



**Zasmakuj
w Łomży**

My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / wrzesień 2023



W NUMERZE M.IN.:

ŚWIĘTO SENIORÓW NA STARYM RYNKU

STR. 3

CIEPŁO W ŁOMŻY NIE PODROŻAŁO

STR. 8

**WYWIAD Z KOMENDANTEM MIEJSKIM POLICJI
INSP. KRZYSZTOFEM WOŹNIEWSKIM**

STR. 10

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Przed Państwem wrześniowy numer Biuletynu Informacyjnego Urzędu Miejskiego „My z Łomży”.

Już na wstępie na usta cisną się słowa księdza Jana Twardowskiego: „Spieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą”. W tym miesiącu pożegnaliśmy wieloletnią radną Rady Miejskiej Łomży, była przewodniczącą tego gremium Alicję Konopkę, która odeszła po ciężkiej chorobie w wieku 68 lat.

Pierwszy powakacyjny miesiąc obfitował w liczne wydarzenia rocznicowe i imprezy cykliczne.

Jak co roku, 17 września, odbyły się obchody związane ze Światowym Dniem Sybiraka. Temat sowieckiej okupacji i deportacji przedstawia bliżej ceniony historyk, dr hab. Krzysztof Sychowicz.

Wrzesień to oczywiście szkoła. Po wakacyjnej przerwie w ławkach zasiadło ponad 10 tysięcy uczniów łomżyńskich szkół, powitanych wcześniej na uroczystych akademiach.

W zupełnie inne klimaty przeniesie nas relacja z tegorocznej „Seniorady”. Wielkie święto łomżyńskich nestorów, ze wspianą muzyczną oprawą i wieloma atrakcjami powróciło na Stary Rynek i zgromadziło setki osób.

Na co wydać 2,5 miliona złotych? O tym zdecydują mieszkańcy! Właśnie trwa głosowanie na zadania zgłoszone w ramach przyszłorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego. Swoje poparcie dla poszczególnych pomysłów można wyrazić stacjonarnie i internetowo.

Temat pieniędzy powróci w artykule dotyczącym cen za ciepło. I tu dobra wiadomość, bo pomimo nowej taryfy i wyższych stawek zatwierdzonych przez Urząd Regulacji Energetyki, łomżanie nie będą musieli sięgać głębiej do portfeli.

Dzięki modernizacji kamienicy przy ul. Polowej 65 w zasobach

miasta przybyło 19 mieszkań. Na tym jednak nie koniec. Samorząd Łomży, świadomy potrzeb w tym zakresie, przygotowuje już remont kolejnego budynku.

Z kolei 140 nowych miejsc powstanie w miejskich żłobkach, to dzięki prawie 10-milionowemu dofinansowaniu pozyskanemu z programu „Maluch+”.

Ach... jak dobrze było wrócić nad Niemen. Odwiedzić dwór w Korczyni i zagrodę w Bohatyrowiczach. Spacerować wśród pól, łąk i napawać się zapachem niezliczonej ilości ziół i kwiatów. Wszystko to za sprawą kolejnej akcji „Narodowe Czytanie”, w którą jak co roku włączyło się nasze miasto.

W wywiadzie miesiąca proponujemy spotkanie z inspektorem Krzysztofem Woźniewskim Komendantem Miejskim Policji w Łomży, który przybliży temat służby w Policji i stanu bezpieczeństwa w naszym mieście.

Tradycyjnie już pochylimy się nad tematem zdrowia. Jak wiadomo witaminy to składniki, które mają na nie niebagatelny wpływ. Jak zapewnić je sobie zimą? Mają na to sposób łomżyńscy działkowcy i chętnie podzielą się swoimi przepisami na pyszne i wartościowe przetwory.

O tym, jak ważna jest odporność przekonacie się Państwo po przeczytaniu artykułu naszego redakcyjnego eksperta – doktora Kazimierza Bandzula. Okazuje się, że to właśnie w odporności zawiera się istota powstawania alergii.

Łomża piłką nożną stoi! Sprawdzamy, jak radzą sobie w trzecioligowych rozgrywkach piłkarze ŁKS-u. Sporą dawkę emocji dostarczył kibicom także międzypaństwowy mecz reprezentacji Polski i Portugalii U-20, który odbył się na Stadionie Miejskim przy ul. Zjazd i zakończył triumfem biało-czerwonych.

Życzymy miłej lektury
Redakcja

Zmarła radna Alicja Konopka

14 września 2023 roku, po ciężkiej chorobie, zmarła radna Alicja Konopka. W Radzie Miejskiej Łomży zasiadała nieprzerwanie od 1994 roku, będąc najdłużej sprawującą mandat w łomżyńskim samorządzie. Miała 68 lat.



— Chciałam spróbować zrobić coś na rzecz wspólnoty lokalnej. (...) Moja kampania wyborcza zawsze była skromna i przede wszystkim polegała na spotkaniach i rozmowach z ludźmi. Uważam, że to jest najważniejsze. (...) Służymy miastu i mieszkańcom i powinniśmy z pokorą sprawować mandat radnego – mówiła Alicja Konopka na łamach naszego biuletynu w czerwcu 2020 roku w przeprowadzonym z nią wywiadzie.

W okresie od 22 stycznia 2020 roku do 26 kwietnia 2023 roku była przewodniczącą łomżyńskiej rady. Wcześniej pełniła funkcję wiceprzewodniczącej. Przewodniczyła także miejskim komisjom: rewizyjnej oraz finansów.

Urodziła się 31 maja 1955 roku w Śniadowie, była absolwentką I Liceum Ogól-

nokształcącego w Łomży. Studia ukończyła na Uniwersytecie Warszawskim.

Praktycznie przez cały okres pracy zawodowej była urzędnikiem. Pracowała kolejno w Urzędzie Gminy Śniadowo, Urzędzie Wojewódzkim w Łomży, a do przejścia na emeryturę w 2018 roku, w Inspektoracie Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, jako naczelnik wydziału ds. rent i emerytur.

Wyrazy głębokiego współczucia Rodzinie i Bliskim Zmarłej składają prezydent Mariusz Chrzanowski wraz ze współpracownikami z Urzędu Miejskiego w Łomży oraz przewodniczącym Rady Miejskiej Łomży Wiesławem Grzymałą i radnymi.



Śp. Alicja Konopka (fot. archiwum UMi)

REDAKCJA

Seniorzy świętowali na Starym Rynku

Setki osób z Łomży i okolic bawiły się na łomżyńskiej „Senioradzie”, która odbyła się na Starym Rynku. Tegorocznemu świętu, oprócz występów artystycznych, towarzyszyły konkursy z nagrodami, badania profilaktyczne, pokazy i dmuchańce dla najmłodszych.



Występ zespołu „Maryna” (fot. Łukasz Czech)

Senioralne święto rozpoczęło spotkanie Łomżyńskiej Rady Seniorów, któremu towarzyszył okolicznościowy tort. Następnie uroczystości przeniosły się na Stary Rynek. Tam, wszystkich zgromadzonych przywitał prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

- To wyjątkowy czas, który możecie Państwo spędzić na dobrej zabawie, w gronie swoich rówieśników oraz wnucząt, ponieważ wśród wielu atrakcji, są również te przygotowane z myślą o najmłodszych - przekazał seniorom gospodarz miasta, życząc im przede wszystkim zdrowia i udanego świętowania.

Przewodnicząca Łomżyńskiej Rady Seniorów Grażyna Czajkowska podziękowała prezydentowi za podtrzymywanie inicjatywy zgłoszonej kilka lat temu przez Łomżyńską Radę Seniorów oraz wszystkim zaangażowanym w organizację „Se-

niorady”.

Wspaniałej zabawy życzyli nestorom ze sceny: senator Marek Komorowski, przewodniczący Rady Miejskiej Łomży Wiesław Grzymała i radny Sejmiku Województwa Podlaskiego Piotr Modzelewski.

Do godziny 16-tej na Starym Rynku rozbrzmiewała muzyka w wykonaniu łomżyńskich artystów oraz zaproszonych gości. Przed liczną publicznością prezentowali się: zespół Maryna działający przy Klubie Seniora MOPS, podopieczni Dzieńnego Domu „Senior+”, dziewczęta z Domu Pomocy Społecznej w Łomży, Robert Kossakowski, „Kolneńskie Dziewczyny z Plusem”, „Piątniczanie” i „Kapela Kurpiowska” Gminy Łomża.

W międzyczasie można było poddać się badaniom profilaktycznym, takim jak: pomiar ciśnienia, poziomu cukru we krwi, skorzystać z porad dietetycznych. Na za-


Norway
grants

interesowanych czekało również stoisko Filharmonii im. Witolda Lutosławskiego, której pracownicy zapraszali na jesienno-zimowe koncerty.

Swoje stoisko mieli też: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łomży oraz Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy w Łomży. Natomiast przy ambulansie Grupy Ratowniczej „Nadzieja” odbywał się pokaz udzielania pierwszej pomocy na specjalnym fantomie.

Nie brakowało atrakcji dla najmłodszych, wśród których znalazły się m.in. dmuchane zabawki Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz animacje dla dzieci, o które zadbała Rada Osiedla nr 11. Promowana była też idea Budżetu Obywatelskiego i zadania zgłoszone do jego przyszłorocznej edycji.

Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. w Łomży serwowało wodę z różnymi dodatkami, a panie z kół gospodyń wiejskich zadbały o smaczny poczęstunek.

Zwierzchniem wydarzenia była wieczorna dyskoteka w Hali Kultury.

Święto seniorów zorganizowane zostało w ramach projektu pn. „Łomża – Miasto, w którym żyje i pracuję”, finansowanego ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021.

SYLWIA MARCINIAK



Zofia Klawinowska znana z programu telewizyjnego „Sanatorium miłości” i prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski (fot. Łukasz Czech)



Seniorzy mieli możliwość skorzystania z bezpłatnych badań (fot. Łukasz Czech)

Łomża pamięta o Sybirakach

Gdy po 17 września 1939 roku wschodnie tereny II Rzeczypospolitej znalazły się pod kontrolą Sowietów niewiele zdawało sobie sprawę, jak będzie wyglądać okupacja w stalinowskim wydaniu. Już 10 lutego 1940 roku doszło do pierwszej masowej deportacji „wrogów ludu” do mroźnego Archangielska i na stepy Kazachstanu.



Uroczystości przy tablicy zesłańców znajdującej się na fasadzie Miejskiej Hali Targowej. Na pierwszym planie: Danuta Pieńkowska-Wolfart oraz Nina Żyłko ze Związku Sybiraków Oddziału w Łomży (fot. Krzysztof Fabiszewski)

Uroczystość, upamiętniająca tysiące zesłańców na „niehumanitarną ziemię”, podobnie jak w latach ubiegłych, rozpoczęła się przy Miejskiej Hali Targowej, przed tablicą „Pamięci zesłanych przez sowieckiego okupanta w latach 1940 – 1941”, gdzie rozstawiły się poczty sztandarowe Związku Sybiraków Oddziału w Łomży, Miasta Łomża, a także licznych organizacji pozarządowych i szkół.

Po złożeniu kwiatów zgromadzeni przed Miejską Halą Targową wyruszyli w IV Łomżyńskim Marszu Sybiru do Doliny Pamięci. Tam Sybiracy, przedstawiciele władz państwowych w osobie ministra aktywów państwowych Jacka Sasina, władz wojewódzkich i samorządowych, parlamentarzyści oraz licznie przybyłe delegacje, wśród których nie zabrakło żołnierzy 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego, harcerzy czy członków Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, zapalili znicze oraz złożyli kwiaty pod pomnikiem Sybiraków.

