



**Zasmakuj  
w Łomży**

# My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / luty 2024



## W NUMERZE M.IN.:

**JUŻ NIEBAWEM ŁOMŻYŃSKA KARTA  
MIESZKAŃCA!**

STR. 3

**WYWIAD Z DZIAŁACZAMI ŁOMŻYŃSKIEGO  
KLUBU SPORTOWEGO**

STR. 10

**PONAD 30 LAT KARATE KYOKUSHIN  
W ŁOMŻY**

STR. 18

Na zdjęciu:

Prezydent Mariusz Chrzanowski podczas „Tłustego czwartku” w Dziennym Domu „Senior+” (fot. Joanna Grabowska)

## Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Pierwsze w tym roku wydanie Biuletynu Informacyjnego Urzędu Miejskiego „My z Łomży”, zaczynamy od Łomżyńskiej Karty Mieszkańca, która dla swoich posiadaczy zakłada wiele ulg i zniżek oraz darmową komunikację miejską. To wszystko od 6 maja. Aby zostać jej posiadaczem i korzystać z profitów należy spełnić warunek. Jaki? Wyjaśniamy to dokładnie na stronie trzeciej.

Najlepsi sportowcy z naszego miasta otrzymają przez najbliższe 12 miesięcy zastrzyk finansowy od 300 do 1000 zł. Wszystko za sprawą stypendiów sportowych ufundowanych przez Prezydenta Miasta Łomży. Uroczystość ich wręczenia odbyła się w Hali Kultury.

Ze światem sportu stykamy się także w wywiadzie miesiąca, w którym działacze ŁKS-u opowiadają m.in. o sytuacji w klubie przy Z18, przygotowaniach do wiosennej rundy rozgrywek oraz współpracy z Miastem Łomża.

Będą kolejne miejsca pracy! Właściciel popularnej marki – Van Pur, planuje rozbudowę swojego łomżyńskiego zakładu. O szczegółach tego przedsięwzięcia przedstawiciele firmy rozmawiali z gospodarzem miasta.

Dużą inwestycję przygotowuje również Miasto Łomża. Chodzi o halę sportową z prawdziwego zdarzenia przy SP 4. Czekają na nią cała społeczność „Czwórki”, a szczególnie uczniowie. Wyłoniono już wykonawcę na opracowanie dokumentacji projektowej tego obiektu.

Sukcesem zakończył się coroczny plebiscyt „Świeć się z Energią”. Łomża zajęła najpierw pierwsze miejsce w jego wojewódzkiej odsłonie, a później znalazła się w „dziesiątce” finału ogólnopolskiego. Za nagrodę – 10 tysięcy złotych, kupiony zostanie sprzęt AGD dla najbardziej potrzebujących mieszkańców.

Nagrodziliśmy laureatów fotograficznego konkursu pt. „Łomża nocą, w świątecznej scenerii”, który był organizowany przez naszą redakcję już po raz piąty. Jak zwykle byliśmy pod wrażeniem Waszej pomysłowości w nadesłanych zdjęciach.

W tym numerze poznacie receptę na długowieczność według pani Marianny Konopki, która skończyła 100 lat, a którą z tej okazji z bukietem kwiatów i życzeniami odwiedził prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Życzeń „Smacznego!” nie zabrakło z kolei w „Tłusty czwartek”. W tym dniu prezydent udał się do placówek miejskich, w których przebywają seniorzy oraz osoby z niepełnosprawnością i częstował ich pysznymi pączkami.

Sprawdzamy co słychać u naszych słynnych trojaczek. Już na pierwszy rzut oka widać, że chłopcy czują się dobrze i rosną jak na drożdżach.

Z tematyki sportowej szczególnie polecamy artykuł dotyczący historii i sukcesów łomżyńskiego karate kyokushin.

**Życzymy miłej lektury  
Redakcja**

## Piotr Serdyński nowym zastępcą prezydenta Łomży

**Dotychczasowy radny Rady Miejskiej Łomży z Obywatelskiego Klubu Samorządowego zastąpił na tym stanowisku Andrzeja Garlickiego. Obowiązki zastępcy prezydenta przejął z dniem 17 stycznia br.**

– Jestem niezwykle zaszczycony i zmotywowany do działania, jednocześnie czując ogromną odpowiedzialność za sprawy mi powierzone. Najważniejszy jest interes mieszkańców, bez względu na polityczne podziały i sympatie – mówi Piotr Serdyński, który nominację otrzymał podczas obrad sesji Rady Miejskiej.

– Jeżeli chcemy działać produktywnie na rzecz naszego miasta, to wszyscy musimy powiedzieć dość jałowemu sporom. Tylko kompromis może budować porozumienie i efektywne działanie – podkreśla prezydent Mariusz Chrzanowski.

Jak dodał, nowo powołany zastępca, ma być wsparciem w wykonywaniu wszystkich zadań, wyzwań, które stoją przed miastem w kolejnych latach.

Ma on odpowiadać przede wszystkim za inwestycje, gospodarkę komunalną, fundusze europejskie i przedsiębiorczość, czyli działy które przez ostatnie 9 lat nadzorował odchodzący ze stanowiska Andrzej Garlicki.

– Musimy maksymalnie wykorzystać szanse, które stoją przed miastem oraz potencjał jego mieszkańców – zapowiada.

Piotr Serdyński ma 32 lata. Z wykształcenia jest praw-

nikiem. Ukończył Wydział Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego. W latach 2015-2018 był przewodniczącym Rady Osiedla nr 1 w Łomży, a od 2018 roku zasiadał w Radzie Miejskiej Łomży.

GRZEGORZ DANILUK



Nowy zastępca Piotr Serdyński odebrał gratulacje od prezydenta Mariusza Chrzanowskiego (fot. Łukasz Czech)



# Szanowni Mieszkańcy Łomży,

od ponad 2 lat realizujemy w naszym mieście Fundusze Norweskie. W postępowaniu konkursowym zajęliśmy 2. miejsce na 213 samorządów ubiegających się o te środki i pozyskaliśmy aż 16 mln zł na różne zadania.

Dzięki temu wsparciu podjęliśmy szereg działań o charakterze edukacyjnym, gospodarczym, inwestycyjnym, kulturalnym i społecznym. Większość z nich w całości była realizowana ze środków zewnętrznych, bez obciążania budżetu miasta.

Wśród nich można wymienić m.in. promocję szkolnictwa zawodowego, Senioradę, Dzień Osób z Niepełnosprawnością, jarmarki, zawody triathlonowe oraz sportowe rozpoczęcie i zakończenie wakacji na bulwarach. Z Norweskiego Mechanizmu Finansowania budujemy także halę sportową przy Szkole Podstawowej nr 5.

