



ISSN 2688-1590



**Zasmakuj
w Łomży**

My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / luty 2023



W NUMERZE M.IN.:

ŁOMŻYŃSCY SPORTOWCY DOCENIENI STR. 3

**WYWIAD Z HANKĄ GAŁĄŻKĄ, RADNĄ RADY
MIEJSKIEJ ŁOMŻY** STR. 10

**ŁOMŻA W NOCNEJ SCENERII. KONKURS
ROZSTRZYGNIĘTY!** STR. 13

Na zdjęciu:

Wyróżnieni w kategorii „Sportowiec roku”. Łomżyński Laur Sportowy odebrał Piotr Dąbrowski (Prefbet-Sonarol Łomża) oraz w imieniu tenisistki stołowej Magdaleny Sikorskiej, menadżer Klubu Uczelnianego AZS ANSŁ Łomża Magdalena Sepczyńska. Laureatką została również nieobecna podczas uroczystości Martyna Krawczyńska, lekkoatletka Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol Łomża (fot. Łukasz Czech)

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Wielu z Państwa zwracało się do nas zapytaniem, dlaczego nie ukazał się styczniowy numer Biuletynu Informacyjnego „My z Łomży”. Szybko odpowiadamy, że wynika to z braku zabezpieczenia odpowiednich środków przez Radę Miejską w budżecie miasta na ten cel. Część radnych, głównie z Obywatelskiego Klubu Samorządowego

to do Państwa wielokrotnie słyszemy przychylnie głosy i opinie, za co serdecznie dziękujemy. Często, gdy zbliża się termin wydania miesięcznika odbieramy telefony z pytaniami, czy jest już on dostępny. Również z miejsc, w których jest dystrybuowany, głównie sklepów, docierają do nas informacje, że



"Chcę dołożyć małą cegiełkę do rozwoju Łomży"

Łomża staje się miastem, które w oczach młodych ludzi coraz częściej nie jest jedynie przystankiem, a miejscem docelowym, gdzie mogą realizować się zawodowo, równocześnie znajdując tutaj złoty środek pomiędzy pracą, a życiem prywatnym. Przykładem aktywnego i społecznie zaangażowanego młodego mieszkańca naszego miasta jest z pewnością Piotr Serdyński, radny Rady Miejskiej Łomży.

Czy Łomża może się podobać?

Piotr Serdyński: Oczywiście, że tak! Łomża jest miastem pełnym potencjału, na którego rozwój możemy liczyć. Wzrost miasta, z imponującą historią i tradycjami. Z roku na rok, dzięki renowacji dawnych oraz budowie nowych obiektów, staje się coraz piękniejsza. Na co dzień może tego nie dostrzegamy, ale warto czasem zapisać o sobie, który po latach wracając do rodzinnego miasta.

Także młodym ludziom?

Zauważyłem, że coraz więcej młodych ludzi, którzy po szkole średniej wyjeżdżali do większych miast i początkowo tam rozwijali karierę zawodową, decyduje się na powrót do Łomży. Duże miasto, takie jak Warszawa, narzucają wysokie tempo życia. Codziennie doświadczają często utrudnień i czasochłonności. To powoduje, że można odnieść wrażenie, że życie w Łomży jest spokojniejsze.

W takim razie co decyduje o tym, że młodzi ludzie wiążą swoją przyszłość z tym miejscem, a nie innym?

Łomża jest dobrym miejscem dla rodziny. Nasze miasto dysponuje dobrą ofertą edukacyjną, sportową, kulturalną, rekreacyjną. Tutaj działają na wysokim poziomie instytucje kultury, czy kluby sportowe, gdzie dzieci i młodzież mogą rozwijać swoje pasje i kształtować charakter. W tym regionie także korzystnie ukształtowane są warunki do życia. Co ważne, Łomża jest miastem, które wychodzi z coraz szerszą ofertą programową. Kadra



Co zdecydowało o tym, że postanowił dołożyć swoją cegiełkę do rozwoju Łomży? Decydujący był fakt, że na szczeblu społecznym napotykałem się z ludźmi o dużym sercu i kreatywności. Byłem w stanie realizować swoje pomysły. Każdego dnia w pracy i w życiu prywatnym. W Łomży jest wiele osób, które chcą dołożyć swoją cegiełkę do rozwoju miasta. To jest dla mnie bardzo ważne. Mam świadomość, że jeśli mi się uda, to mi się uda i mi się uda. Mam nadzieję, że w przyszłości będę mógł dołożyć swoją cegiełkę do rozwoju Łomży.

"MYŚLE I CHCIAŁBYM WIERZYĆ W TO, ŻE JESTEM DOŚWIADCZONYM SAMORZĄDOWCEM"

O pracy w samorządzie, miłości, pasji i zainteresowaniach, rozmawiamy z Maciejem Andrzejem Borysewiczem, wiceprzewodniczącym Rady Miejskiej Łomży.



Wieloletni radny, wiceprzewodniczący Rady Miejskiej Łomży. Jak to jest?

M.B.: Takich uchać było wiele, zapewne dlatego, że byłem w różnych funkcjach, odpowiedzialności, w różnych zespołach. W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe. Było to bardzo duże i odpowiedzialne zadanie. W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe.

Mimo młodego wieku, młoda osoba wiceprzewodniczącym Rady Miejskiej Łomży. Jak to jest?

M.B.: To było dla mnie wielkie wyzwanie. W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe. Było to bardzo duże i odpowiedzialne zadanie. W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe.

Wiceprzewodniczącym Rady Miejskiej Łomży. Jak to jest?

M.B.: Wiceprzewodniczącym Rady Miejskiej Łomży byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe. Było to bardzo duże i odpowiedzialne zadanie. W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe.

Jest czwarta kadencja. Działam na rzecz samorządu miasta Łomży. Jakże ważna jest dla mnie ta funkcja. Mam nadzieję, że w przyszłości będę mógł dołożyć swoją cegiełkę do rozwoju Łomży. Mam nadzieję, że w przyszłości będę mógł dołożyć swoją cegiełkę do rozwoju Łomży.

i Przyjaznej Łomży uważa, że jego wydawanie jest zbędne i swój sprzeciw argumentuje koniecznością szukania oszczędności.

Nasz Biuletyn spełnia przede wszystkim rolę informacyjną. Jest źródłem wiedzy przede wszystkim dla osób, które w niewielkim stopniu lub w ogóle nie korzystają z Internetu. Dzięki temu mogą one na bieżąco śledzić gospodarcze, kulturalne, czy sportowe życie miasta, co wpisuje się w ideę społeczeństwa informacyjnego. W ten sposób Urząd Miejski dociera z różnego rodzaju informacjami do wszystkich grup społecznych.

Na początku ubiegłego roku miesięcznik nie ukazał się z uwagi na perypetie związane z uchwaleniem budżetu miasta. W tym roku również przerwa w cyklu wydawniczym związana jest z tym dokumentem, a konkretnie niezabezpieczeniem przez radnych środków na promocję i to pomimo ich wygospodarowania przez prezydenta miasta. Niestety, niektórzy przedstawiciele samorządu krytycznie podchodzą do tego typu sposobu docierania z informacją do mieszkańców Łomży uważając wręcz, że służy to promocji jednej osoby.

Zupełnie inny odbiór mają nasi Czytelnicy,

Cyklu wydawniczego Biuletynu nie zatrzymała pandemia, nie zatrzymał także wybuch wojny na Ukrainie. Wręcz przeciwnie, wówczas nakierowaliśmy nasze wydawnictwo na przekazywanie informacji odnośnie sposobów walki z koronawirusem czy pomocy uchodźcom z Ukrainy. Zawsze staramy się, aby trafiały do Państwa

jak najbardziej aktualne i potrzebne informacje. Na naszych łamach gościły też różne ciekawe osoby związane z naszym miastem: ludzie kultury, nauki, sportu, społeczników i polityków. Byli wśród nich także m.in. radni Maciej Borysewicz, Artur Nadolny i Piotr Serdyński, którzy ostatnio głosowali za zdjęciem środków na promocję miasta, w tym na wydawanie naszego Biuletynu, czyli de facto za jego likwidacją. Szkoda, że nie docenili oni tej formy kontaktu z mieszkańcami i dziś są jej przeciwni.



"Chcę wspierać działania przyczyniające się do rozwoju Łomży"

Po studiach miał zostać w Szczecinie. Przez przypadek wrócił jednak do rodzinnego Łomży, czego nie żałuje. Zawodowo związany jest z piłką nożną, a trenowanie najmłodszych daje mu mnóstwo satysfakcji. Od kilku lat poświęca swój czas także sprawom miasta, zasiadając w radzie. O pracy w samorządzie i sportowych pasjach rozmawiamy z radnym Rady Miejskiej Łomży Arturem Nadolnym.

Pana pierwsza kadencja w Radzie Miejskiej Łomży, dlaczego zdecydował się Pan wystartować w wyborach do samorządu?

A.N.: Zdecydowałem się na start w wyborach do samorządu, ponieważ chciałem dołożyć swoją cegiełkę do rozwoju Łomży. W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe. Było to bardzo duże i odpowiedzialne zadanie. W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe.

Aż przyszedł rok 2018.

A.N.: W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe. Było to bardzo duże i odpowiedzialne zadanie. W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe.

Co było dla Pana głównym powodem, aby zdecydować się na start w wyborach do samorządu?

A.N.: W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe. Było to bardzo duże i odpowiedzialne zadanie. W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe.

Aż przyszedł rok 2018.

A.N.: W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe. Było to bardzo duże i odpowiedzialne zadanie. W tym czasie, kiedy byłem wiceprzewodniczącym, byłem odpowiedzialny za sprawy gospodarcze, budżetowe, sprawy budowlane, infrastrukturalne, edukacyjne, kulturalne, sportowe.



Radny Rady Miejskiej Łomży Artur Nadolny (fot. Kamil Brzozowski)

Na dzień dzisiejszy nie wiemy, czy w tym roku ukaza się kolejny numer „My z Łomży”. Jest to zależne od zabezpieczenia na ten cel odpowiednich środków w miejskim budżecie. Mamy jednak nadzieję, że sytuacja się unormuje i będziemy mogli dalej co miesiąc trafiać do Państwa z ciekawymi artykułami, informacjami, relacjami i wywiadami. Państwa zainteresowanie i kierowane w naszą stronę dobre słowo pokazują, że naprawdę warto.

REDAKCJA

Łomżyńscy sportowcy docenieni

Jedni są wysportowani, ambitni i osiągają indywidualne sukcesy. Inni poświęcają swój czas, by spełniać marzenia swoich młodszych podopiecznych, a jeszcze inni nie żałują środków, by dążenie do tego sukcesu pomóc zrealizować. W Hali Kultury odbyła się w piątek 10 lutego uroczystość wręczenia Łomżyńskich Laurów Sportowych za 2022 rok. Nagrody zostały przyznane w ośmiu kategoriach.

Łomżyński Laur Sportowy jest nagrodą Prezydenta Łomży za wyniki osób lub zespołów reprezentujących kluby mające swoje siedziby w Łomży. Przyznawany jest w kategoriach: sportowiec, drużyna, talent, trener, sponsor. Może być przyznany również za: całokształt dzia-

ma być również motywacją do dalszej, wytężonej pracy i osiągania coraz większych sukcesów na arenie sportowej – mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski dodając, że laureaci Łomżyńskich Laurów Sportowych są dumą miasta i przykładem, że systematyczna praca jest kluczem do osiągnięcia zamierzonych celów.



W kategorii „Inne osiągnięcia sportowe” wyróżniona została Kinga Pęza, która zajęła IV miejsce na XLVI Mistrzostwach Polski w Kulturyście i Fitness 2022 (fot. Łukasz Czech)

łalności w sporcie łomżyńskim, postępowanie w dążeniu do mistrzostwa sportowego, inne osiągnięcia sportowe, wyniki klubów we współzawodnictwie sportowym dzieci i młodzieży. Kandydatów do nagród mogą zgłaszać łomżyńskie kluby sportowe, stowarzyszenia sportowe, szkoły, redakcje prasowe, radiowe, telewizyjne i internetowe mające swoją siedzibę (lub siedzibę swoich przedstawicielstw) w Łomży oraz Łomżyńska Rada Sportu.

- Laur to największe sportowe wyróżnienie, przyznawane w tej dziedzinie przez samorząd Miasta Łomża. Jest nie tylko formą podziękowania za trud i poświęcenie, ale

oraz tenisistka stołowa Magdalena Sikorska, reprezentująca Klub Uczelniany AZS ANSŁ Łomża. Oboje lekkoatleci mogą poszczycić się medalami Mistrzostw Polski zdobytymi zarówno w rywalizacji indywidualnej, jak też sztafetowej, co zaowocowało powołaniami do Polskiej Kadry Narodowej Juniorów. Z kolei Magdalena Sikorska to brązowa medalistka Mistrzostw Polski Seniorek w Tenisie Stołowym w singlu oraz liderka występującego w ekstraklasie klubu. W minionym sezonie uplasował się on na piątym miejscu najwyższego poziomu rozgrywek kobiecego tenisa stołowego w kraju. Za to

osiągnięcie przyznany został tytuł „Drużyny Roku”.