O godzinie 15:00, podobnie jak w wielu innych polskich miastach, tak i w Łomży, rozległ się dźwięk syren alarmowych upamiętniający 84. rocznicę sowieckiej inwazji na Polskę i związaną z tą datą gehenną tysięcy polskich rodzin.

Ważnym punktem uroczystości było nabożeństwo w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w intencji zesłanych na wschód, które celebrował ks. proboszcz Jacek

Czaplicki wspólnie z licznie zgromadzonym duchowieństwem. W wygłoszonym kazaniu zwrócono uwagę na aspekt przebaczenia, który towarzyszy Sybirakom.

- *Przebaczenie jest podwójnym błogosławieństwem. Zarówno dla winowajcy, jak i dla skrzywdzonego, bo pozwala zrzucić z siebie ciężar, który niszczy*

siebie samego – zaznaczył w homilii ks. Czaplicki.

Po Mszy św. odbyła się uroczysta ceremonia wręczenia medalu „Pro Patria”, który otrzymał Stanisław Orłowski, emerytowany nauczyciel ze Szczuczyna. Jak co roku łomżyński oddział Związku Sybiraków uhonorował również osoby zasłużone na niwie pielęgnacji pamięci o losach zesłańców.

W końcowych przemówieniach głos zabrała prezes zarządu Związku Sybiraków Oddziału w Łomży, Danuta Pieńkowska-Wolfart oraz zaproszeni goście.



Wieniec składa minister aktywów państwowych Jacek Sasin (fot. gov.pl)

- *Dzisiejszą uroczystość rozpoczęliśmy od złożenia kwiatów przed tablicą poświęconą Sybirakom przy budynku dawnego dworca kolejowego. Żyje jeszcze niewielka grupka zesłańców, świadków wywózki z łomżyńskiego dworca. Szeregi naszej organizacji niestety topnieją z każdym rokiem – mówiła prezes Pieńkowska-Wolfart.*

W trakcie czterech wielkich akcji deportacyjnych przeprowadzonych przez sowieckiego okupanta w okresie od 10 lutego 1940 roku do 20 czerwca 1941 roku, na wschodnie obszary ZSRS zesłano około 340 tysięcy obywateli polskich, w tym ponad 6,5 tysiąca z ziemi łomżyńskiej.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



Uhonorowani za działalność na rzecz Związku Sybiraków (fot. Krzysztof Fabiszewski)



Okupacja i sowieckie deportacje

W wyniku zawarcia 23 sierpnia 1939 r. pomiędzy Niemcami a Związkiem Sowieckim paktu Ribbentrop-Mołotow przypieczętowany został los niepodległej Polski. W tajnej klauzuli tego paktu terytorium II Rzeczypospolitej zostało podzielone wzdłuż rzek Pisy, Narwi, Wisły i Sanu. Porozumienie to otworzyło III Rzeszy Niemieckiej i Sowietom drogę do agresji na Polskę. Ta, jak powszechnie wiadomo, nastąpiła we wrześniu 1939 r. – 1 września napadli na nas Niemcy, a 17 września Sowieci, traktując zajęcie wschodnich terenów Rzeczypospolitej,

władzy wystąpiły do Rady Najwyższej ZSRS o przyłączenie ich odpowiednio do Białoruskiej i Ukraińskiej Socjalistycznej Republiki Sowieckiej, co też nastąpiło. Ponadto dekretem Prezydium Rady Najwyższej ZSRS wszystkim stałym mieszkańcom tych ziem nadano obywatelstwo sowieckie.

Podczas kampanii wrześniowej 1939 r. Sowieci udało się uwięzić ok. 230 tysięcy polskich żołnierzy, w tym ponad 8 tysięcy oficerów. W niewoli znaleźli się także m.in. żołnierze Korpusu Ochrony Pogranicza i funkcjonariusze Policji Państwowej. Według różnych danych na koniec 1939 r. w obozach przebywało: w Kozielsku 4.727 osób, w Starobielsku niedaleko Charkowa 3.964 jeńców, zaś w ostaszkowskim 5.296 osób. Od 3 kwietnia

czątkiem gehenny dla kolejnych grup Polaków. Wyrwani w środku nocy i zastraszeni, zabierali ze sobą trochę odzieży, żywności. Jakże często w tę dla wielu ostatnią drogę odwozili ich sąsiedzi, od lat mieszkający w tych samych miejscowościach. Płacz, olbrzymia rozpacz towarzyszyły wszystkim skazanym na opuszczenie swych bliskich i przyjaciół. Dowożeni na stacje kolejowe m.in. w Kołakach, Zarębach Kościelnych, Sokołach, Czyżewie i Łomży. Tu czekały na nich wagony towarowe z zakratowanymi oknami, do każdego z nich ładowano nawet do 50 osób. „Enkawudziści” bili i popychali przywożonych ludzi. Istne piekło – płacz dzieci, lament starych i chorych, a potem wyniszczające, często śmiertelne choroby podczas samego transportu na wschód. Obraz ten uzupełniały trwające cały czas aresztowania przedstawicieli polskich elit, osób zaangażowanych w tworzenie struktur podziemia niepodległościowego, czy ogólnie wszystkich podejrzanych o negatywny stosunek do władzy sowieckiej.

Mimo terroru mieszkańcy tych terenów nie zrezygnowali z oporu, dowodem tego było rozbicie przez NKWD w okresie okupacji sowieckiej w rejonie łomżyńskim między innymi: w grudniu 1939 r. grupy działaczy Stronnictwa Narodowego w pow. wysokomazowieckim, w lutym 1940 r. aresztowanie 38 członków grupy powstańczej w rejonie łomżyńskim i 8 członków organizacji młodzieżowej „Niezawisłość Polski” z Łomży. Ponadto w marcu tego roku rozbito organizację „POW” w rejonie śniadowskim i w Łomży, przy okazji aresztując 49 osób oraz organizację „Wojsko Polskie” składającą się wyłącznie z wojskowych, głównie podoficerów. Wielu z nich zapłaciło życiem za tę działalność.

Dziś po tych wszystkich wydarzeniach nie pozostał praktycznie żaden ślad, jedynie nieliczni już żyjący świadkowie i organizowany „Marsz Żywej Pamięci Polskiego Sybiru” oraz pojawiające się tablice pamiątkowe. Podobnie sytuacja przedstawia się z upamiętnieniem pozostałych wydarzeń. Budzimy się i z przerażeniem zdajemy sobie sprawę z ogromu popełnionych przez obu agresorów i system komunistyczny zbrodni z chwilą odnajdywania kolejnych szczątków ich ofiar. To szkielety mężczyzn, kobiet i dzieci, często ze śladami po kulach najlepiej budzą nasze sumienia i wypełniają luki w historii. Najważniejsze jednak, aby oprócz sensacji nauczyły nas także miłości do własnego kraju, szacunku dla niego i jego symboli oraz tego, że to my sami musimy starać się, aby pozostał on niezależny i niepodległy.

DR HAB. KRZYSZTOF SYCHOWICZ



Uroczystości pod pomnikiem Sybiraków obok Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Łomży (fot. Krzysztof Fabiszewski)

jako swoisty odwet za poniesioną przez nich klęskę w czasie wojny 1920 r.

Od pierwszych dni agresji sowieckiej czwonoarmiści dokonali na polskich mieszkańcach Kresów Wschodnich wielu okrutnych zbrodni. Mordowali wziętych do niewoli polskich żołnierzy, głównie oficerów, ale też policjantów, ziemian, urzędników, nauczycieli. Celem tej eksterminacji było zlikwidowanie polskiej inteligencji.

Pod koniec kampanii wrześniowej 1939 r., gdy los zaatakowanej przez dwóch agresorów Polski był już przesądzony, podpisano w Moskwie pakt „O granicach i przyjaźni”. Strona niemiecka i sowiecka dokonały ostatecznego ustalenia wspólnej granicy, która z Wisły została przesunięta na Bug. W ten sposób 48% terytorium Polski przypadło Niemcom, zaś 52% Sowieci. Ci ostatni 22 października 1939 r. na zajętych terenach ogłosili „wybory” do Zgromadzeń Ludowych - Zachodniej Białorusi w Białymstoku i Zachodniej Ukrainy we Lwowie. Powołane w ten sposób organy

do 19 maja 1940 r. nastąpiła fizyczna likwidacja przebywających w obozach. Kolejnym etapem dokonanej przez Sowieci zbrodni stał się rozkaz Berii nakazujący wysiedlenie członków rodzin uwięzionych oficerów i policjantów. 13 kwietnia 1940 r. wyrzucono ich z mieszkań, załadowano do pociągów towarowych i wywieziono w głąb ZSRS, głównie do północnego Kazachstanu.

Do najbardziej masowych aktów represji sowieckich należały, obok Zbrodni Katyńskiej, masowe deportacje ludności polskiej (10 lutego, 13 kwietnia i 29 czerwca 1940 r. oraz 19-20 czerwca 1941 r.). W głąb ZSRS, na Syberię i do Kazachstanu Sowieci deportowali całe rodziny aresztowanych oficerów, osadników wojskowych i służbę leśną, a także uciekinierów z ziem polskich okupowanych przez Niemców. Zaczynała je „wizyta” uzbrojonych funkcjonariuszy NKWD, którzy wystraszonym domownikom oznajmiali o czekającym ich losie. Kolejnym elementem nierzadko była szczegółowa rewizja domu i obejścia, będąca zaledwie po-

Mieszkańcy zadecydują na co wydać 2,5 mln zł

Spośród 54 propozycji w pięciu kategoriach łomżanie mogą wybierać te, które mają zostać zrealizowane w przyszłym roku w ramach Budżetu Obywatelskiego. Głosowanie trwa do 3 października, a jego wyniki poznamy trzy tygodnie później.

Głos można oddać na jedno zadanie z każdej kategorii za pośrednictwem ankiety internetowej dostępnej na stronie internetowej Urzędu Miejskiego: www.lomza.pl lub stacjonarnie (wykaz poszczególnych miejsc na stronie 20).