Etapem końcowym projektu jest Łomżyńska Karta Mieszkańca (ŁKM). To kolejny element strategii promocyjnej i społecznej, realizowanej przez nasze miasto, której uruchomienie planujemy w dniu 6 maja 2024 r. Karta ma na celu ułatwienie dostępu do usług publicznych, oferty kulturalnej, sportowej i edukacyjnej w Łomży poprzez wdrożenie systemu ulg, zniżek i zwolnień za korzystanie z obiektów użyteczności publicznej oraz usług świadczonych przez Miasto Łomża, a także inne podmioty.

Dlatego zachęcam Was, Drodzy Mieszkańcy oraz wszystkie osoby, których życie koncentruje się w Łomży i jest im ona bliska, do rozliczenia podatku PIT w naszym mieście, gdyż będzie to warunek konieczny przy wydawaniu ŁKM.

Dzięki wpływowi z podatków już dziś możemy realizować wiele przedsięwzięć, umożliwić posiadaczom Łomżyńskiej Karty Mieszkańca dostęp do kolejnych profitów, a także wprowadzić bezpłatną komunikację miejską, co planujemy w drugiej połowie roku. Szczegóły dotyczące zarówno wszystkich zniżek, jak też sposobu wyrobienia ŁKM, sukcesywnie będzie przekazywał Urząd Miejski.

Już dziś przypominam, by przy rozliczeniu podatku PIT pamiętać o wpisaniu w odpowiedniej rubryce jako miejsce zamieszkania **Miasto Łomża**, by jeszcze w tym roku móc ubiegać się o Łomżyńską Kartę Mieszkańca i skorzystać ze wszystkich jej benefitów.



**Z wyrazami szacunku,  
Mariusz Chrzanowski  
Prezydent Łomży**

## Dla kogo Łomżyńska Karta Mieszkańca?

**Uprawnione do uzyskania Łomżyńskiej Karty Mieszkańca (ŁKM) są osoby fizyczne. Może ją otrzymać każda osoba pełnoletnia, która spełnia przynajmniej jeden z poniższych warunków:**

- rozlicza podatek PIT w Urzędzie Skarbowym w Łomży, wskazując jako miejsce zamieszkania adres na terenie Miasta Łomża;
- zamieszkuje na terenie Miasta Łomża w przypadku braku ustawowego obowiązku rozliczania podatku PIT;
- osoba uprawniona do otrzymania ŁKM może wnioskować także o wydanie karty w imieniu: dzieci od 7. roku życia do ukończenia 18. roku życia lub osób od 18. roku życia bez ograniczenia wieku w przypadku osób pozostających pod opieką, w tym osób niepełnosprawnych. Dzieci do ukoń-

czenia 7. roku życia korzystają z ulg i zniżek przypisanych do konta rodzica.

ŁKM trzeba mieć ze sobą, gdyż będzie każdorazowo weryfikowana przy korzystaniu z niej podczas wstępu do instytucji lub na wydarzenie oraz kontroli biletów w autobusach miejskich.

System Łomżyńskiej Karty Mieszkańca zostanie wdrożony do końca marca bieżącego roku, natomiast wnioski o jej wydanie będzie można składać od 6 maja. Dotychczas funkcjonujące w Łomży karty, tj. Karta Seniora i Łomżyńska Karta Dużej Rodziny zachowają swoją ważność



do końca roku, natomiast zniżki na nich zawarte nie będą się łączyły.



# Sportowcy ze stypendiami

Dwudziestu łomżyńskich sportowców będzie otrzymywało przez cały 2024 rok stypendia sportowe przyznane przez Prezydenta Miasta Łomża. To nagroda za osiągnięte wyniki w ostatnich dwunastu miesiącach. Wśród wyróżnionych są reprezentanci brydża sportowego, lekkiej atletyki, piłki nożnej, sportów walki, tenisa stołowego oraz po raz pierwszy trójboju siłowego.



Prezydent Mariusz Chrzanowski gratuluje Damianowi Zorczykowi (fot. Łukasz Czech)



Łomżyńscy sportowcy, stypendyści (fot. Łukasz Czech)



Sportowcom pogratulował radny miejski i przewodniczący Łomżyńskiej Rady Sportu Andrzej Wojtkowski (fot. Łukasz Czech)

*- Jestem dumny z osiągnięć łomżyńskich sportowców, które stanowią wspaniałą promocję naszego miasta. Dziękuję Wam za dostarczane emocje i wrażenia oraz gratuluję ubiegłorocznych wyników życząc, aby tegoroczne były jeszcze lepsze, a także by omijały Was kontuzje. Jesteście przykładem, że systematyczność, wytrwałość, ciężka praca, wiara we własne możliwości i przewyżnianie swoich słabości są najlepszą drogą do osiągnięcia sukcesu w każdej dziedzinie – mówi prezydent Mariusz Chrzanowski.*

Gratulacje i życzenia wyróżnionym sportowcom przekazali także wicemarszałek Marek Olbryś, przewodniczący Rady Miejskiej Wiesław Grzymała oraz przewodniczący Łomżyńskiej Rady Sportu, radny Andrzej Wojtkowski.

Jedną ze stypendystek jest Dominika Steczkowska, która reprezentuje sporty walki. Na co dzień trenuje w Fight Club Łomża.

*- Coraz więcej przedstawicielek płci pięknej trenuje na macie. Ludzie różnie to odbierają, jednak ja mam bardzo pozytywne nastawienie – mówi dodając, że stypendium przyda się jej na wyjazdy szkoleniowe.*

*- Otrzymane stypendium sportowe to swego rodzaju „bilet” na większe wyjazdy brydżowe w ciągu roku, które odbywają się w różnych zakątkach Polski – przekazuje zawodnik Łomżyńskiej Akademii Brydża Sportowego Bartosz Bejenka, zdobywca wicemistrzostwa Polski juniorów w temach oraz brązowy medalista w kategorii pary-miks.*

Trenujący od sześciu lat trójbój siłowy Maciej Trzonkowski uważa, że receptą na sukcesy sportowe są systematyczność i stosowanie się do rad trenera. Z kolei piłkarz ŁKS-u Łomża Rafał Maćkowski, podkreśla, że stypendium jest dużym wyróżnieniem i wsparciem, będącym docenieniem pracy całej drużyny.

