



**Zasmakuj
w Łomży**

My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / grudzień 2023

KALENDARZ NA 2024 ROK

W NUMERZE M.IN.:

WIGILIJNY OPŁATEK Z MIESZKAŃCAMI

STR. 4

**WYWIAD Z MARIUSZEM CHRZANOWSKIM,
PREZYDENTEM MIASTA ŁOMŻA**

STR. 10

KONKURS FOTOGRAFICZNY

STR. 19

Na zdjęciu:

Świetlna fontanna na Starym Rynku, to jedna z tegorocznych nowości zdobiących miasto w okresie świątecznym
(fot. Marek Gładysiak / xlomza.pl)



Z OKAZJI ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA
SKŁADAM NAJSERDECZNIEJSZE ŻYCZENIA ZDROWIA
I WSZELKIEJ POMYŚLNOŚCI.
NIECH MOC WIGILIJNEGO WIECZORU
PRZYNIESIE SPOKÓJ, RADOŚĆ I WYTCHNIENIE,
A NADCHODZĄCY 2024 ROK SPEŁNIENIE
ZAWODOWYCH PLANÓW
I SZCZĘŚCIE W ŻYCIU PRYWATNYM.

Mariusz Chrzanowski
Prezydent Łomży



Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

W świątecznym wydaniu Biuletynu Informacyjnego „My z Łomży” znajdziecie Państwo m.in. obszerną relację z Łomżyńskiej Wieczery Wigilijnej. Tradycyjnie spotkanie opłatkowe odbyło się na Starym Rynku, który przyozdobiony w dekoracje świetlne prezentuje się wyjątkowo atrakcyjnie. Nie mniej pięknie, jak co roku, jest również w Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma.

Z workiem prezentów i reniferami, prosto z dalekiej Laponii przyjechał do Łomży Święty Mikołaj. Tym samym spełniły się marzenia tysięcy najmłodszych mieszkańców naszego miasta.

Łomża jest prorodzinna – nie od dziś wiadomo. Na wniosek prezydenta Mariusza Chrzanowskiego Rada Miejska Łomży przyjęła uchwałę o podwyższeniu do 1500 zł samorządowego becikowego dla świeżo upieczonych

rodziców.

Znakomitą wiadomością, stwarzającą szanse na dalszy rozwój miasta, jest przyjęcie Strategii Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego. Dzięki temu Łomża może aplikować o ponad 135 mln zł dofinansowania. Pierwszy wniosek został już złożony.

Piszemy o szansie młodzieży, która wykaże się przedsiębiorczą „żyłką” i ciekawymi pomysłami, na zgarnięcie cennych nagród w konkursie „Zabiznesuj w Łomży”, jak również o stypendystach naukowych i sportowych.

W wywiadzie miesiąca prezydent Mariusz Chrzanowski podsumowuje minione 12 miesięcy, zdradza plany inwestycyjne miasta oraz opowiada o tym, jak zamierza spędzić święta Bożego Narodzenia.

50 lat minęło... „Złote Gody” obchodziły kolejne łomżyńskie pary małżonków. Uroczyste spotkanie i wręczenie medali za długoletnie pożycie odbyło się w Hali Kultury. Nie zabrakło kwiatów, życzeń, jubileuszowego tortu i gromkiego „Sto lat!”

W dziale sportowym zaglądamy do piłkarskiej tabeli trzeciej ligi. Niestety, ŁKS Łomża kończy rundę jesienną rozgrywek na ostatnim miejscu. Przy Zjeździe 18 nie zamierzają jednak „składać broni” i zapowiadają lepszą wiosnę.

Tymczasem amatorów fotografii zapraszamy do udziału w naszym corocznym, redakcyjnym konkursie pt. „Łomża nocą w świątecznej scenerii”. Czekamy na pomysły, nieszablone ujęcia łomżyńskich parków, ulic, budynków, a najlepsze nagrodzimy.

Do grudniowego numeru została dołączona niespodzianka – specjalny kalendarz na 2024 rok.

Wszystkim naszym Czytelnikom życzymy zdrowych, spokojnych i pełnych rodzinnego ciepła świąt Bożego Narodzenia oraz wszelkiej pomyślności w Nowym Roku!

Życzymy miłej lektury
Redakcja

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzę, aby ten wyjątkowy czas
upłynął w radosnej, rodzinnej atmosferze,
pełnej wiary, pokoju i miłości.
Niech zbliżający się Nowy Rok
przyniesie spokój, pojednanie
oraz szczęście i spełnienie
w życiu osobistym
oraz zawodowym.

Wiesław Grzymała
Przewodniczący Rady Miejskiej Łomży



Prorodzinna Łomża. Od stycznia 1500 zł samorządowego becikowego

Od 2024 roku samorządowe gminne jednorazowe świadczenie z tytułu urodzenia się dziecka będzie wypłacane w wysokości 1500 zł. Taką uchwałę na wniosek prezydenta Mariusza Chrzanowskiego podjęła Rada Miejska Łomży. Tradycyjnie oprócz finansowego wsparcia, rodzice noworodków otrzymają wyprawkę.



Państwo Trycowie z nowo narodzonymi maluchami w gabinecie prezydenta Łomży. Zdjęcie pochodzi z lutego bieżącego roku (fot. archiwum UMŁ)

Od momentu wprowadzenia w 2016 roku tzw. „samorządowego becikowego”, było ono wypłacane w kwocie 500 zł. To była jedna z pierwszych decyzji nowo wybranego wówczas prezydenta Mariusza Chrzanowskiego, który rozpo-

czął tworzenie wizerunku miasta prorodzinnego. Przez ten czas wydano w Łomży prawie 4 tysiące decyzji o wypłacie zapomogi na łączną kwotę około 2 mln zł.

- Wprowadzając samorządowe becikowe mówiłem, że chcemy w ten sposób pokazać

rodzinom, które zdecydowały się zamieszkać w Łomży, że miasto jest otwarte i pro-rodzinne – podkreśla prezydent Mariusz Chrzanowski.

Wnioski o samorządowe becikowe należy składać w Dziale Świadczeń Rodzinnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, ul. Polna 16, tel. 86 2166319, od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30-15:30, nie później niż przed upływem 12 miesięcy od narodzin dziecka. Przyśuguje ono z tytułu urodzenia się żywego dziecka matce lub ojcu, opiekunowi prawnemu dziecka albo opiekunowi faktycznemu, zamieszkałym w Łomży, niezależnie od ich dochodów.

Warto dodać, że oprócz jednorazowego wsparcia finansowego rodzice otrzymują wyprawkę dla noworodka. W jej skład wchodzi kocyk z logo miasta i karnet na basen z pakietem sześciuset minut do wykorzystania w Parku Wodnym przy ul. Wyszyńskiego lub Pływalni Miejskiej nr 1 przy ul. Niemcewicz.

ŁUKASZ CZECH

Łomża może aplikować o miliony

Miasto Łomża, Gmina Łomża, Gmina Nowogród oraz Gmina Piątnica przyjęły Strategię Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych w ramach Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego. Dzięki temu samorządy mogą ubiegać się o wsparcie finansowe z Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021-2027, jak również z Funduszy Europejskich dla Polski Wschodniej. Na cały obszar to kwota prawie 197,5 mln zł, w tym dla Miasta Łomża ponad 135 mln zł.



Moment podpisania porozumienia w Urzędzie Miejskim w Łomży (fot. Łukasz Czech)

Strategia została pozytywnie zaopiniowana przez samorządowców: prezydenta Miasta Łomża Mariusza Chrzanowskiego, wójta Gminy Łomża Piotra Kłysa i wójta Gminy Piątnica Artura Wierzbowskiego oraz burmistrza

Nowogrodu Grzegorza Palkę. Stosowną uchwałę w tej sprawie podjęła następnie Rada Miejska Łomży. Zatwierdził ją także Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego oraz Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej.

- Udało nam się nawiązać porozumienie z sąsiednimi gminami, dojść do konsensusu i wypracować wspólny schemat działania z perspektywą tego, że możemy pozyskać ogromne środki do naszego subregionu – podkreśla prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Dokument dotyczy rozwoju gospodarczego i podniesienia jakości życia mieszkańców. Koncentruje się na dostępności komunikacyjnej – w tym transporcie publicznym, ochronie środowiska i dostosowaniu do zmian klimatu oraz aspektach społecznych – opiece przedszkolnej, edukacji, kulturze i integracji.

Strategia ZIT będzie także stanowić podstawę do ubiegania się o dofinansowanie ze środków zewnętrznych. Tych na cały obszar przypada prawie 197,5 mln zł, w tym dla Miasta Łomża ponad 135 mln zł.

Pierwszy wniosek pt. „Zrównoważona mobilność miejska w Łomży”, opiewający na prawie 50 mln zł przy 85 proc. dofinansowania został już złożony do programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027.

GRZEGORZ DANILUK

Wigilijny opłatek z mieszkańcami

Na Starym Rynku odbyła się Łomżyńska Wieczerza Wigilijna, zorganizowana przez władze samorządowe Łomży. Nie zabrakło kolęd, łamania się opłatkiem i składania sobie życzeń oraz smakowania wigilijnych potraw. Wydarzenie poprzedził Bożonarodzeniowy Jarmark „Zasmakuj w Łomży”.



Wigilii miejskiej towarzyszył pokaz ognia w wykonaniu Teatru Los Fuegos (fot. Łukasz Czech)

Mieszkańców Łomży i przybyłych na Stary Rynek gości powitał prezydent Mariusz Chrzanowski.