Sukcesów poszczególnych zespołów, czy zawodników nie byłoby, gdyby nie praca szkoleniowców. W kategorii „Trener” laury odebrali Andrzej Korytkowski z klubu „Prefbet-Sonarol” oraz Tomasz Waldziński z Uczniowskiego Klu-

bu Sportowego „Return”. Podopieczni Andrzeja Korytkowskiego w minionym roku zdobyli dwanaście medali rangi Mistrzostw Polski juniorów i seniorów. Wywalczyli także awanse na Mistrzostwa Europy Juniorów w przełajach oraz Mistrzostwa Świata juniorów w sztafecie. Na dystansie 10000 metrów jego podopieczna Martyna Krawczyńska, czasem 36:18,68 pobiła 38-letni rekord Polski osiemnastolatki. Z kolei podopieczni Tomasa Waldzińskiego wygrywali Ogólnopolskie Turnieje Kwalifikacyjne U-18 w grze pojedynczej i podwójnej w tenisie ziemnym, docierali do ćwierćfinałów Halowych Mistrzostw Polski U-18 oraz wygrywali podczas turnieju International Tennis Federation. Wśród osiągnięć jego podopiecznych są także pierwsze miejsca Mistrzostw Województwa Podlaskiego Młodzików w Tenisie w grze pojedynczej, podwójnej i deblowej. Laur przyznany w tej kategorii wiąże się też z nagrodą finansową w wysokości 3000 zł.

W kategorii „Inne osiągnięcia sportowe” laury i nagrody w wysokości 1000 zł odebrali: lekkoatleta Damian Świerdzewski (Prefbet-Sonarol), zawodnicy MMA z Fight Club Łomża Dominika Steczkowska i Damian Zorczykowski, szczypiornistka Katarzyna Rejka z MKS „Dwójka” Łomża, zawodnicy sportów siłowych Damian Olender, Paula Kuczyńska, Maciej Trzonkowski, zawodnik karate i kick-boxingu Maciej Tercjak (Hunter Łomża), reprezentantka sportów sylwetkowych Kinga Pęza oraz tenisistka Aniela Galińska (UKS Return).

Za całokształt działalności w łomżyńskim sporcie laury otrzymali związani z piłkarskim ŁKS-em: Jan Wilczewski i Józef Ościłowicz, jako piłkarze oraz Hieronim Łada, wieloletni trener ŁKS-u, a aktualnie Klubu Sportowego „Perspektywa”, którego uhonorowano za 50-lecie pracy trenerskiej.

Ponadto w kategorii „Talent” dyplomy i nagrody rzeczowe przyznano 24 zawodnikom, zaś w kategorii „Postęp” 8 młodym sportowcom. Wyróżnienia w kategorii „Sponsor” przyznano kilkudziesięciu firmom wspierającym łomżyński sport. Pełna lista laureatów dostępna jest na oficjalnej stronie internetowej Urzędu Miejskiego: www.lomza.pl.

ŁUKASZ CZECH



Za 50-lecie pracy trenerskiej uhonorowano trenera piłki nożnej Hieronima Ładę (fot. Łukasz Czech)

Znamy łomżyńskich społeczników i inicjatywę 2022 roku

Ksiądz Sebastian Urbański został wybrany „Łomżyńskim Społecznikiem Roku 2022”, Marcin Brodowski „Łomżyńskim Społecznikiem Roku 2022” do lat 20., zaś koncert „Wieczór z Disneyem” uznano za „Łomżyńskim Społecznikiem Roku 2022”. Nagrody Prezydenta Łomży przyznano już po raz szósty, a ich wręczenie odbyło się 10 lutego w Hali Kultury na Starym Rynku.



Nagrodzeni w kategorii „Łomżyński Społecznik Roku 2022” (fot. Łukasz Czech)

Ksiądz Sebastian Urbański pracuje w Zespole Szkół Akademickich w Łomży, gdzie powołał koło misyjne. Włącza się w działania Samorządu Uczniowskiego tej placówki, inicjatywy charytatywne w szkole oraz działania ją promujące. W parafii św. Brunona prowadzi duszpasterstwo młodzieży „Azyl Młodych”, młodzi ludzie znajdują tam po lekcjach spokojne miejsce do integracji i spotkań w gronie rówieśników, efektywnie spędzają wolny czas. Ponadto, w każdy wtorek uczestniczą w zajęciach, które dotyczą tematyki uzależnień, emocji oraz relacji interpersonalnych. Kapłan organizuje także liczne akcje charytatywne.

Wyróżnienia w kategorii „Łomżyński Społecznik Roku 2022” odebrali: dr Zoia Sharlovych oraz Robert Grzymała. Ta pierwsza pochodzi z Ukrainy i jest pracownikiem Międzynarodowej Akademii Nauk Stosowanych w Łomży. Po wybuchu wojny w jej ojczyźnie z wielkim zaangażowaniem pomagała przyjmować uchodźców, wspierając Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego w tłumaczeniu rozmów oraz dokumentów. Zebrała grupę studentów i koordynuje ich pracę jako wolontariusz, pełniąc z nimi na przemian wielogodzinne dyżury.

Robert Grzymała jest natomiast prezesem Łomżyńskiego Stowarzyszenia „Zdrowie i trzeźwość” i inicjuje wiele

inicjatyw realizowanych przy wsparciu Łomżyńskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Innych Uzależnień. Jest też przewodniczącym Rady Osiedla nr 15 w Łomży, Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, członkiem Rady Społecznej Wojewódzkiego Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień, Rady Budżetu Obywatelskiego Miasta Łomża i Łomżyńskiej Rady Działalności Pożytku Publicznego. Poprzez swoją bezinteresowną i społeczną aktywność działa na rzecz naszego miasta i jego mieszkańców, ze szczególnym uwzględnieniem osób uzależnionych i ich rodzin, którzy zawsze mogą liczyć na jego pomoc.

„Łomżyńskim Społecznikiem Roku 2022 do lat 20.” został Marcin Brodowski, uczeń III Liceum Ogólnokształcącego. Aktywnie włącza się w działalność charytatywną Szkolnego Koła Caritas i Szkolnego Koła Wolontariatu. Uczestniczy w zbiórkach artykułów spożywczych, pieniędzy i rzeczy dla najbardziej potrzebujących. Jako wolontariusz wziął udział w koloniach organizowanych przez Caritas i półkoloniach dla dzieci z ubogich rodzin organizowanych przez Fundację Serca Sercom. Brał aktywny udział w organizacji Międzyszkolnego Turnieju Gry CSGO. Jest członkiem Młodzieżowej Rady Miejskiej.

Wyróżnieni w tej kategorii zostali Gabriela Kumorowska i Eryk Karol Wojtkowski. Gabriela jest wolontariuszką w łomżyńskim schronisku dla bezdomnych psów „Arka”, które odwiedza, kiedy tylko pozwala jej na to czas. Spędza ze zwierzętami swoje wolne chwile, czesząc je, strzygąc, pielęgnując, przytulając czy bawiąc się z nimi, co jest bardzo ważne dla ich socjalizacji. Z kolei Eryk brał aktywny udział w cyklicznych akcjach charytatywnych m.in. „Pacuszka dla maluszka” i „Pomagam”, Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom, czy w zbiórkach żywności: bożonarodzeniowej i wielkanocnej. Angażował się w kwesty na stypendia dla uzdolnionej młodzieży z ubogich rodzin, na rzecz chrześcijan na Ukrainie, misje w Afryce, pomoc dla Filipka Nowackiego.

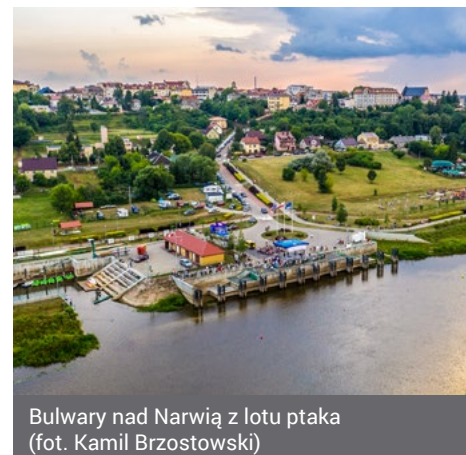
„Inicjatywą Roku 2022” uznano koncert „Wieczór z Disneyem”, który odbył się 14 czerwca 2022 r. w Hali Kultury. Występ był dedykowany najmłodszym mieszkańcom miasta, a w jego przygotowanie włączyło się wielu młodych ludzi. Orkiestra została stworzona z aktualnych i byłych uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Łomży, uczniów I LO i II LO oraz Szkoły Podstawowej nr 1 w Łomży. Opracowania na każdy instrument dokonała dyrygentka orkiestry i mózg całego przedsięwzięcia, siedemnastoletnia Otylia Faustyna Czochońska. Była to pierwsza taka inicjatywa w naszym mieście, która posłużyła integracji młodych ludzi, ich współpracy z lokalnym środowiskiem oraz przedsiębiorcami.

Wyróżnienie w tej kategorii otrzymał punkt widokowy, jaki własnymi siłami zrealizowała Lokalna Organizacja Turystyczna „Ziemia Łomżyńska”. Punkt powstał na działce, udostępnionej organizacji nieodpłatnie przez lokalnego przedsiębiorcę. Służy do promowania uroków i walorów historycznych naszego miasta, stanowiąc duże wsparcie dla łomżyńskiej branży turystycznej.

Na konkurs „Łomżyński Społecznik Roku” i „Łomżyńska Inicjatywa Roku 2022” wpłynęło łącznie 18 zgłoszeń kandydatów. Analizowała je kapituła konkursu, którą stanowiła Łomżyńska Rada Działalności Pożytku Publicznego, przedstawiając rekomendacje Prezydentowi Łomży.

Nadrzeczna inwestycja wyczekiwana od lat

Bulwary nad rzeką Narew w Łomży od mostu do mostu? Jest to całkiem realne! W marcu powinniśmy poznać wyniki przetargów na ich budowę wraz z zagospodarowaniem terenu plaży miejskiej. Dofinansowanie na ten cel władze miasta pozyskały z Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 w wysokości ponad 9 mln zł oraz Rządowego Funduszu „Polski Ład”: Program Inwestycji Strategicznych w kwocie prawie 38 mln zł.



Bulwary nad Narwią z lotu ptaka
(fot. Kamil Brzostowski)

Plaża z prawdziwego zdarzenia

Urządzenie istniejącej plaży miejskiej planowane jest w ramach Funduszy Norweskich.

- Będzie to miejsce bezpieczne, funkcjonalne oraz nowoczesne, a przede wszystkim przyjazne ekologii, które zapewni plażowiczom wiele atrakcji i udogodnień będących w dzisiejszych czasach standardem na tego typu obiektach – zapewnia zastępca prezydenta Andrzej Garlicki.

Inwestycja przewiduje m.in. montaż pryszniczy zewnętrznych i parasoli plażowych, przykrytych pergoli, stanowiących wraz z utwardzonym placem przestrzeń integracyjną z przeznaczeniem na wystawy, festyny, jarmarki, mobilne punkty gastronomiczne. Przewidywana jest także budowa boiska do beach soccera z możliwością podziału na boiska do siatkówki plażowej. Obok budynku obsługi plaży ma powstać plac zabaw dla dzieci oraz urządzenia dla młodzieży typu street workout. Planowana jest także budowa slipu do wodowania dla kajakarzy i małych jednostek pływających z możliwością przycumowania oraz lokalizacja stanowisk biwakowych i namiotowych oraz schodów skarpowych umożliwiających zejście do wody dla wędkarzy. W rejonie plaży ma też powstać fontanna, parking dla samochodów oraz ścieżki rowerowe i chodniki. Nie zabraknie elementów małej architektury, jak ławki, kosze na odpady, stojaki rowerowe, stoliki do gier, miejsca odpoczynku itp. Z tak urządzonej plaży mieszkańcy Łomży i ich goście prawdopodobnie będą mogli korzystać już latem 2024 roku.

„Polski Ład” połączy mosty

Pozostały etap budowy nadnarwiańskich bulwarów ma być zrealizowany w ramach rządowego programu „Polski Ład” i połączyć kąpielisko przy moście Hubala, poprzez istniejący port, z mostem przy ul. Zjazd. Oprócz budowy na nasypie ziemnym ciągów pieszych i ro-

werowych oraz dróg dojazdowych i parkingów, projekt przewiduje różne inne, ciekawe elementy. Jednym z nich jest szkoła wiosenna i ścieżki przyrodnicze z planszami przedstawiającymi historię miasta oraz informacje o faunie i florze Doliny Narwi. W planach jest także powstanie punktu widokowego, miejsca na ognisko oraz przebudowa oczka wodnego w miejscu starorzecza rzeki Narew z pomostem dla modelarzy. Nie zabraknie także odpowiedniego oświetlenia bulwarów, a na nich małej architektury w postaci ławek, leżaków typu szezlong, stolików do gier, pergoli, stojaków rowerowych. Odpowiedzialny za inwestycje zastępca prezydenta zapewnia, że będą to tereny zielone, przeznaczone na wypoczynek i rekreację.

- Jedynymi utwardzonymi powierzchniami będą ścieżka rowerowa i dojazd do parkingu, a także miejscowe umocnienia nabrzeża zabezpieczające przed podmywaniem będącej drogą krajową ul. Zjazd. Pozostałe nawierzchnie planujemy w nawierzchniach mineralnych – informuje wiceprezydent Garlicki, zaprzeczając tym samym niektórym doniesieniom medialnym o betonowaniu brzegów Narwi. Zakończenie prac ma nastąpić wiosną 2025 roku.