Wysokość tegorocznych stypendiów waha się od 300 aż do 1000 złotych miesięcznie i jest uzależniona od osiągniętego wyniku sportowego. Łączna wartość przyznanych świadczeń przekroczyła 110 tysięcy złotych.



# Popularna marka planuje rozbudowę łomżyńskiego zakładu. Powstaną nowe miejsca pracy

O planach rozwojowych Browaru Łomża rozmawiali przedstawiciele firmy Van Pur – właściciela marki oraz prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. Gospodarz miasta zapewnił o gotowości do współpracy i wsparciu w zakresie formalności urzędowych związanych z rozbudową zakładu.

Spotkanie, w którym oprócz prezydenta miasta udział wzięli: dyrektor łomżyńskiego oddziału Van Pur S.A. Jerzy Onopiuk, dyrektor operacyjny w grupie Van Pur Tomasz Szczebiot oraz dyrektor do spraw inwestycji Mariusz Baranowski odbyło się w Urzędzie Miejskim w Łomży.

Przedstawiciele firmy, która jest właścicielem marki Łomża, potwierdzili plany związane z rozwojem zlokalizowanego w mieście zakładu. Przewidują one m.in. budowę magazynu o powierzchni 9 tysięcy metrów kwadratowych, co wiązałoby się z dodatkowymi miejscami pracy.

Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski podziękował za dotychczasową współpracę z Van Pur-em, który poprzez sponsoring, aktywnie uczestniczy w wydarzeniach organizowanych przez Miasto Łomża.

SYLWIA MARCINIAK



Przedstawiciele Van Pur S.A. na spotkaniu z Prezydentem Łomży (fot. Joanna Grabowska)

## Hala sportowa przy „Czwórcie” jednym z priorytetów

Denuo Architekci Sp. z o.o. z Łodzi opracuje dokumentację techniczną na budowę hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 4 w Łomży. Wstępna wizualizacja układu funkcjonalnego ma być gotowa do końca marca, zaś pełna dokumentacja wiosną 2025 roku.



Niewielka sala przy „Czwórcie”, w której obecnie ćwiczą uczniowie (fot. Sylwia Marciniak)

W ostatnich latach o nowe sale sportowe wzbogaciły się szkoły podstawowe nr 2 i 7, a obecnie taki obiekt powstaje przy SP 5. Ostatnią szkołą bez miejsca do przeprowadzania lekcji wychowania fizycznego z prawdziwego zdarzenia jest SP 4, do której uczęszcza 550 dzieci. W szkole od lat prężnie działa również, odnosząca ogólnopolskie sukcesy, koszykarska sekcja dziewcząt UKS 4 Łomża.

- Kończymy budowę nowoczesnej hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 5 i teraz kolej na nowy obiekt przy „Czwórcie”. Ta inwestycja jest długo oczekiwana przez społeczność tej placówki. Dla mnie będzie to priorytetowe zadanie w nowej kadencji samorządu – mówi prezydent Mariusz Chrzanowski.

Projektowany budynek sali gimnastycznej będzie głównie przeznaczony do

prowadzenia zajęć wychowania fizycznego uczniów SP 4. Projekt ma zakładać również możliwość prowadzenia zajęć pozalekcyjnych dla grup zorganizowanych. Budynek powinien być pozbawiony barier architektonicznych i wyposażony w udogodnienia umożliwiające funkcjonowanie osobom niepełnosprawnym. Szczególna uwaga ma zostać zwrócona na zastosowanie rozwiązań i materiałów zapewniających energooszczędność eksploatacyjną obiektu oraz minimalizację bieżących kosztów jego utrzymania.

Ma się w nim znajdować boisko o sugerowanych wymiarach minimalnych 20x40 m z możliwością podziału kurtynami na trzy sektory, widownia z trybunami składanymi na 200 miejsc oraz zaplecze z szatniami i siłownią.

W przetargu na opracowanie dokumentacji wpłynęło 19 ofert. Najkorzystniejszą złożyła firma Denuo Architekci Sp. z o.o., która za jej przygotowanie zaproponowała 123 tys. zł.

ŁUKASZ CZECH



# Moc pięknych fotografii

Rozstrzygnięty został, organizowany przez naszą redakcję, konkurs fotograficzny pt. „Łomża nocą w świątecznej scenerii”. Jak co roku otrzymaliśmy od Was wiele wspaniałych zdjęć, za co pięknie dziękujemy!

Komisja konkursowa zgodnie z regulaminem wyłoniła 5 najlepszych zdjęć, których autorami są: Ewelina Szlesińska, Mariusz Górecki oraz trójka uczniów Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży: Klaudia Gronostajska, Wojciech Robaczewski oraz Aboubakar Bronisław Barry. Trzeba jednak przyznać, że przy wyborze laureatów mieliśmy „twardy orzech do zgryzienia”.

Postanowiliśmy przyznać również wyróżnienie specjalne pozostałym uczniom „Dwójki”, którzy należą do Koła Fotograficznego „PSTRYK II” pod opieką nauczyciela Jacka Sołowski.

Wszyscy uczestnicy konkursu zostali nagrodzeni upominkami ufundowanymi przez Miasto Łomża.

REDAKCJA



Ewelina Szlesińska



Mariusz Górecki



Wojciech Robaczewski



Klaudia Gronostajska





Aboubakar Bronisław Barry



Tegoroczni laureaci konkursu z prezydentem Łomży Mariuszem Chrzanowskim i redaktorem naczelnym „My z Łomży” Grzegorzem Danilukiem (fot. Łukasz Czech)

## Słodki poczęstunek w „Tłusty czwartek”

Jak przystało na tradycję było słodko, a kalorii nikt nie liczył. W „Tłusty czwartek” prezydent Mariusz Chrzanowski udał się do placówek miejskich, w których przebywają seniorzy oraz osoby z niepełnosprawnością i częstował pysznymi pączkami.

W naszej tradycji przyjęło się, że „Tłusty czwartek” rozpoczyna ostatni tydzień karnawału. To dzień, w

którym osoby, nawet najbardziej przestrzegające swoich diet sięgają po coś słodkiego. W domach, w pracy, a nawet

na ulicach dominują pączki.

W ostatni czwartek przed Wielkim Postem, ze słodkim poczęstunkiem, wódtarz miasta odwiedził podopiecznych Dziennego Domu „Senior+”, Klubu „Senior+”, Środowiskowego Domu Samopomocy, Domu Pomocy Społecznej oraz uczniów Zespołu Szkół Specjalnych.