- Życzę, aby ten czas Bożego Narodzenia upłynął wszystkim w zdrowiu, spokoju, by był to czas spędzony w gronie najbliższych osób i rodziny. Niech napawająca wszystkich radość z narodzin Pana Jezusa, przepełni nas miłością, dobrocią i życzliwością względem drugiego człowieka. Niech następny rok będzie dalszym okresem rozwoju naszego miasta, a dla Państwa czasem realizacji osobistych sukcesów – mówił prezydent Mariusz Chrzanowski, który także podziękował pracownikom Urzędu Miejskiego, burs i szkół, harcerzom oraz wszystkim innym osobom zaangażowanym w organizację Łomżyńskiej Wieczery Wigilijnej.

Błogosławiąc opłatki biskup łomżyński Janusz Stepnowski podkreślał, że Jezus Chrystus swoim narodzeniem zmienił ten świat i wyraził nadzieję, że swoją obecnością będzie zmieniał także nas wszystkich.

- Ten dzisiejszy czas jest momentem integracji mieszkańców miasta w tym miejscu, którego zadaniem jako placu miejskiego, jest łączenie – mówił biskup.

Życzenia przybyłym mieszkańcom ze sceny złożyli także posłanka Alicja Łepkowska-Gołaś, senator Marek Komorowski, wicemarszałek województwa Marek Olbryś, przewodniczący Rady Miejskiej Łomży Wiesław Grzymała oraz harc-

mistrz Wiesław Domański.

Łomżyńska Wieczerza Wigilijna rozpoczęła się od wspólnego śpiewania kolęd z młodymi wokalistami Studia Wokalnego eMDeK i Magdą Sinoff. Następnie miał miejsce bożonarodzeniowy pokaz ognia w wykonaniu krakowskiego Teatru Los Fuegos oraz przekazanie „Betlejemskiego Światła Pokoju” przez harcerzy Nadnarwiańskiego Hufca ZHP.

Po złożeniu sobie życzeń i przełamaniu się opłatkiem można było skosztować tradycyjnych potraw wigilijnych, m.in. czerwonego barszczu z uszkami, sałatki śledziowej, pierogów z kapustą i grzybami, ryby po grecku czy klusek z makiem, a także słodkie ciasta. Świąteczne posiłki przygotowane zostały przez pracowników i podopiecznych Burs Szkolnych nr



Tradycyjny opłatek i życzenia świąteczne (fot. Łukasz Czech)

1, 2, Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4 oraz Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży.

Warto nadmienić, że już od godzin popołudniowych na Starym Rynku trwał Bożonarodzeniowy Jarmark „Zasmakuj w Łomży”, w trakcie którego można było nabyć ozdoby, prezenty, wyroby rękodzieła artystycznego i potrawy regionalne. W Hali Kultury odbywały się warsztaty tworzenia kartek świątecznych oraz można było napić się zimowej kawy i herbaty przygotowanej przez Centrum Integracji Społecznej. Od godziny 12:00 po Starówce harcowały elfy, które prezentowały swoje cyrkowe umiejętności, a najmłodszych częstowały słodkimi upominkami.

Bożonarodzeniowy Jarmark „Zasmakuj w Łomży” zorganizowany został w ramach projektu pn. „Łomża – Miasto, w którym żyje i pracuje”, finansowanego ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021.

W sobotę 23 grudnia 2023 r. w godz. 9:00-12:00 prezydent Mariusz Chrzanowski zaprasza potrzebujących do odbioru posiłku w ramach akcji „Wigilijny stół”. Świąteczne potrawy wydawane będą na wynos w formie paczek w autobusach MPK zlokalizowanych na Starym Rynku, na parkingu przy Parku Wodnym (ul. Wyższyńskiego) oraz pętli autobusowej w rejonie ulic Studenckiej i Wojska Polskiego. Natomiast w niedzielę 24 grudnia na Starym Rynku zaparkuje autobus, w którym można będzie napić się kawy i herbaty oraz skosztować makowca.



Bożonarodzeniowy Jarmark „Zasmakuj w Łomży” (fot. Łukasz Czech)

Świąteczne ozdoby dawniej i dziś

Tradycja wstawiania do domu choinki na święta przybyła do Polski z Niemiec dopiero na przełomie XVIII i XIX wieku. Początkowo przystrajano ją orzechami, jabłkami oraz ręcznie wykonanymi ozdobami np. z kolorowego papieru. Z czasem, dekoracje te zaczęły zastępować kupne ozdoby, które obecnie zalewają sklepowe półki. Można nimi dekorować nie tylko zielone drzewko, ale również mieszkania czy posesje. A może warto wrócić do dawnych zwyczajów?

ne jabłuszka, orzechy, cukierki i pieczone na święta ciastka, czyli coś co cieszyło dzieci i na co spoglądały łakomym wzrokiem aż do wizyty księdza po kolędzie, po której gałązka była rozbierana. Czasami dodawano kolorowe akcenty w postaci papierowych

łańcuchów i gwiazdek z papieru lub opłatków – mówi Wiesława Pawlak.

Podobnie były strojone choinki, które pojawiły się na ziemiach polskich późno, bo w XIX wieku i dopiero po II wojnie światowej zadowoliły się na dobre w miastach i na wsiach.

- Na choinkach było więcej łakoci dla dzieci, zazwyczaj przemysłnie ukrytych, a także różnych kolorowych ozdób robionych we własnym zakresie, takich jak aniołki, baletnice, języki czy bombki z bibuły. Głównie aniołków, baletnic, paski na białe gwiazdki, bibułę, czy kolorowy papier można było kupić w papierniczym sklepie. Potrzebne fragmenty ozdób choinkowych wycinano także z kolorowych czasopism oraz złotka i sreberka po słodyczach. W klipsowych lichtarzykach stały świece choinkowe, których światło odbija-



Świąteczna choinka (fot. archiwum Muzeum Północno – Mazowieckie w Łomży)

Zwyczaj dekorowania domów na święta obecny był na pobliskiej Kurpiowszczyźnie od dawna.

Adam Chętnik, badacz tego regionu, napisał w „Kalendarzyku” wydanym w 1934 roku: „Na Gody, czyli na okres świąt Bożego Narodzenia przygotowywano się od dłuższego czasu. Święta obchodzono uroczyście w ciągu czterech dni, aż do Młodzianków włącznie”.

- Przygotowywanie znaczyło sprzątanie, mycie, szorowanie wszystkiego, co te czynności wytrzymało: mebli, „statków”, podłóg, bielenie pieców i często ścian. Dotyczyło to oczywiście całej Polski, w tym naszej części Mazowsza również. Po czym nadchodził czas na dekorowanie wnętrz domów, szczególnie głównej izby, która skupiała codzienne i świąteczne życie całej rodziny. Łóżko, ze świeżo obłożoną pościelą, nakrywano rzadko używaną tkaniną zwaną „dywanem”. Na wierzchu królowały podusz-

ki, jedna lub dwie duże i obowiązkowo mały „jasiek”. Każda z nich w białej poszewce z szydełkową koronką – opowiada Wiesława Pawlak z Muzeum Północno – Mazowieckiego w Łomży.

Etnograf zaznacza, że dużo uwagi przykładano do świątecznej oprawy domowego ołtarzyka, na Kurpiach zwanego „Świątym kątem”. Na stole przykrytym białym obrusem stały figurki Matki Boskiej, krzyżyki i różne pamiątki przywożone z pielgrzymek. Po bokach dwa nowe bukiety bibułkowych kwiatów. Na Kurpiach bukiety były płaskie i wysokie; tutaj też zdobiono ściany kolorowymi wycinankami.

W izbie nie mogło zabraknąć ważnego zielonego, żywego akcentu.

- W naszej wielowiekowej tradycji były to gałązki albo czubki świerków, sosenek. Wieszano je pod sufitem w pobliżu domowego ołtarzyka i ubierano w małe, czerw-

to się w nielicznych szklanych bombkach – mówi ludoznawczyni.

Czasy się zmieniły, ale choinka wciąż pozostaje główną, bożonarodzeniową dekoracją. Obecnie rzadko pojawiają się na niej orzechy, jabłka, słodycze, szyszki, ręcznie wykonane łańcuchy, drewniane i słomiane figurki. Najczęściej drzewko ozdobione jest masowej produkcji błyskotkami, które choć niekiedy pięknie się prezentują, nie zachwycają już swoją oryginalnością.

Dlatego warto postawić na domowe rękodzieło, do którego zaangażowani zostaną wszyscy członkowie rodziny. Zdolności plastyczne nie mają tu znaczenia, liczy się bowiem kreatywność, pozytywne emocje, dobra zabawa, wyjątkowy klimat i uczucie bliskości, do których można będzie wracać myślami co roku.

SYLWIA MARCINIAK

Święty Mikołaj odwiedził Łomżę!

To był dzień pełen wrażeń, szczególnie dla najmłodszych. Do Łomży, prosto z Laponii, przybył Święty Mikołaj, a wraz z nim worek prezentów i prawdziwe renifery.



Mikołaj sprawił dużo radości dzieciom z Zespołu Szkół Specjalnych (fot. Łukasz Czech)

Przybysz z dalekiego Rovaniemi odwiedził najpierw Zespół Szkół Specjalnych.

- Cieszymy się Mikołaju, że spełniłeś życzenie łomżyńskich dzieci i jesteś dziś w naszym pięknym, gościnnym mieście nad Narwią. To wspaniale, że swoją wizytę

w Łomży zacząłeś od spotkania z dziećmi i młodzieżą z Zespołu Szkół Specjalnych w Łomży. To wyjątkowa placówka, w której kształcą się mądre, pełne empatii i dziecięcej szczerości osoby – rozpoczynał prezydent Mariusz Chrzanowski.