Dziesięć lat Portu Łomża

Pomysł zagospodarowania brzegów Narwi z połączeniem obu mostów nadrzecznymi bulwarami zaczął się krystalizować w 2004 roku, kiedy to Urząd Miejski ogłosił konkurs na opracowanie koncepcji zagospodarowania bulwarów nadnarwiańskich. Późniejsze perypetie związane z wyborem m.in. projektanta oraz uzyskaniem dofinansowania zewnętrznego spowodowały, że pierwsze prace rozpoczęły się dopiero w 2011 roku. Wówczas, w tzw. pierwszym etapie budowy terenów sportowo – rekreacyjnych nad Narwią, powstał port rzeczny z przystanią pasażerską, marina o wymiarach 40x30 metrów przystosowana do obsługi 20 małych jed-

nostek, hangarem oraz bulwarami rzecznyymi z dwoma ciągami komunikacyjnymi (ścieżką pieszą i rowerową) o długości około pół kilometra, biegnącymi po koronie niewielkiego nasypu, który od strony koryta rzeki został umocniony narzutem kamiennym w płotkach. Zamontowane zostały plac zabaw dla dzieci, źródła wody pitnej, stoły do gry w szachy, ping-ponga i piłkarzyki, siłownia zewnętrzna, altanki grillowe. W ramach prac powstała także kanalizacja deszczowa z separatorem substancji ropopochodnych, oświetlenie terenu oraz monitoring. Oficjalne otwarcie Portu miało miejsce 18 maja 2013 roku, a zadanie było dofinansowane z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2007-2013 i kosztowało 15,6 mln zł.

Łomża zwrócona w kierunku Narwi

Łomża, jej atrakcyjność historyczna, urokliwe położenie nad doliną Narwi, spełnia wszelkie walory do realizacji turystyki wodnej, kajakarskiej i motorowodniackiej, w tym oferowanej przez wypożyczalnię sprzętu wodnego Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Rzeka Narew i jej dorzecza pozwalają wędkarzom z sukcesem łowić dorodne okazy szczupaka, sumy, karpia dzikiego, okazałego leszcza oraz wiele innych odmian ryb śródlądowych. Realizacja drugiego i trzeciego etapu nadnarwiańskich bulwarów stworzy kolejne miejsce w naszym mieście do rekreacji i aktywnego wypoczynku, wpływając także na poprawę jego walorów turystycznych. Da także możliwość prywatnym właścicielom odpowiedniego zagospodarowania nadrzecznych działek, w tym pozwalając na prowadzenie na nich działalności gospodarczej np. gastronomicznej czy noclegowej.

Rok realizacji projektu „Łomża – Miasto, w którym żyję i pracuję”

Upłynął pierwszy rok realizacji projektu „Łomża – Miasto, w którym żyję i pracuję”, finansowanego z Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021. Dzięki niemu w naszym mieście rozpoczęto realizację szeregu działań mających na celu wzmocnienie jego spójności gospodarczej i społecznej oraz podniesienie jakości życia mieszkańców.

Realizację projektu zaplanowano na lata 2021-2024, jednak faktycznie rozpoczęła się ona pod koniec grudnia 2021 r., kiedy podpisano umowę na jego dofinansowanie w wysokości 15 mln zł. Rok 2022 był więc pierwszym pełnym rokiem wdrażania zaplanowanych działań.



Jarmark Średniowieczny podczas Dni Łomży (fot. Grzegorz Daniluk)

„Łomża – Miasto, w którym żyję i pracuję” jest przedsięwzięciem wielowymiarowym, odpowiadającym na problemy miasta w wymiarze środowiskowym, społecznym (w tym w wymiarze dostępności), kulturowym, gospodarczym i instytucjonalnym. Efektem jego realizacji będzie poprawa jakości życia mieszkańców miasta oraz lepsze dostosowanie administracji lokalnej do potrzeb obywateli. Daje on także możliwość realizacji wielu ciekawych inwestycji ze 100-proc. dofinansowaniem zewnętrznym, co jest niezwykle ważne w dzisiejszych czasach – informuje prezydent Mariusz Chrzanowski.

W minionych 12 miesiącach zrealizowano przede wszystkim działania związane z promocją szkolnictwa zawodowego – w tym Festyn Szkół Zawodowych oraz wykłady i warsztaty w łomżyńskich technikach, pięć Jarmarków „Zasmakuj w Łomży” (m.in. Jarmark Średniowieczny z okazji Dni Łomży, oraz Jarmark Bożonarodzeniowy z aniołami na szczudłach). Łomżyński MOSiR zorganizował VII Triathlon Łomża, imprezy na bulwarach, czy eventy rodzinne na rozpoczęcie i zakończenie wakacji. Odbył się też Dzień Osób z Niepełnosprawnością oraz Dzień Seniora „Seniorada”. Oba te wydarzenia już od kilku lat cieszą się dużym zainteresowaniem mieszkańców.

W celu promocji postaw przedsiębiorczych wśród młodzieży ogłoszono konkurs „Mój pomysł na biznes – Zabiznesuj w Łomży” z niezwykle atrakcyjnymi nagrodami. Swoje pomysły uczniowie szkół ponadpodstawowych w Łomży i Piątnicy oraz studenci uczelni wyższych w Łomży mogli składać do końca stycznia tego roku.

W ramach wymiaru instytucjonalnego zbadano satysfakcję klienta Urzędu Miejskiego w Łomży i jednostek podległych. Trwały także intensywne przygotowania do realizacji części inwestycyjnej projektu – budowy bulwarów nad Narwią (część do mostu Hubala, z zagospodarowaniem plaży miejskiej). Zgodnie z planem prace mają się tam rozpocząć wiosną tego roku.

Wiele działa się również w Gminie Piątnica, która jest partnerem projektu. Odbył się tam m.in. Festiwal Smaków Lokalnych

SMAKOFF, konkurs plastyczny „Pszczeli Świat” skierowany do dzieci ze szkół Piątnicy i Łomży, na który spłynęło ponad 140 wyjątkowych prac.

- W ramach projektu zawarte zostało Partnerstwo z norweskim okręgiem Nordland. Mieliliśmy okazję gościć w Łomży przedstawicieli partnera oraz odbyć wizytę studyjną pod kołem podbiegunowym północnym, by wymienić się wiedzą i doświadczeniem nie tylko w wymiarze środowiskowym projektu, ale także w wymiarze instytucjonalnym, związanym z funkcjonowaniem jednostki samorządu terytorialnego, kwestii proceduralnych przy przygotowaniu procesu budowlanego, oraz relacji miasta z mieszkańcami – informuje zastępca prezydenta Andrzej Garlicki.

Projekt obfituje w działania realizowane na terenie Łomży, z którymi możemy zetknąć się na co dzień, kierowane do różnych grup mieszkańców, których efekty pozwolą na podniesienie jakości życia. Rozpoczynający się rok 2023 zapowiada się równie ciekawie i intensywnie.

PAULINA KLIMASZEWSKA



MOSiR zorganizował VII Triathlon Łomża (fot. MOSiR Łomża)

Wirtualne strzelnice w „Budowlance” i „Ekonomiku”

Dwie wirtualne strzelnice zostały otwarte w naszym mieście. Znajdują się one w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4 oraz Zespole Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 6. Zakupiono je w ramach programu Ministerstwa Obrony Narodowej „Strzelnica w powiecie 2022”, który ma na celu umożliwienie prowadzenia szkoleń strzeleckich, w szczególności wśród młodzieży, a także członków organizacji proobronnych oraz funkcjonariuszy uzbrojonych niewchodzących w skład Sił Zbrojnych.

Powstanie strzelnic wirtualnych pokazuje, że nasze szkoły podnoszą jakość kształcenia i dostosowują się do współczesnych form nauczania. Skorzysta na tym młodzież, jak również wojsko, gdyż pewne działania należy podejmować u podstaw, kształcąc przyszłe kadry – mówił prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Dyrekcja „Budowlanki” ubiegała się o zakup strzelnicy „Legion”, ponieważ od 2005 r. szkoła kształci młodzież w klasach mundurowych (służba w policji).

Jednym z elementów programu nauczania jest nauka strzelania. Do tej pory robiliśmy to w oparciu o strzelnice poza szkołą, co generowało koszty, które teraz będą zdecydowanie niższe. Ponadto pozytywnie przeszliśmy procedurę dotyczącą otwarcia w naszym Zespole oddziału przygotowania wojskowego i od 1 września 2023 r. planujemy dokonać naboru – informuje dyrektor ZSTiO nr 4 Artur Ciborowski, dodając, że strzelnica będzie służyła uczniom nie tylko tej szkoły, ale również innych placówek, jak też mieszkańcom miasta.

Podobne funkcje ma spełniać również strzelnica „Pojedynek” w „Ekonomiku”.

Od 1 września roku szkolnego 2020/2021, naukę w naszej szkole rozpoczęła klasa pierwsza technik logistik. Oddział Przygotowania Wojskowego. W chwili obecnej są to już 3 klasy o tej specjalności, w których uczy się 85 osób. Nadzór merytoryczny nad klasami mundurowymi sprawuje MON, uczniowie realizują kształcenie ogólne i zawodowe zgodnie z podstawą programową oraz program szkolenia z zakresu przygotowania wojskowego. Jednostką patronacką dla tych klas jest 18. Łomżyński Pułk Logistyczny z Łomży, który między innymi, udostępnia swoją bazę szkoleniową, instruktorów, pomaga merytorycznie szkole – przekazuje dyrektor ZSEiO nr 6 Paweł Drożyner. Dodaje, że uczniowie po ukończeniu nauki, w trakcie której realizowali wojskowe zajęcia teoretyczne i praktycz-

ne oraz obóz szkoleniowy, już jako absolwenci, mogą liczyć na szereg korzyści, w tym możliwość odbycia skróconego szkolenia wojskowego, dodatkowe profity przy przyjęciach do uczelni wojskowych, zawodowej służby wojskowej, zasadniczej dobrowolnej służby wojskowej czy służby w obronie terytorialnej.

Wirtualna strzelnica umożliwia prowadzenie szkolenia strzeleckiego w zakresie podstawowym i zaawansowanych, kształtuje i utrwala prawdziwe nawyki strzeleckie. Dzięki temu uczniowie zapoznają się z zasadami bezpiecznego posługiwania się bronią – podkreśla poseł na Sejm RP Aleksandra Łapiak, zachęcając samorządy do sięgania po ministerialne środki na takie inwestycje.

a także ćwiczeń w obserwacji. Dają także możliwość szkolenia z prowadzenia celnego ognia z różnych postaw, na różnych odległościach, w tym do celów ruchomych, ukazujących się, przy zmiennych warunkach oświetleniowych i ograniczonej widoczności oraz wspólnego wykonywania zadań strzeleckich o różnym stopniu skomplikowania.

Uczniowie w praktyce będą mogli zobaczyć, jak działa broń, jak się nią posługiwać. W dzisiejszych czasach, jeżeli chcemy dbać o bezpieczeństwo, to musimy zacząć od edukacji – nie ma wątpliwości płk Paweł Gałązka, dowódca 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego.

Całkowity koszt zakupu każdej strzelnicy wyniósł 155 tys. zł, zaś otrzymane do nich dofinansowanie z programu Ministerstwa Obrony Narodowej „Strzelnica w powiecie 2022” wyniosło po 124 tys. zł. Pozostałe środki pochodziły z budżetu miasta.

Łomża jest jednym z pionierów w województwie podlaskim, jeżeli chodzi o program dotyczący tworzenia strzelnic wirtualnych. Gratuluję pomysłu i napisania



Podczas uroczystego otwarcia można było potrenować umiejętności strzeleckie (fot. Grzegorz Daniluk)

Zakupione wirtualne strzelnice laserowe pozwalają zdobywać i doskonalić umiejętności bezpiecznego posługiwania się bronią, w tym jej obsługi manualnej, celowania z wykorzystaniem różnych rodzajów celowników mechanicznych i kolimatorów o „małych powiększeniach”,

światłych projektów – mówiła wicewojewoda podlaski Bogusława Szczerbińska, życząc, żeby strzelnice dobrze służyły łomżyńskiej młodzieży, co w konsekwencji pozwoli zwiększyć bezpieczeństwo naszego kraju.

ŁUKASZ CZECH

Segreguj – Oszczędzaj – Chroń swoje środowisko

Ekologia i dbałość o środowisko są jednymi z priorytetowych zadań rządów, społeczeństw, ale też każdego człowieka. Podstawowym elementem tej troski jest efektywna gospodarka odpadami, czyli prawidłowa ich selekcja, zmniejszenie ilości śmieci oraz recykling. Nas – mieszkańców dotyczy przede wszystkim właściwa segregacja odpadów. Ma ona wiele zalet. Skutkuje ograniczeniem ilości śmieci, które trafiają na składowiska. Wysegregowane odpady to także lepszy surowiec do recyklingu i mniejsze zużycie surowców naturalnych.



mieszkańcom selektywną zbiórkę odpadów: ogrodzone i zamykane altany śmietnikowe przydzielone do konkretnych budynków, wydzielone pojemniki na różnego rodzaju odpady – dodaje.