GRZEGORZ DANILUK



„Tłusty czwartek” w Dziennym Domu „Senior+” (fot. Joanna Grabowska)



Prezydent Mariusz Chrzanowski z podopiecznymi z Domu Pomocy Społecznej w Łomży (fot. Joanna Grabowska)



# Łomżyńska turystyka z większą szansą na rozwój

**Za nami pierwsze posiedzenie Łomżyńskiej Społecznej Rady ds. Turystyki, powołanej przez prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego. O utworzenie gremium, jako organu doradczego wnioskowało środowisko przedsiębiorców.**

W jego skład weszło 17 osób, są to przede wszystkim właściciele łomżyńskich firm oraz reprezentanci instytucji prowadzących działalność turystyczną.

- Powołanie przez prezydenta Łomży Łomżyńskiej Społecznej Rady do Spraw Turystyki, oceniamy jako cenną inicjatywę wspierającą łomżyńską branżę turystyczną. W naszym rozumieniu pozwoli ona na wyzwolenie energii społecznej oraz przyczyni się do stworzenia całego mechanizmu zachęt do odwiedzin Łomży i wsparcia promocji naszego historycznego miasta – mówi Wojciech Winko, prezes LOT Ziemia Łomżyńska, który został wybrany na przewodniczącego nowo powołanej rady.

Łomżyńska Społeczna Rada ds. Turystyki to organ doradczy w sprawach dotyczących rozwoju i promocji turystyki w zakresie:

1) proponowania i rekomendowania rozwiązań i koncepcji związanych z roz-

wojem i promocją turystyki Łomży;

2) propagowania działań i zachowań mających na celu rozwój społeczny w obszarze turystyki;

3) wskazywania kierunków działań, ocen i opinii o charakterze ogólnym związanych z szeroko rozumianym rozwojem turystyki.

SYLWIA MARCINIAK



Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski w rozmowie z jednym z przedsiębiorców wchodzących w skład rady (fot. Joanna Grabowska)



Członkowie rady podczas pierwszego posiedzenia (fot. Joanna Grabowska)

## Łomża w pierwszej „dziesiątce” plebiscytu „Świeć się z Energa”

**O tytuł najładniej oświetlonej świątecznie miejscowości w Polsce rywalizowało 16 miast. Łomża zajęła ostatecznie dziewiątą pozycję, zwyciężyła Legnica.**

W tegorocznym plebiscycie „Świeć się z Energa” wystartowały 234 miejscowości. Przepustką do finału ogólnopolskiego była wcześniejsza wygrana w etapie wojewódzkim.

- Dziękuję wszystkim za zaangażowanie i głosy oddane na nasze miasto. Z roku na rok w okresie świątecznym jest ono coraz piękniej oświetlone – mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Tegorocznymi nowościami, które cieszyły oko przechodniów były: śpiewająca fontanna z ani-

macją świetlną na Starym Rynku, obrotowa karuzela z reniferami napędzana siłą mięśni w Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma oraz świetlny kapelusz przy choince.

Nagroda 10 tys. zł za tytuł „Świetlnej Stolicy Województwa Podlaskiego” zostanie przeznaczona na zakup sprzętu AGD dla najbardziej potrzebujących rodzin, wskazanych przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łomży.

GRZEGORZ DANILUK





# Niech żyje 200 lat!

**Data 5 lutego 2024 roku przejdzie do historii rodziny państwa Konopków. Właśnie tego dnia swoje setne urodziny obchodziła pani Marianna. Z okazji tego wyjątkowego święta dostojną jubilatkę odwiedził prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski przekazując urodzinowy bukiet kwiatów, listy gratulacyjne oraz upominki.**



Dostojna jubilatka z prezydentem Łomży Mariuszem Chrzanowskim, synami Leszkiem i Bogumiłem, wnuczką Joanną i prawnuczką Milanem (fot. Sylwia Marciniak)

*-Przeżyła Pani cały wiek, zaznała trudów i radości, zebrała mnóstwo doświadczeń i mądrości. Pani pracowite lata poświęcone Łomży, Ziemi Łomżyńskiej i jej mieszkańcom z szacunkiem będziemy stawiać za wzór przyszłym pokoleniom – mówił prezydent Łomży Mariusz*

Chrzanowski zwracając się do jubilatki. W imieniu mieszkańców życzył jej jeszcze wielu ciepłych dni, pełnych spokoju, radości i spełnienia.

Pani Marianna Konopka urodziła się w Deszkowicach koło Szczepieszyna, a od 1951 roku mieszka w Łomży. Ma

dwóch synów, czterech wnuków i pięciu prawnuków. Zajmowała się głównie dziećmi i domem, a dorywczo pracowała m.in. w bibliotece. Chętnie spędzała czas w ogródku, gdzie uprawiała warzywa i kwiaty. Jej wielką pasją, którą dzieliła razem z mężem, był również taniec.

Wspominając życie w Łomży zwraca uwagę na ogromne zmiany, jakie zaszły w mieście na przestrzeni lat, podkreślając szczególnie wygląd zrewitalizowanego Starego Rynku, który jak mówi: „wygląda teraz przepięknie”. Jeszcze niedawno była stałą bywalczynią jarmarków „Zasmakuj w Łomży” i chętnie spacerowała ulicami starówki.

Pani Marianna zdradziła także sekret długowieczności.

*- Najważniejsze jest dobre odżywianie, unikanie używek oraz pogoda ducha – powiedziała.*

Z okazji setnych urodzin, w obecności jej najbliższych, prezydent Mariusz Chrzanowski wręczył solenizantce list gratulacyjny, bukiet kwiatów oraz zestaw upominków z logo miasta. Na ręce pani Marianny trafił także list gratulacyjny od Wojewody Podlaskiego, który odczytał jeden z jej synów - Leszek Konopka, prezes Spółdzielni Mieszkaniowej Perspektywa w Łomży.

SYLWIA MARCINIAK

## Urodzinowa wizyta trojaczków

**Adam, Leon i Witold urodzili się 16 stycznia 2023 roku w 35 tygodniu ciąży w wyniku cesarskiego cięcia i pierwsze dni życia spędzili w inkubatorach. Rozwijają się jednak prawidłowo i rosną jak na drożdżach, dając wiele radości swoim najbliższym. Tuż po swoich pierwszych urodzinach złożyli w łomżyńskim magistracie wizytę prezydentowi Mariuszowi Chrzanowskiemu.**

*-Informacja o ciąży mnogiej była dla nas ogromnym zaskoczeniem. Radość mieszała się z obawami, ale na szczęście wszystko potoczyło się dobrze – przypomina dumny tata Łukasz Tryc.*

Pierwszy urodził się Adam, który – jak przekazują rodzice – lubi często się przytulać. Kolejny był Witold, najbardziej niecierpliwy z całej trójki, szybko się denerwuje. Najmłodszy Leon to śmieszek, lubiący gdy się z nim żartuje. Wszyscy są jednak bardzo energiczni, wszędzie ich pełno, marudzą jedynie, gdy dopominają się karmienia.