Podczas spotkania z dziećmi ze szko-



Gość z Laponii przywitał się z mieszkańcami ze sceny Starego Rynku (fot. Łukasz Czech)



Fotosesja z Mikołajem w Hali Kultury (fot. Łukasz Czech)

ły specjalnej Św. Mikołajowi towarzyszył Honorowy Konsul Republiki Finlandii w Białymstoku Andrzej Parafiniuk.

- Kiedy zostałem Konsulem Finlandii powiedziałem sobie, że tym, co muszę robić każdego roku, jest przywożenie Mikołaja do dzieci na całym świecie tak, by swoim blaskiem i miłością rozświetlał każdą drogę, a uśmiechem przystrajał niejedną dziecięcą buzię. Cieszę się, że dziś miałam możliwość przybyć z Mikołajem do Łomży – mówił Andrzej Parafiniuk.

Gość z koła podbiegunowego przekazał dzieciom prezenty – tym razem własnoręcznie przygotowane nie przez elfy, a przez młodzież w ramach zajęć w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego. Obejrzał także jasełka uczniów ZSS, wysłuchał kolęd w wykonaniu Studia Wokalnego, działającego przy Regionalnym Ośrodku Kultury w Łomży oraz zrobił pamiątkowe zdjęcia.

Punktem kulminacyjnym wizyty Św. Mikołaja w Łomży była wizyta na Starym Rynku, gdzie ze sceny przywitał się z mieszkańcami Łomży. Następnie w Hali Kultury można było zrobić z nim pamiątkowe zdjęcia, a najmłodsi otrzymywali słodkie upominki.

Wydarzeniu towarzyszyły występy artystyczne i animacje rekreacyjno-ruchowe Studia Wokalnego eMDeK pod kierownictwem Magdy Sinoff, zespołu Maryna z Klubu „Senior+”, Elitarnych Dzieciaków z Akademii ELITE, dzieci z Katolickiej Szkoły Podstawowej pod kierownictwem Elżbiety Komorowskiej oraz uczniów Zespołu Szkół Specjalnych.

Święty Mikołaj gościł w Łomży na zaproszenie prezydenta Mariusza Chrzanowskiego.

ŁUKASZ CZECH

www.lomza.pl

Nowe iluminacje cieszą oko

Fontanna z animacją świetlną na Starym Rynku, obrotowa karuzela z reniferami napędzana siłą mięśni w Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma i świetlny kapelusz przy choince – to nowości, które uatrakcyjniły miasto w okresie świątecznym i cieszą oko przechodniów.



Obrotowa karuzela z reniferami i kolorowa ciuchcia w Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma (fot. Marek Gładysiak / xlomza.pl)

W miejscu nowej fontanny na Starym Rynku przygotowana została dekoracja wolnostojąca z animacją świetlną, prezentowaną w rytm piosenki „Merry Christmas Evryone” w wykonaniu Krzysztofa Krawczyka. Składała się ona z prawie 25 tysięcy punktów świetlnych, w tym cyfrowych taśm RGB, z lampkami o barwie zimnej białej i ciepłej białej z efektem błysku co piątej diody.

Świetną kompozycję do robienia zdjęć stanowi, wysoki na 3 metry, rozświetlony kapelusz umiejscowiony przy drzewie choinkowym. Klimat świątecznego wystroju dopełniają 4 złote drzewka w doniach od strony filarów.

To nie koniec świetlnych atrakcji. W Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma pojawiła się bowiem obrotowa karuzela z reniferami. Będzie ona napędzana siłą mięśni, a w trakcie obrotu konstrukcji uruchomi się system audio odtwarzający dźwięk. Znajdują się na niej trzy renifery, na których będzie można usiąść. Efekt wizualny zapewni ponad 10 tysięcy punktów świetlnych.

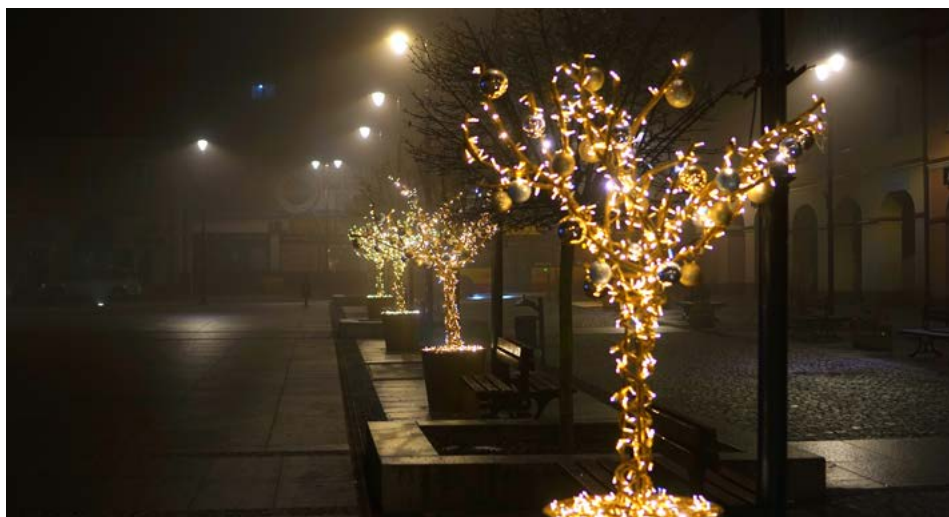
To są nowości, ale oprócz nich Park JP II został przyozdobiony dobrze znanymi już dekoracjami. Przy wejściu do parku od ul. Zawadzkiej przechodniów wita piernikowy domek, dalej w głąb ustawiona jest kolorowa ciuchcia z wagonikami



Świąteczna choinka i świetlny kapelusz na Starym Rynku (fot. Marek Gładysiak / xlomza.pl)



Świąteczne monidło z fontanną w tle w Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma (fot. Marek Gładysiak / xlomza.pl)



Złote, świecące drzewka na Starym Rynku (fot. Marek Gładysiak / xlomza.pl)

i motocykl Świętego Mikołaja. Jest też świąteczne monidło, doskonałe do robienia pamiątkowych zdjęć. Nie zabrakło wiewiórki świetlnej trzymającej orzech, czy dumnego renifera. Możemy również podziwiać, piękną fontannę świetlną oraz „śnieżną”, łukowatą bramę. W centralnym zaś miejscu stanęła 12-metrowa choinka, a tuż obok niej znany i lubiany Miś Łomża-tek, wygrywający kolędy i opowiadający bajki. Świąteczny urok wieńczy choinka w postaci eleganckiego stożka.

Stylowe iluminacje pojawiły się ponadto na lampach oświetleniowych, także przy ważniejszych skrzyżowaniach i odcinkach głównych ulic.

Prezydent nagrodził uczniów łomżyńskich szkół

Ponad stu uczniów łomżyńskich szkół odebrało z rąk prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego stypendia za wysokie osiągnięcia w nauce, sporcie oraz nagrody edukacyjne za postępy w nauce. Uroczystość, odbywająca się w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 10, stanowiła także okazję do podsumowania współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży.



Uczniowie, którzy osiągnęli wysokie wyniki w nauce (fot. Joanna Grabowska)

-Przyznane stypendia to efekt Waszej ciężkiej pracy, zaangażowania i poświęcenia – powiedział prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski dodając, że gratulacje należą się również dyrektorom szkół, nauczycielom, rodzicom i dziadkom, którzy wspierają w edukacji dzieci i młodzież.

Zwracając się do laureatów nagród w dziedzinie sportu wódcarz miasta podkreślał, iż jest dumny z tak licznej ich grona i wyników, jakie osiągają.

- Naszym zadaniem, jako samorządu jest wspieranie aktywności fizycznej młodego pokolenia, dlatego cieszy fakt, iż tak wielu uczniów uprawia różne dyscypliny sportowe.

Zadowolona z sukcesów swoich uczniów nie kryła również dyrektorka „Dzieśiątki” Jadwiga Kirejczyk.

- W tym roku mamy 11 stypendystów prezydenta miasta, co jest dla mnie powodem do dumy – przyznała.

Aby otrzymać stypendium za wysokie osiągnięcia w nauce uczeń szkoły podstawowej powinien uzyskać średnią co najmniej 5,4 i tytuł laureata konkursu przedmiotowego na szczeblu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim, a szkoły ponadpodstawowej średnią co najmniej 5,0 i tytuł laureata bądź finalisty olimpiady na szczeblu centralnym lub międzynarodowym.

Wysokość stypendiów naukowych to w przypadku uczniów szkół podstawowych

120 złotych miesięcznie, natomiast uczniowie szkół ponadpodstawowych otrzymują 180 złotych. Pieniądze wypłacane są przez okres 10 miesięcy.

Stypendium sportowe przysługuje osobie, która zajęła medalowe miejsce na szczeblu ogólnopolskim lub w międzynarodowych zawodach sportowych albo zdobyła osiągnięcie w dziedzinie sportu rekomendowane przez Miejski Szkolny Związek Sportowy, czy też uzyskała co najmniej bardzo dobrą ocenę z wychowania fizycznego w klasyfikacji rocznej. Osoby wyróżnione stypendiami sportowymi otrzymują 110 złotych miesięcznie przez okres 10 miesięcy.

Nagrody edukacyjne mogą być przyznane uczniowi, który m.in. dokonał największego postępu w nauce i zachowaniu w całej szkole w porównaniu średnich ocen z pierwszego półrocza i końca roku szkolnego oraz wyróżniał się w danym roku szkolnym swoją pracą na rzecz szkoły. Są one wypłacane jednorazowo i wynoszą 800 złotych dla uczniów szkół podstawowych, 1000 złotych dla uczniów liceów ogólnokształcących i 1200 złotych dla uczniów ponadpodstawowych szkół zawodowych.