Ostateczna lista zadań poddanych pod głosowanie:

Kategoria ogólnomiejaska	
30-metrowy Maszt Niepodległości w rocznicę 25-lecia wstąpienia do NATO i 20-lecia wstąpienia do Unii Europejskiej na Rondzie Solidarności	Iluminacja nowego mostu „Hubala” / I love Łomża
Mini Skate Park	Modernizacja boiska przy ul. Skłodowskiej – Curie
Oświetlona Grobla Jednaczewska	Parking przy Orliku przy ul. Katyńskiej
Rewitalizacja alejek na Miasteczku Ruchu Drogowego przy ul. Dmowskiego	Szare na zielone – rewitalizacja dziedzina Szkoły Podstawowej nr 4
Modernizacja ciągów pieszych, jezdnych oraz postojowych w okolicy ul. Niemcewicza oraz ROD. im. Jakuba Wagi	
Kategoria strefowa	
Aleja Osobowości Łomży - ławeczki Heleny Czernek i Henryka Mejera na ul. Długiej	Podświetlany napis I love Łomża
Przebudowa parkingu przy ul. Dmowskiego 2	Przebudowa parkingu przy ul. Polowej 51 B
Rewitalizacja placu przy parku miejskim im. Jakuba Wagi	Zestaw mobilnych boisk do koszykówki 3x3
Mini siłownia zdrowia przy Grobli Jednaczewskiej	Modernizacja i rozbudowa placu zabaw przy ul. Polnej
Modernizacja boiska między ul. Podleśną i Browarną	Postawienie 2 szt. luster drogowych na ul. Mała Kraska
Wspieramy łomżyńskie schronisko – wymiana części ogrodzenia	Remont ul. Moniuszki wraz z parkingami
Rozbudowa obiektów sportowo – rekreacyjnych na terenie ZSMiO nr 5	Ruch i edukacja na świeżym powietrzu – modernizacja placu zabaw przy PP nr 14 w Łomży
Kategoria osiedlowa	
Rozbudowa placów zabaw ul. Winiarskiego i ul. Wronia	Remont wybranego odcinka ul. Obrońców Łomży rozpoczynając od Obrońców Łomży nr 43 wzdłuż nr 41 w kierunku nr 22
Spotkania z kulturą w Hali Kultury	Ogrodzenie placu zabaw przy ul. Nowogrodzkiej 6
Kulturalna Farna zaprasza – święto ulicy	Łomżyńskie historie – utrwalamy pamięć o wielokulturowej historii Łomży
Kładki na bulwarach - wymiana 2 istniejących kładek na dostosowane dla osób ze szczególnymi potrzebami	Tablica radarowa „Prędkość” Zwolnij / Dziękuję na ul. Zdrojowej
Przebudowa parkingu przy ul. Dmowskiego 4	Osiedlowy piknik rodzinny na ul. Cegielnianej
Budowa chodników łączących ul. Spokojną i Cegielnianą oraz ul. Spokojną i Żabią	Zakup sprzętu na miejski plac zabaw przy ul. Mała Kraska
Dzień Sąsiada na Małej Krasce	Piknik integracyjny budowania pozytywnej relacji międzysąsiedzkiej pt. „To my sąsiedzi” na Pl. Niepodległości
Wymiana nawierzchni parkingu przy ul. Prusa 19	Zadbaj o zdrowie – hartuj się z morsami
Kategoria Młodzieżowy Budżet Obywatelski	
8 godzinny maraton piłki nożnej	Aktywna Piątka – Międzyszkolny Turniej Piłki Nożnej Dziewcząt Chłopców
Centrum Nauki Kopernik w Hali Kultury – wystawa objazdowa i pokazy naukowe	Łomża Biega od Przedszkola do Juniora
Piłki w grze – sportowe zmagania drużynowe w koszykówce	Rodzinna sobota z generałem Andersem – festyn
Warsztaty twórczego pisania	Widowisko modowe – Tematyczny pokaz mody recyklingowej, wystawa fotograficzna, wystawa rysunków żurnalowych
Kategoria Zielony Budżet Obywatelski	
Kwieciste Rondo Augustyna Gontarskiego	Modernizacja Zielonej Strefy Relaksu w BUDOWLANCE dostępnej dla społeczności szkolnej i mieszkańców Łomży
Zazielenienie przestrzeni publicznej (obsadzenie ozdobnymi krzewami, bylinami, tworzenie łaki kwietnej) przy Szkole Podstawowej nr 5	Zielone schody na placu przy Szkole Podstawowej nr 4
Zielony przystanek przy Filharmonii	Zielony Zakątek przy ul. 3 Maja
Zmysłowy krąg – strefa relaksu na placu przy Szkole Podstawowej nr 4	

Szczegółowe opisy zadań dostępne są na oficjalnej stronie internetowej Urzędu Miejskiego: www.lomza.pl, w zakładce „Informacje praktyczne/Budżet Obywatelski”.

Nowe mieszkania w zabytkowych kamienicach

W dwóch ponadstuletnich, odrestaurowanych kamienicach, nowe mieszkania otrzyma 31 najbardziej potrzebujących łomżyńskich rodzin. W budynku przy ul. Polowej 65 rozdysponowano już 17 lokali mieszkalnych, zaś w obiekcie przy ul. Polowej 19 będzie kolejnych 14. Przy okazji dwa zabytkowe budynki odzyskują swój dawny blask. Wszystko, dzięki staraniom władz miejskich i środkom pozyskanym z Funduszu Dopłat, obsługiwane przez Bank Gospodarstwa Krajowego.



Odremontowana kamienica przy ul. Polowej 65 (fot. Łukasz Czech)

Podobnie sytuacja będzie wyglądała w przypadku powstałej około 1914 roku kamienicy przy ul. Polowej 19. W tym przypadku prace dopiero się rozpoczynają i potrwać przez rok. Obejmują one rewaloryzację zdegradowanych elementów zabytkowej kamienicy mieszkalnej, polegających na remoncie i przebudowie fundamentów, ścian, dachu i wykonanie detali według zachowanych elementów i na bazie istniejących materiałów ikonograficznych oraz uporządkowanie otoczenia. Projekt zakłada remont i przebudowę obiektu z zewnątrz i wewnątrz z jego przystosowaniem dla osób niepełnosprawnych oraz zagospodarowaniem poddasza na funkcję mieszkaldną.

Na obie inwestycje zostało pozyskane dofinansowanie zewnętrzne. W przypadku wartej 6,7 mln zł modernizacji kamienicy przy ul. Polowej 65 była to kwota 4,5 mln zł. Na remont budynku przy ul. Polowej 19 udało się otrzymać 8,6 mln zł. Wartość tego zadania po przetargu okazała się niższa niż w miejskich kosztorysach i wynosi 8,9 mln zł. Oba projekty są współfinansowane z Funduszu Dopłat w Banku Gospodarstwa Krajowego zasilanego środkami budżetu państwa, w ramach rządowego programu bezzwrotnego wsparcia budownictwa mieszkaniowego.

ŁUKASZ CZECH

-Podjęmowane przez nas działania nie tylko zwiększają liczbę lokali mieszkalnych przeznaczonych dla mieszkańców Łomży o niskich i przeciętnych dochodach, ale też przyczyniają się do remontu mocno zdegradowanej tkanki miejskiej i pozytywnie wpływają na estetykę naszego miasta – przekazuje prezydent Mariusz Chrzanowski.

Kamienica przy ul. Polowej 65 została wybudowana w 1912 roku. Jej gruntowna przebudowa rozpoczęła się w grudniu 2021 roku. Budynek był w tak opłakanym stanie, że zagrażał bezpieczeństwu i musiał być wyłączony z użytkowania. Zakończone latem 2023 r. prace obejmowały roboty rozbiórkowe i demontażowe, prace budowlane, sanitarne, w tym montaż paneli słonecznych, roboty elektryczne, drogowe oraz elementy małej architektury i zieleni. Dzięki przeprowadzonym pracom kamienica nawiązuje wyglądem i funkcjonalnością do lat swojej świetności.



Kamienica przy ul. Polowej 19 (fot. Łukasz Czech)

Ciepło w Łomży nie podróżowało

Urząd Regulacji Energetyki, jak co roku, ustalił taryfy na ciepło. Nowe stawki obowiązują od 1 września. Według taryfikatora URE ceny za ciepło w Łomży wzrastają o 8%, jednak nie przełoży się to na portfele mieszkańców. To dzięki wcześniejszym działaniom Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej w Łomży.



W dniu 31 lipca 2023 roku Urząd Regulacji Energetyki wydał decyzję dotyczącą zatwierdzenia nowej taryfy dla ciepła Miejskiemu Przedsiębiorstwu Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. w Łomży. Według nowego taryfikatora średnia cena ciepła w naszym mieście wzrasta o ok. 8%.

Jednak mieszkańcy, którzy zaopatrywani są w energię ciepłą wytwarzaną w MPEC-u będą płacić po staremu. Dlaczego? Wyjaśnia prezes miejskiej spółki Radosław Żegalski.

- Dzięki produkcji i sprzedaży energii elektrycznej, MPEC udzieli wszystkim odbiorcom ciepła w Łomży upustu cenowego w wysokości 8%, co w konsekwencji zniweluje wzrost cen ciepła do zera. Upust będzie naliczany każdorazowo przez 12 kolejnych miesięcy do każdej wystawionej faktury,

począwszy od dnia wejścia w życie nowej taryfy dla ciepła, to jest od dnia 1 września 2023 r. Udzielenie upustu cenowego to koszt ok. 5 milionów złotych – argumentuje prezes Żegalski.

Od października ubiegłego roku w ciepłowni miejskiej w Łomży, obok energii ciepłej, produkowana jest również energia elektryczna. To kolejny etap realizacji zakrojonego kilka lat temu na szeroką skalę działania mającego ograniczać koszty produkcji ciepła, niezbędnego do funkcjonowania miasta.

- Gdyby nie fakt, że MPEC znalazł się w gronie firm, które tytułem wprowadzonego rozporządzenia rządowego, dotyczącego opłat z tytułu rekompensat dla podmiotów produkujących i handlujących energią elektryczną, musi wpłacać do Funduszu

Rekompensat co miesiąc około miliona złotych – to byłoby w stanie udzielić znacznie większego upustu cenowego – uzupełnia prezes miejskiej spółki.

Rozporządzenie jest aktem wykonawczym do ustawy zamrażającej ceny prądu. Podjęto ją pod koniec ubiegłego roku. Ustawa przewiduje zamrożenie cen dla odbiorców do końca tego roku, ale jednocześnie zmusza m.in. łomżyński MPEC do wydatku łącznie ok. 7 mln zł w 2023 roku.

Ceny i stawki za ciepło dla mieszkańców Łomży są nadal jedne z najniższych w Polsce, pomimo faktu, że spółka nie korzystała i nie korzysta z żadnej rządowej tarczy dla ciepłownictwa.

MPEC ŁOMŻA / GD

140 nowych miejsc żłobkowych powstanie w Łomży

Na ich utworzenie i funkcjonowanie Miasto Łomża otrzymało prawie 10 mln zł dofinansowania z programu „Maluch+ 2022 – 2029”. Stosowną umowę przekazania środków podpisał w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim w Białymstoku prezydent Mariusz Chrzanowski.



Wojewoda Podlaski Bohdan Paszkowski i prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski (fot. Podlaski Urząd Wojewódzki)

Konferencję prasową i towarzyszącą jej podpisanie umów rozpoczął Wojewoda Podlaski Bohdan Paszkowski, który przypomniał najważniejsze założenia programu „Maluch+”. Jednym z nich jest przygotowanie na terenie województwa podlaskiego ponad trzech tysięcy nowych

podpisanych umów.

W ramach programu „Maluch+ 2022 – 2029” utworzone zostaną dwa żłobki – Miejski Żłobek nr 2 znajdujący się przy Przedszkolu Publicznym nr 5 oraz Miejski Żłobek nr 5 zlokalizowany przy Przedszkolu Publicznym nr 1.

miejsz żłobkowych za kwotę 176 mln zł.

- Program jest wieloletni, a kwota przewidziana na tworzenie miejsc opieki nad dziećmi do lat 3 opiewa na 5 i pół miliarda złotych w skali kraju – mówił wojewoda, gratulując beneficjentom

W pierwszym z nich powstanie 40 miejsc, natomiast w drugim kolejne 100, co oznacza, że z opieki żłobkowej będzie mogło skorzystać w sumie aż 140 dzieci.

- To ogromne wsparcie dla naszych inwestycji wpisujących się w politykę prorodzinną miasta. Widzimy na przestrzeni ostatnich lat, jak dzięki działaniom rządowym możemy realizować ważne przedsięwzięcia, na które czekają mieszkańcy naszego miasta – mówił podczas konferencji prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

To kolejne środki zewnętrzne pozyskane w tej kadencji przez samorząd Miasta Łomża z myślą o najmłodszych. W 2019 roku uruchomiliśmy Publiczne Przedszkole Specjalne dla Dzieci z Niepełnosprawnościami, a w 2020 roku Miejski Żłobek nr 3 przy ul. Kołłątaja.