Zła segregacja lub jej brak wiąże się nie tylko z kosztami środowiskowymi, ale ma też finansowe skutki dla portfeli mieszkańców. Jeżeli po kontrolach nałożona zostanie na daną spółdzielnię / wspólnotę / gospodarstwo domowe opłata podwyższona, to będą ją musieli pokryć miesz-

kańcy, do których przypisana jest altana śmietnikowa, czy pojemnik, gdzie stwierdzone będą nieprawidłowości.

Jeden z najpowszechniejszych mitów na temat segregacji śmieci to przekonanie, że posegregowane odpady trafiają do jednej śmietniarki, która wszystko miesza, więc nasza praca w domu idzie na marne. To mit. Nowoczesne pojazdy odbierające posegregowane odpady mają zazwyczaj podział na różne przegrody, do których trafiają poszczególne resztki. Inne rozwiązanie to odbieranie każdego typu odpadów przez inną śmietniarkę.

Szczegółowy sposób segregacji określa rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 29 grudnia 2016 r. w sprawie szczegółowego sposobu selektywnego zbierania wybranych frakcji odpadów (Dz.U. z 2017 r. poz. 19). Główna zasada Jednolitego Systemu Segregacji Odpadów (JSSO) jest jedna – należy oddzielać surowce od odpadów, które nie nadają się do powtórnego przetworzenia. Jakie

surowce oddzielamy? Są to: metale i tworzywa sztuczne, papier, a także opakowania szklane i resztki biodegradowalne. Niektóre gminy mogły zdecydować o konieczności rozdzielania szkła białego i kolorowego.

Zbieranie osobno papieru, szkła, tworzyw sztucznych wraz z metalem, a także oddzielanie odpadów biodegradowalnych pozwala uzyskać najbardziej pełnowartościowe surowce do ponownego przetworzenia.

Przy segregacji bezwzględnie trzeba pamiętać o odpadach niebezpiecznych, do których zaliczają się zużyte baterie i akumulatory, przeterminowane leki, zużyte świetlówki, odpady po żrących chemikaliach (np. środkach ochrony roślin), a także zużyty sprzęt RTV i AGD (tzw. elektroodpady). Tych odpadów nie wolno wyrzucać do śmieci zmieszanych. Można je oddać w specjalnie wyznaczonych punktach w sklepach i aptekach, a także w Punkcie Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych, czyli tzw. PSZOK-u zorganizowanym przez gminę.

No dobrze, skoro segregowanie jest takie łatwe, to co należy zrobić z takimi odpadami jak np. karton po mleku? Czy należy wyrzucić go do pojemnika na papier, czy na aluminium, którym ten karton jest wyścielony od środka? Czy tłusty słoik po pulpetach wrzucać do szkła czy może do odpadów zmieszanych? A co z obierkami warzyw? Po kolei.

Karton po mleku to przykład opakowania wielomateriałowego. Wyrzucamy je do pojemnika na metale i tworzywa sztuczne. Z kolei opróżniony słoik po pulpetach powinniśmy wyrzucić do pojemnika na opakowania szklane. Nie szkodzi, że jest nieumyty. Zostanie umyty w sortowni.

Obierki warzyw i owoców najlepiej przeznaczyć na kompost. Jeśli nie mamy przydomowego kompostownika, wyrzucimy je do pojemnika na odpady biodegradowalne (BIO). Co ważne, ani szkła, ani plastiku czy metalu nie trzeba myć przed wyrzuceniem do kosza na śmieci segregowane. Wystarczy je opróżnić. Surowce zostaną umyte na późniejszym etapie recyklingu, sortujemy je więc i wyrzucamy do odpowiednich zbiorników.

Większość towarów, które kupujemy jest wykonana z plastiku, szkła, papieru oraz aluminium i innych metali, czyli tworzyw, które możemy ponownie wykorzystać. Jeżeli po zużyciu takie opakowania zostaną odpowiednio posegregowane przestają być odpadami, a stają się pożądanym surowcem, który można ponownie wykorzystać. Z odzyskanych w ten sposób materiałów ma szansę powstać gazeta, półka czy deska.

- Wśród zalet segregacji śmieci wymienić należy również oszczędności na energii, paliwie, czy ochronę środowiska w postaci mniejszego zanieczyszczenia powietrza i wód gruntowych, zminimalizowania liczby wycinanych drzew i degradacji obszarów zielonych – wylicza zastępca prezydenta Łomży Andrzej Garlicki, zachęcając mieszkańców do odpowiedzialnego i ekologicznego obchodzenia się z odpadami.

- Mamy ku temu bardzo dobre warunki w postaci infrastruktury, która ułatwia

Przedwojenna makieta Starego Rynku stanęła w sercu miasta

Zrewitalizowany Stary Rynek w Łomży wzbogacił się o kolejny obiekt. Na jego terenie, od strony budynku Urzędu Miejskiego, stanęła makieta przedstawiająca tę część miasta w okresie międzywojennym.

Makieta o powierzchni 2,25 m kw. usytuowana jest na granitowej podstawie i specjalnym, szklanym cokole z możliwością podświetlenia, opatrzonym herbem Łomży.

Przedstawia ona zabudowę Starego Rynku w latach 1918 – 1939. Znajdziemy więc na niej odlane z brązu kamienice, ratusz oraz synagogę.

- Mam nadzieję, że makieta pozwoli mieszkańcom i turystom lepiej wyobrazić sobie, jak Stary Rynek wyglądał dawniej. Jest też istotnym elementem wchodzącym w skład tak zwanej małej architektury, który doda temu miejscu historycznego klimatu – mówi zastępca prezydenta Łomży Andrzej Garlicki.

Makieta została wykonana w Autorskiej Pracowni Rzeźbiarskiej Piotra Makały. Pra-

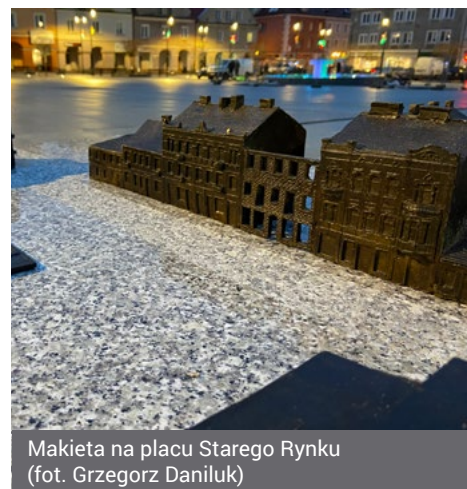


Testowanie kolorowej fontanny (fot. Grzegorz Daniluk)

ce nad nią trwały 3 miesiące i odbywały się na podstawie planów zabudowy najstarszej części miasta pochodzących z okresu międzywojennego.

Na placu Starego Rynku zamontowano również szklany słup ogłoszeniowy i dokonano, pierwszego, testowego uruchomienia fontanny.

SYLWIA MARCINIAK



Makieta na placu Starego Rynku (fot. Grzegorz Daniluk)

Branża turystyczna łączy siły

Z inicjatywy właścicieli łomżyńskich firm działających w branży turystycznej, hotelarskiej i gastronomicznej została powołana Łomżyńska Rada Turystyczna.

Inicjatywa ma charakter otwarty i będzie służyć na rzecz zrównoważonego rozwoju łomżyńskiej turystyki. Jej członkowie pragną również nawiązać i prowadzić dialog z samorządem w zakresie potrzeby promocji turystyki i wspierania różnych form aktywności społecznej, w tym także kulturalnej i przedsiębiorczości.

Członkowie rady w trakcie swojego pierwszego posiedzenia, które odbyło się pod koniec stycznia, podjęli decyzję o wystąpieniu do Prezydenta Miasta Łomża z inicjatywą w sprawie powołania organu doradczo-konsultacyjnego, w postaci Społecznej Rady ds. Turystyki.

- Widzimy potrzebę przyjęcia przez samorząd kompleksowego programu działań, które przy wsparciu społecznym pozwolą na stworzenie mechanizmu zachęt do turystycznych odwiedzin Łomży, jak również będą mogły wesprzeć promocję naszego historycznego miasta – informuje Wojciech Winko, prezes LOT Ziemia Łomżyńska.



Pierwsze posiedzenie Łomżyńskiej Rady Turystycznej (fot. ŁRT)

Jednym z argumentów przemawiających za pilną potrzebą prowadzenia takiego dialogu, jest planowane na połowę 2024 roku oddanie do użytku obwodnicy Łomży w ramach korytarza transportowego Via Baltica, która co prawda lepiej skomunikuje nasze miasto z systemem dróg krajowych, ale i w sposób bardzo znaczący ograniczy w nim ruch tranzytowy, w tym także turystyczny.

Do prezydium rady zostały wybrane następujące osoby: Urszula Doda (łomżyński oddział Polskiego Towarzystwa Krajoznawczo-Turystycznego), Wojciech Winko (Lokalna Organizacja Turystyczna Ziemia Łomżyńska) oraz Marcin Mieczkowski (przedsiębiorca z branży turystycznej).

ŁRT

Kontakty i przyjaźnie na długie lata

Hanka Gałązka, radna Rady Miejskiej Łomży VI, VII i VIII kadencji oraz społeczna działaczka, w uznaniu za zasługi dla Polonii zamieszkującej Litwę została uznana Honorowym Obywatelem Rejonu Solecznickiego. Efektem jej rozpoczętej już w latach 90. aktywności jest szereg przedsięwzięć skierowanych do dzieci, młodzieży, ale i dorosłych, których celem jest pielęgnowanie tradycji i zachowanie pamięci o swojej ojczyźnie. Rozmowa była okazją do podsumowania dotychczasowych działań, w tym pomocy ukraińskim uchodźcom, a także nakreślenie planów na bliższą i dalszą przyszłość.

Pani Haniu, czym dla Polonii jest podtrzymywanie więzi z Ojczyzną?

Głównym celem stowarzyszenia „Wspólnota Polska” jest umacnianie więzi Polaków zamieszkających za granicą i Polonii z Ojczyzną, jej kulturą narodową oraz nie-

szczególnie istotne dla Polonii, w tym tej w Ukrainie?

Tu należy odróżnić Polonię od Polaków zamieszkających poza granicami kraju. To właśnie Polacy zamieszkujący za naszą wschodnią granicą, znaleźli się tam nie

Polakom z Ukrainy”. Powstało w kraju kilka ośrodków. Jeden z nich jest właśnie w Łomży. Oferujemy pomoc uchodźcom posiadającym Kartę Polaka i ich rodzinom. Nasza pomoc ma bardzo różnorodne formy, gdyż staramy się odpowiadać na indywidualne potrzeby beneficjentów. Oferujemy wsparcie doraźne, najczęściej finansowe, jak też i bardziej specjalistyczne – porady prawne, psychologiczne, kursy językowe, doskonalenie zawodowe. Udało się nam stworzyć bazę wolontariuszy zarówno w kraju, jak i za granicą. Wolontariuszami są także działacze polskich organizacji z Ukrainy, osoby, które przyjechały z grupą uchodźców do Warszawy i innych miast. Dzięki temu zbudowaliśmy swoiste polonijne mosty.

Wiele z osób, które na własnej skórze odczuły skutki rosyjskiej agresji, zna Pani osobiście. Jak zareagowała Pani na informację o atak na Ukrainę?

Tak, znam osobiście kilka osób i ich rodziny, dlatego już w pierwszych dniach agresji Rosji na Ukrainę zorganizowałam transport dla pierwszej grupy dzieci z matkami i osobiście ich odbierałam z granicy. Z pozostałymi byłam w stałym kontakcie, organizując różnego rodzaju pomoc. Część z nich wyjechała całymi rodzinami na Zachód, duża grupa przenieśli się do innego miasta, a część dalej mieszka i pracuje w Łomży. Do akcji pomocy włączyły się środowiska polonijne z zachodu, z którymi od wielu lat współpracuje nasze stowarzyszenie, między innymi: Macierz Szkolna z Belgii, Irlandii, USA, a nawet z Finlandii. W swoich środowiskach organizowali oni zbiórki żywności, odżywek dla niemowląt, ubrań, środków czystości, a nawet pieniędzy. Wszystkie te dary dotarły do Warszawy, a stamtąd kilkunastoma transportami z naszym osobistym udziałem zostały dowożone dla potrzebujących. Na stronie internetowej SWP jest informacja i konto, na które wpłacane były i są dalej środki finansowe na pomoc Ukrainie.

Musimy podkreślić, że działania wojenne w Ukrainie cały czas trwają. Czego w tym momencie najbardziej potrzebują Ukraińcy?

W tym momencie najbardziej potrzebne są duże agregaty prądowoprzewodniczące do szpitali i szkół.

Będąc wiceprzewodniczącą Rady Krajowej Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” oraz prezes zarządu jego łomżyńskiego oddziału podejmuje Pani wiele inicjatyw



Mer Rejonu Solecznickiego Zdzisław Palewicz i radna Rady Miejskiej Łomży Hanka Gałązka (fot. Emilian Kudyba)

sienie pomocy w zaspokajaniu różnorodnych potrzeb Polonii i Polaków z zagranicy. Podtrzymywanie ich więzi z Ojczyzną jest niezwykle istotne zarówno dla Polonii, jak i Polski, dla nich samych może być inspirujące i otwierać nowe perspektywy. Chcemy, żeby wszyscy oni pamiętali o Polsce i byli dumni ze swojej polskości. Bez względu na powód wyjazdu, każdy z emigrantów zabierał część polskości w sercu, pielęgnował ją, by przekazać następnym pokoleniom. Pamiętamy czasy „Solidarności”, przemian ustrojowych w Polsce, to wtedy Polonia zrobiła tak dużo dla naszego kraju. Właśnie za to Polska powinna być im wdzięczna.