SYLWIA MARCINIAK



Wyróżnieni w kategorii stypendiów sportowych (fot. Joanna Grabowska)

Ruszyła kolejna edycja konkursu „Zabiznesuj w Łomży”

Do końca stycznia 2024 r., młodzież ucząca się w łomżyńskich szkołach ponadpodstawowych, może zgłosić swój pomysł biznesowy wraz z biznesplanem do udziału w konkursie „Mój pomysł na biznes – Zabiznesuj w Łomży”. Do wygrania są nagrody w postaci voucherów o wartości od 2 000 do 5 500 zł.



Uczestnicy briefingu promującego drugą edycję konkursu (fot. Łukasz Czech)

W pierwszej edycji konkursu, która miała miejsce na przełomie 2022 i 2023 roku, wpłynęło 18 prac złożonych przez ośmiu uczestników indywidualnych, sześć zespołów dwuosobowych i cztery trzyosobowe. Teraz startuje jego druga edycja.

- Widzimy ogromny potencjał wśród uczniów łomżyńskich szkół. Ideą konkursu jest promowanie dobrych postaw przedsiębiorczości wśród młodych ludzi, którzy w przyszłości mogą założyć swój biznes i prowadzić go z sukcesem – mówił prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski podczas konferencji prasowej inaugurującej jego drugą edycję.

- Pierwsza edycja konkursu była wielkim sukcesem. Mamy świadomość, że wśród młodzieży brakuje edukacji na temat biznesu. Konkurs ma na celu pobudzenie w nich cech przedsiębiorczości, zaszczepienie tak zwanego bakcyła – dodawał zastępca prezydenta Andrzej Garlicki przypominając, że w listopadzie odbyły się dwie debaty oksfordzkie, wprowadzające młodzież w tematykę tego przedsięwzięcia.

Osobą, która przygotowała największą ilość uczniów do udziału w pierwszej edycji konkursu jest Jolanta Šimon, w ubiegłym roku szkolnym nauczycielka II Liceum Ogólnokształcącego, a obecnie I LO. Pedagog podkreślała, że edukacja ekonomiczna jest szalenie ważna i możliwa, czego przykładem są właśnie rezultaty uczniów.

- Zarówno udział w debacie, która inaugurowała drugą edycję konkursu, jak i wcześniej w samym projekcie, gali finałowej i przyjrzenie się, że „mój kolega, on to potrafi, to ja też” powoduje, że wzrasta liczba chętnych do spróbowania w nim swoich sił. Dzięki temu młodzież zdobywa kompetencje, które ciężko jest nabyć będąc osiem godzin lekcyjnych w szkole – podkreślała Jolanta Šimon, wymieniając wśród nich kreatywność, komunikację, mówienie o sobie asertywnie, czyli też dobrze.

- To jest też wspaniałe, że dzięki udziałowi młodzieży w tym przedsięwzięciu, my nauczyciele widzimy trochę inną twarz naszych uczniów. Ten konkurs pokazuje, że młodzież jest kreatywna, pomysłowa, ale też

pozytywnie krytyczna.

W konferencji prasowej udział wzięli również uczniowie nagrodzeni i wyróżnieni w pierwszej edycji konkursu.

- Jestem przykładem, że organizacja tego konkursu była trafnym pomysłem władz miasta, gdyż stworzony przeze mnie projekt nie był końcem drogi w momencie powstania biznesplanu i otrzymania nagrody. Założyłem działalność nierejestrowaną i funkcjonuję w instalacjach elektrycznych – mówił Jakub Piaśnik, uczeń Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5, którego projekt firmy elektrycznej zajął III miejsce w pierwszej edycji konkursu.

- To była bardzo fajna przygoda, pozwalająca zrealizować się w różnych kierunkach. W trakcie nagrywania filmiku dowiedziałam się wiele o sobie, zdobyłam informacje, których wcześniej nie wiedziałam, poznałam ile mam zainteresowań, pasji i kto jest tak naprawdę moim najbliższym przyjacielem i wsparciem – powiedziała Paulina Gralińska z „drugiego” ogólniaka, której projekt „Jungle, wspinaczka po marzenia” otrzymał wówczas wyróżnienie.

Podobnie jak idea psiego hotelu autorstwa innego ucznia II LO Emila Kulki.

- W tym roku z bardzo podobnym pomysłem na swój biznes dostałem się do drugiego etapu programu wspierania młodzieżowej przedsiębiorczości „Jetpack”. Niewątpliwie ten konkurs jest świetną okazją, aby zmotywować się do pójścia dalej – mówił Emil.

Uczniowie zgodnie zachęcali młodzież do udziału w konkursie, gdyż według nich pozwala on nie tylko na rozwijanie umiejętności, ale także na przeżycie niesamowitej przygody i zebranie cennego doświadczenia.

Konkurs „Mój pomysł na biznes – Zabiznesuj w Łomży” realizowany jest przez Miasto Łomża we współpracy z Gminą Piątница na potrzeby zadania pn. Konkurs dla młodych przedsiębiorców „Mój pomysł na biznes” w projekcie „Łomża – Miasto, w którym żyję i pracuję”, w ramach Programu Rozwój Lokalny, finansowanego z Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021.”

Szczegóły konkursu dostępne są na stronie internetowej <http://biznes.um.lomza.pl/archiwa/20026>.

ŁUKASZ CZECH

„Najważniejszy jest rozwój miasta”

Z prezydentem Łomży Mariuszem Chrzanowskim rozmawiamy o tym, ile w mijającym roku i na co udało się pozyskać środków zewnętrznych do budżetu miasta, podatkach i terenach inwestycyjnych oraz zadaniach planowanych do realizacji w przyszłym roku. Nie brakuje też opowieści bardziej prywatnej, dotyczącej tego, jak gospodarz miasta zamierza spędzić nadchodzące święta.



Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski (fot. Marek Gładysiak / xlomza.pl)

Zbliżają się święta Bożego Narodzenia. W jaki sposób zamierza się Pan spędzić?

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas rodzinnych spotkań, radości i spokoju. Przez cały rok czekamy na te magiczne chwile, które jednoczą nas i wnoszą nadzieję w nasze życie. Okres świąt Bożego Narodzenia spędzam przede wszystkim w gronie rodziny. Do Łomży przyjeżdżają moi i żony bliscy z kraju oraz zagranicy. Wigilię spędzam z najbliższymi w domu. Taką mamy tradycję, że wspólnie śpiewamy koledy. A ponieważ mam jeszcze małe dzieci, to czekamy na pierwszą gwiazdkę i Świętego Mikołaja. Warto dodać, że piękny jest też ten okres tuż przed świętami. Wspólnie dekorujemy dom, ubieramy choinkę, dzieci pieką pierniki. Żona przygotowuje potrawy

na wigilię stół, a ja z dziećmi staramy się jej pomagać. Moimi ulubionymi potrawami są te przygotowane z ryb, w szczególności śledź w różnych postaciach. Natomiast pierwszego i drugiego dnia świąt to my udajemy się w odwiedziny do najbliższych.

Ten okres to też czas podsumowań. Czy mijający rok możemy uznać za dobry dla Łomży w kontekście pozyskiwania pieniędzy z zewnątrz np. środków rządowych i unijnych?

Uważam, że tak. Kolejny rok z rządu pozyskaliśmy pokaźną kwotę do budżetu miasta na szereg przedsięwzięć, głównie inwestycyjnych. To przede wszystkim 30 mln zł z Rządowego Funduszu Polski Ład na zadanie pn. „Modernizacja infrastruktury w mieście Łomża”. Pod tą nazwą kryje się przebudowa budynku

przy ul. Wesolej 117 ze zmianą sposobu użytkowania na budynek mieszkalny wielorodzinny, termomodernizacja budynku Hali Sportowej im. Olimpijczyków Polskich przy Szkole Podstawowej nr 9 wraz z zapleczem socjalnym i pomieszczeniami towarzyszącymi, przebudowa budynku Zespołu Szkół Specjalnych wraz z modernizacją pionu kuchennego oraz elementami małej architektury i niezbędnym zagospodarowaniem terenu przy ul. Marii Skłodowskiej Curie 5, a także przebudowa szatni w Szkole Podstawowej nr 10. To bardzo ważne inwestycje, których wartość szacujemy na trochę ponad 35 mln zł. A to oznacza, że z budżetu miasta będziemy musieli dołożyć tylko około 5 mln zł. Kolejne 3,5 mln zł otrzymaliśmy z Ministerstwa Sportu i Turystyki na budowę hal sportowych o lekkiej konstrukcji przy II LO i „Wecie”. To wsparcie w ramach przedsięwzięcia pn. „Olimpia – Program budowy przyszłokolnych hal sportowych na 100-lecie pierwszych występów reprezentacji Polski na Igrzyskach Olimpijskich”, a jego efekty poznamy w przyszłym roku. Z pewnością wpłynie to na poprawę jakości realizowanych zajęć wychowania fizycznego w Łomży, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym oraz uatrakcyjni lekcje, głównie w zakresie gier zespołowych. Ponadto o 1,5 mln zł zwiększyliśmy dofinansowanie na budowę hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 5, tym razem otrzymując wsparcie z budżetu województwa podlaskiego w ramach Funduszu Wsparcia Gmin i Powiatów. Ponad 2,7 mln zł pozyskaliśmy na przebudowę ulicy Kasztelańskiej z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Z tego samego programu 800 tys. zł dostaliśmy na przebudowę ulicy Pułkowej i rozbudowę ul. Łukasieńskiego. Z Funduszu Dopłat Banku Gospodarstwa Krajowego 8,6 mln zł pozyskaliśmy na modernizację kamienicy przy ul. Polowej 19. W wyniku przeprowadzonych prac zwiększymy zasób mieszkaniowy miasta dla najbardziej potrzebujących o kolejnych 14 lokali, przywracając dawny blask tej kamienicy. Z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego prawie 2

mln zł otrzymaliśmy na wymianę oświetlenia ulicznego na bardziej energooszczędne. Dzięki temu na 23 łomżyńskich ulicach wymieniliśmy prawie 1400 opraw oświetleniowych przyczyniając się do zmniejszenia emisji dwutlenku węgla oraz oszczędności energii, która może wynieść prawie milion złotych w skali roku.

