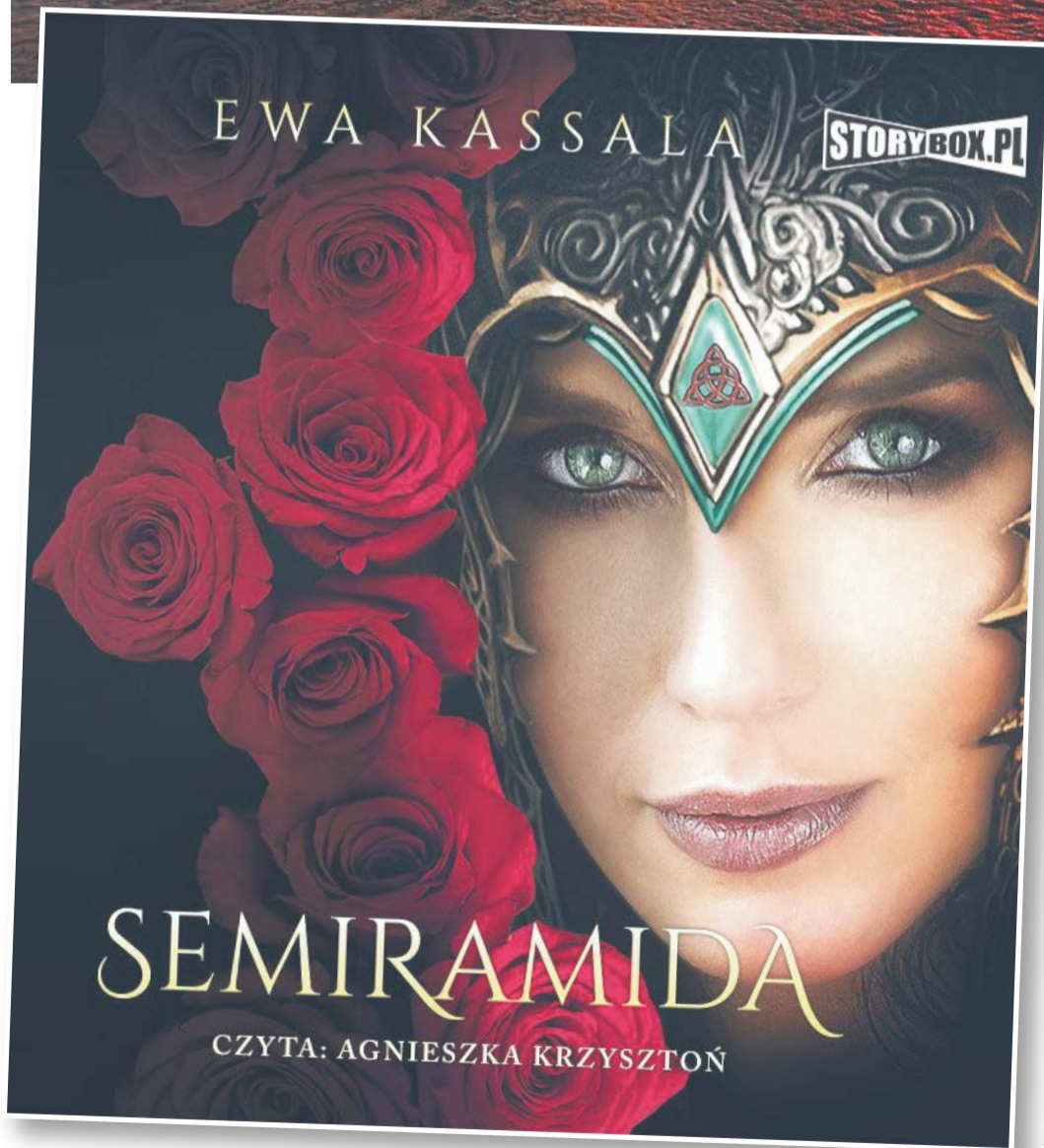
W latach 1504 – 1525 zbudowana
za sprawą książąt mazowieckich zafundowana.
Jej wymiary 53 metry długości
i 23 metry szerokości.
Komponują do 19-metrowej wysokości.

Sklepienia są gwiazdziste i kryształowe.
Na dole dwie kaplice i filary ołtarzowe.
Są też nagrobki, okna, liturgiczne sprzęty
oraz ambona, krzyże i ornamenty.