Czy w kontekście obecnej sytuacji za naszą wschodnią granicą, utrzymywanie kontaktu z krajem przodków jest

z własnego wyboru. Oni są na swojej ziemi, tylko Polska (granica) się od nich odsunęła. Oni nie są Polonią tylko Polakami zamieszkającymi poza granicą Polski. Ich życzeniem jest to, abyśmy tak ich postrzegali i byli tego świadomi. Utrzymywanie kontaktu z krajem swoich przodków jest szczególnie cenne w przypadku uchodźców z Ukrainy, to oni znając język polski łatwiej zaadaptowali się w rzeczywistości, jaka powstała po agresji Rosji na ich kraj. Znając język łatwiej znaleźli pracę i mogą czuć się pewniej w naszym kraju.

Angażowała się Pani w organizowanie pomocy dla Ukrainy. Na czym polegały podejmowane przez Pani zespół działania?

Nasze stowarzyszenie, dzięki środkom finansowym z Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, realizuje wielki projekt „Pomoc

skierowanych do Polonii. Są wśród nich Polonijne Igrzyska Młodzieży Szkolnej.

Widzimy potrzebę kontaktu z Ojczyzną szczególnie młodych ludzi. Starsze pokolenie ma w sercu swoją tożsamość narodową, język, tradycję i kulturę swoich przodków. Najtrudniejsze jest zaangażowanie do współpracy młodych ludzi. Zależy nam, żeby przyciągnąć jak najwięcej osób do aktywnej współpracy na rzecz polskości, podtrzymywania wiedzy o Polsce, kulturze, języku, obyczajach. Nie jest to łatwe, gdyż młodzi ludzie mają obecnie wiele ciekawych ofert spędzania wolnego czasu. Młody człowiek o polskich korzeniach musi otrzymać bardzo interesującą propozycję ze strony organizacji polonijnych, żeby zdecydował się na aktywną współpracę. Do priorytetowych zadań skierowanych do młodych ludzi zaliczyć można właśnie Igrzyska Polonijne Młodzieży Szkolnej im. Jana Stypuły organizowane przez nasz oddział od 22 lat, kolonie i pobyty edukacyjne organizowane w atrakcyjnym miejscu i z ciekawym programem. Wielkim zainteresowaniem od kilku lat cieszyły się „półkolonie w miejscu zamieszkania” organizowane w polskich szkołach na Wileńszczyźnie. Podczas dwutygodniowego wypoczynku dzieciaki poznają ślady polskości, wielkich Polaków, tradycję i kulturę, a także wirtualnie udają się w podróż po nowoczesnej Polsce. Bardzo ciekawy projekt pod nazwą „Rodzina Polonijna” realizowaliśmy przez ostatnie 3 edycje. Projekt jest szczególnie cenny z racji różnorodnych form współpracy par szkół z Polski i szkół polskich z Wileńszczyzny. Wartością dodaną tego projektu były wyjazdy studyjne również dzieci i nauczycieli z łomżyńskich szkół do szkoły partnerskiej. Dzieci miały okazję nie tylko na zaprzyjaźnienie się, ale poznanie historii, miejsc związanych z „Wielkimi Polakami Wileńszczyzny”, co rozwija świadomość wśród uczestników projektu, że tam za wschodnią granicą żyją „prawdziwi” Polacy.

Co zdecydowało o tym, że zaangażowała się Pani społecznie w działania na rzecz Polonii?

Tu należy przywołać pamięć lata dziewięćdziesiąte, kiedy byłam dyrektorem szkoły i razem z senatorem śp. Janem Stypułą uczestniczyłam w wizycie studyjnej w polskich szkołach na Litwie. Moje pierwsze spotkanie z nauczycielami w szkołach i przedszkolach rejonu sołecznickiego zaowocowało potrzebą współpracy, wymiany doświadczeń dla wspólnego dobra. Swoim nauczycielom niejednokrotnie dawałam przykłady kreatywności twórczej

i pracowitości nauczycieli, jakich poznałam na ziemi sołecznickiej. Zapraszałam nauczycieli wraz z uczniami całej klasy do wspólnej nauki w łomżyńskiej szkole. Wspierali mnie w tych działaniach rodzice, którzy przyjmowali do swoich domów rówieśnika swojego dziecka, aby przez dwa tygodnie mógł razem uczestniczyć w życiu szkoły i rodziny, w której przebywał. Zawiązały się kontakty i przyjaźnie na długie lata.

Z jakiej innej pomocy organizowanej przez Stowarzyszenie mogą korzystać dzieci Polonii?

Organizujemy działania skierowane nie tylko do dzieci, ale i do różnych grup społecznych: nauczycieli, lekarzy, rolników, samorządowców. Największe z nich to pobyty edukacyjne i kolonie w kraju, półkolonie w miejscach zamieszkania, różnego rodzaju zawody sportowe, warsztaty i szkolenia dla nauczycieli, np. „Lekcje Enter”, projekt partnerstwa szkół pod nazwą Rodzina Polonijna, Konkursy krasomówcze – Kresy, konkurs literacki – „Być Polakiem”, misje medyczne na Ukrainie, konferencje, kongresy, Zjazdy Polonii Świata.

Z pewnością wśród wielości podejmowanych działań na rzecz Polonii, zachowała Pani w sercu, w pamięci wiele chwil i wydarzeń. Które z nich najmilej Pani wspomina?

Jest ich bardzo dużo. Szczególnie wierność i przywiązanie do korzeni, poszanowanie i trwanie w tradycji, ale też wyrozumiałość i otwartość na świat ujmują mnie najbardziej w tych ludziach. Jednak najczęściej przewija się w mojej pamięci radość mieszkańców małej miejscowości Susły w okolicach Nowogrodu Wołyńskiego z nowego kościoła, do budowy którego przyczyniliśmy się przekazując w 2005 roku kombajn dla parafian, który „zarabiał” na materiały budowlane. Moja wizyta miała tam miejsce, kiedy pierwsze msze święte odbywały się już w piwnicach tego kościoła. Były kwiaty, tży wzruszenia i niesamowita radość mieszkańców.

Za swoją działalność na rzecz polonijnej społeczności otrzymała Pani wiele zasłużonych nagród i odznaczeń. Czym są dla Pani te wyróżnienia?

Niewątpliwie motywują do dalszej pracy, a szczególnie te otrzymane ze środowisk polonijnych i polskich z zagranicy. Wskazują one na nieprzerwaną potrzebę realizacji zadań, potwierdzają słuszność działania, są potrzebne dla wspólnego dobra, często jest to wymiana doświadczeń, wzmacnianie patriotyzmu, umacnianie przyjaźni.

29 listopada 2022 r. decyzją Rady Samorządu Rejonu Sołecznickiego, gdzie

większość mieszkańców to Polacy, został przyznany Pani tytuł Honorowego Obywatela Rejonu Sołecznickiego.

Zaszczytne wyróżnienie, jakim jest Honorowy Obywatel Rejonu Sołecznickiego jest dla mnie szczególne. To lata pracy, współpracy, wychodzenie naprzeciw potrzebom tych środowisk, wspólne diagnozowanie potrzeb, poszukiwanie rozwiązań, planowanie i realizacja. Należy pokreślić, że rejon sołeczniczy zamieszkuje 80% Polaków, a przez kilka kadencji merem jest ceniony i szanowany Polak Pan Zdzisław Palewicz. Rejon sołeczniczy jest najbardziej rozpoznawalny na całej Wileńszczyźnie z racji gospodarności, patriotyzmu i przywiązania do historii i tradycji.

Miasto Łomża od wielu lat ściśle współpracuje z Rejonem Sołecznickim. Trzeba też pamiętać, że inicjatorem tego partnerstwa była właśnie Pani. Czy czuje się Pani swoistym ambasadorem Łomży w Litwie, czego potwierdzeniem może być niedawno przyznany zaszczytny tytuł?

Znam tam wszystkie polskie placówki oświatowe, szkoły, przedszkola oraz ośrodki kultury. Znam też bardzo wielu ludzi, a oni mnie. Razem planujemy zadania na każdy rok, a ja poszukuję najlepszych rozwiązań ich realizacji pamiętając o włączeniu instytucji z naszego miasta. Oni zawsze chętnie przyjmują też zaproszenie do Łomży.

Jakie działania, przedsięwzięcia na rzecz Polonii planuje Pani wraz ze swoim zespołem w nowym roku 2023?

Planów i potrzeb środowisk polonijnych, z którymi współpracujemy jest naprawdę dużo. Środki na ich realizację pozyskuje się drogą konkursową. Do momentu ogłoszenia wyników jest wielka niewiadoma. Złożyliśmy już wniosek na XXIII Igrzyska Polonijne Młodzieży Szkolnej im. Jana Stypuły oraz na Olimpiadę Osób Niepełnosprawnych i V Międzynarodowy Turniej siatkówki. Czekamy na ogłoszenie konkursu przez Instytut Języka Polskiego im. M. Kolbego gdzie przygotowujemy projekty edukacyjne skierowane do dzieci i nauczycieli. Jakie będą wyniki? Zobaczymy. Już teraz przygotowujemy podróż po Polsce dla seniorów i zasłużonych działaczy Związku Polaków na Litwie. Niezależnie od pozyskania środków finansowych z wyżej wymienionych instytucji taką wycieczkę zorganizujemy, aby pokazać współczesną piękną ich Ojczyznę.

Dziękuję za rozmowę.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

Prawie 1,3 mld zł dla Podlaskiego w nowej perspektywie

To rekordowa kwota w historii województwa podlaskiego. W Operze i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku odbyła się konferencja inaugurująca Program Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021-2027. W spotkaniu otwartym przez marszałka Artura Kosickiego wziął udział minister Funduszy i Polityki Regionalnej Grzegorz Puda. Uczestniczył w nim także prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.



Nowy program finansowany będzie z dwóch funduszy: Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR) i Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+). W ramach dostępnej alokacji 1 298 938 733 euro przewidywane jest wsparcie w ramach 12 priorytetów.

- Udało nam się wspólnie wypracować program, dzięki któremu w Podlaskiem po-

wstaną nowe miejsca pracy, a przy wykorzystaniu odnawialnych źródeł będą niższe rachunki za energię. Region stanie się bardziej przyjazny środowisku i lepiej skomunikowany. Wsparzymy turystykę, ochronę zdrowia, zadbamy o zabytki i zatroszczymy się o naszych przedsiębiorców. Rozwiniemy też szkolnictwo od zawodowego po przedszkola, zaopiekujemy się osobami wykluczonymi,

z niepełnosprawnościami – wyliczał otwierający konferencję marszałek Artur Kosicki.

Minister Funduszy i Polityki Regionalnej Grzegorz Puda, wyraził nadzieję, że przyszłe środki finansowe podobnie przyczynią się do szybszego rozwoju społeczno-gospodarczego całego Podlasia.

- Jestem przekonany, iż środki dostępne w ramach Funduszy Europejskich dla Podlasia zostaną skutecznie wykorzystane i będą służyć mieszkańcom regionu do realizacji najlepszych projektów, które przyczynią się do rozwoju województwa oraz poprawy jakości życia. Pieniądze unijne z samego FEDP zostaną przeznaczone na finansowanie szerokiego spektrum projektów – powiedział minister.

Uczestniczący w konferencji prezydent Mariusz Chrzanowski podkreślił, że Miasto Łomża zamierza aplikować o pieniądze, które pozwolą realizować zadania wpływające na poprawę życia mieszkańców.

GRZEGORZ DANILUK

Kasztelańska z szansami na remont

Ponad 2,7 mln zł pozyskało Miasto Łomża na przebudowę ulicy Kasztelańskiej. Dofinansowanie pochodzi z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, zaś pozostałą część szacowanej na 4,6 mln zł inwestycji samorząd będzie musiał wygospodarować we własnym budżecie. Rozpoczęcie prac planowane jest w drugiej połowie tego roku.

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.

Szacowany koszt realizacji zadania to 4.570.448 zł, zaś przyznane dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg wynosi 60 proc. jego wartości, czyli 2.742.269 zł.

Zakończenie prac powinno nastąpić w połowie przyszłego roku.

ŁUKASZ CZECH



Ulica Kasztelańska (fot. Łukasz Czech)

Łomża w nocnej scenerii. Konkurs rozstrzygnięty!

Redakcja Biuletynu Informacyjnego „My z Łomży” rozstrzygnęła konkurs fotograficzny pt. „Łomża nocą w świątecznej scenerii”. Jak zwykle nasi Czytelnicy nadesłali wiele pięknych zdjęć.

Komisja konkursowa wyróżniła 5 najlepszych fotografii: Julii Dąbrowskiej, Justyny Just, Michała Modzelewskiego, Inny Prokopchuk oraz Wojciecha Robaczewskiego.