Warto zwrócić uwagę, że po realizacji inwestycji i uruchomieniu obu żłobków, w ramach tego samego programu, przyznane zostaną również środki na ich bieżącą działalność. Będzie to w sumie ponad 4 mln zł przez 3 lata.

W Łomży funkcjonują obecnie 3 żłobki miejskie, które mają pod opieką 119 dzieci.

SYLWIA MARCINIAK

www.lomza.pl

Łomża powitała nowy rok szkolny

Były uroczyste apele, życzenia, spotkania z rówieśnikami i wychowawcami. Tak w szkołach, których organem prowadzącym jest Miasto Łomża, zainaugurowano nowy rok szkolny.

Nowy rok szkolny 2023/2024 w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, dla których organem prowadzącym jest Miasto Łomża rozpoczęło nieco ponad 10 000 uczniów i około 1 200 nauczycieli.

SYLWIA MARCINIAK



Inauguracja roku szkolnego w „Dziesiątce” (fot. Joanna Grabowska)

— *O*by ten nowy rok szkolny był dla Was czasem inspirujących wyzwań i wspaniałą przygodą w otoczeniu wspierających nauczycieli i życzliwych rówieśników. Niech zdobyta wiedza będzie waszą trampoliną do osiągania sukcesów, a środowisko szkolne – miejscem, do którego będziecie uczęszczać z radością – zwracał się do uczniów podczas uroczystego rozpoczęcia nowego roku szkolnego w Szkole Podstawowej nr 10, prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Włodarz miasta pogratulował przy okazji dyrektor placówki Jadwidze Kirejczyk „Nagrody Ministra Edukacji i Nauki”, otrzymanej za szczególne osiągnięcia dydaktyczne, wychowawcze i opiekuńcze.

912 uczniów zasiadło w ławach szkolnych Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7. Uczniów, a zwłaszcza tych, którzy dopiero rozpoczynają naukę w nowej placówce, powitała dyrektor Bogumiła Olbrys, podkreślając, jak istotnymi czynnikami sukcesu edukacyjnego ucznia są „frekwencja i rzetelna praca”.

W inauguracyjnych apelach wzięli udział także zastępcy prezydenta Łomży, Andrzej Stypułkowski (Szkoła Podstawowych nr 1 i 7) i Andrzej Garlicki (I Liceum Ogólnokształcące), którzy odczytali okolicznościowy list.



Dyrektor „Wety” Bogumiła Olbrys wraz z uczniami (fot. ZSWiO nr 7)



Pasowanie „pierwszaków” w SP 7 (fot. Sylwia Marciniak)

„Policjant to nie tylko zawód”

Policja to nie praca. To służba, którą powinno się pełnić z poświęceniem. Jej głównym celem jest zapewnienie bezpieczeństwa obywatelom. Dlaczego warto wstąpić w szeregi mundurowych? Czy w naszym mieście możemy czuć się bezpieczni? Na ile funkcjonariusze, a na ile my sami możemy zadbać o swoje bezpieczeństwo? – między innymi o tym rozmawiamy z Komendantem Miejskim Policji w Łomży, inspektorem Krzysztofem Woźniewskim.

Na początek proszę powiedzieć kilka słów o sobie. Jak to się stało, że trafił Pan do Policji? Co Pan najbardziej lubi w swojej pracy?

Służbę w Policji pełnię od 1998 roku. Moja przygoda z mundurem zaczęła się w Oddziale Prewencji Policji w Białymstoku. W pracy policjanta podoba mi się to, że każdego dnia czekają na mnie nowe wyzwania. Zawsze lubiłem pracę z ludźmi. Tutaj mam kontakt z różnymi osobami, a jak wiadomo każdy człowiek to inna historia. Przełożyło się to również na studia, które ukończyłem na Uniwersytecie w Białymstoku na kierunku Pedagogika. Wpływ na moją decyzję o wstąpieniu w policyjne szeregi z pewnością miało również to, że mój dziadek brał udział w walkach podczas II wojny światowej pod dowództwem Generała Andersa. Walczył pod Monte Cassino, z czego jestem bardzo dumny. Myślę, że jego postawa, zaangażowanie i zamiłowanie do munduru, to z jakim szacunkiem się do niego odnosił przekonało mnie, co prawda nie do wojska, ale do innej formacji mundurowej, jaką jest Policja. Z perspektywy czasu uważam, że decyzja o wstąpieniu do Policji była jak najbardziej słuszną i dziś, bez wahania podjąłbym ją jeszcze raz.

Za nami wakacje – czas intensywnych działań Policji. Na czym funkcjonariusze skupiali się przez ostatnie dwa miesiące i jak pod względem bezpieczeństwa wypadł ten czas?

Należy podkreślić, że przez cały rok, a w sposób szczególny w okresie wakacji dbamy o bezpieczeństwo naszych obywateli. Z racji pory roku działania skupiają się w rejonie rzek, jak również innych miejsc letniego wypoczynku. Pełnimy dodatkowe służby nad wodą, aby osoby tam wypoczywające mogły w pełni cieszyć się dobrą pogodą i spędzać bezpiecznie czas. W porównaniu z ubiegłymi latami możemy powiedzieć, że nasze intensywne działania



Komendant Miejski Policji w Łomży insp. Krzysztof Woźniewski (fot. KMP Łomża)

niewątpliwie miały wpływ na poprawę bezpieczeństwa. W tym roku nie odnotowaliśmy żadnych utonięć w naszym powiecie, z czego jesteśmy bardzo dumni, bo jak wiadomo życie ludzkie jest niewątpliwie wartością nadrzędną.

Od początku września łomżyńscy policjanci prowadzą akcję „Bezpieczna droga do szkoły”. Na czym dokładnie polega, gdzie możemy spodziewać się wzmożonych działań funkcjonariuszy?

Czas końca wakacji jest dla łomżyńskich policjantów również bardzo intensywny. Wśród zadań, jakie w tym czasie wykonujemy na rzecz utrzymania bezpieczeństwa jest kontrola wszystkich gimbusów – czyli autobusów, którymi dzieci i młodzież dojeżdżają do szkół. Mundurowi sprawdzają te pojazdy pod kątem ich sprawności technicznej, która jak wiemy ma wpływ na bezpieczeństwo. Policjanci kontrolują w tym

czasie również prawidłowość oznakowań przejść dla pieszych w rejonach placówek oświatowych. Natomiast pierwsze dni września to przede wszystkim nieodzwonne, wzmożone kontrole kierowców dowożących dzieci do szkół i przedszkoli. Skupiamy się na sprawdzaniu ich uprawnień oraz oczywiście stanu trzeźwości. Zwracamy również szczególną uwagę na prawidłowe zachowania w rejonach przejść dla pieszych. Warto dodać, że kontrole autobusów będą odbywać się systematycznie również w trakcie trwania roku szkolnego. Także tych, którymi uczniowie udają się na szkolne wycieczki. Wystarczy telefon organizatora, opiekuna, czy też rodzica i pojazd zostanie szczegółowo sprawdzony.

Pamiętajmy, że niezwykle istotną sprawą jest profilaktyka, dlatego poza kontrolami pojazdów policjanci spotykają się z uczniami na zajęciach dotyczących bezpieczeństwa. W przystępny sposób przekazują najmłodszymi niezbędną wiedzę na temat bezpiecznego poruszania się po drogach, a z młodzieżą rozmawiają o konsekwencjach prawnych oraz cyber zagrożeniach.

Oprócz działań prewencyjnych, kontroli, Policja prowadzi również dokładne analizy i statystyki. Czy na ich podstawie można powiedzieć, że Łomża jest bezpiecznym miastem?

Poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do Policji przez mieszkańców Łomży jest wysoko oceniane. Pragnę dodać, że według danych z Systemu Ewidencji Wypadków i Kolizji, to właśnie Łomża na tle całego województwa wypadła najlepiej pod względem liczby wypadków drogowych i kolizji. Statystycznie, Komenda Miejska Policji w Łomży, jest w pierwszej trójce pod względem wykrywalności sprawców przestępstw.

Pomimo licznych apeli o zachowanie ostrożności, w regionie wciąż dochodzi do oszustw, których ofiarami padają oso-

by starsze. Przestępcy co rusz zmieniają schemat działania. Co powinno wzbudzać podejrzenia?

Po pierwsze, pamiętajmy, że policjanci nigdy nie proszą o pieniądze. Jeśli tzw. „konsultant” proponuje zainstalowanie oprogramowania do zdalnej obsługi urządzenia możemy być pewni, że to oszustwo. Pracownik banku nigdy nie prosi o zainstalowanie tego typu oprogramowania. Zachowajmy również szczególną ostrożność przy atrakcyjnych inwestycjach, bo tą metodą najczęściej działają oszuści. Jeżeli osoba, która do nas dzwoni informuje o wypadku, czy innym zdarzeniu losowym z udziałem członka rodziny, należy tę informację potwierdzić u osoby, której sytuacja ma dotyczyć lub innej jej bliskiej. Jeżeli rozmówca poleca nam wybranie numeru 112 bądź 997, aby potwierdzić informacje na policji, pamiętajmy, żeby najpierw rozłączyć rozmowę z dotychczasowym rozmówcą, a dopiero później wybierać kolejny numer. Apeluję w tym miejscu do członków rodzin osób starszych, aby uczyły się na tego typu sytuacje, ostrzegały przed zbyt dużą ufnością w stosunku do osób dzwoniących.

Kieruje Pan łomżyńską jednostką od grudnia 2019 roku. Co w tym czasie się zmieniło? Czy udało się zrealizować wszystkie założenia?

Dużo założeń zostało już zrealizowanych, jednak ciągle powstają nowe pomysły jak usprawnić działanie łomżyńskiej Policji. W sierpniu tego roku powstał pluton Prewencji Oddziału Prewencji Policji w Białymstoku z siedzibą w Łomży. Na chwilę obecną jest to 18 funkcjonariuszy, którzy wspomagają pracę łomżyńskich mundurowych. Docelowo jednak oddział prewencji będzie liczył około 45 policjantów. Zdecydowanie usprawni to działanie naszej jednostki, spowoduje, iż więcej patroli będzie jednocześnie na służbie na ulicach naszego miasta. To niewątpliwie będzie miało wpływ na poprawę bezpieczeństwa w naszym regionie.

Ilu funkcjonariuszy liczy obecnie łomżyński garnizon? Czy to wystarczająca liczba?

Obecnie w Łomży służbę pełni 221 funkcjonariuszy, a ich pracę wspomaga 62 pracowników cywilnych. Dodatkowo w dyspozycji mamy właśnie 16 mundurowych pełniących służbę we wspomnianym wcześniej Oddziale Prewencji Policji na terenie naszego miasta. Oczywiście, że zawsze chciałoby się, aby było więcej, ale jako jednostka nie możemy narzekać.

Czy zainteresowanie służbą w policji jest duże? Na co mogą liczyć świeżo upieczeni funkcjonariusze?

To zainteresowanie od lat nie maleje. Zgłasza się do nas bardzo dużo osób zainteresowanych służbą właśnie w Łomży. Jest także duży odsetek chętnych, którzy chcą przenieść się do Łomży z innych miast, a nawet innych służb.

Jeżeli chodzi o świeżo upieczonych adeptów, to mogą oni liczyć na możliwość rozwoju zawodowego, precyzyjną formę wynagrodzenia, rozbudowany system socjalny oraz różnorodny zakres szkoleń specjalistycznych.