Obok kościoła stoi dzwonnica,
która też z cegły ma lica.
Są tam trzy dzwony z mosiądzu ulane,
a każdemu z nich inne dźwięki nadane.

Wszystko to razem jest oświetlone.
Na każdą światłą stronę.
Piękny ma urok Katedra nocą
I wszyscy chętnie do niej kroczą.

CZESŁAW KONOPKO



Czytanie książek

Czyli podpowiadamy
po jaką pozycję sięgnąć.

„Semiramida” – Ewa Kassala

„...Twórcie ogrody! - zawołała. – Stamtąd przychodzimy! Twórcie ogrody wokół was i ... w waszych sercach. Niech dzięki wam świat zakwita!”...

Wybermy się do źródeł cywilizacji europejskiej, czyli do Asyrii i Babilonu. Poznamy miejsca, gdzie niegdyś rozciągał się biblijny Eden i wznosiła się wieża Babel.

Semiramida, królowa Babilonu, przez niezwykle zbiegi okoliczności, zostaje żoną króla i matką następcy tronu. Wspierana przez kapłanki Isztar, rządzi krainą starożytnej Mezopotamii. Walczy, kocha, tworzy. Przeżywa wzloty i upadki. Poznajemy niezwykłą i poruszającą historię Semiramidy, nieustraszonej wojowniczką, twórczyni wiszących ogrodów, które uznawane są za jeden z siedmiu cudów świata. Wychowana przez samotnego pasterza, dzięki wielu zbiegom okoliczności nazywanych

wola bogów, znalazła się na dworze królewskim władcy Asyrii i Babilonii, by następnie zostać żoną króla i matką następcy tronu.

Nieustraszona wojowniczką czy wrażliwa twórczyni wiszących ogrodów? Znajda czy córka bogini? Uduchowiona czarodziejka czy wyrachowana władczyni? Dlaczego Babilon nazywano nierządnicą starożytnego świata? Na czym polegała prostytucja sakralna i czy rzeczywiście każda kobieta musiała przynajmniej raz w życiu oddać swoje ciało obcemu mężczyźnie? Jak i dlaczego powstały wiszące ogrody Semiramidy, uważane za jeden z cudów świata starożytnego? Czy władza zawsze oznacza samotność? Książka od samego początku rozbudza ciekawość. Pokazuje inne religie, inny świat i silne kobiety.

Semiramida to bez wątpienia kobieta mądra, inteligentna, która swą postawą miała ogromny wpływ na historię ówczesnych czasów. Autorka napisała tę książkę z dbałością o każdy detal historyczny. Została królową „nie dlatego, że tak mówili przepowiednie”, lecz dlatego, że pragnęła tego z całego serca.

Semiramida to postać z pogranicza mitologii i historii. Żyła w latach 800-setnych przed naszą erą. Wokół niej narosło wiele legend. Przez wieki pisarze uwiecznili ją w swych dziełach, sławiąc urodę, mądrość, siłę i niezwykle losy, sławili ją Szekspir i Kochanowski.

TERESA RĘBIŚ

W Stawiskach nie chcą odpoczywać

Uroczystą oprawę miała w środę 28 czerwca sesja samorządu Stawisk, na której radni zdecydowali o wotum zaufania i absolutorium dla burmistrz Agnieszki Rutkowskiej. Przegłoszali obie decyzje bez zastrzeżeń, a wysoką ocenę dokonań pani burmistrz podkreślili bukietami kwiatów. Zaproszony na sesję wicemarszałek Marek Olbrys dodatkowo wręczył Agnieszce Rutkowskiej czek na 400 tysięcy złotych z funduszu wsparcia gmin i powiatów oraz drugi, na 32 tys., dla klubu Sportowego GKS Stawiski.

- To wyjątkowo dobrze ulokowane pieniądze. Samorząd Stawisk bardzo skutecznie i dobrze wykorzystuje ten nasz autorski, wojewódzki program wspierania mniejszych samorządów, z którego jesteśmy dumni. Co najważniejsze i co najbardziej cieszy, widać że nasze małe miejscowości bardzo zaczęły się rozwijać. Nieraz zdarza się, że z milionów ktoś nie potrafi nic zrobić, ale burmistrz Agnieszka Rutkowska umie z każdej złotówki uzyskać pożyteczny efekt. Lubię Stawiski odwiedzać, bo zawsze tu jest dobra energia, chęć do działania, zapał, gospodarność - powiedział wicemarszałek Marek Olbrys.