To lekko licząc prawie 50 mln złotych dodatkowych pieniędzy, które zasiły budżet miasta. Ale to nie koniec, bo oprócz tego, pozyskiwane były również mniejsze, nie mniej ważne środki.

W odróżnieniu od inwestycji to często wsparcie zadań na zewnątrz prawie niezauważalnych, ale niezwykle ważnych. Z rządowego programu Senior Plus edycja 2023 miasto Łomża otrzymało prawie 350 tys. zł na zapewnienie funkcjonowania placówki Senior+ przy ul. Nowogrodzkiej oraz Dziennego Domu „Senior+” przy ul. Skłodowskiej. To największe dofinansowanie w całym województwie podlaskim, podobnie jak wsparcie, jakie otrzymał nasz samorząd w latach 2015-2022. Na utworzenie i prowadzenie 111 miejsc do Łomży wpłynęło już około 1,7 mln zł. Z programu „Posiłek w szkole i w domu” otrzymaliśmy wsparcie finansowe w formie dotacji celowej z budżetu państwa w łącznej wysokości ponad 145 tys. zł z przeznaczeniem na doposażenie i poprawę standardu obecnie funkcjonujących stołówek szkolnych w Szkole Podstawowej nr 5 i Szkole Podstawowej Specjalnej nr 8. Uczestniczymy też w programie rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 „Maluch+” 2022-2029, który realizuje działania dotyczące wsparcia, tworzenia i funkcjonowania miejsc opieki nad dziećmi do lat 3. Chodzi o uruchomienie Miejskiego Żłobka nr 4 na 40 miejsc w budynku Przedszkola Publicznego nr 5. Na ten cel z budżetu państwa i Unii Europejskiej pozyskaliśmy w sumie 2,8 mln zł. Dla czterech naszych szkół na zakup sprzętu, pomocy dydaktycznych i narzędzi do terapii wybranych przez szkoły zgodnie z ich zdefiniowanymi potrzebami uzyskaliśmy dotację celową z budżetu państwa w łącznej wysokości 98 tys. zł. Kolejne ponad 150 tys. to środki z Ministerstwa Edukacji i Nauki na realizację projektu „Poznaj Polskę”. Dzięki temu osiem naszych placówek edukacyjnych mogło zorganizować wycieczki umożliwiające uczniom poznanie naszego kraju. Następne 55 tys. zł trafiło do naszych placówek z budżetu państwa w ramach „Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025”, który dotyczy wspierania

organów prowadzących placówki wychowania przedszkolnego i szkoły w obszarze rozwijania zainteresowań dzieci i młodzieży przez promowanie oraz wspieranie rozwoju czytelnictwa. A warto też wspomnieć o niebagatelnej kwocie 35 mln zł, jakie nasze miasto otrzymało z rządowej subwencji dodatkowej, stanowiącej uzupełnienie rządowej subwencji ogólnej. Mogliśmy te pieniądze wykorzystać na niezbędne wydatki bieżące.

O wysokości środków z budżetu miasta decydują nie tylko zewnętrzne dofinansowania i dotacje, ale też wpływ z podatków. Kolejny rok w Łomży nie są planowane podwyżki od nieruchomości i środków transportowych. Oprócz wsparcia dla lokalnego biznesu ma to być zachęta dla nowych inwestorów. Z myślą o nich Łomża już jakiś czas temu przygotowała Łomżyńską Strefę Inwestycji.

Zależy nam na rozwoju gospodarczym Łomży i nowych miejscach pracy. Wspomniany obszar zajmuje powierzchnię ponad 200 ha, objętych miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, przygotowanych pod przyszłe inwestycje. Bardzo ważna jest lokalizacja w pobliżu międzynarodowej trasy Via Baltica, łączącej zachód Europy z państwami Europy północno-wschodniej. To właśnie przez Łomżę biegnie główny szlak komunikacyjny na Litwę, Łotwę, Estonię aż do Finlandii. Miasto dzieli niespełna 150 kilometrów od stolicy i tyle samo od granicy łączącej Polskę z Litwą. Wcześniej, wykluczenie komunikacyjne powodowało, że duże inwestycje omijały nasz region i miasto. Dziś, dzięki Via Baltice otwierają się w tym zakresie zupełnie nowe możliwości. Zaczęliśmy zauważać zwiększone zainteresowanie potencjalnych inwestorów naszym miastem. Liczymy również na powrót kolei do miasta, co z pewnością także podniesie atrakcyjność inwestycyjną.

W projekcie przyszłorocznego budżetu miasta największe nakłady inwestycyjne mają dotyczyć oświaty. Na zadania w tym zakresie zapisano 31 mln zł.

O ostatecznym kształcie budżetu na 2024 roku zadecydują radni. Propozycja, którą im przedłożyłem, obejmuje dokończenie dwóch dużych, trwających już zadań. To budowa nowej siedziby Przedszkola Publicznego nr 5 ze żłobkiem oraz hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 5. W pierwszej z nich prace przebiegają zgodnie z planem. W drugiej musieliśmy wyłonić nowego wykonawcę, gdyż pierwszy zszedł z placu budowy. Na drodze sądowej docho-

dzimy odszkodowania z tego tytułu. Nowa firma to ta sama, która realizuje przedszkole, więc mam nadzieję, że prace również tutaj przebiegną zgodnie z planem. Przewidziane jest również wspomniane wcześniej zadanie dwóch boisk przy Zespole Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 oraz II Liceum Ogólnokształcącym, nakłady na termomodernizację I i II LO oraz Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4, a także przebudowa budynku Zespołu Szkół Specjalnych wraz z pionem kuchennym, budowa placu zabaw oraz przebudowa szatni w Szkole Podstawowej nr 10. Zabezpieczono także środki na opracowanie dokumentacji na budowę boiska przy Szkole Podstawowej nr 1, hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 4 oraz przygotowanie nowych miejsc żłobkowych przy przedszkolach nr 1 i 5.

Jakie jeszcze inne inwestycje czekają nasze miasto w przyszłym roku?

To kontynuacja modernizacji kamienicy przy ul. Polowej 19 oraz przebudowa budynku na ul. Wesołej 117 na cele mieszkalne. W ramach zadań związanych z ochroną środowiska zaplanowaliśmy m.in. nakłady na instalacje OZE na obiektach miejskich oraz dotacje dla mieszkańców na wymianę kotłów c.o. W zakresie drogowym planujemy przebudowę m.in. ulic: Kasztelańskiej, Reymonta, Kalinowej i Leśnej, a także rozbudowę mostu na rzece Łomżyczka w ciągu ul. Wojska Polskiego. Będą też budowane nowe parkingi i chodniki, wykonane doświetlenia przejść dla pieszych. No i przede wszystkim ruszy wreszcie kolejny etap budowy nadnarwiańskich bulwarów. Różnego rodzaju perypetie spowodowały, że musieliśmy unieważnić wcześniejszy przetarg i ogłosić nowy. Ale mamy zapewnione finansowanie zewnętrzne na to przedsięwzięcie i nic nie powinno nam już stanąć na przeszkodzie w jego realizacji.

Na koniec proszę powiedzieć, czego życzy Pan mieszkańcom na nadchodzący 2024 rok.

Życzę, by przyniósł dużo zdrowia, stabilizację, same radości i spełnienie zamierzonych planów. Niech będzie w nas więcej cierpliwości i życzliwości oraz wiary i otwarcia na drugiego człowieka, a znikną spory, waśnie i wojny. Wesołych świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku.

Dziękuję za rozmowę.

Pół wieku w małżeństwie

Łącznie 66 par odebrało w listopadzie medale za długoletnie pożycie małżeńskie. Jubilatów odznaczył w Hali Kultury prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.



Jubilaci Jolanta i Andrzej Boguscy (fot. Łukasz Czech)

„Świadomy praw i obowiązków... i przysięgam, że uczynię wszystko, aby nasze małżeństwo, było zgodne, szczęśliwe i trwałe” – te słowa przysięgi małżeńskiej przeszło pięćdziesiąt lat temu wypowiedziało kilkudziesięciu uczestników uroczystości.

W przemówieniach skierowanych do „złotogodowiczów” prezydent Mariusz Chrzanowski podziękował im za to, że poprzez swoje codzienne życie, trud i poświęcenie „tworzą” nasze miasto.

- Każdy z Państwa dołożył do historii Łomży swoją cegiełkę, wykonując społeczne, zawodowe czy też rodzinne role. Na pewno nieraz napotykaliście w swoim życiu na trudności, jednak dzięki prawdziwemu uczuciu, które Was połączyło potrafiłście im sprostać – mówił władarz miasta, życząc jubilatów zdrowia i wszelkiej pomyślności na kolejne lata wspólnego życia.

To właśnie wspomniane uczucie jest, zdaniem jubilatów, podstawą udanego małżeństwa.

- Kochać, kochać i jeszcze raz kochać – tak na pytanie o receptę na zgodny związek odpowiadają państwo Helena i Witold Gaccy. Kluczowe znaczenie ma również według nich szczerza rozmowa.