*- Dzieci choć trochę dowodzą, to rozwijają się prawidłowo, są zdrowe i to jest dla nas najważniejsze – podkreśla mama Olga Tryc.*

To nie pierwsza wizyta słynnych trojaczków u prezydenta. Po raz pierwszy Ratusz odwiedzili w lutym ubiegłego roku jako niemowlęta.

ŁUKASZ CZECH



Trojaczki z rodzicami i rodzeństwem podczas wizyty u prezydenta Łomży (fot. Łukasz Czech)



# „Wsparcie Miasta Łomża ma ogromne znaczenie w funkcjonowaniu klubu”

O sytuacji w klubie, przygotowaniach do rundy wiosennej, a także współpracy z Miastem Łomża rozmawiamy z działaczami Łomżyńskiego Klubu Sportowego: Tomaszem Baldygą – prezesem, Adrian Gołaszewskim i Michałem Kotelczukiem – wiceprezesami oraz Radosławem Rogalskim.

**D**rugiego marca Łomżyński Klub Sportowy zainauguruje piłkarską wiosną spotkaniem z liderującą Pogonią Grodzisk Mazowiecki. Czego możemy spodziewać się po białoczerwonych?

MK: Na pewno możemy spodziewać się innego ŁKS-u niż ten oglądany przez nas jesienią. Mecz z Pogonią to pierwszy ważny sprawdzian naszych zawodników, który pokaże, jakie efekty przyniósł dwumiesięczny i bardzo intensywny okres przygotowawczy. Czeka nas bardzo trudna runda,

który w okresie przygotowawczym ciężko pracuje z pełnym zaangażowaniem, spędzając codziennie wiele godzin na Z18. W tej rundzie będziemy musieli stoczyć wiele bitew, więc odpowiednie przygotowanie fizyczne i brak kontuzji może być kluczem do sukcesu.

**W grudniu ubiegłego roku pierwszą drużynę objął trener Marcin Płuska. Co zdecydowało, że to temu szkoleniowcowi powierzyliście misję budowania łomżyńskiej drużyny?**

więc daliśmy trenerowi Hubertowi Błaszczakowi szansę na wykazanie się. Niestety pewne wyzwania okazały się nie do przejścia i konieczne było podjęcie decyzji o zakończeniu współpracy z Hubertem jeszcze w trakcie rundy jesiennej. Trener Marcin Płuska cieszy się ogromnym szacunkiem w środowisku sportowym, a wiele bardziej doświadczonych od nas osób opisywało go jako trenera, który będzie odpowiednim kandydatem do naszego projektu. Właściwie już po pierwszym spotkaniu z duetem trenerskim Marcin Płuska - Grzegorz Biały, nabraliśmy przekonania, że wszelkie rekomendacje od osób trzecich nie były bezpodstawne. Po kilku spotkaniach, na których przedstawiliśmy trenerom naszą wizję rozwoju klubu, udało nam się nawią-

zać współpracę. Najpierw w drużynie pojawił się trener Grzegorz, a z końcem rundy dołączył do niego trener Marcin. Obserwując funkcjonowanie drużyny w okresie przygotowawczym jesteśmy przekonani, że wybór ten był strzałem w dziesiątkę. Aktualnie nasza współpraca przebiega rewelacyjnie, a nastroje w szatni są bardzo budujące.

**Zimą do zespołu dołączyli zawodnicy, którzy w swoich piłkarskich CV mają występy w drugiej, a nawet pierwszej lidze. Jak ich obecność w składzie wpłynie na realizację wskazanych przez was celów?**

AG: Obecność zawodników z doświadczeniem

w drugiej i pierwszej lidze jest według nas kluczowa i – co obserwujemy już teraz – bardzo pozytywnie wpływa na realizację celów naszej drużyny. Zawodnicy z doświadczeniem na wyższych poziomach rozgrywek mają większą wiedzę dotyczącą taktyki, przygotowania fizycznego i mentalnego i dzielą się nią, pomagając innym zawodnikom podnosić jakość swojej gry i rozumieć wymagania na wyższym poziomie. Co więcej, ich obecność zwiększa konkurencję w drużynie, co jak się okazuje, jest bardzo ważne, ponieważ wpływa na lepszy rozwój drużyny w znaczeniu ogólnym, jak również poszczegół-



Zarząd, trenerzy i zawodnicy łomżyńskiego klubu z prezydentem Łomży Mariuszem Chrzanowskim na stadionie miejskim przy ul. Zjazd 18 (fot. Łukasz Gosiewski)

w której musimy dać z siebie 200%. Wierzymy, że drużyna pod wodzą nowego trenera Marcina Płuski dostarczy nam wielu pięknych chwil na Z18. Przede wszystkim w meczach domowych ŁKS musi pokazać, że nie tak łatwo odda cenne ligowe punkty.

**Jesień pokazała jak wiele sportowo różni czwartą i trzecią ligę. Czego oczekujecie od drużyny w drugiej części rozgrywek?**

TB: Na wiosnę oczekujemy od drużyny maksymalnego zaangażowania na boisku, jak i poza nim. Drużyna to nie tylko sami zawodnicy – to również sztab szkoleniowy,

RR: Poszukiwanie nowego szkoleniowca rozpoczęliśmy już we wrześniu 2023 roku, ponieważ od początku rundy mieliśmy świadomość, że nasz projekt jest bardzo ambitny i musimy zabezpieczyć się na wypadek konieczności zmiany sztabu szkoleniowego. Nasze obawy były zasadne, ponieważ z każdym kolejnym meczem nabywaliśmy coraz większego przekonania, że doświadczenie trenera Huberta Błaszczaka może nie być wystarczające do osiągnięcia naszego celu, jakim jest 2 liga na 100-lecie istnienia klubu. Nie chcieliśmy jednak być Zarządem, który po kilku potknięciach od razu „wymienia trenera”,



nych zawodników indywidualnie.