Burmistrz Agnieszka Rutkowska przedstawiła uczestnikom sesji (obok radnych i gości brali w niej udział m. in. sołtysi) obszernie omówienie ostatniego roku i kadencji. Mówiła m. in. o inwestycjach drogowych, budowie nowej części szkoły z halą sportową, sprzęcie komputerowym dla dzieci z terenów po-



pegeerowskich czy zastąpieniu tradycyjnego ośrodka pomocy nowoczesnym Centrum Usług Społecznych, w którym osoby objęte opieką mają dostęp do np. psychologa, radcy prawnego, fizjoterapeuty czy dietetyka. Tylko w 2022 roku realizowane były projekty za blisko 25 milionów złotych, na które dofinansowanie zewnętrzne sięgało 21,5 mln.

- Nie byłoby tego, gdyby nie było naszej współpracy, gdyby nie było przyjaciół i moich współpracowników. Bez was to byłoby niemożliwe. Obiecywałem już wiele



razy, że może zwolnimy, odpoczniemy, ale przepraszam, jeszcze nie teraz - mówiła Agnieszka Rutkowska, zwracając się m. in. do swojej zastępczyni Iwony Niedźwiedzkiej i skarbniczki Iwony Ofman oraz radnych i pracowników miejskich instytucji.

Do grona przyjaciół uhonorowanych bukietami kwiatów zaliczyła także obecnych na sesji obok wicemarszałka Marka Olbrysa, senatora Marka Adama Komorowskiego, posła Kazimierza Gwiazdowskiego czy starostę kolneńskiego Tadeusza Klame, którzy uhonorowani zostali bukietami kwiatów, a także m. in. wojewodę Bohdana Paszkowskiego i burmistrza Kolna Andrzeja Dudę.

- Stawiski to przykład że można zmieniać i robić to, co wydawało się niemożliwe do zrobienia. To jedna z wiodących gmin w województwie, której niektóre rozwiązania inwestycyjne są traktowane jako przykładowe - kompletów nie szczędził poseł Kazimierz Gwiazdowski.

Przyłączyli się do pochwał także senator Marek Adam Komorowski i starosta Tadeusz Klama.

- Niedawno w Turcji opowiadałem o gminie, w której rządzi kobieta i nie bardzo mogli uwierzyć. Gracie wysoko, bo macie wspaniałą drużynę z kapitanem Agnieszka Rutkowska - mówił starosta.

Relacja w Telewizji Narew
i na www.narew.info



NOWOCZESNE TAPETY
SZTUKATERIA
TYNKI DEKORACYJNE

FARMAL®
ŁOMŻA AL. LEGIONÓW 54B
www.farmal.pl

OKŁADZINY FILCOWE
LAMELE
MIESZALNIA FARB I LAKIERÓW

Połączyła ich kultura

Iryna wraz ze swoją córką i wnuczką są w Polsce od półtora roku. Tak jak miliony Ukraińców uciekli przed wojną. Za rodziną tęsknią ogromnie. Dlatego za kilka dni, mimo zagrożenia i niebezpieczeństwa, wracają do Kijowa. Z Łomży zabiorą ze sobą coś najcenniejszego - wspomnienia, które zgromadziły uczestnicząc w III edycji projektu „Łączy nas kultura”, realizowanego przez Oddział dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży, finansowanego przez Fundację Świętego Mikołaja w ramach programu Przystań Świętego Mikołaja.

- Jestem zachwycona spotkaniami, które odbywały się w ramach projektu. Za każdym razem były to inne zajęcia, które szczególnie w dzieciach rozwijały coraz to nowe umiejętności - przyznaje Iryna Prywen z Ukrainy, uczestniczka projektu „Łączy nas kultura” - Będziemy tęsknić za osobami, które poznałyśmy przychodząc do biblioteki. To są naprawdę piękni ludzie i nigdy o nich nie zapomnimy - dodaje ze wzruszeniem.