Na samym początku policyjnej kariery w komendzie miejskiej, kursant może liczyć na zarobki na poziomie średnim w wysokości 3790,15 zł przed ukończeniem 26. roku życia oraz na 3620,15 zł po ukończeniu 26. roku życia. Po przejściu szkolenia i wejściu na pełne stanowisko policjanta wynagrodzenie wzrasta do 4909,42 zł przed ukończeniem 26. roku życia oraz 4592,42 zł po ukończeniu 26. roku życia. Natomiast policjant pełniący służbę w Oddziale Prewencji Policji, będąc na kursie podstawowym, może liczyć na zarobki rzędu 4245,15 zł przed ukończeniem 26. roku życia oraz 4015,15 zł po ukończeniu 26 lat. Po powrocie z kursu i awansie na policjanta kwota ta wzrasta do 5364,42 zł przed ukończeniem 26. roku życia oraz 4987,42 zł po ukończeniu 26 lat.

Chciałbym w tym miejscu wyraźnie podkreślić, że policjant to nie tylko zawód. Jest to służba społeczeństwu. Z przynależnością do tej grupy zawodowej wiąże się poczucie tożsamości oraz wsparcie społeczne. Poza tym noszenie munduru jest honorem i zaszczytem, podobnie jak praca wykonywana na rzecz bezpieczeństwa obywateli, ochrony ich zdrowia i życia, które jest najważniejsze.

Przy okazji tego pytania chciałbym również wspomnieć, że nasza Komenda organizuje „Dzień Kandydata”. Przedsięwzięcie to ma na celu przybliżyć wszystkim chętnym do służby temat rekrutacji. Każdy może przyjść i sprawdzić się na torze przeszkód, czy porozmawiać z psychologiem. Na wszystkich zainteresowanych czekamy w sobotę 7 października od godziny 9.00 w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4 w Łomży. Wcześniej należy się zarejestrować, a wszystkie informacje dotyczące „Dnia Kandydata” można znaleźć na naszej stronie internetowej oraz w mediach społecznościach.

Czy służba w Policji pozwala na roz-

wijanie innych pasji, zainteresowań np. sportowych?

Tak, jest wielu policjantów, którzy swoją postawą to udowadniają. W naszych szeregach mamy mnóstwo fanów motoryzacji, miłośników lotnictwa, muzyków, a także innych, których pasję moglibyśmy wymieniać bez końca. Policja daje wiele możliwości, nie zamykamy się na nikogo. Służba nie ogranicza naszych zainteresowań. Praca w Policji jest wymagająca i nierzadko stresująca, a właśnie dzięki naszym pasjom, możemy znaleźć odskocznik od codzienności. Mamy np. drużynę piłki nożnej, która regularnie spotyka się na treningach, a swoje umiejętności wykorzystuje chociażby podczas spotkań piłkarskich organizowanych z różnego rodzaju okazji, jak chociażby ten z Urzędem Miejskim w Łomży rozegrany w ramach Święta Policji.

Jaką rolę w kształtowaniu bezpieczeństwa i porządku publicznego pełni lokalny samorząd i jak ocenia Pan współpracę z Miastem Łomża?

Lokalne samorządy systematycznie, na miarę swoich możliwości, wspomagają nas finansowo i rzeczowo. Razem z Urzędem Miejskim w Łomży prowadzimy jesienno-zimową akcję „Zabłyśnij w Łomży”, która cieszy się dużym zainteresowaniem. Akcja ta polega na podniesieniu bezpieczeństwa niechronionych uczestników ruchu drogowego, czyli pieszych. Tej jesieni również każdy z mieszkańców będzie mógł wziąć odblask ze specjalnego znaku ustawionego przed wejściem do Komendy Miejskiej Policji w Łomży. Warto podkreślić również, że Ratusz co roku przeznacza dodatkowe środki na patrole ponadnormatywne na terenie miasta. Dzięki temu możemy być częściej i bliżej społeczeństwa, odpowiadając na jego potrzeby. Należy podkreślić, że dzięki bezpośredniemu wsparciu Pana Prezydenta, jak również Rady Miejskiej, mogliśmy dokonać zakupu sprzętu biurowego i informatycznego niezbędnego do pracy funkcjonariuszy z Oddziału Prewencji Policji.

Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego także nie zapomina o łomżyńskich policjantach. Współfinansował zakup sprzętu transportowego oraz wspiera nas rzeczowo i finansowo.

To między innymi, dzięki pomocy ze strony lokalnych samorządów, łomżyńska jednostka może funkcjonować na naprawdę wysokim poziomie.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA SYLWIA MARCINIAK

Łomża czytała „Nad Niemnem”

Na deptaku ul. Długiej, przed siedzibą Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży, odbyła się 12. edycja ogólnopolskiej akcji „Narodowe Czytanie”. Lekturą tego rocznej odsłony wydarzenia było „Nad Niemnem” Elizy Orzeszkowej.

To najbardziej znana powieść Elizy Orzeszkowej. Powstawała w latach 1886–1887, a w formie książki ukazała się w 1888 roku. Ze względu na barwne opisy, wyrazistych bohaterów i odwołania historyczne dzieło porównywano do Mickiewiczowskiego „Pana Tadeusza”.

Fragmenty „Nad Niemnem” czyta li: podsekretarz stanu w Ministerstwie Obrony Narodowej Michał Wiśniewski, parlamentarzyści w osobach: posła Kazimierza Gwiazdowskiego i senatora Marka Komorowskiego, zastępca prezydenta Łomży Andrzej Stypułkowski, radni Rady



Lekturę „Nad Niemnem” czytał zastępca prezydenta Łomży Andrzej Stypułkowski (fot. Sylwia Marciniak)



Łomżyńska odsłona ogólnopolskiej akcji „Narodowe Czytanie” (fot. Sylwia Marciniak)

Miejskiej Łomży, samorządowcy, uczniowie łomżyńskich szkół oraz osoby związane z oświatą, kulturą, a także dziennikarze, mieszkańcy Łomży i przyjaciele Miejskiej Biblioteki Publicznej, która jak co roku jest organizatorem tego ogólnopolskiego wydarzenia.

Osoby, które przyniosły własny egzemplarz powieści Elizy Orzeszkowej mogły go oznaczyć pamiątkową pieczęcią „Narodowego Czytania”.

Tegorocznej odsłonie akcji towarzyszyły: wystawa „Kwiaty znad Niemna” – przybliżająca przyrodnicze zainteresowania Elizy Orzeszkowej, występ Żakliny Olchownik „Na Niemen” oraz kiermasz książek.

SYLWIA MARCINIAK

„Narodowe Czytanie” w łomżyńskich szkołach

W przeddzień ogólnopolskiej akcji „Narodowe Czytanie”, w niektórych łomżyńskich placówkach oświatowych odbyła się szkolna odsłona tego wydarzenia. W Szkole Podstawowej nr 10, oprócz uczniów przebranych w stroje z epoki oraz dyrektorki placówki, do czytania „Nad Niemnem” Elizy Orzeszkowej zasiadł gościnnie – prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Wspólne czytanie lektury odbyło się w Sali Papieskiej, która specjalnie na tę okazję wystylizowana została na pokój w domu Benedykta Korczyńskiego – jednego z głównych bohaterów powieści Elizy Orzeszkowej.

Głównym celem ogólnopolskiej akcji „Narodowe Czytanie” jest popularyzacja czytelnictwa oraz wzmocnienie tożsamości narodowej poprzez kontakt z największymi dziełami polskiej literatury – mówił do uczniów prezydent Mariusz Chrzanowski, zachęcając ich do korzystania z bogate-

go i wartościowego dorobku naszych narodowych twórców.

Takie akcje są doskonałą okazją do tego, aby uczniowie docenili wartość czytania oraz spotkali się ze sztandarowymi pozycjami literatury polskiej – przekazuje dyrektorka SP 10 Jadwiga Kirejczyk.

Jaka dodaje, lektura „Nad Niemnem”, to zbiór nieprzemijających wartości, które szkoła krzewi wśród swoich uczniów.



W „Narodowym Czytaniu” w SP 10 wziął udział prezydent Mariusz Chrzanowski (fot. Sylwia Marciniak)

SYLWIA MARCINIAK

Bawmy się razem!

Gry, zabawy, koncerty dla dzieci i dorosłych towarzyszyły piknikowi integracyjnemu pn. „Bawmy się razem”, który odbył się na początku września w Parku im. Jakuba Wagi. Inicjatywa została zorganizowana w ramach tegorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego, a honorowy patronat nad nią objął prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.



Animacje, malowanie twarzy, zabawy i konkursy z nagrodami, dania z grilla i wiele innych atrakcji czekało na uczestników wydarzenia, którego inicjatorami i organizatorami były Rady Osiedli nr 4, 8 i 15. Nie brakowało dobrej muzyki, tańców i śpiewów. Odbył się także pokaz pierwszej pomocy przedmedycznej przygotowany przez ratownika Mariana Ostrowskiego.

- Naszym nadrzędnym celem jest integracja społeczności lokalnej. Chcemy dać mieszkańcom możliwość zapoznania się, ale również promować ideę samego Budżetu Obywatelskiego. W ramach pikniku można wziąć udział w konkursach, w głównej mierze skierowanych do dzieci i młodzieży, ale również posłuchać dobrej muzyki. Promujemy naszych lokalnych wykonawców, w tym tych najmłodszych ze Studia Wokalnego eMDek – podkreśla Agnieszka Pianko-Cholewińska, przewodnicząca Rady i Zarządu Osiedla nr 4.



Podczas pikniku nie brakowało zabaw dla dzieci (fot. Kornelia Grzymała)

- Warto organizować takie wydarzenia. Ludzie są zainteresowani i co ważne, coraz częściej widać uśmiech na ich twarzach, to tylko utwierdza nas w przekonaniu, że warto podejmować takie inicjatywy. Po raz kolejny zgłosiliśmy projekt pikniku do przyszłorocz-

nego Budżetu Obywatelskiego i liczymy, że propozycja tak samo spotka się z akceptacją i zainteresowaniem mieszkańców naszego miasta – mówi Robert Grzymała, przewodniczący Rady i Zarządu Osiedla nr 15.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

25 lat podlaskich WORD-ów

Główne uroczystości z udziałem m.in. wicemarszałka województwa podlaskiego Marka Olbrysa – w roli honorowego gospodarza, dyrektorów WORD-ów w Łomży, Białymstoku i Suwałkach oraz wiceministra obrony narodowej Michała Wiśniewskiego odbyły się w Łomży. Władze miasta reprezentował zastępca prezydenta Andrzej Garlicki.



Jubileuszowe życzenia i obraz przekazał dyrektorowi WORD-u Mirosławowi Oliferukowi, zastępca prezydenta Łomży Andrzej Garlicki. Pierwszy z lewej Sławomir Zgrzywa, były marszałek województwa podlaskiego (fot. Sylwia Marciniak)

Jubileusz 25-lecia był okazją do podziękowań, gratulacji i podsumowania działalności łomżyńskiego Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego.

- Jako województwo w okresie tych 25 lat stworzyliśmy warunki dla rozszerzenia i poprawiania jakości egzaminowania kierowców za sprawą bazy materialnej, a przede wszystkim kwalifikacji kadry egzaminacyjnej oraz prowadzenia działań promujących bezpieczeństwo – podkreślał wicemarszałek Marek Olbrys, który podczas jubileuszowych uroczystości wraz z grupą innych osób otrzymał z rąk wiceministra obrony narodowej Michała Wiśniewskiego odznakę „Zasłużony dla Transportu Rzeczypospolitej Polskiej”.