**Do Łomżyńskiego Klubu Sportowego w styczniu dołączyli m.in. etatowi zawodnicy drugoligowej Olimpii Grudziądz Adrian Olszewski oraz Patryk Winstal, były kapitan Hutnika Kraków doświadczony Kamil Wenger oraz król strzelców trzeciej ligi ubiegłego sezonu Hubert Antkowiak. Na papierze wzmocnienia robią wrażenie. Jak przekonaliście zawodników tej klasy do projektu i do dołączenia do ŁKS-u?**

AG: Przede wszystkim Zarząd przedstawił każdemu z tych zawodników projekt, jakim jest 2 liga na 100-lecie istnienia Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Mamy atrakcyjne zaplecze infrastrukturalne oraz ciągle powiększamy ilość sprzętu do ćwiczeń. Do tego posiadamy dostęp do odżywek oraz atrakcyjną ofertę na cateringi dietetyczne, dzięki współpracy z naszymi Sponsorami. Prawdą jest również, że zawodnicy Ci nie przyszliby do nas, gdyby nie trener Marcin Płuska. Kilku zawodników zrezygnowało z naprawdę lukratywnych kontraktów oferowanych przez inne, nawet drugoligowe kluby. Potwierdza to, że nasza ciężka praca owocuje.

**Po awansie ŁKS wzmocniło łącznie dwunastu zawodników. Jak z perspektywy czasu oceniacie tę decyzję?**

TB: Zmiany kadrowe były niezbędne do gry w 3 lidze, ponieważ różnica poziomu sportowego między 4 ligą podlaską, a 3 ligą grupy pierwszej jest kolosalna. Niestety trzeba przyznać, że nie wszystkie dokonane przez nas ruchy transferowe były trafione. Jako zarząd cały czas uczymy się podejmowania trafnych decyzji, jednak nie myli się tylko ten, kto nic nie robi. Jesteśmy pewni, że każde kolejne okienko transferowe będzie coraz lepsze. Naszym celem jest również stworzenie trzonu drużyny, dzięki czemu w przyszłości będziemy mogli ograniczyć liczbę transferów do maksymalnie 3-4. Na wszystko potrzeba czasu, jednak jesteśmy pewni, że na tym polu będzie tylko lepiej.

**W meczach kontrolnych trener Płuska sprawdzał również wychowanków stojących na progu seniorskiej piłki. Czy możemy liczyć na to, że szkoleniowiec włączy ich do pierwszej drużyny z szansą debiutu na trzecioligowych boiskach?**

RR: Zgadza się, okres przygotowawczy został wykorzystany do weryfikacji umiejętności młodych zawodników Młodzieżowego Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Naszym celem jest włączanie najzdolniejszych zawodników do kadry seniorskiej. Pierwszy transfer jest już faktem – do

pierwszej drużyny dołączył Mikołaj Tarnacki. Co ciekawe ten młody zawodnik z rocznika 2007 strzelił już swoją pierwszą bramkę w barwach seniorskiego ŁKS-u, w meczu sparingowym z CK Troszyn, który zakończył się wynikiem 2-0. Mamy bardzo dużo ambitnych pomysłów, które mają na celu rozwój sportu młodzieżowego. Więcej szczegółów na ten temat prześlemy już wkrótce!

**W ubiegłym roku zainaugurowaliście działalność ŁKS Łomża Business Club. Na czym polega te przedsięwzięcie i jak wpłynie na funkcjonowanie klubu?**

TB: ŁKS Łomża Business Club jest inicjatywą mającą na celu zrzeszenie regionalnego i łomżyńskiego środowiska biznesu, w centrum którego znajduje się Łomżyński Klub Sportowy. Przynależność do Business Clubu pozwala na uczestnictwo w cyklicznych spotkaniach, na których Przedsiębiorcy mogą wymienić się doświadczeniami oraz nawiązać współpracę międzybranżową, co jest bardzo ważne i korzystne do dalszego rozwoju ich działalności. Dla ŁKS-u jest to natomiast szansa na zdobycie zaufania kolejnych przedsiębiorców, a co za tym idzie, rozwój całego klubu na wielu płaszczyznach.

**O sportowych możliwościach drużyny decyduje finansowe zaplecze. Łomżyński Klub Sportowy wspiera wielu lokalnych i regionalnych przedsiębiorców. Co waszym zdaniem decyduje o tym, że białoczerwoni mogą liczyć na współpracę ze strony biznesu?**

MK: Wpływ na to ma wiele czynników. Od lipca 2022 roku bardzo intensywnie pracujemy nad poprawą wizerunku naszego klubu w środowisku przedsiębiorców. Wielogodzinne spotkania, na których przedstawiamy nasz projekt i to, co chcemy zrobić dla lokalnej społeczności, spotyka się z uznaniem ze strony biznesu. Obecnie z Łomżyńskim Klubem Sportowym współpracuje już niemal 30 firm, na podstawie umów sponsorskich. Przede wszystkim staramy się pokazać, że współpraca z Łomżyńskim Klubem Sportowym może przynieść wiele korzyści. Duży wpływ na pozytywny odbiór klubu ma również grupa medialna, której rewelacyjną pracą możemy obserwować w naszych socialmediach. Do tego ciągle podnoszenie jakości wydarzeń sportowych i pozytywna atmosfera na nich przyciąga na Z18 coraz większe grono kibiców.

**Jak duże znaczenie w funkcjonowaniu klubu ma wsparcie udzielane przez Miasto Łomża? Jak układa się współpraca**

**w tym zakresie z władzami miasta?**

AG: Wsparcie udzielane przez Miasto Łomża ma ogromne znaczenie w funkcjonowaniu klubu. Obejmuje ono przede wszystkim udostępnianie obiektów sportowych oraz wsparcie finansowe w formie dotacji. Współpraca z panem prezydentem Mariuszem Chrzanowskim odbywa się właściwie w sposób wzorowy. Możemy liczyć na wsparcie zawsze, gdy tego potrzebujemy. Odbywa się ona na różnych płaszczyznach. Klub przedstawia swoje potrzeby i oczekiwania, a Miasto na czele z panem prezydentem zawsze stara się znaleźć rozwiązania oraz udzielić nam wsparcia w granicach swoich możliwości. Należy podkreślić, że współpraca ta jest dwustronna – klub również angażuje się w inicjatywy społeczne i sportowe organizowane przez Miasto, jak również poprawia jego wizerunek w skali kraju i regionu.