Podsumowaniem projektu był piknik integracyjny - wycieczka do Muzeum Przyrody - Dworu Lutosałwskich w Drozdowie, który odbył się 22 czerwca. Uczestnicy mieli okazję zwiedzić muzeum, przyrządzić wystawom stałym i czasowym, ale przede wszystkim piknikująco spędzić ze sobą czas.

- Projekt „Łączy nas kultura”, edycja trzecia dobiegł końca. Za nami ostatnie spotkania w Drozdowie oraz wyjście na kręgle. Jeśli chodzi o nas koordynatorów, projekt był długi i wymagający, natomiast myślę, że dla uczestników ta oferta była naprawdę bogata. W projekcie wzięło udział w sumie ponad 50 osób. Mniej więcej po 19 osób z Polski, Ukrainy i Białorusi. Były to spotkania o charakterze warsztatowym, więc dużo było aktywności, kreatywne-



właśnie biblioteka w Łomży stała się jedną z przystani Świętego Mikołaja, miejscem spotkań i integracji, miejscem wymiany kultury, sztuki, poglądów, ale także miejscem wytchnienia. Chciałabym bardzo podziękować wszystkim uczestnikom projektu, osobom zaangażowanym organizacyjnie, wszystkim prelegentom za udział i współtworzenie tego projektu. To była ogromna przyjemność współpracować z tymi wszystkimi osobami - nie kryje wzruszenia Renata Igielska, kierownik Oddziału dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży.



go działania i tworzenia. Były także rozmowy i prawdziwe emocje. Oceniając projekt z perspektywy tych wszystkich spotkań, aż żal, że dobiegł końca. Dzięki finansowaniu Fundacji Świętego Mikołaja to

Cyklicznie, co dwa tygodnie, w godzinach popołudniowych uczestnicy spotykali się na warsztatach ceramicznych, zaplatania makramy, warsztatach ilustracji książkowej z Joanną Rusinek,

kreatywnych zajęciach manualnych oraz spotkaniach z psychologiem. W tej edycji organizatorzy zaprosili także uczestników na spotkanie autorskie z Joanną Jagiełło oraz spacer po Łomży, podczas którego uczestnicy projektu poznali historię i zabytki naszego miasta. Zaplanowano także wspólne wyjście na kręgle.

- Jako instruktorka dwukrotnie miałam już okazję wziąć udział w projekcie „Łączy nas kultura”. To jest przepiękne, że wszyscy możemy spotkać się w jednym miejscu, i Polacy i Ukraińcy, i współpracować ze sobą, świet-

nie się przy tym bawiąc. Muszę przyznać, że było wiele radości, ale także wzruszeń. Są to bardzo wartościowe warsztaty, szczególnie w dobie tak szerokiej cyfryzacji. Jest to rodzaj arteterapii. Głównie świetnie „czyści” głowę. Daje nam możliwość odpoczynku, relaksu, zapomnienia choć na chwilę o kłopotach czy troskach. To był świetny czas dla nas wszystkich. Tylko podziwiać i kontynuować tego typu działania, bo rzeczywistość sporo przyjaźni pozostanie po nich - mówi instruktorka Iwona Rafałowska z pracowni ceramicznej IWAART.

Dzięki projektowi przyjaźni z pewnością zakwitła nie jedna, ale także wracał utracony spokój.

- Właściwie Łomżę traktuję jak swój drugi dom. Kiedy kilka tygodni temu pojechałam do Ukrainy, wracając na granicy zapytano mnie dokąd jadę. Odpowiedziałam, że jadę do domu, do Polski, do Łomży - opowiada Oksana Mushak z Ukrainy, która w projekcie uczestniczyła wraz ze swoim synkiem Sviatoslavem. - Ciesze się, że mój syn nie musi przeżywać stresu związanego z wojną. Jesteśmy w Łomży, w której możemy spokojnie żyć. Sviatoslav każdego tygodnia nie mógł doczekać się zajęć. Widziałam ile radości mu sprawiają, i jak wiele nowych przyjaźni tu zawiązała - dodaje Oksana.

Podczas podsumowania projektu w Muzeum Przyrody - Dworze Lutosałwskich w Drozdowie uczestnicy projektu obdarowani zostali prezentami, które z pewnością jeszcze długo będą przypominać im o emocjach, które mu towarzyszyły. Każda z rodzin miała także okazję podzielić się swoimi wrażeniami. Nie zabrakło wzruszeń i ciepłych słów podziękowania.