Osobiście wręczył z kolei podziękowania i gratulacje pierwszemu marszałkowi województwa podlaskiego Sławomirowi Zgrzywie, zasłużonemu pracownikom WORD-ów oraz przedstawicielom ośrodków szkolenia kierowców.

- Przez 25 lat WORD w Łomży przeprowadził blisko 800 tysięcy egzaminów praktycznych i 519 tysięcy teoretycznych – mówił dyrektor WORD-u w Łomży, Mirosław Oliferuk. Przypomniął również początki ośrodka.

- Zaczynaliśmy od 1 lipca 1998 roku, a decyzję o powołaniu naszego ośrodka podejmował jeszcze ostatni wojewoda łomżyński Sławomir Zgrzywa, który kilka miesięcy później jako pierwszy marszałek podlaski przejmował ośrodki w Białymstoku, Łomży i Suwałkach pod skrzydła samorządu województwa. Zaczynaliśmy praktycznie nawet bez własnych budynków, pojazdów egzaminacyjnych, a nawet krzeseł. Wszystko dzierżawiliśmy od Ligi Obrony Kraju – sięgał pamięcią wstecz Oliferuk.

SYLWIA MARCINIAK

Na przetwory przyszedł czas

Początek jesieni to najlepszy czas na przygotowanie przetworów z warzyw i owoców, które w zimie zapewnią naszemu organizmowi niezbędne witaminy i minerały. Na popularne „weki” zbierane są pomidory, papryka, cukinia, jabłka czy gruszki. Nie należy też zapominać o grzybach, które przydadzą się do wigilijnego barszczu czy bigosu.



Domowe przetwory są jednym z elementów zdrowej diety (fot. Dawid Fabiszewski)

Jedną z najpopularniejszych metod konserwacji żywności jest jej kiszenie i kwaszenie. Od wieków na polskich stołach królują w ten sposób przygotowane ogórki czy kapusta. Są one naturalnym antybiotykiem, a także bogatym źródłem witaminy B3 odpowiedzialnej za prawidłowe funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego. Specjaliści żywienia zalecają wprowadzanie tych produktów do codziennej diety. Kiszonki to także doskonałe produkty umożliwiające detoks naszego organizmu. Największymi miłośnikami tego rodzaju potraw są narody wschodniej Europy, które kiszą w zasadzie wszystkie dostępne warzywa. Znajdziemy tam więc zarówno kiszone ogórki, jak również marchewki, czosnek, pomidory, a nawet ... arbuzy.

- W Mołdawii kiszone arbuzy są bardzo popularne – przekazuje Natalia Ostapienko. - Aby się udały należy do słoika położyć zieleninę dla zakwaszenia: koper, seler, chrzan oraz posiekany czosnek. Można też dodać strączek ostrej papryki. Arbuza umyć, pokroić na kawałki, i włożyć do naczynia. Następ-

nie należy przygotować zalewę. Na każdy litr wody dajemy jedną łyżkę stołową soli i dwie łyżki stołowe cukru. Wlać do słoika zalewę, aby zakryła zieleninę z arbusami, zakręcić wieczkiem i odstawić w ciemne miejsce. Po dwóch, trzech dniach arbuzy są gotowe – opowiada.

Przygotowane we wrześniu dżemy i marmolady również stanowią będą doskonały sposób na zachowanie świeżości i smaku sezonowych produktów, którymi będziemy mogli cieszyć się przez długie miesiące. Słoiki z musem jabłkowym przydadzą się do sporządzenia smacznej szarlotki, zaś maliny urozmaicą smak zimowej herbaty oraz wzmocnią nasz organizm w walce z jakże częstymi o tej porze roku przeziębieniami.

Koniec lata i początek jesieni to także okres, w którym suszymy, mrozimy lub kisimy grzyby, a także przygotowujemy owocowe kompoty z jabłek lub śliwek.

- Doskonały i zdrowy sok zrobimy także z owoców derenia, który oprócz przyjemnego słodko-kwaśnego smaku ma bogate właściwości lecznicze. Dzięki dużej zawartości

witamin C, żelaza i przeciwutleniaczy ma działanie antyseptyczne i przeciwzapalne. Niweluje również objawy niedokrwistości – informują Emilia i Jan Płoński z Rodzinnego Ogrodu Działkowego „Aster” w Łomży, przy okazji zdradzając przepis na smaczny i pożywny napój.

- Na sok należy wybrać owoce zdrowe, w pełni dojrzałe. Do wysokiego garnka dodajemy około 3 kilogramów umytych owoców. Zalewamy je gorącą, przegotowaną wodą (około 700 mililitrów) i wsypujemy 700 gram cukru. Gotujemy około godziny, co jakiś czas mieszając. Zbieramy pianę i pozostawiamy pod przykryciem na około pół godziny. Po lekkim przestudzeniu, zlewamy napój poprzez drobne sitko, przy okazji wyciskając z owoców resztki soku. Uzyskany tą metodą sok wlewamy do czystego garnka i ponownie zagotowujemy. Dodajemy sok z cytryny i po zebraniu piany zlewamy gorący jeszcze napój do słoików i odstawiamy dnem do góry, aby mieć gwarancję dobrego zamknięcia.

Wczesnojesienny urodzaj warzyw i owoców zachęca również do przygotowywania surówek, które dodadzą smaku zimowym posiłkom, a których skład jest ograniczony tylko naszą wyobraźnią.

- Doskonałą propozycją są „nieśmiertelne ogórki kiszone”, które nie tylko wybornie smakują, ale także korzystnie wpływają na perystaltykę jelit – zachęca Mirosława Kolańska, prezentując swój przepis na tę smaczną potrawę.

- Ogórki wkładamy do wyjałowionego słoika dość ciasno. Następnie dodajemy dwa ząbki czosnku, liść i korzeń chrzanu, a także sporo kopru. Zalewamy osoloną wodą (jedna łyżka stołowa soli kamiennej na litr wody). Jeśli chcemy przyspieszyć nieco proces można użyć nieco cieplejszej wody. Po zawekowaniu odstawiamy na minimum dwa, trzy dni w ciemne miejsce. A zimową porą możemy już śmiało cieszyć się smakiem późnego lata. Tyle i aż tyle – dodaje z uśmiechem.

Własnoręcznie przyrządzone przetwory na zimę to nie tylko znakomity sposób na wykorzystanie nadmiaru działkowych i ogrodowych warzyw i owoców, to także gwarancja dobrego produktu pozbawionego niezdrowych dla naszego organizmu konserwantów. To wreszcie ulga dla naszego portfela, jakże ważna w czasach panującej obecnie inflacji. Domowy wyrób jest bowiem tańszy od tego „sklepowego” o około 30-50%.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

www.lomza.pl

Słów kilka o lokatorach „Pałacu Gubernatora”

Choć przez przeszło 100 lat Łomża pozostawała pod kontrolą Imperium Rosyjskiego, niewielu łomżan może powiedzieć cokolwiek o carskich urzędnikach, zarządzających wówczas miastem z przestronnych sal gubernialnego pałacu, znajdującego się przy obecnym Placu Jana Pawła II.

Początki panowania rosyjskiego wiążą się nierozdzielnie z decyzjami podjętymi na Kongresie Wiedeńskim w 1815 roku. Powołano wówczas do życia Królestwo Polskie, które, jak stanowiła jego konstytucja „na zawsze połączone jest z Cesarstwem Rosyjskim”. Cieszyło się ono dość szeroką autonomią, jednakże klęski powstań narodowych, w szczególności zaś powstania styczniowego, doprowadziły do daleko idących zmian politycznych i administracyjnych.

Ukaz carski z 19/31 grudnia 1866 roku o reorganizacji administracji i podziału terytorialnego kraju powołał do życia, obejmującą dziesięć powiatów, Gubernię Łomżyńską. Pierwszym jej gubernatorem został absolwent szkół wojskowych, trzydziestoparoletni płk Wasilij Mienkin. Jego zastępcą mianowano zaś pięćdziesięcioletniego podówczas Aleksandra Aleksandrowicza Engelharda.

Z historią Guberni Łomżyńskiej ściśle związana jest zbudowana w 1845 roku kamienica Wilhelma Krauzego przy ulicy Dwornej (obecnie Siedziba Wyższego Seminarium Duchownego). Budynek ten upatrzyły sobie carskie władze, które postanowiły ulokować w nim kancelarię gubernialną i siedzibę samego gubernatora. Z uwagi na niewielkie gabaryty obiektu podjęto decyzję o jego rozbudowie. Prace ruszyły już w 1866 roku i doprowadziły do zbudowania nowego, dwukondygnacyjnego skrzydła wzdłuż przyszłego Placu Sobornego.

Rozbudowę siedziby carskiej administracji przyglądał się z uwagą gubernator Mienkin, który wkrótce sam znalazł się pod lupą carskich żandarmów. 30 listopada 1867 roku naczelnik warszawskiego okręgu żandarmerii Płaton Fredericks opracował tajny raport z pracy i postępowania wyższych urzędników Królestwa Polskiego, w tym władz Guberni Łomżyńskiej. Raport nie był pomyślny dla pierwszego gospodarza „pałacu przy Dwornej”. Obnażał on niekompetencję gubernatora, wskazując, iż „bezczytność i rozrywkę przedkłada nad obowiązki służbowe”. Zarzucono mu zaniedbywanie interesów rosyjskich i jawne wspieranie Polaków,



Budynek seminarium duchownego w dwudziestolecie międzywojennym – dawna siedziba gubernatora (fot. Muzeum Północno – Mazowieckie w Łomży)

k którzy mieli nawet wpływ na zarządzanie gubernią. Oskarżono go o łapówkarstwo, zaś jego zastępcę Aleksandra Aleksandrowicza o ignorowanie swoich obowiązków oraz niedołęstwo i niezdolność do podejmowania poważniejszych decyzji. Pomimo tak krytycznego raportu obaj urzędnicy utrzymali swoje stanowiska. Wasilij Mienkin zarządzał gubernią aż do 1880 roku, czyli przeszło 14 lat. Dziesięć lat wcześniej, w roku 1870, ze względu na pogarszający się stan zdrowia, ze stanowiska wicegubernatora zrezygnował baron Engelhard.

Wyrazistym administratorem pałacu był również pochodzący z Estonii luteranin – Reinhold Nikołaj Wasiljewicz von Essen mianowany 10 listopada 1883 roku gubernatorem łomżyńskim. Dał się poznać jako dobry administrator, jednakże prywatnie skory do miłostek. Pomimo, iż żonaty (notabene z Polką – Anną hrabiną Toll) wdał się w burzliwy romans z żoną miejscowego adwokata, madame Londińską. Zmarł na gruźlicę w 1895 roku w Łomży, gdzie został pochowany na terenie dawnego cmentarza ewangelickiego.

2 maja 1897 roku nowym gospodarzem pałacu został mający niemieckie pochodzenie, niedoszły absolwent Uniwersytetu Petersburskiego, 53-letni baron Siemion Nikołajewicz Korf. Pomimo jakiegokolwiek braku doświadczenia w zarządzaniu administracją, cieszył się on uznaniem dworu carskiego i generała – gubernatora warszawskiego księcia Aleksandra Konstantinowicza Bagration – Imeretinskiego, który stał za awansem starszego pomocnika referenta kancelarii Głównej Kwatery Cesarskiej na nowego zarządcę Guberni Łomżyńskiej. Po otrzy-

maniu stosownej nominacji i przybyciu nad Narew, dał się szybko poznać jako niestroniący od alkoholu i uciech cielesnych, kupczący stanowiskami malwersant i łapówkarz. Jego ekscentryczne

decyzje, takie jak przeniesienie rządu gubernialnego z parteru (gdzie zajął 14 pomieszczeń na prywatne potrzeby) na pierwsze piętro pałacu w bezpośrednie sąsiedztwo wicegubernatorskiej kuchni i ulatniających się z niej zapachów, a także przeniesienie archiwum do częściowo zalanych piwnic, skutkujących zgniciem złożonych tam akt, było szeroko komentowane na łomżyńskich ulicach.