Uczestnicy „Złotych Godów” z dnia 18 listopada 2023 roku (fot. Łukasz Czech)

Joanna i Edmund Grabowscy dodają, że w małżeństwie oprócz miłości liczy się także szacunek, gotowość do ustępstw, jak również codzienna praca, która pozwala każdej ze stron na samorealizację.

- Tym co cementuje rodzinę są dzieci i wnuki – wyznają państwo Jolanta i Andrzej Boguscy, a w przepisie na dobre małżeństwo wymieniają m.in. umiejętność wybaczenia i przepraszania.

- Te 50 lat, które udało nam się przeżyć przynoszą pewną refleksję. Życie jest jak jazda samochodem. Niekiedy droga jest prosta, ale zdarzają się również ostre zakręty, za którymi może kryć się niebezpieczeństwo. Nam udało się je pokonać – mówił Edward Matejkowski, były wiceprezydent Łomży, który wraz z żoną Urszulą obchodził 50 - lecie zawarcia związku małżeńskiego. Ich zdaniem trwałości małżeństwa sprzyjają kompromisy, rozmowy, wspólne podejmowanie każdej decyzji, cierpliwość i uśmiech losu.

Wszyscy jubilatcy na pytanie: Czego życzyć z okazji okrągłej rocznicy ślubu? zgodnie odpowiadali: - Zdrowia. Bożena i Włodzimierz Kamińscy dodawali: - Poczciechy z wnuków i prawnuków oraz miłości i pokoju.

Po częściach oficjalnych był czas na symboliczną lampkę szampana, jubileuszowy tort oraz okolicznościowy toast zakończony gromkim 100 lat na cześć jubilatów.

Spotkanie umilił występ lokalnego wokalisty Roberta Kossakowskiego.

SYLWIA MARCINIAK



Podczas uroczystości nie zabrakło tradycyjnej lampki szampana (fot. Marek Gładysiak / xlomza.pl)



Uczestnicy „Złotych Godów” z dnia 25 listopada 2023 roku – I tura (fot. Marek Gładysiak / xlomza.pl)



Gratulacje od prezydenta Łomży odbierają państwo Matejkowscy (fot. Marek Gładysiak / xlomza.pl)



Uczestnicy „Złotych Godów” z dnia 25 listopada 2023 roku – II tura (fot. Marek Gładysiak / xlomza.pl)

Dziela się dobrem z drugim człowiekiem

Marnowanie żywności to ogromny problem naszych czasów. Można jednak choć trochę temu zapobiec i przy okazji pomóc potrzebującym. Służą temu jadłodzielnie, gdzie każdy, kto ma nadmiar produktów spożywczych, może się podzielić z tymi, którym ich brakuje. Takie miejsce zostało otwarte przy parafii pw. Miłosierdzia Bożego w Łomży we współpracy z Fundacją Międzynarodowy Instytut Rozwoju Dzieci i wsparciu Miasta Łomża.

Będzie to druga inicjatywa pomocowa w tym miejscu. Od niedawna działa tam bowiem dobrodzielnia.

- To owoc działalności naszej fundacji i zwieńczenie marzeń wielu osób z Łomży, które od lat dążyły do realizacji tej samej idei – jednoczenie świata czynną miłością. Proboszcz parafii pw. Miłosierdzia Bożego ks. dr Jacek Czaplicki najpierw użyczył lokal, następnie dzięki wsparciu i zaangażowaniu wielu lokalnych firm i osób prywatnych powstało miejsce otwarte dla każdego, ponad podziałami, z pozytywną energią i miłością. Powstało, by pomagać dzieciom w Afryce i w Łomży – opowiada Krzysztof Boniecki z Fundacji MIRD.

- W DOBRodzielni chcemy łączyć, rozwijać i inspirować ludzi do czynienia dobra. Dzięki zaangażowaniu wielu wolontariuszy dzieci, młodzież i dorośli mogą spędzać tam czas korzystając z bezpłatnych zajęć (język migowy, zajęcia plastyczne dla rodzin, zajęcia samopoznania, aktywizujące, rozwijające zainteresowania muzyczne, czy teatralne). W DOBRodzielni można też odrobić lekcje przy wsparciu wolontariuszy, porozmawiać, spędzić miło czas – dodaje wolontariusz.

Kolejnym projektem, który wypłynął z inicjatywy zaangażowanych w działalność dobrodzielnia osób, jest jadłodzielnia. W specjalnie przygotowanych lodówkach



Lodówka wypełniona produktami spożywczymi (fot. archiwum prywatne)



Zainteresowanie jadłodzielnią jest spore (fot. archiwum prywatne)

i szafkach można pozostawiać artykuły żywnościowe oraz środki czystości, z których będą mogli skorzystać potrzebujący. Jadłodzielnia jest czynna siedem dni w tygodniu, przez całą dobę. Dodatkowo w każdą sobotę w godzinach 12.00-14.00 serwowana jest ciepła zupa.

- Celem działania fundacji, DOBRodzielni i JADŁodzielni jest solidarność z drugim człowiekiem. Chodzi o czyste dobro, którym chcemy się dzielić i czerpać od innych ludzi, bo każdy ma w sobie coś, czym może się podzielić. Wierzymy, że miłość jest najważniejszą walutą, która może dać nam i naszym dzieciom szczęście i spełnienie w życiu – przekazuje Krzysztof Boniecki.

Jadłodzielnia to także jeden ze sposobów na problem marnowania żywności. Jest on powszechny i dotyczy głównie państw wysokorozwiniętych. Według Banków Żywności w Polsce wyrzucamy rocznie ok. 4,8 miliona ton jedzenia, z czego aż 60% w naszych domach.

Osoby i firmy zainteresowane wsparciem projektu mogą kontaktować się z jego organizatorami pisząc na adres mailowy: krzysztof.boniecki@iichd.org lub dzwoniąc pod numer tel. 510 003 364.

Świąteczna twórczość dzieci nagrodzona

Prawie 130 prac wpłynęło na konkurs „List do Świętego Mikołaja” i aż 340 w konkursie „Najładniejsza bombka choinkowa”. Ich laureatów prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski nagrodił w Hali Kultury podczas spotkania ze Świętym Mikołajem z Laponii.

Obydwa konkursy miały na celu promowanie przedsięwzięć miejskich, rozwijanie talentów artystycznych najmłodszych oraz pielęgnowanie tradycji bożonarodzeniowych.

Prace oceniało jury w składzie: Anna Bureś, Agnieszka Chojnowska i Rafał Krasucki.

KONKURS „LIST DO ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA”

Kategoria „przedszkola”

1. Mateusz Mitter
2. Ignacy Kostro
3. Aleksander Kapelewski

Wyróżnienia:

- Maria Kaczor
- Rozalia Gutowska
- Anastazja Siwik

Kategoria „szkoły podstawowe” klasy I-III

1. Aleksandra Świączkowska
2. Natalia Kotowska
3. Magdalena Grabowska

Wyróżnienia:

- Natan Jankowski
- Pola Liwia Łuba
- Kira Savina

KONKURS „NAJŁADNIEJSZA BOMBKA CHOINKOWA”

Kategoria „przedszkola”

1. Emilia Chojnowska
2. Dominik Gawkowski
3. Dawid Chojnowski

Wyróżnienia:

- Amelia Filipkowska
- Nikola Kulesza
- Zofia Andrzejewska

Kategoria „szkoły podstawowe” klasy I-III

1. Izabela Gawryszczak
2. Leon Kozłowski
3. Mateusz Dołęgowski

Wyróżnienia:

- Nikola Bochińska
- Jakub Raczkowski
- Alessandra Aglio

Kategoria „szkoły podstawowe” klasy IV-VII

1. Jakub Boryszewski
2. Zuzanna Nerwińska
3. Paweł Mitter

Wyróżnienia:

- Ksawery Brzeziński
- Wiktoria Konopka
- Robert Zabielski

ŁUKASZ CZECH



Zwycięska praca przedszkolaka Mateusza Mittera w konkursie na list do Św. Mikołaja (fot. Joanna Grabowska)



Praca Aleksandry Świączkowskiej zwyciężyła w kategorii szkół podstawowych (fot. Joanna Grabowska)



Zwycięskie bombki przedszkolaków (fot. Rafał Krasucki)



Najładniejsze bombki choinkowe uczniów klas I-III (fot. Rafał Krasucki)



Bombki laureatów klas IV-VII (fot. Rafał Krasucki)

Owady jadalne a alergia



Dokonujące się na naszych oczach przemiany cywilizacyjne, kulturowe, ekonomiczne zaskakują społeczeństwa nowymi technologiami, a niejednokrotnie skłaniają do zmiany przyzwyczajeń i upodobań emocjonalnych. Na przestrzeni historii ludzkości „robaki” były częścią naturalnej diety wielu kultur w różnych regionach świata. W 2013 roku Organizacja Wyżywienia i Rolnictwa /FAO/ wydała publikację pt. „Owady jadalne-perspektywy na przyszłość w zakresie bezpieczeństwa żywnościowego i paszowego”. Był to początek usankcjonowanej prawem ekspansji Entomofagii /zjadania owadów/.