We wtorek 27 czerwca odbyło się ostatnie spotkanie w ramach Projektu „Łączy nas kultura. Edycja 3”. Było mnóstwo energii, sportowej rywalizacji i dobrej zabawy w Kręgielni Wowball.

TELEWIZJA narew

OGLĄDAJ NA 140 KANAŁE

RÓŻNE/SPRZEDAM

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

Sprzedam ule. Tel. 784 190 989.

Nawiążę współpracę z firmami jednoosobowymi w branży budowlanej na terenie Niemiec.
TEL: 00491739247429.



Sprzedam działkę 5 arów na ROD „Bratek” w Stawiskach, murowany domek, elektryka, woda.
Tel. 600 680 638.

NIERUCHOMOŚCI

Wynajme od września umeblowane mieszkanie - 48 m2 w Łomży, ul. Ks.

Anny dla uczniów lub studentów.
Tel. 511 599 670.

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.

**PERFEKT
dach**

Usługi hydrauliczn, instalacje sanitarne i C.O, montaż kotłowni, grzejników, ogrzewanie podłogowe, przeźródki, odkurzacz centralne, pompy ciepła C.W.U. Tel. 668 645 922.

IWBUD Iwona Wiśniewska wypożyczalnia sprzętu budowlanego i ogrodniczego: -młoty wyburzeniowe i inne -zagęszczarki -rusztowania, piły spalinowe - kosiarki, wykaszarki do trawy, areator - sprzęt

rolniczy Łomża, ul. Nowogrodzka 44B. Tel. 600 011 914.

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

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



USŁUGI RTV-AGD

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

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

SALE WESELNE, USŁUGI WIDEOFILMOWANIE, ZESPOŁY MUZYCZNE

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

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

MOTORYZACJA

AUTOZŁOMOWANIE, SKUP AUT DO DEMONTAŻU, ODBIÓR U KLIENTA.

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

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

DR KLUCZYK
HÖRMANN
Bramy • Drzwi • Napędy
DORABIANIE KLUCZY
al. Legionów 52
18-400 Łomża
tel. 731 697 210

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. Akcyjowa 5. Tel. 518 362 426.

ZDROWIE/URODA

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

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



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**

DZIAŁKA I OGRÓD KONARZYCE

OFERTA rośliny iglaste
rośliny liściaste
na zamówienie
oraz kwiaty i byliny

ul. Łomżyńska 517, Konarzyce
+48 602 499 457

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

XXIII Igrzyska Polonijne za nami

Przez cztery dni młodzi zawodnicy z Ukrainy, Białorusi, Irlandii, Litwy, Estonii i Polski zmagali się w takich dyscyplinach jak lekkoatletyka, pływanie, piłka nożna, tenis ziemny, tenis stołowy, zapasy, szachy, siatkówka i koszykówka. W środę 28 czerwca, podczas uroczystego zakończenia igrzysk w hali sportowej II LO w Łomży drużyny, które zdobyły najwięcej punktów w danej klasyfikacji otrzymały puchary. Organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie "Wspólnota Polska".

Uroczystość zakończenia była także okazją do wręczenia kolejnym osobom Medali 30-lecia Stowarzyszenia

„Wspólnota Polska” w podziękowaniu za pełną zaangażowania pracę społeczną na rzecz Polonii i Polaków za granicą.

Na wydarzeniu nie zabrakło pięknej oprawy muzycznej i tanecznej w wykonaniu Polan znad Dniepru i Słowików z Łucka.

Zadanie było finansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Kancelarii Prezesa Rady Ministrów przy wsparciu samorządu Miasta Łomża.



Poznaliśmy zwycięzców sezonu 2022/23 Miejskiej Ligi Piłki Nożnej MOSiR Łomża

W sezonie 2022/23, który rozpoczął się we wrześniu 2022 roku, wzięło udział 19 amatorskich drużyn piłkarskich. Na przełomie całego sezonu rozegrano 154 spotkania, a piłka do siatki wpadła aż 1012 razy.