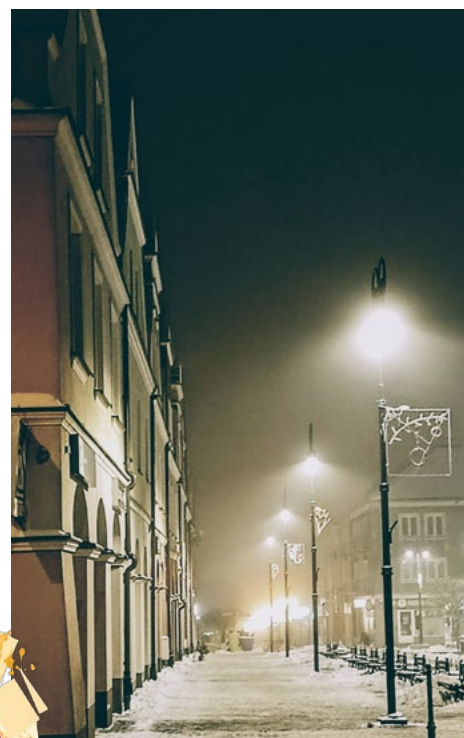
Wyróżnienie specjalne otrzymali uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 z Koła Fotograficznego „PSTRYK II” pod opieką nauczyciela Jacka Sokołowskiego.

Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez Miasto Łomża.

REDAKCJA



Inna Prokopchuk



Michał Modzelewski



Justyna Just



Julia Dąbrowska



Wojciech Robaczewski

O karnawale słów kilka

Karnawał rozpoczyna się najczęściej w dniu Trzech Króli, a kończy we wtorek przed Środą Popielcową. To czas balów, maskarad, domówek – jednym słowem szaleństwo mniej lub bardziej hucznych imprez.

Karnawał wywodzi się z kultów płodności i z kultów agrarnych. Jego nazwa pochodzi od łacińskiego *carrus navalis*, nazwy łodzi na kołach, na której bóg Dionizos przemierzał, w czasie wiosennych świąt, ulice Rzymu, a towarzyszył mu pochód satyrów i bachantek. Jeszcze w średniowieczu we Francji, Hiszpanii i Włoszech wieczorne korowody przyciągały tłumy wrzaskliwych i roz hulanych ludzi, ukrytych pod przebra niami i przekraczających wszelkie granice, zarówno w kwestii alkoholu, jadła, szalbierstw, jak i spraw obyczajowych. Co więcej w tych hulankach brali udział wszyscy, zarówno duchowni, jak i zwykli ludzie. Mężczyźni przebierali się za kobiety, a kobiety za mężczyzn. Kulminacją tego rozpasania były ostatki, po których wszystko ucichało.

Karnawał europejski dotarł do wschodniej części kontynentu dopiero pod koniec XVII wieku. Jednak nie przyjął wspomnianej wcześniej formy rozpasania, a oznaczał jedynie czas zabaw warstw wyższych. Licznych bali, biesiad czy kuligów.

- W kulturze ludowej okres między Nowym Rokiem a Wielkim Postem nazywany był zapustami, co znaczyło brak jakichkolwiek zakazów odnoszących się do jedzenia. Po wsiach wędrowali wówczas ludzie przebierani najczęściej za zwierzęta, ale także za diabła, śmierć czy Żyda. W odwiedzanych domach śpiewali pieśni, piosenki i kolędy – przekazuje Urszula Kuczyńska, kustosz Skansenu Kurpiowskiego w Nowogrodzie. - Robili psikusy domownikom,



Najmodniejsze balowe kreacje, XIX-wieczne wzory mody paryskiej (fot. archiwum MP-M)

niezadko kpiąc z ich przywar. Wszystkie te działania były przyjmowane bardzo poważnie, a przebierańców obdarowywano podarunkami i datkami – mówi.

Jak wyglądał karnawał dawniej w Łomży?

- Karnawał w miastach miał różne oblicza. Wśród warstw biedniejszych przypominał wiejskie zapusty, natomiast mieszczaństwo i inteligencja spędzało czas na wystawnych balach, niezadko charytatywnych – wyjaśnia Urszula Kuczyńska.



Uczestnikom karnawałowych imprez przygrywała profesjonalna orkiestra. Fotografia z lat 30. z podpisem „Orkiestra nauczycielska, Łomża” (fot. archiwum MP-M)

I tak np. 27 stycznia 1928 roku łomżyńska policja urządziła zabawę taneczną, przeznaczając z niej dochód na założenie biblioteki dla użytku policji. Jak zauważyła gazeta „Wspólna Praca” – Powiatowemu Komendantowi p. Stupnickiemu należą się

słowa uznania za założenie nowej placówki kulturalno-oświatowej, która poniesie zdrowe ziarno lektury do wszystkich posterunków policji i do rodzin naszych granatowych żołnierzy”. Dochody z bali, które odbyły się 1 lutego w kinematografie „Miraż” oraz 4 lutego u wioślarzy przeznaczono natomiast na walkę z gruźlicą.

W Łomży ludzie spotykali się poza tym na wieczorach koładowych. 20 stycznia 1929 roku w Sali Towarzystwa Muzycznego „Lutnia” odbyło się takie właśnie wydarzenie. Kierownikiem chóru „Lutnia” był wówczas P. Kiekisz, zaś dyrygentem i jego twórcą prof. J. Witczak.

Poza balami, wieczorkami, czy prywatkami, w które obfituje karnawał, zarówno teraz jak i dawniej kojarzył się on także z suto zastawionymi stołami. Dlatego w tym czasie najlepiej zapomnieć o odchudzaniu, a liczenie kalorii zostawić na później. Nawet ci, którzy na co dzień skrupulatnie przestrzegają diety, w tym wyjątkowym okresie folgują sobie w jedzeniu. A z czego słynie karnawałowe menu? – m.in. ze słodkości, wśród których królują wypiekane przez łomżyńskie gospodynie pączki, oponki i faworki. Prawdziwe szaleństwo na te łakocie przypada tradycyjnie w Tłusty Czwartek.

Nowy lek na grypę – czy skuteczny?



Pora zima sprzyja częstym zachorowaniom na infekcje wirusowe dróg oddechowych, swój udział ma w tym wirus grypy. W ostatnich dniach grudnia i początku stycznia tego roku pojawiły się zachorowa-

nia na grypę, ale szczyt zachorowań jest jeszcze przed nami.

Grypa przebiega pod postacią niespecyficznych objawów, zaczyna się dość gwałtownie podwyższoną temperaturą ciała, ogólnym złym samopoczuciem, osłabieniem, ogólnym rozbiciem, po czym dochodzą bóle mięśni, stawów, katar, suchy kaszel. U małych dzieci często pojawiają się bóle brzucha z towarzyszącymi wymiotami i biegunką. Objawy choroby utrzymują się zwykle około tygodnia, a następnie powoli ustępują samoistnie. Możliwe są też powikłania: zapalenie oskrzeli, płuc, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu, zapalenie mięśnia sercowego. U dzieci w wieku szkolnym w okresie rekonwalescencji, należy pamiętać o zwolnieniu z ćwiczeń gimnastycznych przez okres około 3 tygodni. Do diagnostyki grypy możemy wykorzystać dostępne w aptekach testy antygenowe, których sposób wykonania opisany jest w załączonej ulotce. Duża zmienność antygenowa wirusa stwarza problemy natury epidemiologicznej oraz terapeutycznej. Nasuwa się pytanie, czy bardziej skuteczna jest profilaktyka grypy, czy jej leczenie?

Na łamach pisma medycznego „Viruses” zostały opublikowane doniesienia naukowców amerykańskich dotyczące odkrycia nowej cząsteczki /STE025/, będącej prekursorem nowego leku skutecznego w wyleczeniu z wirusa grypy. W replikacji wirusa odgrywa kluczowe znaczenie tzw. białko M1. Nowy lek opracowany przez badaczy z Uniwersytetu w Kalifornii ma blokować to białko, przez co zostaje zahamowane namnażanie się wirusa w komórkach organizmu człowieka. Wprawdzie na rynku farmaceutycznym dostępny jest lek, który zawiera oseltamiwir, należący do grupy leków zwanych inhibitorami neuraminidazy, który ma zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa grypy w organizmie, co pomaga łagodzić objawy choroby lub zapobiegać w ich wystąpieniu w przypadku zakażenia wirusem grypy. Te leki są już dostępne dla pacjentów, jak również te najnowsze, które dopiero wchodzić do użycia przyczyniają się do eliminacji wirusa z organizmu człowieka, ale nie stymulują

układu immunologicznego do produkcji przeciwciał jako naturalnego systemu obronnego. Stosowanie tych leków na szeroką skalę, może doprowadzić do wytworzenia szczepów wirusa grypy opornych na mechanizm działania leku, a brak stymulacji układu odpornościowego przez patogen, pozbawia organizm naturalnej odporności.

Nasuwa się wniosek, że leki stosowane w leczeniu grypy powinny być adresowane przede wszystkim do pacjentów z grup ryzyka ciężkiego przebiegu choroby lub możliwych jej powikłań. Do grupy ryzyka należą ludzie z udokumentowaną obniżoną odpornością, osoby po 60. roku życia, chorzy na choroby układu krążenia, układu oddechowego, choroby nowotworowe. W tych grupach notuje się największą umieralność z powodu grypy. Statystyki wykazują, że spośród osób, które zachorowały, umiera od 0,1 do 0,5 proc., w tym 90% zgonów dotyczy grupy wiekowej po 65. roku życia. Na całym świecie rocznie z powodu grypy sezonowej umiera ok. 500 tys. osób. Stosowanie leków przeciw wirusowi grypy u ludzi młodych, nieobciążonych czynnikami ryzyka mija się z celem i przyczynia się do wytwarzania szczepów bardziej zjadliwych, opornych na dotychczasowe leki. To czynniki środowiskowe, w tym leki są przyczyną ewolucyjnej zmienności antygenowej wirusa i wytwarzania się lekooporności.

Najbardziej rozsądnym podejściem do walki z wirusem grypy jest zadbanie o stan układu odpornościowego oraz przestrzeganie zaleceń epidemiologicznych. Na układ immunologiczny w sposób bezpośredni mają wpływ szczepienia ochronne. Jest to najskuteczniejsza forma profilaktyki grypy. Oczywiście, szczepienie nie zapobiega każdemu zachorowaniu na grypę, ale u każdej osoby ze sprawnie funkcjonującym układem odpornościowym, przebieg choroby będzie łagodniejszy, a powikłań będzie mniej. W Polsce dla osób, które ukończyły 75. rok życia szczepionka jest bezpłatna. Szczepienie można prowadzić już

u kobiet w ciąży, a u dzieci od 6. miesiąca życia. Niemowlęta do 6. miesiąca życia, których matka została zaszczepiona w czasie ciąży, otrzymują tzw. bierne uodpornienie, to znaczy wytworzone przeciwciała przez organizm matki, przechodzą drogą krwionośną do organizmu dziecka, chroniąc je przed zachorowaniem na grypę. Przed szczepieniem lekarz przeprowadza kwalifikację do podania szczepionki, ponieważ są też przeciwwskazania do jej podania: alergia na jajko, mięso kurze, neomycynę, formaldehyd, a także choroby infekcyjne przebiegające z wysoką gorączką. Dostępna jest również szczepionka dla dzieci w formie donosowej.

Poza szczepieniami, na układ odpornościowy ma wpływ wiele czynników środowiskowych. Ważna jest dobrze zbilansowana dieta, bogata w warzywa i owoce, produkty zawierające kwasy OMEGA-3, OMEGA-6 /ryby, oleje roślinne/. Regularnie spożywane posiłki, zwłaszcza rano przed wyjściem do pracy lub dzieci do szkoły czy przedszkola. Ważna jest suplementacja witaminy D3. Inne związki czy pierwiastki chemiczne, tj. kwas askorbinowy czy cynk, mające wpływ na układ odpornościowy, znajdują się w dobrze ułożonej diecie i nie wymagają suplementacji. Na układ immunologiczny ma wpływ dobrze zorganizowany rytm życia dobowego, odpowiednio długi sen, wypoczynek aktywny na świeżym powietrzu, przebywanie w pomieszczeniach dobrze wentylowanych. W szkołach przed lekcją W-F sale powinny być wietrzone, podobnie na zajęciach pozalekcyjnych, które często odbywają się w pomieszczeniach nie spełniających właściwych warunków sanitarnych.

W okresie nasilenia zachorowań wskazane jest unikanie większych skupisk ludzkich, noszenie maseczek na twarzy, częste mycie rąk, zasłanianie ust podczas kaszlu czy kichania. Należy pamiętać, że grypa szerzy się drogą kropelkową oraz przez bezpośredni kontakt z osobą chorą. Te proste czynności mogą uchronić nas przed zakażeniem.

DR N. MED. KAZIMIERZ BANDZUL



Trojaczki z wizytą u prezydenta

Urząd Miejski w Łomży odwiedzili państwo Olga i Łukasz Trycowie – rodzice trojaczków, które w połowie stycznia przyszły na świat w łomżyńskim szpitalu. Potrójnych narodzin pogratulował im w imieniu mieszkańców prezydent Mariusz Chrzanowski.



Państwo Trycowie z nowo narodzonymi maluchami w gabinecie prezydenta Łomży (fot. Sylwia Marciniak)

Adam, Leon i Witold urodzili się 16 stycznia w wyniku cesarskiego cięcia i pierwsze dni życia spędzili w inkubatorach.