W ostatnich kilku latach również Unia Europejska wzbogaciła nasze menu o jadalne owady. W roku 2021, zgodnie z przepisami unijnymi, do obrotu spożywczego zostały wprowadzone larwy Mącznika młynarka /Tenebrio molitor/. Larwalna forma rozwojowa owada bogata jest w różne białka. Białko niezbędne jest do wzrastania i rozwoju każdego organizmu ludzkiego i zwierzęcego /anaplasis – okres przewagi procesów anabolicznych nad katabolicznymi/. W tym samym roku, ale 6 miesięcy później Unia Europejska zezwala wprowadzić na rynek spożywczy dorosłego owada Szarańcza wędrującego /Locusta migratoria/. W styczniu 2023 roku zostaje dopuszczona do obrotu postać larwalna Pleśniakowca Isniącego /Alphitobius diaperinus/, a następnie dorosłego owada Świerszcza domowego /Achta domesticus/. Przepisy unijne zaczęły traktować „owady gospodarskie” jako jeden z rodzajów zwierząt gospodarskich.

Jadalne owady można także zupełnie legalnie sprzedawać i kupować w Polsce. Są osiągalne w dużych marketach, a zwłaszcza w sprzedaży internetowej. W formie produktu spożywczego dostępne są: świerszcze, koniki polne, chrząszcze. Najczęściej zjadane są w postaci batonów, czekolady, chipsów, makaronów, a świerszcze w postaci maki. Komisja Europejska pozwoliła jednej z firm wietnamskich wprowadzić na rynek UE mękę ze świerszczy. Robaki jadalne wykorzystywane są też do produkcji pasz dla zwierząt np. karmy dla psów i kotów, drobiu. Do niedawna owady zbierane były w miejscach ich naturalnego bytowania, obecnie prowadzi się hodowlę z przeznaczeniem do wykorzystania w przemyśle spożywczym.

Od dłuższego czasu wykorzystuje się do produkcji lodów, deserów, wędlin barwnik czerwony koszenila /E 120 – kwas karminowy/, uzyskiwany z suszonych owadów koszenili. U osób uczulonych koszenila może wywołać alergiczne zapalenie jamy nosowej, wysypkę o charakterze pokrzywki, duszność, a nawet wstrząs anafilaktyczny. Na taką reakcję alergiczną narażone są szczególnie osoby reagujące na salicylany i astmatycy. Koszenila może być czynnikiem wywołującym astmę zawodową u pracowników masarni, lodziarni, ciastkarni. Zabronione jest dodawanie tego barwnika do serków dla dzieci. Im mniej spożywa się żywności przetworzonej, mogącej zawierać ten barwnik, tym lepiej dla naszego zdrowia.

Pancerzyki owadów zbudowane są z nie poddającej się wchłanianiu w przewodzie pokarmowym człowieka chityny, podobnie jak komórki grzybów jadalnych. Chityna chemicznie to polisacharyd podobny do celulozy. W przyrodzie chitynę rozkładają grzyby pleśniowe, usuwając w ten sposób resztki roślin. Alergologii znany jest inny polisacharyd tzw. Alafa-gal, który został niedawno odkryty, a odgrywa ważną rolę kliniczną. Występuje on w czerwonym mięsie ssaków /wołowina, wieprzowina, baranina i dziczyzna/ oraz w ślinie kleszcza. Człowiek uczulony na ślinę kleszcza będzie reagował objawami chorobowymi po zjedzeniu mięsa czerwonego, jest to tzw. reakcja krzyżowa, która daje objawy kliniczne jak przy uczuleniu pierwotnym, łącznie z wystąpieniem wstrząsu anafilaktycznego, zagrażającym życiu.

Wydaje się, że dla przeciętnego Europejczyka, rozkoszującego się schabowymi i polędwiczkami, taki przysmak na talerzu może budzić pewne przeżycia emocjonalne. Być może dla pewnych grup etnicznych zamieszkujących busz meksykański, takie pożywienie jest atrakcją kulinarną. Specyficzne podejście do zagadnień klimatycznych, ochrony środowiska oraz problemów ekonomicznych i gospodarczych skłoniło decydentów do wprowadzania pewnych, dziwnych zmian w przemyśle rolno-spożywczym. Z punktu widzenia biologicznego i medycznego owady, a zwłaszcza formy larwalne są dobrym źródłem pełnowartościowego białka, które wcześniej nie było serwowane ludziom ani zwierzętom. Owady zawierają również związki mineralne – wapń, żelazo, które są niezbędne do prawidłowego wzrastania. Jednak to białko budzi najwięcej kontrowersji, ponieważ dotychczas białko owadów zostało mało poznane, a każde białko może być alergenem i wywołać chorobę



alergiczną. Do dzisiaj tak naprawdę zostały poznane dwa rodzaje białek: tropomiozyny i kinazy argininowe. Tropomiozyny to silnie uczulające białka, które są panalergenami, zawierają je owoce morza, roztocza, karaluchy, pasożyty przewodu pokarmowego /glista ludzka, anisakis/. Stąd łatwość w wystąpieniu reakcji krzyżowych po kontakcie z różnymi źródłami tego białka. Alergia na tropomiozyny objawia się zwykle: na skórze /pokrzywka, świąd, obrzęk/, w obrębie jamy ustnej /obrzęk warg, pieczenie w ustach/, obejmuje też przewód pokarmowy /nudności, wymioty, biegunka/. Najcięższą formą alergii na tropomiozyny jest wstrząs anafilaktyczny, który stanowi zagrożenie życia. Tropomiozyny to białka bardzo stabilne, są odporne na wysokie temperatury, nie są niszczone przy obróbce kulinarnej, a także nie poddają się trawieniu enzymom proteolitycznym w przewodzie pokarmowym, zachowując swoje właściwości uczuleniuowe. Białka należące do kinaz argininowych są termolabilne i łatwo poddają się trawieniu, a zatem łatwo tracą swój potencjał alergogenny, ale również wykazują dużą skłonność do reakcji krzyżowych z roztocznymi kurzu domowego, skorupiakami i mięczakami.

W owadzie można znaleźć ok. 160 różnych białek, a każde z nich może być alergenem dla człowieka. Czy jest? To pokaże przyszłość. Jak na razie wiedza na temat białek owadzych jest nikła. Ze spożywaniem owadów wiąże się też ryzyko przenoszenia drobnoustrojów chorobotwórczych, a zwłaszcza prionów. Owady mogą być też katalizatorem dla wielu mikroorganizmów szkodliwych dla zdrowia ludzi i zwierząt. Pewne obawy może budzić sama hodowla owadów, czy fermy insektów nie będą zagrożeniem dla bioróżnorodności środowiska naturalnego? Czekają nas wiele niespodzianek, oby były korzystne dla ludzi.

DR N. MED. KAZIMIERZ BANDZUL



Okiem mieszkańca



Czego możemy sobie życzyć w okresie świąteczno-noworocznym?

Obecny, przedświąteczny czas, skłania nas do pewnych przemyśleń, postanowień,

o różnym ciężarze gatunkowym. To dobry moment, aby każdy z nas w samodzielności i samotności podjął jakieś postanowienie

o zasięgu krótkoterminowym czy daleko siężnym.

Istota tkwi w dostrzeżeniu takiej potrzeby, w tym codziennym, zabieganym świecie. Niekiedy mogą to być trudne wyzwania, ale warto o nich mówić i podjąć wysiłek ich realizacji, bowiem jak mówi stare przysłowie „Nie jest tak w naszym życiu dobrze, by nie mogło być lepiej”.

Życie na tym padole ziemskim płynie nam z dużą szybkością, niekiedy nawet nie zdaje-

my sobie z tego sprawy. Jednak spróbujmy się zmobilizować, dostrzegać konieczność zmian w swoim życiu i je odważnie oraz konsekwentnie wprowadzać. Idealnym momentem są zbliżające się święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok.

Czego sobie i Państwu życzę.

JK



Seniorzy piszą



Nasze Betlejem

Radujemy się z narodzin Jezusa w Betlejem. W czasie Świąt przeżywamy naszą codzienność, wiedząc, że każdy dzień jest darem i dziełem Boga. Narodzenie

Chrystusa to czas oczekiwania na nowe i odrodzenia człowieka. Wskazuje drogę do

zwycięstwa dobra nad złem. Przekazywane światło betlejemskie jest źródłem prawdy i miłości. Kultuwujemy w naszych rodzinach i domach tradycje Świąt Bożego Narodzenia. Symbolem niech będzie stół wigilijny, przy którym łamiąc się opłatkiem, utwierdzamy naszą wspólnotę wielopokoleniową.

W radosnym nastroju patrzenia w przyszłość życzę czytelnikom, mieszkańcom Łomży, seniorom, pracownikom samorzą-

du, Świąt Bożego Narodzenia wypełnionych miłością, radością, niosących pokój oraz wszelkiej pomyślności, dużo zdrowia, spełnienia marzeń, pełnego optymizmu i wiary w Nowym 2024 Roku.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Jazdę na łyżwach czas zacząć

Nowy sezon rozpoczął się na lodowisku „Biały Orlik” przy ul. Katyńskiej. To dobra wiadomość dla miłośników zimowych aktywności.



Jazda na łyżwach to świetny sposób na aktywny wypoczynek. Lodowisko „Biały Orlik” każdego roku przyciąga dzieci, młodzież i dorosłych. Tej zimy z pewnością będzie podobnie.

Z obiektu przy ul. Katyńskiej można korzystać codziennie w godz. 9.30-21.30. W tym czasie przewidziane są dwie przerwy techniczne na czyszczenie lodu w godz. 14.00-14.30 i 17.00-17.45.

Dostępna jest także wypożyczalnia płóz i łyżew od rozmiaru 26 do 46. Zaczynając swoją przygodę z łyżwami mogą wypożyczyć kaski i pingwiny, które ułatwiają stawianie pierwszych kroków na lodzie.