W niedzielę 25 czerwca na kompleksie sportowo-rekreacyjnym „Moje Boisko Orlik 2012” przy ul. Katyńskiej 3, odbyło się oficjalne zakończenie sezonu rozgrywkowego MLPN MOSiR Łomża, które poprzedziły spotkania barażowe. W nich awans do I ligi wywalczyły Młode Orły (pokonując 6:0 MG Energetykę) i Drużyna A (zwyciężając 8:6 z zespołem FC 8 Wilki). Tym samym, aż trzy zespoły z II ligi, w przyszłym sezonie zadebiutują na poziomie I ligi.

3287 dni, 108 miesięcy, które łącznie dają 9 lat. Właśnie tyle czasu minęło od ostatniego triumfu drużyny Dobroplastu, w najwyższej klasie rozgrywkowej Miejskiej Ligi Piłki Nożnej MOSiR Łomża. To właśnie w niedzielę 25.06.2023, licznik się zatrzymał, gdyż z 48 punktami na koncie, tytuł mistrzowski powrócił do Dobroplastu. Tym samym po raz pierwszy w historii



I ligi, mistrz sezon zakończył z kompletem możliwych do uzyskania punktów (na poziomie drugiej ligi, ta sztuka udała się drużynie Kulturalni Łomża).

Drugie miejsce należy do ustępującego mistrza, tj. Uniglass-u. Zawodnicy tej drużyny, pokonani z boiska schodzili tylko trzykrotnie, dwa razy musieli uznać wyższość wspomnianego Dobroplastu, raz Demedu. Trzecią lokatę w dramatycznych okolicznościach, wywalczyli zawodnicy Elmax Dachy Super Team, którzy w ostatnim spotkaniu sezonu wyprzedzili w tabeli KS Biel Jeziorko.

W II lidze, z nieco mniej okazałym dorobkiem punktowym niż lider I ligi, zatriumfowało Los Sicarios! Tym samym w przyszłym sezonie, w najwyższej klasie rozgrywkowej czekają nas derby Zambrowa, gdyż pierwsze miejsce w II lidze zapewnia bezpośredni awans do naszej rodzimej elity.

Warto wspomnieć, że awans do I ligi wywalczyło aż trzech debiutantów! Drugie miejsce na podium zajęły Młode Orły, natomiast trzecie Drużyna A. Tuż za podium uplasowała się drużyna Dantex-u.

Podczas podsumowania sezonu, wyróżnieni zostali najlepsi zawodnicy obu lig. W II lidze niemal wszystkie kategorie w których prowadzono rywalizację, zdominował Damian Chojnowski (Drużyna A). To właśnie do niego powędrowały statuetki za tytuł króla strzelców (31 bramek/17 spotkań), najlepszego asystenta (19 kluczowych podań/17 spotkań) oraz najlepszego zawodnika (6-krotnie w drużynie tygodnia). Tytuł najlepszego bram-

karza powędrował natomiast do Bartosza Kani (Młode Orły).

W najwyższej klasie rozgrywkowej najlepszym bramkarzem został Adrian Piórkowski (Dobroplast), królem strzelców (po raz trzeci na poziomie MLPN, 27 bramek/16 spotkań) został Michał Pardo (Uniglass), po statuetkę najlepszego asystenta (trzeci sezon z rzędu) sięgnął Karol Kotowski (Uniglass) a tytuł najlepszego zawodnika sezonu powędrował do Eryka Kurzyny (Dobroplast), który czterokrotnie wywalczył miejsce w drużynie kolejki.

Dodatkowo wyróżnieni zostali trzej najlepsi „Typerzy”, którzy poprawnie przewidzieli wyniki największej liczby spotkań w sezonie. Pierwsze miejsce ze 105 prawidłowymi typami zajął Artur Szulc (Wiźniacy), punkt mniej zgromadził Michał Pardo (Uniglass), podium zamknął Damian Wiatrak (Uniglass) który zdobył 103 punkty.

Wszyscy wyróżnieni zawodnicy otrzymali z rąk dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łomży, Andrzeja Modzelewskiego, vouchery upominkowe na obiekty sportowe MOSiR, oraz miesięczne karnety na siłownię Best Gym, przy al. Legionów 60B.

Teraz krótka przerwa. Do rozgrywek zawodnicy wrócą we wrześniu, gdy rozpocznie się nowy sezon.