- O tym, że będziemy mieli trojaczki dowiedzieliśmy się już w siódmym tygodniu ciąży. Kolejne badania potwierdziły, że będą to trzej chłopcy – mówi szczęśliwa mama chłopców Olga Tryc.

- Informacja o ciąży mnogiej była ogromnym zaskoczeniem. Radość mieszała się z obawami, ale na szczęście wszystko potoczyło się dobrze – dodaje dumny tata Łukasz Tryc, który także pochodzi z wielodzietnej rodziny.

Prezydent Mariusz Chrzanowski pogratulował rodzicom narodzin wspaniałych synów oraz wręczył okolicznościowe upominki, pamiętając również o dwójce starszego rodzeństwa.

SYLWIA MARCINIAK

Najnowsza płyta łomżyńskich filharmoników

Ukazała się nowa płyta Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży zatytułowana „Polish Stories”, nagrana wspólnie z wybitnymi polskimi solistami: pianistą Karolem Radziwonowiczem, wiolonczelistą Tomaszem Strahlem oraz saksofonistą Pawłem Gusnarem. Album wydała prestiżowa wytwórnia płytowa DUX.

Na płycie znajdują się premierowe nagrania utworów, uznanych i wielokrotnie nagradzanych, współczesnych polskich kompozytorów: „Reminiscencje polskie na fortepian i orkiestrę smyczkową” Mikołaja Hertla, „Elegia na wiolonczelę i orkiestrę smyczkową” Mikołaja Piotra Góreckiego, „Bajkowe opowieści na saksofon altowy i orkiestrę smyczkową” Krzysztofa Herdzina oraz „Kaskady na wiolonczelę i orkiestrę smyczkową” Alicji Gronau, które powstały w ramach programu Zamówienia kompozytorskie dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, realizowanego przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca.

Co warto podkreślić, wszystkie utwory są dedykowane solistom, którzy je wykonują, a „Reminiscencje polskie” oraz

„Kaskady” są dedykowane łomżyńskiej filharmonii. Płyta, dzięki współpracy firm fonograficznych DUX oraz NAXOS, będzie dostępna na całym świecie.

- To wspaniała muzyka, choć jeszcze mało znana. Te utwory z pewnością pełnią będą znaczącą rolę w historii polskiej muzyki, jestem dumny, że właśnie nam udało się dokonać ich pionierskiej rejestracji – podkreśla Jan Miłosz Zarzycki, dyrektor Filharmonii Kameralnej w Łomży. - Stylistycznie są różne: kompozycje Hertla i Herdzina mają konotacje jazzowe, Górecki – to ekspresja postromantyczna, a Gronau – współczesna poetyka muzyczna. Spaja je pierwiastek epicki, wyraźnie wyczuwalny w tej muzyce i symbolicznie ujęty w tytule płyty – dodaje.

Płyta „Polish Stories” jest już siódmym albumem CD w dorobku łomżyń-



skiej filharmonii, która za jeden ze swoich krążków otrzymała nagrodę polskiego przemysłu fonograficznego FRYDERYK 2019, siedem otrzymało nominacje do nagrody FRYDERYK, natomiast trzy – do prestiżowego International Classical Music Awards.

Płyty łomżyńskiej orkiestry zyskują uznanie krytyków na całym świecie otrzymując znakomite recenzje w Polsce oraz na międzynarodowych portalach muzycznych. Filharmonia Kameralna w Łomży ma na swoim koncie także płytę DVD „Vistula Landscapes”.

GRZEGORZ DANILUK

www.lomza.pl



Okiem mieszkańca



Bądźmy dobrej myśli

Już 27 grudnia ubiegłemu olbrzymim gęszczu nowych odkryć naukowych, czy przybywających nam informacji musimy umieć się odnaleźć i odpowiednio zachować, gdyż w przeciwnym wypadku mogą nam grozić nieobliczalne konsekwencje. Racjonalne i przemyślane korzystanie z dobrodziejstw, jakie niesie postęp technologiczny jest nakazem chwili. Niektórzy futurologowie zajmujący się rozwojem i postępem, jaki następuje w każdej dyscyplinie naukowej, twierdzą, iż co 15 lat na świecie podwaja się ilość różnych, nowych informacji, które dotychczas nie były nam znane. Stąd nakazem chwili jest śledzenie tych zmian i stopniowe przygotowywanie się, by w racjonalny i pożyteczny sposób z nich korzystać, bowiem one ułatwiają nam naszą codzienność.

Tempo życia jest tak szybkie i wartkie, że musimy w nim być czynni i aktywni, ponieważ

w przeciwnym razie „pociąg z bieżącą wiedzą nam odjedzie, a my zostaniemy osamotnieni na peronie”. Ta utylitarna przesłanka zmusza nas do aktywnego działania i czynnego obserwowania naszego bieżącego życia.

„Inflacja pogania inflację”, a my musimy w tych warunkach myśleć oraz działać tak, aby utrzymać się na powierzchni bez długów i zaległości w różnych opłatach oraz zobowiązaniach finansowych. Rok 2023 przyniósł nam nowe podwyżki na artykuły żywnościowe i usługi, natomiast jak na razie jest cisza o rekompensatach z tego tytułu, która prawdopodobnie pojawi się później. Bądźmy cierpliwi i czekajmy spokojnie, może ta oczekiwana wiadomość będzie w krótkim czasie ogłoszona.

Podczas ferii zimowych śniegu było jak na lekarstwo, a te atrybuty zimy powinny być o tej porze roku, gdyż matka natura rządzi się własnymi zasadami i planami. Wszystko jeszcze może zdarzyć. Jednak mając na uwadze sferę ekonomiczną, to dotychczasowa lekka zima z nieuciążliwymi mrozami i małymi opadami śniegu, to dobra wiadomość dla nasze-

go kraju targanego kryzysem gospodarczym. Dotychczasowe warunki zimowe sprzyjają nam w skutecznym pokonywaniu trudności ekonomicznych, z większym optymizmem patrzeniu w przyszłość. Tego sobie nawzajem życzymy.

Klimat i nasza przyszłość

Z raportu międzynarodowego zespołu do spraw zmian klimatycznych wynika, że temperatura na ziemi rośnie coraz szybciej, co spowodowane jest stężeniem gazów cieplarnianych w atmosferze. W tej sytuacji podstawowym zadaniem da całej ludzkości jest zahamowanie niekorzystnych zmian klimatycznych w takim stopniu, aby temperatura końca wieku nie wzrosła nie więcej niż 1,5 stopnia Celsjusza. Taki wzrost temperatury ludzie jeszcze będą mogli zaakceptować poprzez stopniowe przyzwyczajanie się do tego trendu, gdyż zbliżamy się pomału do takich czasów, gdzie te zmiany, czy chcemy czy też nie, to i tak będą się dokonywały w każdej sferze życia, bo inaczej być nie może.

Świat nie lubi zastoju, ale oczekuje ciągle permanentnych zmian, gdyż takie są prawa postępu i naszej rzeczywistości. Cieszymy się, że tak jest, bo inaczej groziłby nam nie tylko zastój, a nawet regres.

JK



Seniorzy piszą



Czas na dialog

Powstałe jesienią ubiegłego roku stowarzyszenie „Aktywny Senior” to łomżyńska grupa aktywnego działania.

Pytamy o prawdę – to cel poznania naszej rzeczywistości, w której żyjemy. Nie możemy stać obok spraw, które nas dotyczą. Przyjazna i efektywna grupa ludzi aktywnego działania podejmuje ważne sprawy, by wykorzystać szanse na dobre zmiany. Drugiej takiej szansy może już nie być. Wiemy i mamy świadomość, że przeszłość nie wraca.

Nasze rozmowy, to dialog społeczny, poznanie siebie, budowa wzajemnego zaufania, widzenie spraw pozornie drobnych, zachowanie naszej tożsamości. Prezentujemy własne myśli poparte wiedzą i doświadczeniem. Rozmowy i dialog społeczny to poszukiwanie optymalnych rozwiązań, które, wierzymy mogą złagodzić, zmniejszyć nasze trudności dnia codziennego. Nawiązywanie szerokich kontaktów współpracy, zawieranie porozumień. Chcemy włączyć się aktywnie w odpowie-

dzialny program i politykę społeczną – gospodarczą – inwestycyjną samorządu naszego miasta. Wierzymy w perspektywę spłaty zadłużenia. Realny program oszczędnościowy. Konieczność oszczędzania wydatków publicznych, nawet programów socjalnych. Wykazujemy w ten sposób odpowiedzialność za przyszłość naszego miasta i jego mieszkańców.

Konieczność zmian i naprawy. Ochrona zdrowia – wykazać faktyczne potrzeby i źródła finansowania. Edukacja – kształcenie nauczycieli, wprowadzanie nowych podstaw programowych. Usługi publiczne – niedofinansowane przez dziesięciolecia jak: ochrona zdrowia, lekarze i personel medyczny, inspekcja sanitarna. Edukacja i nauczyciele. Administracja samorządowa, pracownicy wyższych uczelni, handlu, pracownicy socjalni. Pracownicy usług komunalnych, transportu publicznego. Oni wszyscy stali się bohaterami naszego życia codziennego. Są na pierwszej linii frontu, najbardziej sami zagrożeni. Służą i pomagają nam w miarę normalnie funkcjonować w tych trudnych dla nas czasach.

Miasto nasze potrzebuje poważnej długofalowej strategii rozwoju, w tym konsolidacji finansów publicznych. Musimy wypracować

spójną strategię społeczną i gospodarczą, na co najmniej 20 lat. Uwzględniając cele zrównoważonego rozwoju. Rozpocząć autentyczną debatę i rozmowy o naszym ładzie i porządku. Dialog społeczny to rozmowy osób zaangażowanych. Nie może być fasadowy i pozorowany. Wymaga zaangażowania wielu środowisk.

My seniorzy widzimy wagę problemów i wyrażamy gotowość do aktywnego uczestniczenia w dialogu społecznym na rzecz naszego miasta. Dialog to także komunikowanie się z tymi, których problemy nie są rozwiązywane, którzy płacą wysoką cenę za kryzys, dotykający każdego z nas, szczególnie najsłabszych.

Organizacja społeczna Stowarzyszenie Aktywny Senior, organizacje pozarządowe, niech podejmą szerokie konsultacje z młodzieżą, kobietami, pracownikami samorządowymi, małymi przedsiębiorcami – okaże się, że skala oczekiwań i problemów jest większa, jak zapisano w wielu programach. Ważnym jest uruchomienie autentycznych debat publicznych. Demokracja jest szansą pod warunkiem, że będzie autentyczna i respektowana przez strony biorące udział w dialogu społecznym.

Czas dojrzewa do nowych wyzwań.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Pasja, która została na dłużej

Przyznaje, że gra w szachy odkąd pamięta. W wieku 6 lat startowała już w pierwszych turniejach. Ciężka praca i talent łomżanki 18-letniej Moniki Marcińczyk owocują obiecującymi startami w zawodach w kraju i zagranicą. Utalentowana zawodniczka, pomimo młodego wieku, ma już na swoim koncie medale mistrzostw Polski i Europy junierek.

Jej przygoda z szachami zaczęła się dzięki dziadkowi, u którego spędzała z bratem dużo czasu.

- *Może z nudów, może z zainteresowania, graliśmy z dziadkiem w szachy, a niedługo potem rodzice zapisali mojego starszego brata na zajęcia w łomżyńskim klubie. Zdarzało się, że czekałam z rodzicami w sali, aż mój brat Michał skończy zajęcia. Po pewnym czasie sama się zainteresowałam i poprosiłam rodziców, o to, abym też mogła tam grać – wspomina łomżyńska szachistka.*

Dzięki zaangażowaniu i pracy trenera Vafy Mammadova zaczęła odnosić pierwsze sukcesy. Potwierdzeniem tego był brązowy medal na Mistrzostwach Polski Przedszkolaków.

- *Wówczas rodzice zdali sobie sprawę, że szachy nie są tylko moim chwilowym zainteresowaniem, a pasją, która zostanie ze mną na dłużej – przyznaje.*

Każdy kolejny start, wygrana dodawały jej skrzydeł i motywowały do jeszcze cięższej pracy. Za sprawą intensywnych treningów, indywidualnych i grupowych zajęć i startów w lokalnych turniejach, była w stanie rywalizować jak równy z równym ze starszymi zawodnikami. W 2011 roku, dzięki dobrej postawie w takich zmaganiach Monika Marcińczyk awansowała i wzięła udział w swoim pierwszym zagranicznym turnieju, którym były Mistrzostwa Europy do lat 8. Rok później zwycięstwo w Mistrzostwach Polski Junierek U-8, dało jej możliwość udziału w Mistrzostwach Europy Junierek w czeskiej Pradze, a także juniorskich Mistrzostwach Świata, które odbyły się w Słowenii. Zajęte wówczas odpowiednio 14. i 15. miejsca Monika traktuje jako bardzo dobry wynik. W 2014 roku wygrała Mistrzostwa Polski junierek U-10, co otworzyło jej drogę na dalszy i szybszy rozwój.

Od tego momentu młoda łomżanka zajmowała czołowe miejsca w swojej kategorii wiekowej, zdobywając również medale w zmaganiach na europejskich arenach.

- *Dzięki szachom zwiedziłam 17 krajów. Oprócz Bułgarii, Słowenii i Czech, były to*

Turcja, Rumunia, Grecja, Hiszpania, Niemcy, Słowacja, Litwa, Łotwa, Estonia, Macedonia Północna, Serbia, Czarnogóra, Gruzja oraz Austria – wylicza Marcińczyk.