Lodowisko „Biały Orlik” każdego roku przyciąga wielu miłośników jazdy na łyżwach (fot. archiwum UMiŁ)

Bilet uprawniający do wstępu na lodowisko można kupić w kasie lub online. Odnosnik do sprzedaży internetowej znajduje się na stronie www.mosir.lomza.pl pod ikonką KUP BILET ONLINE. Ceny biletów zaczynają się od 6 zł za godzinne wejście na lodowisko bez łyżew i 12 zł za wejście z wypożyczeniem łyżew.

Warto dodać, że jednostka miejska przygotowała specjalną ofertę dla posiadaczy kartonów „Aktywnie z MOSiR Łomża”.

GRZEGORZ DANILUK

Na wiosnę ma być lepiej

Nie tak piłkarską zimę wyobrażali sobie kibice Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Po osiemnastu ligowych kolejkach biało-czerwoni z dorobkiem dwunastu punktów zamykają tabelę.

Trzecioligowe zmagania ŁKS Łomża rozpoczął 5 sierpnia starciem z Unią Skierniewice. Skazywany na pożarcie beniaminek pokonał faworyzowanych gości 4:1, co dawało podstawy do tego, aby sądzić, że łomżyńska drużyna powalczy o coś więcej niż tylko utrzymanie w ponadregionalnych rozgrywkach. Później jednak nadeszły porażki. Biało-czerwoni kompletnie zdobywali jeszcze z GKS-em Wiekielec i drugą drużyną Jagiellonii, a remisowali z Olimpią Zambrów, Wartą Sieradz i w rewanżowej kolejce z Unią Skierniewice.

W międzyczasie zarząd łomżyńskiego klubu zdecydował się na zmianę trenera. Dotychczasowego szkoleniowca, zwolnionego w październiku Huberta Błaszczaka, w grudniu zastąpił były trener drugoligowej Kotwicy Kołobrzeg Marcin Płuska. Do sztabu szkoleniowego dołączył również drugi trener Grzegorz Białek.

Na słabą dyspozycję łomżyńskiego zespołu z pewnością wpływ miały kontuzje.

Największym ciosem była absencja Rafała Maćkowskiego, który zagrał jedynie w siedmiu z osiemnastu trzecioligowych spotkań. Jaskółką nadziei był jego występ w ostatnim meczu z Unią, w którym na murawie spędził całą drugą połowę.

W tej chwili jeszcze za wcześnie, żeby mówić o ruchach kadrowych, choć zarówno zarząd, jak i nowy szkoleniowiec, już rozglądają się za wzmocnieniami zespołu. Łomżyński Klub Sportowy w listopadzie pożegnał napastnika Macieja Radaszkiewicza, więc można spodziewać się wzmocnień przede wszystkim właśnie na tej pozycji. Na kolejne sygnały związane z transferami będziemy musieli prawdopodobnie poczekać do okresu przygotowawczego poprzedzającego wiosenne rozgrywki.

Prezes Tomasz Bałdyga wierzy, że na wiosnę uda się wrócić zespołowi na zwycięską ścieżkę.

- Runda jesienna inauguracyjnego sezonu



Przy piłce wychowanek ŁKS-u Łukasz Świdorski (fot. Łukasz Gosiewski)

w trzeciej lidze nie przebiegła dla nas pomyślnie pod kątem sportowym. Mimo to wierzymy, że na wiosnę będziemy oglądać na Z18 silną i odbudowaną drużynę. Organizacyjnie klub znacząco rozbudował swoje struktury, pozyskał wielu nowych partnerów biznesowych oraz zainwestował w sprzęt i wyposażenie dla lepszego funkcjonowania stowarzyszenia. Cele ŁKS-u pozostają niezmiennie i myślimy już tylko o tym, co przed nami. Jestem pewien, że utrzymamy się w trzeciej lidze – podsumowuje prezes.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

Łomżyńscy pływacy z workiem medali

Blisko 250 młodych sportowców rywalizowało w Mistrzostwach Województwa Podlaskiego w Pływaniu o Puchar Prezydenta Miasta Suwałki. Wśród nich nie zabrakło pływaków z Uczniowskiego Klubu Sportowego „Butterfly” Łomża.

Wszranki stanęli zawodnicy z Łomży, Białegostoku, Sokółki, Suwałk, Hajnówki, Bielska Podlaskiego, Moniek i Michałowa, reprezentujący 12 klubów z naszego województwa. Łącznie w trakcie dwudniowych zmagania rozegrane zostały 24 konkurencje z podziałem na płcie, w sześciu kategoriach wiekowych każda: 10 lat i młodsi, 11 lat, 12 lat, 13 lat, 14 lat, 15 lat i starsi.

Każdy z zawodników miał prawo do 4 startów spośród wybranych konkurencji indywidualnych. Rozegrano ponadto wyścig sztafetowy na dystansie 4x50 m w stylu zmiennym w podziale na dwie kategorie wiekowe: rocznik 2012 i młodsi oraz rocznik 2013 i starsi.

- Tegoroczne mistrzostwa były dla nas naprawdę bardzo udane. Przywieźliśmy do słownie worek medali, a do tego zdobyliśmy II miejsce w województwie jako klub w klasy-

fikacji generalnej. Cieszy przede wszystkim to, że do starszych zawodników osiągających wysokie wyniki, dołączają młodzi z roczników 2011 - 2013, co powoduje, że ze spokojem patrzymy w przyszłość – podkreślają trenerzy UKS „Butterfly”: Bartosz Kutny i Tomasz

Drozdowski, dodając, że niemal wszyscy nasi pływacy to wychowankowie klubu, trenujący pływanie od kilku lat.

Łącznie łomżyńscy pływacy przywieźli nad Narew aż 64 medale, w tym trzy (dwa srebrne i jeden brązowy) zdobyte w sztafetach mix 4x50 metrów w stylu zmiennym.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



Łomżyńscy pływacy spisali się w Suwałkach wyścigiem (fot. UKS „Butterfly” Łomża)

Wyciskali siódme poty na zawodach w cross-treningu

Już po raz piąty w sali treningowej Akademii Sportu „Medyk” odbyła się rywalizacja sportowa w ramach otwartych zawodów w cross-treningu „Be your own hero”. Wzięło w niej udział ponad 30 zawodników pochodzących zarówno z Łomży, jak również z Ostrołki czy Lelisa.

Crossfit uważany przez wielu za jeden z „najtrudniejszych treningów świata” jest niczym innym jak formą ogólnorozwojowego, intensywnego treningu bazującego na ćwiczeniach siłowych, wytrzymałościowych, kondycyjnych oraz gimnastycznych.

- Poprzez organizację zawodów chcemy z jednej strony zaprezentować samą dyscyplinę, jaką jest crossfit, z drugiej zaś zachęcić do jej trenowania, co jest możliwe dla każdego i w każdym wieku. Dzięki indywidualnemu dopasowaniu ćwiczeń, sport ten sprawdza się znakomicie nawet dla osób z niepełnosprawnościami – informuje wiceprezes Akademii Sportu „Medyk” Paweł Remiszewski.

- Startujący w zawodach z podziałem na dwuosobowe drużyny, mieli do wykonania trzy treningi sprawdzające ich poziom przygotowania fizycznego oraz czwarty trening finałowy – dodaje.

Rywalizację rozpoczęto od kategorii „K+M” (kobieta + mężczyzna), do której

ne oraz testy siły.

Pierwsze miejsce na podium zapewnili sobie Jakub Grygo – Paweł Remiszewski (w kategorii Man plus Man) oraz Adam Włodkowski – Jolanta Kacperska (w kategorii Man plus Women). Na ko-



Zwycięskie pary w kategorii Man plus Women (fot. Akademia Sportu „Medyk” Łomża)

dopuszczeni zostali wszyscy uczestnicy. Zdeterminowani by sprawdzić swoje możliwości zawodnicy musieli wykonać m.in. ilość skoków na skrzynię o wysokości 50 cm (kobiety) oraz 60 cm (mężczyźni) czy bieg wahadłowy połączony z rzutami piłki lekarskiej o wadze 6 kg i 9 kg. W kolejnych treningach sprawdzane były również umiejętności gimnastycz-

lejších miejscach uplasowały się pary: Mateusz Kaczmarczyk – Patryk Zieliński oraz Kamil Andrychowski – Beata Obrycka.

Wydarzenie zostało dofinansowane z budżetu Miasta Łomży.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

KONKURS FOTOGRAFICZNY

Redakcja naszego biuletynu ogłasza kolejną edycję konkursu fotograficznego pt. „Łomża nocą w świątecznej scenerii”. Najpiękniejsze zdjęcia zostaną opublikowane w styczniowym numerze, a ich auto-

rzy otrzymają pamiątkowe nagrody.

Fotografie mogą być wykonane zarówno profesjonalnym aparatem fotograficznym, jak i telefonem komórkowym. Liczy się przede wszystkim pomysłowość wykonania.

Prace należy przysyłać do dnia **8 stycznia 2023 r.** na adres mailowy: **redakcja@um.lomza.pl** z dopiskiem w tytule: „Konkurs”.

Regulamin konkursu i formularz zgłoszeniowy dostępne są na stronie: **www.lomza.pl**.

„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”, „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 na

ŁOMŻYŃSKA NOC SYLWESTROWA 2023/2024

31 grudnia 2023

Stary Rynek w Łomży

21:30 - 1:30



THOMAS
21:30



**SHAUN
BAKER**
22:30



**PEDRO
SANTANA**
23:30
1:00



**SHAUN BAKER
& JESSICA
JEAN**
24:00

STREFA GASTRONOMICZNA

ŁOMŻA

ZAPRASZA

18:00-1:30

WSTĘP WOLNY

Organizatorzy:

Sponsor Główny:

Sponsor Strategiczny:



Zasmakuj
w Łomży



PEPEES® S.A.



EAST WEST EVENTS