MOSiR Łomża we współpracy z Miastem Łomża i Fundacją Wsparcia Rozwoju Turystyki Sportu i Rekreacji, zorganizowała w sobotę 24 czerwca turniej o Puchar Prezydenta Miasta Łomża, w ramach którego odbył się turniej Funino i dziewcząt w kat. „Orliczki”.

W tegorocznej edycji turnieju wystąpiły zawodniczki z rocznika 2012 i młodsze. Starsze dziewczęta (2012-2013) rozegrały turniej systemem każdy z każdym.

Turniej Funino natomiast, zgodnie z ideą ma łączyć piłkę z dobrą zabawą wśród najmłodszych. Celem było głównie zachęcenie do uprawiania sportu oraz pobudzenie kreatywności u młodszych zawodniczek (2014 i młodsze). Podczas tych rozgrywek, na boisku przebywało po trzech zawodników z każdego zespołu. Nie prowadzono tabeli z wynikami, ani nie przewidziano wyróżnień dla naj-



lepszych strzelców. Zamiast tego, każdy z trenerów, wytypował ze swojej drużyny jedną, najbardziej zaangażowaną tego dnia

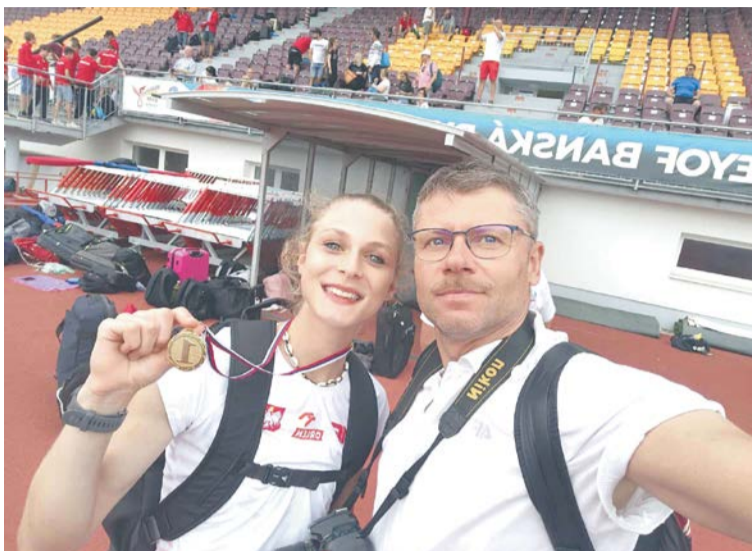
zawodniczkę. W rozgrywkach starszych dziewcząt, pierwsze miejsce zajął zespół Fortów Piątka, drugie MOSiR Łomża

– „czarne”, a ostatnie miejsce na podium przypadło drugiemu zespołowi MOSiR Łomża.

Krawczyńska z reprezentacyjnym, mistrzowskim zwycięstwem

Znakomicie na arenie międzynarodowej wypadł debiut Martyny Krawczyńskiej z Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol, która podczas meczu juniorów (U20) Polska-Czechy-Węgry-Słowacja rozgrywanego w Bańskiej Bystrzycy, zwyciężyła w biegu na 3000 metrów z przeszkodami.

- Nasza znakomita biegaczka zdecydowanie wygrała swoją koronną konkurencję prowadząc niezagrożona od startu do mety z dużą przewagą nad rywalkami i osiągając wynik 10:13,28 sekund, co jest wypełnieniem normy na Klasę Mistrzowską – mówi Andrzej Korytkowski, prezes i szkoleniowiec KS Prefbet-Sonarol. - Wynik jest tym bardziej wartościowy, że na zawody przyjechaliśmy dzień wcześniej po ponad 12-godzinnej podróży prosto ze zgrupowania sportowego w szwajcarskim St. Moritz. a i warunki pogodowe nie były też idealne ze względu na



dość mocny wiatr – dodaje trener zawodniczki.

Jak podaje statystyk sportu okręgu podlaskiego Jerzy Górko, wynik uzyskany przez zawodniczkę jest rekordem okręgu

podlaskiego w kategorii juniorek (U20) jak i w kategorii młodzieżowej (U23) oraz drugim w kategorii senierek. Podopieczna Andrzeja Korytkowskiego oprócz minimum na Mistrzostwa Eu-



ropy Juniorek (U20) wypełniła tym wynikiem także minimum na Młodzieżowe Mistrzostwa Europy (U23).