Łomżanie szybko też odczuli represyjne działania Korfa, nakazującego stosowanie kar administracyjnych wobec każdego, kto nie podporządkuje się ruskifikacyjnej polityce carskiej. Taka postawa doprowadziła ostatecznie do nieudanego zamachu na życie gubernatora nocą z 22 na 23 stycznia 1904 roku. Równocześnie jednak dbał o rozwój gospodarczy i kulturalny guberni. Za swoją pracę otrzymał m.in. honorowe członkostwo Łomżyńskiej Straży Ogniowej. Korf ostatecznie opuścił Łomżę w 1907 roku, przenosząc się do Warszawy, gdzie objął stanowisko gubernatora warszawskiego. Nad Narwią pozostawił po sobie niezłe prosperujące miasto i trzy kochanki.

„Pałac Gubernatora”, jak nazwali go mieszkańcy, służył carskim władzom do roku 1915, kiedy to w obawie przed wkroczeniem do miasta wojsk niemieckich, opuścił go jego ostatni gospodarz – gubernator Siemion Pawłowicz Papudogło, absolwent prawa imperialnego Noworosyjskiego Uniwersytetu w Odessie i zagorzały nacjonalista.

11 sierpnia 1915 roku do Łomży wkroczyły wojska cesarza Wilhelma II i szybko doceniły potencjał gubernialnego pałacu. To już jednak całkiem inna historia...

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

Epidemia alergii i jej konsekwencje



Światowa Organizacja Alergologiczna (WAO) ustanowiła obchody Światowego Tygodnia Alergii 2023. Współorganizatorem wszystkich wydarzeń ze strony Polski jest Polskie Towarzystwo Alergologiczne.

Jeszcze kilka lat temu specjaliści prognozowali, że w 2025 roku ponad 40% populacji na świecie będzie miało alergię. W Polsce już został przekroczony poziom 40%. W tym roku tematem przewodnim Światowego Tygodnia Alergii jest hasło „Zmiany klimatu pogarszają alergię”. Wdychając zanieczyszczone powietrze narażamy się na możliwość rozwoju nie tylko choroby nowotworowej czy układu sercowo-naczyniowego, ale również alergii. W powietrzu unosi się wiele substancji chemicznych, które są alergenami bądź stają się nimi po wnikięciu do organizmu człowieka /hapteny/. Najgroźniejszy jest pył zawieszony PM 2,5, który dociera aż do oskrzelików i pęcherzyków płucnych.

Powoduje pobudzenie komórek układu immunologicznego /eozynofile, mastocyty, bazofile/ i uwolnienie tzw. cytokin odpowiedzialnych za rozwój zapalenia alergicznego. Obecnie drogi szybkiego ruchu buduje się w pewnej odległości od miast i zabudowań wiejskich, stawiane są ekrany ochronne, ma to zmniejszyć ilość cząstek powstających w wyniku spalania w silnikach wysokoprężnych, które łączą się z pyłkami, kurzem i dostają się do dróg oddechowych człowieka, torując drogę rozwoju alergii. Wyeliminowanie zanieczyszczeń powietrza w znacznym stopniu zmniejszyłoby występowanie chorób alergicznych. Oczywiście nie jesteśmy w stanie całkowicie wyeliminować zanieczyszczenia środowiska, ale ważna jest świadomość, jakie są tego konsekwencje zdrowotne i jak możemy ograniczyć negatywny wpływ zanieczyszczeń na nasz organizm. Codzienne zachowanie człowieka może zminimalizować szkodliwe oddziaływanie środowiska np. aktywność fizyczna na zewnątrz w określonych porach dnia i określonym miejscu, po powrocie do domu myć ręce i twarz, płukać nos, stosować sztuczne łzy do oczu, aby spłukać alergeny ze spojówek itd.

Organizm adaptuje się do zmian zachodzących w środowisku, zachodzą w nim procesy epigenetyczne, które wyhamowują niekorzystny wpływ zanieczyszczeń, jednak jeśli kontakt z zanieczyszczeniami jest zbyt duży i trwa długo może dojść do wystąpienia alergii.

Badania genetyczne pokazują, że nasz układ immunologiczny zmienia się w wyniku wpływu środowiska i pewne cechy nabyte zaczynają się dziedziczyć, co oznacza, że w dalszych pokoleniach będzie więcej alergii. Najwięcej rozpoznać alergii jest u dzieci w wieku 6-7 lat. W przypadku tylko alergicznego nieżytu nosa w 2008 roku w tej populacji wiekowej liczba zachorowań wynosiła 25%, a w 2018 roku wzrosła do 28%. Badania prowadzone wśród dzieci i młodzieży przez kilka lat w Krakowie wykazały, że co drugi uczeń ma objawy alergii. W 60% przypadków była to alergja związana z zanieczyszczeniem środowiska, pozostałe 40% miało alergję atopową. U dzieci w pierwszej grupie obserwowano najczęściej nawracające objawy ze strony dróg oddechowych, a dzieci często leczone były antybiotykami. U dorosłych sprawny układ immunologiczny do pewnego stopnia chroni przed chorobą. Jednak trzeba mieć świadomość, że alergja to choroba pokoleniowa.

Alergeny niezbędne są do ujawnienia się alergii, jednak istota powstania choroby alergicznej zawiera się w układzie odpornościowym. Dla przykładu można podać, że trawy, zboża, kurz domowy itp. od tysięcy lat oddziaływały na organizm człowieka, a dawniej alergja była schorzeniem sporadycznym. Można zapytać, co się wydarzyło, że alergja staje się epidemią? Zmieniły się warunki, w jakich żyjemy, począwszy od okresu życia embrionalnego przez okres okołoporodowy do wieku dojrzalego. Zupełnie inaczej obecnie wygląda opieka nad kobietą w ciąży, znacznie zmieniła się opieka okołoporodowa, pielęgnacja i karmienie niemowląt. Na całym świecie w państwach wysoko rozwiniętych gospodarczo odnotowuje się duży odsetek porodów przez cięcie cesarskie, jednocześnie badania epidemiologiczne wykazują, że u tych dzieci jest większe ryzyko rozwoju astmy i alergii, uważa się, że właśnie dlatego, ponieważ dziecko nie przeszło naturalnej drogi porodu, która zapewniłaby bezpośredni kontakt z florą bakteryjną matki.

Każdy okres rozwojowy dziecka przesycony jest nadmiarem higieny, co stwarza warunki izolujące w pewnej mierze od naturalnego środowiska. Dobrze pojęta higiena nie powinna wykluczać dziecka z jego naturalnego otoczenia. Wyobraźmy sobie, jesteśmy w lesie, czy dziecko może zjeść borówkę zrywaną prosto z krzaka, czy może dotykać mchu, kory drzew, czy może usiąść na trawie? Wiele matek ma z tym problem. Inna sytuacja, czy dziecko może bawić się w piaskownicy, bo tam mogą być pasożyty pochodzenia zwierzęcego? Zdarza się, że obsesyjnie matki myją ręce dziecku i wpa-

jają mu lęk przed zabawą, gdzie może pobrudzić sobie rączki. Czy dziecko może biegać po trawie, bo tam mogą być kleszcze? Z nadmiarem higieny nie należy przesadzać, ale trzeba mieć świadomość, gdzie mogą być patogeny, których musimy się wystrzegać, a gdzie są drobnoustroje korzystne dla człowieka, które pozytywnie wpływają na odporność. Organizm ludzki jest fizjologicznie uzależniony od bakterii i posiada ich ok. 2 kilogramów, one pozytywnie stymulują układ odpornościowy, pomagają w trawieniu, dostarczają witamin, chronią przed inwazją drobnoustrojów chorobotwórczych itd. Do zachowania higieny należy podejść w sposób zdroworozsądkowy. Oczywiście dzięki rygorom sanitarno-higienicznym zmniejszyła się znacznie liczba zachorowań na choroby zakaźne, uważane potocznie za choroby „brudnych rąk”, ale zamieniliśmy je na choroby „czystych rąk”, czyli alergje. Alergolog prof. Tar Haahela z Finlandii mówi, żeby dzisiaj zatrzymać tendencję rozwojową alergii, należy we wczesnym okresie życia dziecka zwiększyć jego kontakt z naturalnym środowiskiem.

W przypadku alergii ważne jest poznanie czynnika sprawczego choroby, ponieważ można wyeliminować ekspozycję na pewne alergeny np. sierść kota, psa. W przypadku braku możliwości unikania kontaktu z alergenem, można stosować leczenie objawowe, a w niektórych przypadkach przyczynowe /odczulanie/ np. alergja na pyłki drzew, traw, zbóż, roztozcza, zarodniki grzybów pleśniowych. Obecnie mankamentem immunoterapii swoistej jest niedobór szczepionek na rynku farmaceutycznym oraz ich wysoka cena, mimo to część pacjentów wybiera takie postępowanie, aby zlikwidować problem.

W sytuacji, kiedy niemożliwe jest leczenie przyczynowe, mamy do wyboru cały zestaw leków przeciwalergicznych. Najnowsza generacja tych leków nie posiada już działania ubocznego na centralny układ nerwowy czy na układ bodźcoprzewodzący w sercu, są to leki bezpieczne i znoszą skutecznie objawy alergii. W Poradni Alergologicznej dość często obserwujemy pacjentów, u których testy alergologiczne wypadają ujemnie, a objawy są charakterystyczne dla alergii. Dokładnie przeprowadzone badanie podmiotowe nasuwa myśl o alergii na substancje chemiczne i dopiero wykonanie testów płatkowych może wykazać przyczynę objawów. W przypadkach ujemnych wszystkich testów alergologicznych przy dodatnim badaniu podmiotowym i przedmiotowym stosujemy również leczenie przeciwalergiczne.

DR N. MED. KAZIMIERZ BANDZUL

www.lomza.pl

Seniorzy z Wielkopolski z wizytą w Łomży

Grupa kilkudziesięciu osób z gminy Czerwonak miała okazję zwiedzić najważniejsze zabytki naszego miasta, podziwiać okolice Narwi podczas rejsu gondolą i spotkać się z łomżyńskimi seniorami. Łomża była jednym z punktów ich wakacyjnej wycieczki po regionie.

„piękne, ponad 600-letnie miasto”.

- Wizyta seniorów z Wielkopolski to przede wszystkim możliwość integracji, wymiany poglądów, doświadczeń, a także okazja do



Pamiątkowe zdjęcie w Porcie Łomża (fot. Joanna Grabowska)

Wizyta wielkopolskich seniorów rozpoczęła się w Porcie Łomża od rejsu po Narwi. W planie było również zwiedzanie Katedry św. Michała Archanioła oraz Starego Rynku. Z opowieściami o dziejach miasta i regionu zapoznał gości „lokalny przewodnik” i prezes Lokalnej Organizacji Turystycznej Ziemia Łomżyńska, Wojciech Winko.

Następnie odbyło się „senioralne” spotkanie integracyjne w Hali Kultury, które

rozpoczęła przewodnicząca Łomżyńskiej Rady Seniorów Grażyna Czajkowska, życząc gościom przyjemnego pobytu.