Spośród wszystkich swoich sukcesów, jako ten największy wskazuje czwarte miejsce na Mistrzostwach Świata U16 w szachach szybkich w hiszpańskiej Salobrenie.

- *Zdobyłam wtedy pechowe czwarte miejsce przegrywając medal punktacją pomocniczą, natomiast wynik ten i tak był moim dużym osiągnięciem. Wspominam ten turniej pozytywnie, chociaż pamiętam, ile też kosztowało mnie pogodzenie się z utratą podium – wspomina.*

Zdaniem Moniki o sukcesie w szachach decyduje wiele czynników. Najważniejszy jest oczywiście trening i umiejętności, ale nie można zapominać o innych aspektach. Partia trwa zwykle 3-4 godziny. Turniej klasyczny to dziewięć rund, po jednej dziennie. Każde zmaganie wymaga również przygotowania na przeciwnika. Jest to bardzo duży wysiłek, a zmęczenie odgrywa kluczową rolę w końcowych etapach turniejów. W związku z tym coraz większą uwagę przywiązuje się do przygotowania fizycznego oraz odpowiedniej diety. Wskazuje również, że szachista powinien być skupiony i skoncentrowany.

- *Znam parę osób, które mają ogromne umiejętności szachowe, natomiast nie wytrzymują presji i natłoku emocji, co zatrzymuje je przed osiągnięciem znaczących sukcesów – mówi Monika.*

Jej szachową idolką jest Judit Polgar, węgierska arcymistrzyni, która osiąganymi wynikami udowodniła, że kobiety są w stanie rywalizować z mężczyznami.

- *Judit, dzięki swojej tytanicznej pracy była w stanie osiągać sukcesy, które wcześniej wydawały się poza zasięgiem kobiet. Jej historia stała się dla mnie i dla wielu innych dziewczyn inspiracją i motywacją do trenowania i realizacji szachowych marzeń – podkreśla.*

Łomżnianka przyznaje, że zauważyła wzrost zainteresowania szachami. Jej zdaniem wpływ na to miała pandemia,



Monika Marcińczyk (fot. Krzysztof Szelaąg)

media społecznościowe, a także inspirujący serial „Gambit Królowej”. Zamknięcie w domach ludzie szukali z pewnością form spędzania wolnego czasu.

- *Pewnie wiele osób odkurzyło wtedy gry planszowe, a część sięgnęła do Internetu, gdzie rywalizuje się z osobami z całego świata – wylicza Monika. Chwali również amerykańską produkcję, która znakomicie oddaje szachowy klimat lat 60. - Osobiście bardzo polubiłam ten serial i cieszę się, że został odebrany tak pozytywnie. Myślę, że wpłynął również na postrzeganie szachów, wśród osób mało w nie wtajemniczonych – przyznaje młoda szachistka.*

Wraz ze wzrostem popularności tej królewskiej gry, wzrosło również jej znaczenie i postrzeganie przez osoby spoza środowiska. Monika zauważyła, że w gronie jej rówieśników coraz więcej osób w wolnym czasie gra w szachy za pośrednictwem Internetu. Ponadto media coraz częściej poruszają kwestię tej gry. Nie bez znaczenia pozostają sukcesy polskich szachistów na arenie międzynarodowej. Warto wspomnieć o Janie-Krzysztofie Dudzie, który jako jedyny Polak wygrał Puchar Świata, a także Polkach, które świetnie zaprezentowały się podczas Olimpiady Szachowej w Indiach.

Monika zachęca do gry i trenowania szachów. Jej zdaniem jest to w pewnym sensie trenowanie umysłu.

- *Szachy rozwijają wyobraźnię i umiejętności planowania, uczą logicznego myślenia, kształtują też zdolność koncentracji – nie ma wątpliwości. Dodaje też, że ten sport jest dobrym sposobem na poznawanie nowych ludzi. Nawiązuje również do słów legendarnego XIX-wiecznego szachisty Paula Morphy'ego: „Nauczcie dzieci grać w szachy, a o ich przyszłość możecie być spokojni”.*

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

Akademiczki walczą o utrzymanie

Na 8. miejscu w ekstraklasie plasują się tenisistki stołowe KU AZS ANS Łomża. Do końca sezonu zasadniczego zostało im jeszcze pięć meczów.

Po wywalczeniu piątej – najwyższej w historii łomżyńskich sportów zespołowych – lokaty w kraju, apetyty wśród kibiców „pingponga” były zdecydowanie większe. Łomżanki miały pójść „za ciosem”, jednak trudna sytuacja finansowa klubu sprawiła, że pozostała im jedynie walka o utrzymanie.

- Musieliśmy zrezygnować z dwóch zawodniczek. Do drużyny dołączyły Ania Brzyska oraz Alisa Dubrova. O ile juniorka Ania radzi sobie bardzo dobrze, o tyle poziom ekstraklasy przerósł umiejętności Alisy. W tym sezonie nie mogliśmy również liczyć na wsparcie Ren Bingran, która spodziewa się drugiego dziecka. Wiedzieliśmy, że będzie

ciężko w tym sezonie, a utrzymanie będzie dużym sukcesem – mówi menadżer KU AZS ANS Łomża, Magdalena Sepczyńska.

- Prześladował nas również pech w postaci kontuzji i chorób, także ten sezon zdecydowanie nie należy do dobrych w naszym wykonaniu. W wielu spotkaniach zabrakowało również odrobiny szczęścia. Na ten moment mobilizujemy się przed spotkaniami marcowymi. Chcemy utrzymać bezpieczną przewagę w tabeli i skupić się na przygotowaniach do kolejnego sezonu, który mamy nadzieję, że będzie lepszy w naszym wydaniu – podsumowuje.

Liderką drużyny jest Magdalena Sikorska, wspierana przez wspomnianą



Liderką łomżyńskiego zespołu jest Magdalena Sikorska (fot. Facebook)

juniorkę Annę Brzyską. Ta druga to złota medalistka Mistrzostw Europy w turnieju drużynowym, a aktualnie znajduje się w czołówce europejskich rankingów tenisa stołowego do lat 17. i 19.

Najbliższe spotkanie akademiczki rozegrają 12 marca we Wrocławiu, gdzie zmierzą się z KU AZS Uniwersytet Ekonomiczny.

GRZEGORZ DANILUK

Martyna Krawczyńska wicemistrzynią Polski juniorek

Nie zwalnia tempa utalentowana lekkoatletka Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol Łomża Martyna Krawczyńska. Biegaczka znakomicie rozpoczęła sezon halowy, w startach w Spale i Toruniu poprawiła swoje rekordy życiowe.

W stolicy Podkarpacia, uczennica klasy maturalnej łomżyńskiego Liceum Mistrzostwa Sportowego przy Akademii Nauk Stosowanych w Łomży, ustanowiła przy okazji swój rekord życiowy. Wynik 9:58,90 jest też nowym rekordem naszego województwa w kategorii juniorek.

Wcześniej Martyna Krawczyńska zajęła drugą lokatę w biegu na 600 m w Halowych Mistrzostwach Województwa Łódzkiego w Spale, ustanawiając swój rekord życiowy wynikiem 1:32,14 oraz zwyciężyła w biegu na 1000 m podczas Memoriału Krzysztofa Knuta w Toruniu. Tam również poprawiła swoją „życiówkę”, uzyskując rezultat 2:47,22.



Martyna Krawczyńska ze srebrym medalem Mistrzostw Polski (fot. KS Prefbet-Sonarol Łomża)

GRZEGORZ DANILUK

„My z Łomży” Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

Wydawca: Urząd Miejski w Łomży, Stary Rynek 14, 18-400 Łomża, tel. 86 215 67 24, e-mail: redakcja@um.lomza.pl.

Redaktor naczelny: Grzegorz Daniluk.

Skład i Druk: LIBRA-PRINT Daniel Puławski, ul. Poznańska 36, 18-400 Łomża, tel. 86 473 42 20, e-mail: info@printing.pl.

Zespół redakcyjny: Łukasz Czech, Sylwia Marciniak, Sebastian Chrzanowski, Krzysztof Fabiszewski, Marta Rzepnicka (korekta).

„My z Łomży” Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży jest dostępny w następujących punktach: Urząd Miejski w Łomży (Stary Rynek 14), szkoły i placówki oświatowe na terenie miasta, Park Przemysłowy Łomża (ul. Gen. Władysława Sikorskiego 166), Dzienny Dom Senior + (ul. M.C. Skłodowskiej 2), Klub Senior + (ul. Nowogrodzka 7A), Miejska Hala Targowa (ul. Gen. Władysława Sikorskiego 176A), Pływalnia Miejska nr 1 (ul. Niemcewicz 17), Park Wodny (ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 15), Centrum Aktywności Turystycznej i Kulturalnej „Domek Pastora” (ul. Krzywe Koło 1), Miejska Biblioteka Publiczna (ul. Długa 13), Teatr Lalki i Aktora (Plac Niepodległości 14), Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych (ul. Wojska Polskiego 3), Muzeum Północno – Mazowieckie (ul. Długa 13), Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (ul. Dworna 23B), Punkt Informacji Turystycznej w Łomży (Stary Rynek 6), Akademia Nauk Stosowanych (ul. Akademicka 14), Wyższa Szkoła Agrobiznesu (ul. Studencka 19), K1 Sklep Spożywczy (ul. Jędrzeja Śniadeckiego 2A), Sklep „Groszek” (ul. Waleriana Łukasińskiego 82), Market D-1 (ul. Gen. Władysława Sikorskiego 87), Zakład Gastronomiczny „Smaczek” (ul. Sybiraków 20, lok. 2A), sieć piekarni „Kraska”, „Okruszek” i „Serafin”, sieć sklepów „Alex”, „Lewiatan”, „Chorten” i PSS Społem, Restauracja Na Farnej (ul. Farna 9), Pierogarnia Stary Młyn (Stary Rynek 22), Szkoła Językowa LINGUO (ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 30), My Center (Al. Legionów 60C), Sklep Polmar (ul. Marii Skłodowskiej-Curie 2), Salon VR Łomża (ul. Polowa 16), Sklep Rybny (ul. Pocztarska 23), Fryzjer Męski Anna Sawicka (Stary Rynek 11), Szewc Express (ul. Małachowskiego 2, lok. 5), Kuzia Mieczysław Sklep Mięsny (ul. Małachowskiego 2), Sklep Spożywczy ABC (ul. Małachowskiego 1) oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej: www.lomza.pl.

Gazeta ukazuje się 20. każdego miesiąca.

Harmonogram czynności w postępowaniu rekrutacyjnym i uzupełniającym do przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych prowadzonych przez Miasto Łomża na rok szkolny 2023/2024

POSTĘPOWANIE REKRUTACYJNE

Etap rekrutacji/rodzaj czynności	Termin w postępowaniu rekrutacyjnym
Rejestracja w systemie rekrutacyjnym i złożenie wniosku o przyjęcie do przedszkola/oddziału przedszkolnego w szkole wraz z dokumentami potwierdzającymi spełnianie przez kandydata warunków lub kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym.	od 20 lutego 2023 r. do 10 marca 2023 r. w godzinach pracy przedszkola - złożenie wniosku w formie papierowej
Weryfikacja przez komisję rekrutacyjną wniosków o przyjęcie do przedszkola/oddziału przedszkolnego w szkole dokumentów potwierdzających spełnianie przez kandydata warunków lub kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym, w tym dokonanie przez przewodniczącego komisji rekrutacyjnej czynności prawnych.	do 24 marca 2023 r. w godzinach pracy przedszkola
Opublikowanie listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych.	27 marca 2023 r. do godz. 14.00
Potwierdzenie przez rodzica kandydata woli przyjęcia w postaci pisemnego oświadczenia	do 29 marca 2023 r. w godzinach pracy przedszkola
Opublikowanie listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych.	30 marca 2023 r. do godz. 15.00

POSTĘPOWANIE UZUPEŁNIAJĄCE

Etap rekrutacji/rodzaj czynności	Termin w postępowaniu rekrutacyjnym
Opublikowanie w systemie rekrutacyjnym wykazu wolnych miejsc.	30 maja 2023 r.
Rejestracja w systemie rekrutacyjnym i złożenie wniosku o przyjęcie do przedszkola/oddziału przedszkolnego w szkole wraz z dokumentami potwierdzającymi spełnianie przez kandydata warunków lub kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym.	od 30 maja 2023 r. do 7 czerwca 2023 r. w godzinach pracy przedszkola - złożenie wniosku w formie papierowej
Weryfikacja przez komisję rekrutacyjną wniosków o przyjęcie do przedszkola/oddziału przedszkolnego w szkole dokumentów potwierdzających spełnianie przez kandydata warunków lub kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym, w tym dokonanie przez przewodniczącego komisji rekrutacyjnej czynności prawnych.	do 14 czerwca 2023 r. w godzinach pracy przedszkola
Opublikowanie listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych.	15 czerwca 2023 r. do godz. 14.00
Potwierdzenie przez rodzica kandydata woli przyjęcia w postaci pisemnego oświadczenia	do 16 czerwca 2023 r. w godzinach pracy przedszkola
Opublikowanie listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych.	19 czerwca 2023 r. do godz. 15.00