- Warto dodać, że rezultat uzyskany przez Martynę jest w tym roku 4. wynikiem w Europie oraz 4. czasem w historii polskiej lekkoatletyki (U20) – przekazuje trener Andrzej Korytkowski. - Spośród 288. zawodników z 4. krajów, którzy startowali na meczu w 18. konkurencjach tylko 13. osób uzyskało klasę Mistrzowską (+ 1 Mistrzowską Międzynarodową) i miło nam poinformować, że w tym gronie jest Martyna. Nasza zawodniczka jako jedyna z bloku biegowego uzyskała Klasę Mistrzowską. Pokazuje to jak trudno jest to osiągnąć w konkurencji, w której do uzyskania bardzo dobrych rezultatów potrzebna jest bezpośrednia rywalizacja. W rzutach, skokach czy też sprintach jeśli zawodnik jest mocny, to raczej bez problemu wybitny wynik może uzyskać praktycz-

nie sam. Przy biegach średnich i długich, niestety dużo się traci w samotnej walce, tym bardziej chwala Martynie za świetny bieg i wybitny rezultat – dodaje trener zawodniczki.

W historii łomżyńskiej lekkoatletyki w kategorii juniorów nikt nigdy do tej pory nie wypełnił normy na Klasę Mistrzowską. Dwa razy zdarzyły się świetne rezultaty jednak wtedy norma wynikowa była inna.

Martyna Krawczyńska to tegoroczna maturzystka Liceum Mistrzostwa Sportowego w Łomży przy Akademii Łomżyńskiej, dwukrotna rekordzistka Polski, zdobywczyni 15. medali Mistrzostw Polski, stypendystka programu Wybiegaj w Przyszłość. Do Łomży trafiła z miejscowości Nur Kolonia Wschodnia. Teraz Martynę czekają 4 starty m. in. na Mistrzostwach Polski Juniorów i Seniorów.

- Oby też z tak dobrym skutkiem – podsumowuje trener Korytkowski.

Pod koniec lipca pasjonaci siatkówki będą mogli sprawdzić swoje umiejętności na boiskach plażowych przy ul. Katyńskiej w Łomży. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji rozpoczął zapisy na turniej dla amatorów.

Turniej Siatkówki Plażowej MOSiR Łomża rozpocznie się o godzinie 10.00 w niedzielę 30 lipca na boiskach plażowych kompleksu sportowo-rekreacyjnego „Moje boisko Orlik 2012” przy ulicy Katyńskiej 3 w Łomży.

Do wzięcia udziału w turnieju MOSiR zaprasza zespoły amatorskie, dwuosobowe żeńskie, męskie lub mieszane. Organizatorzy oczekują zamilowania do siatkówki i podstawowych umiejętności. Warunkiem uczestnictwa jest ukończenie 16 roku życia.

Zgłoszenie zawierające: nazwę drużyny, nazwiska zawodników oraz daty urodzenia, telefon kontaktowy.

należy wysłać do 26 lipca drogą email na adres: mosir@mosir.lomza.pl z tytułem SIATKÓWKA. Ze względu na limit miejsc decyduje kolejność zgłoszeń.

Więcej informacji pod numerem telefonu: 86 215 06 05 wew. 102.

Turniej Siatkówki Plażowej MOSiR Łomża – zapisy

TURNIEJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ
30 LIPCA GODZ. 10.00

BOISKA PLAŻOWE
KOMPLEKS ORLIK 2012
UL. KATYŃSKA 3, ŁOMŻA

TURNIEJ AMATORSKI 16 +
PARY ŻEŃSKIE, MĘSKIE I MIESZANE
ZAPISY: MOSIR@MOSIR.LOMZA.PL

WWW.MOSIR.LOMZA.PL

DANIA NA WYNOS
ZADZWOŃ I ZAMÓW
TEL. 512 113 853

Na Farnej
Restauracja

PHU TYSZKO
Robert Tyszko

tel. 604 933 798

ul. Łąkowa 11A
Łomża

30 lat
DOŚWIADCZENIA

**FIRMA
BUDOWLANA**

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



www.gram-ton.pl



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

Nowa inwestycja – Etap I



SZMARAGDOWE
WZGÓRZE



DEVELOPMENT
Zacharzewski — Skowroński

508 178 747
86 219 81 81