- Jesteśmy oczarowani Łomżą. Jej położeniem, a także okolicą – mówiła Krystyna Dyba, opiekunka grupy z gminy Czerwonak, dodając, że propozycja wyjazdu wyszła od tamtejszych seniorów, a dzięki dobrym kontaktom z pochodzącym z Wielkopolski mieszkańcem Łomży – Stanisławem Kaseją – mieli okazję odwiedzić

nawiązania kontaktów z osobami w podobnym wieku, a być może nawet przyjaźni – podsumowuje wspomniany senior Kaseja.

Spotkanie przy kawie w Hali Kultury umilały atrakcje muzyczne w wykonaniu działającego przy Klubie Seniora MOPS w Łomży zespołu „Maryna” oraz grupy śpiewaczej z gminy Czerwonak.

SYLWIA MARCINIAK



Okiem mieszkańca



Wrześniowy czas

Wrzesień w rocznym kalendarzu to wyjątkowy miesiąc. O jego specyfice świadczą wydarzenia historyczne, mające olbrzymi wpływ na kształtowanie i utrwalanie

pamięci obywatelskiej i patriotycznej.

Ponadto ten miesiąc to niższa temperatura – chociaż w tym roku słońca nam nie brakuje, krótsze dni, zdecydowanie dłuższe noce

i wieczory. Przyroda w tym okresie zaczyna przechodzić w stan stagnacji i odpoczynku. Liście zaczynają powoli opadać z drzew i krzewów, zmieniając swoją barwę, a niekiedy kształt. Zwierzęta gromadzą zapasy na zimę, a niektóre szykują się do snu.

Po ponad dwumiesięcznej przerwie do szkół wrócili dzieci i młodzież. Dyrektorzy oraz władze miasta dołożyły wszelkich starań w czasie wakacji, aby szkoły i placówki oświatowo-opiekuńcze należycie funkcjonowały w nowym roku szkolnym. Z mojej wiedzy wynika, że kadra pedagogiczna w większości szkół jest zabezpieczona. Do niektórych przedmiotów, szczególnie ścisłych,

występują drobne braki nauczycielskie, ale powinny zostać niebawem uzupełnione. Dotyczy to głównie przedmiotów ścisłych tj. matematyka, fizyka i chemia, a niekiedy języków obcych.

A w domach w gronie rodzinnym, czy na spotkaniach sąsiedzkich przewija się często dyskusja o wyborach parlamentarnych. Dyskusja ta będzie się nasilała bliżej terminu wyborów. Czekajmy więc cierpliwie, idźmy na wybory i wybierzmy najlepszych kandydatów na posłów i senatorów, którzy będą służyli dobrze mieszkańcom grodu nad Narwią.

JK

ŁKS w połowie trzecioligowej stawki

Łomżyński Klub Sportowy, po kilku latach nieobecności, powrócił do trzecioligowych rozgrywek. Po ośmiu kolejkach podopieczni trenera Huberta Błaszczyka zajmują w tabeli dziewiąte miejsce.

Na inaugurację sezonu biało-czerwoni pokonali na własnym stadionie Unię Skierniewice 4:1. Niestety później przyszyły porażki. Najpierw z faworytem do awansu Pogonią Grodzisk Mazowiecki 0:2 i Lechią Tomaszów Mazowiecki 1:2. Wydawało się, że starcie z Victorią Sulejówkę, innym beniaminkiem rozgrywek, będzie dobrą okazją do powrotu na zwycięską ścieżkę, jednak i tym razem piłkarze łomżyńskiego zespołu musieli uznać wyższość rywala, ulegając 1:2.

Kolejne spotkanie zawodnicy trenowani przez Huberta Błaszczyka rozgrywali w Sieradzu, gdzie mierzyli się z tamtejszą Wartą. Łomżanom dopiero w końcówce udało się odwrócić losy starcia. Strzelając dwie bramki doprowadzili do remisu i wrócili do Łomży z jednym punktem.

Pod koniec sierpnia ŁKS „złapał od-

dech”, pokonując u siebie GKS Wikielec 2:1, lecz już tydzień później uległ znajdującej się w dole tabeli Legionovii Legionowo.

Mecz, na który sympatycy łomżyńskiej drużyny czekali chyba najbardziej, ŁKS rozegrał 16 września. Wówczas na własnym boisku biało-czerwoni podejmowali rezerwy białostockiej Jagiellonii.

Rywale objęli prowadzenie w pierwszej odsłonie po голу zdobytym bezpośrednio z rzutu wolnego. Druga połowa to chyba najlepsze 45 minut w wykonaniu naszej ekipy w obecnym sezonie. W jej ostatnim kwadransie gospodarze udokumentowali swoją przewagę. Najpierw głową bramkarza gości pokonał Rafał Maćkowski, a wynik na 2:1 ustalił Jan Kuźma i tym samym 3 pkt zostały w Łomży.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI



Radość Rafała Maćkowskiego po zdobyciu bramki w meczu z Jagiellonią II (fot. Łukasz Gosiewski)

Polska pokonuje Portugalię w Łomży

Prowadzona przez Miłosza Stępińskiego reprezentacja Polski U-20 pokonała na stadionie w Łomży swoich rówieśników z Portugalii 4:0 (3:0). Dzięki zwycięstwu Polacy objęli prowadzenie w rozgrywkach Elite League.



Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski pogratulował występu Tomaszowi Pieńko najlepszemu zawodnikowi na boisku (fot. Sebastian Chrzanowski)

Kibice liczyli, że gospodarze nawiążą walkę z faworyzowanym rywalem, ale nie spodziewali się, że będą świadkami wręcz koncertowego występu młodych reprezentantów Polski.

Młodzi Polacy już od początku narzucili swój styl gry nie dając rywalom szans do rozwinięcia skrzydeł. Drużyna dowodzona przez Oceano Andrade da Cruz próbowała zagrazać bramce strzeżonej przez grającego w angielskiej Aston Villi Oliwiera Zycha, ale w tym meczu zarówno on, jak i cała linia defensywna polskiej reprezentacji, byli jej silnym punktem.

Tak naprawdę o wyniku meczu zadecydowało siedem minut, które wstrząsnęły młodymi Portugalczykami. Najpierw w 33. min prowadzenie gospodarzom dał Cezary Polak, wykorzystując dośrodkowanie z rzutu różnego. Wynik w 35. i 39. min podwyższali kolejno Marcel Blachewicz oraz Dominik Marcuk. Na przerwę Polacy schodzili z trybramkowym prowadzeniem, a chwilę po wznowieniu drugiej odsłony rezultat

spotkania ustalił Tomasz Pieńko, który wykorzystał podanie Bartosza Biedrzyckiego.

Międzypaństwowy mecz zgromadził na łomżyńskim stadionie przy ul. Zjazd wielu entuzjastów futbolu, co potwierdziło, że jego organizacja była „strzałem w dziesiątkę”.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI



Polacy w świetnym stylu rozprawili się z Portugalczykami (fot. Marek Gładysiak / xlomza.pl)

Orliki Wisły Płock z pucharem prezydenta

Płocczanie zwyciężyli w Ogólnopolskim Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Prezydenta Miasta Łomży. Zawody rozegrano w dniach 9-10 września na Stadionie Miejskim przy ulicy Zjazd. Wzięło w nich udział jedenaście drużyn z rocznika 2013. Drugie miejsce zajął Młodzieżowy Łomżyński Klub Sportowy.

Nasze miasto stawia na sport, a ten turniej jest tego potwierdzeniem. Sport to nie tylko rywalizacja, to także nauka współpracy i rozwijanie pasji – mówił podczas uroczystej inauguracji prezydent Łomży, Mariusz Chrzanowski.

Samych zwycięstw uczestnikom rywalizacji życzyli również: wiceminister obrony narodowej, Michał Wiśniewski oraz poseł na Sejm RP, Kazimierz Gwiazdowski.

Przez dwa dni młodzi piłkarze rozegrali blisko sześćdziesiąt spotkań w dwóch grupach w formule „każdy z każdym”. Najlepsi okazali się orliki Wisły Płock, tuż

za nimi uplasował się MŁKS prowadzony przez duet trenerów Artura Nadolnego i Tomasza Staniórskiego, na trzecim stopniu podium stanęli zawodnicy Gedanii Gdańsk. Wszystkie zespoły otrzymały nagrody i puchary.

- Zawodnicy z rocznika 2013 mieli idealną okazję do sprawdzenia swoich umiejętności na boisku piłkarskim, a także możliwość zintegrowania się z rówieśnikami, którzy przyjechali do nas z różnych miast – podsumował zawody dyrektor łomżyńskiego MOSiR-u, Andrzej Modzelewski.

Organizatorami turnieju była Fundacja



Wsparcia Rozwoju Sportu, Turystyki i Rekreacji przy współpracy z MOSiR w Łomży, natomiast partnerem Fundacja KGHM Polska Miedź.

MOSiR ŁOMŻA / GD

Łomżyńskie regaty na jeziorze Rajgrodzkim

W niedzielę 10 września na jeziorze Rajgrodzkim zorganizowano regaty żeglarskie o Puchar Prezydenta Miasta Łomży. Organizatorem zawodów był łomżyński Yacht Club „Arcus”. Wzięło w nich udział kilkunastu żeglarzy, w tym młodzież żeglarska.

Rywalizujący żeglarze, podzieleni na załogi, wystartowali na pięciu jachtach klasy Flyer 3G. To bardzo bezpieczna jednostka, przystosowana również do żeglugi z udziałem osób z niepełnosprawnością.

Podobnie jak żeglarze nie zawiodła też pogoda, było bardzo ciepło, słonecznie. Jedyne czego brakowało to trochę mocniej wiejącego wiatru. Nie zabrakło natomiast uśmiechów na twarzach uczestników oraz pucharów i okazjonalnych nagród upomin-

kowych, jakie ufundował Prezydent Miasta Łomży Mariusz Chrzanowski, którego w Rajgrodzie reprezentował Paweł Gajewski, pełnomocnik ds. nadzoru właścicielskiego.

Jako pierwszy na metę wpłynął jacht kierowany przez sternika Mirosława Deresza, drugi był jacht pod komendą Joanny Kozłowskiej, trzecią załogą kierował Lech Czerniewski. Zawody sędziował Jarosław Jabłoński, a komandorem regat był Józef Zarzecki.



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. Marii Skłodowskiej-Curie 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.

**PREZYDENT ŁOMŻY MARIUSZ CHRZANOWSKI
ZAPRASZA**



Budżet | **11.**Edycja
Obywatelski | Łomża **2024**

**Czekamy na Twoje
głosy**

GŁOSOWANIE

19 WRZEŚNIA – 3 PAŹDZIERNIKA



ONLINE www.lomza.pl



STACJONARNIE

- Punkt Obsługi Mieszkańców Urzędu Miejskiego
ul. Stary Rynek 14 (parter)
- Budynek administracyjno-biurowy
ul. Nowa 2
- Klub Seniora MOPS
ul. Nowogrodzka 7a

CENTRUM

- Centrum Handlowe Galeria Veneda
ul. Zawadzka 38
- Galeria Łomża
ul. Piłsudskiego 14A i B
- Park Wodny MOSiR
ul. Wyszyńskiego 5

POŁUDNIE

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2
ul. Polna 16
- Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych
ul. Studencka 19
- Akademia Łomżyńska
ul. Akademicka 14

ŁOMŻYCA

SZCZEGÓŁY:

www.lomza.pl/informacje-praktyczne/budzet-obywatelski



**Zasmakuj
w Łomży**