**Działania marketingowe i postawa zespołu w czwartej lidze pozytywnie wpłynęły na zainteresowanie kibiców poczynaniami białoczerwonych. W jaki sposób chcecie przyciągnąć do ŁKS-u jeszcze więcej fanów?**

MK: Staramy się rozwijać klub wielopłaszczyznowo. Od strony piłkarskiej są to zmiany kadrowe i inwestycje w nowy sprzęt, w tym również dla naszej grupy medialnej, co na pewno będzie zauważalne przy okazji transmisji meczów. Organizowane przez nas mecze będą ubogacone o nowe atrakcje, szczególnie dla najmłodszych. Chcemy wprowadzić dużo ułatwień kibicom, takich jak nowa i bardziej przejrzysta strona internetowa, elektroniczne płatności, czy funkcjonujące już teraz bilety online, które pozwalają ominąć kolejki na stadion. Mamy wiele pomysłów, które są w realizacji, lecz tych na razie nie zdradzamy, dlatego zachęcam do obserwowania naszych socialmediów oraz uczęszczania na mecze – na pewno nie pożałujecie.

**Wiemy, że głównym celem zespołu jest pozostanie w trzecioligowych rozgrywkach i zwycięstwo w okręgowym pucharze Polski. Czego jeszcze powinniśmy życzyć ŁKS-owi?**

RR: Jeszcze większej liczby kibiców na stadionie oraz wypełnienia trybun na meczu z GKS-em Bełchatów, który odbędzie się 21 kwietnia 2024 r. o godz. 15.00 na Z18. Poza tym rozwoju klubu i realizacji najważniejszego celu, jakim jest świętowanie awansu do 2 ligi na 100-lecie istnienia Łomżyńskiego Klubu Sportowego.

**Dziękuję za rozmowę.**

ROZMAWIAŁ SEBASTIAN CHRZANOWSKI



# O Wielkim Poście słów kilka

Wielki Post rozpoczyna się Środą Popielcową zwaną również Popielcem. W tym dniu, w kościołach podczas liturgii, kapłani posypują głowy wiernych popiołem, przypominając o marności i znikomości naszego bytu. Dawniej Wielki Post był wielki nie tylko z nazwy. Ludzie rzeczywiście zmieniali na cały ten czas swoje zwyczaje, pożywienie, rezygnowali z rozrywek, a instrumenty muzyczne chowali głęboko do szafy. Jak dokładnie wyglądało 40 dni poprzedzających Wielkanoc? Żeby się tego dowiedzieć sięgnęliśmy do tradycji naszego regionu.



Popielec na XIX-wiecznej akwreli Juliana Fałata (fot. Wikipedia)

Wiesława Pawlak, etnograf w Muzeum Północno - Mazowieckim w Łomży swoją opowieść o dawnych, wielkopostnych zwyczajach rozpoczyna od ostatnich dni karnawału, czyli zapustów. Z jej relacji wynika, że były one wyjątkowo huczne, obfite w mięsne, tłuste jedzenie, zabawy i różne obrzędy.

- Po miastach i wsiach chodziły grupy przebierańców, Cyganów, orszaków z niedźwiedziem z grochowin, czy dziadem i babą ze słomy. Za zebrane datki spotykano się wieczorem w karczmie uczując do północy, a nawet dłużej. W karczmie lub w jednej z chałup gromadziły się na „konopny taniec” gospodynie, skacząc jak mogły najwyżej, na dobry urodzaj konopi i lnu, który miał zapewnić dostatek sznurów, tkanin i oleju. We wtorek o północy wjeżdżał do karczmy

„Zapust na koniu” i wyganiał wszystkich do domu. Rozpoczynał się Wielki Post. Muzycanci chowali instrumenty, a gospodynie szorowały piaskiem i wodą garnki, żeby nie został najmniejszy ślad tłustych potraw. Następował czas postnego żuru i śledzi. Ograniczano ilość i jakość potraw. Wyłączono z jadłospisu tłuszcze zwierzęce i mięso – opowiada znawczyni ludowych zwyczajów.

Postne jadło inaczej wyglądało w ziemiańskich dworach, w których nie jedzono mięsa, ale za to dużo nabiału i ryb przyrządzanych na różne sposoby, a inaczej w uboższych domach szczególnie na wsiach, gdzie często wyrzekano się nawet nabiału. Powszechnie też „suszono” czyli obchodzono suche dni – w środy, piątki i soboty.

- Niektórzy suszyli od półpościa do Wielkanocy lub tylko przez cały Wielki Tydzień. Powstrzymywano się wtedy od jedzenia potraw gotowanych, często drastycznie ograniczano również ilość spożywanych produktów. Na stołach przez cały Wielki Post królował żur z wywaru warzywnego lub wody i ukiszzonego barszczu z żytniej mąki, z dodatkiem soli, pieprzu, listka bobkowego (laurowego) i kartofli. W bogatszych domach przyrządzano polewkę piwną z jasnego piwa z dodatkiem wody, miększu chlebowego, kminku, odrobiny soli i cukru. Na wsiach gotowano różne polewki i brejki np. z kwasu z kapusty kiszzonej albo z wody i mąki lub kartofli i mąki. Jadano też ziemniaki, kasze, chleb, groch. Potrawy były skąpo kraszone lnianym olejem. Powszechnie spożywano śledzie, które były tanie i ogólnodostępne – mówi pani Pawlak.

W połowie Wielkiego Postu młodzież męska „wybijala półpoście”. Wypełnione popiołem stare garnki gliniane tłuczono o drzwi wejściowe domów czy wręcz wrzucano je do środka, oczywiście tam, gdzie były panny na wydaniu.

Cały Wielki Post był czasem modlitw i częstego uczestnictwa w nabożeństwach.

- Zwyczajowo zbierano się w wybranej chałupie przy ołtarzyku domowym na gorzkie żale. Od Niedzieli Palmowej trwał czas wzmożonych praktyk religijnych, rekolekcji, spowiedzi wielkanocnej, ale również generalnych wiosennych porządków, przygotowywania pokarmów wielkanocnych i święconki. W sobotę, w wigilię Zmartwychwstania Pańskiego święcono wodę, ciernie i pokarmy, a wieczorem ogień. Wierni mogli zaczerpnąć święconej wody, a wieczorem od ogniska palonego na placu przykościelnym, w którym kończyły czasami żywot stare świątki z kapliczek, zapalić świeczkę czy rozżarzyć hubkę i zanieść do domu. Poświęconym żarem lub płomieniem ze świecy rozpalano ogień pod kuchnią, choć zgodnie z wielowiekową tradycją nie gotowano posiłków w pierwszy dzień Wielkanocy – przekazuje Wiesława Pawlak.

Wielki Post to czas przygotowania na obchody najważniejszej uroczystości dla chrześcijan, czyli Wielkiej Nocy, w czasie której wspominamy zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Jak każde święto, tak i to powinno zostawić ślad w życiu codziennym wiernych, którym w tym przypadku jest nawrócenie. Ma temu służyć właśnie 40-dniowy okres wyciszenia, wypełniony postem, modlitwą i jałmużną.

SYLWIA MARCINIAK

www.lomza.pl



# Ciekawy świata

**Dr Emilian Kudyba serdecznym i niewymuszonym uśmiechem codziennie wita sąsiadów i spotkanych mieszkańców naszego miasta. Społecznik, kolekcjoner, podróżnik, promotor zdrowego stylu życia udowadnia, że łomżyńska jesień życia może być ciekawa, ekscytująca i pełna wyzwań.**



Pochodzi z Tomaszowa Lubelskiego. Do Łomży przeniósł się z ówczesnego województwa konińskiego, gdzie rozpoczynał karierę zawodową. W 1980 roku założył tutaj rodzinę, a także podjął pracę w Państwowym Zakładzie Leczenia Zwierząt. Weterynarią, naukami biologicznymi interesował się od najmłodszych lat.

- W naszym domu miałem stały kontakt ze zwierzętami. Zdarzało się nawet, że oswajałem wiewiórki, kawki, a efekty tych działań przynosiły mi wielką frajdę. Jeździłem konno, miałem swojego ulubionego psa. Przez moje ręce przewinęło się wiele innych gatunków zwierząt. Było ich naprawdę dużo. I właśnie bliskie relacje ze zwierzętami, ciekawość ich życia, problemy zdrowotne, z jakimi się zmagają, bezpośrednio wpłynęły na wybór mojego kierunku studiów – wspomina dr Emilian Kudyba, który ukończył Akademię Rolniczą w Lublinie.

Po latach zawodowej aktywności związanej z leczeniem zwierząt, doświadczony lekarz weterynarii w październiku 2017 roku udał się na zasłużoną emeryturę.

Przyznaje, że był przygotowany na rozbrat z zawodem.

- Wiedziałem, że wówczas, kiedy zamknę ten rozdział swojego życia, dam upust moim licznym zainteresowaniom i pasjom. Oddam się pracy na rzecz rodziny, społeczności lokalnej, kulturalnego życia miasta, podróżom, ale także realizacji projektów międzynarodowych – przyznaje społecznik. I tak też się stało.

Dziś lista aktywności pana Emiliana jest niezwykle długa. Od wielu lat prowadzi działalność m.in. w: Łomżyńskim Towarzystwie Naukowym im. Wagów, łomżyńskim oddziale Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”, Towarzystwie Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, Północno-Wschodniej Izbie Lekarsko-Weterynaryjnej, Polskim Towarzystwie Nauk Weterynaryjnych. Współpracuje również z muzeami oraz z łomżyńskimi placówkami kultury i oświaty.

Wiele pracy i uwagi poświęca corocznie organizowanemu sąsiedzkiemu piknikowi, który gromadzi mieszkańców i przyjaciół łomżyńskiego osiedla Maria. Wydarzenie rozpoczęło się od spotkania garstki najbliższych sąsiadów w 2006 roku. Z każdym kolejnym impreza się rozrastała.

- Takie wydarzenia są bardzo ważne, szczególnie w dzisiejszej dobie, gdy tradycja sąsiedzkiej pomocy i solidarności zanika. Codziennie mijamy ludzi żyjących tuż obok, z którymi często się nie znamy. Propagując to święto chcemy to zmienić. Chodzi o to, aby mieszkańcy naszego osiedla wyszli ze swoich domów, wspólnie się bawili i poznawali, nawiązywali przyjaźnie oraz budowali więzi sąsiedzkie. Powoli nam się to udaje. Od wielu lat obserwuję, że nasze doroczne spotkanie jest z niecierpliwością oczekiwane. W tym roku spotkamy się pod koniec czerwca po raz dziewiętnasty – tłumaczy dr Kudyba.

Wielką pasją społecznika są podróże. Poprzez służbowe delegacje i prywatne wyjazdy zwiedził siedemdziesiąt krajów.

- Podróżowanie i otwarcie na innych leży w mojej naturze. Przemierzam drogę dla zwyczajnej ciekawości świata, ale i dla głębszych celów. Każda podróż stanowi dla mnie rodzaj humanistycznej przygody, która przyczynia się do poznawania, przeżywania i porównywania kultur, doświadczeń i światopoglądów formując kulturę otwartą. Podróż jest dla mnie wielką przygodą wewnętrzną, ale i wielką sztuką życia, stwarzającą szansę zwielokrotnienia samego siebie i wzbogacenia świata swoich doznań – przyznaje emerytowany lekarz weterynarii, który w ubiegłym roku zwiedził Marokko i Tunezję.

Z poznawaniem świata związane jest inne z jego zainteresowań. W 2000 roku,

będąc na stażu na Uniwersytecie w Teksasie, kupił prawdziwy wełniany kowbojski kapelusz i tak rozpoczęło się kolekcjonowanie etnicznych nakryć głowy.

- Zakup ten to w jakimś sensie było spełnienie moich chłopięcych marzeń wynikających z lektury książek Karola Maya. Nie wiedziałem jeszcze wówczas, że ten kapelusz da początek mojej liczącej obecnie ponad sto egzemplarzy kolekcji. Tak to się zaczęło. Obecnie w swoim zbiorze posiadam czapki, kapelusze z różnych zakątków świata, wszystkich kontynentów. Od tamtego czasu pamiątką z każdej podróży była jakaś czapka – wspomina podróżnik przyznając, że szczególnie ceni sobie przywieziony z Turkmenistanu telpek.

W tym wszystkim wspiera go żona Maria.

- Mam bardzo tolerancyjną i wyrozumiałą żonę. W każdy możliwy sposób wspiera moje działania, pomaga i jest ze mną wszędzie. Jej niezmienna postawa wiele dla mnie znaczy. Mogę z pełną świadomością powiedzieć, że jest najpiękniejszym darem, jaki w życiu otrzymałem – mówi społecznik.

Pan Kudyba podkreśla, że życie seniora nie musi być szare i smutne. Przyznaje, że ludzie starsi nie są pozostawieni sami sobie.

- W dużej mierze to, jakie ono będzie, zależy od nas samych. Każdy z nas ma bowiem wpływ na to, czy swoją codzienność uczyni bardziej atrakcyjną, bogatszą w szereg korzyści płynących z faktu wyjścia z domu, czy zdoła przełamać izolację – zachęca.

Skupiając się na łomżyńskim podwórku, zauważa, aktywność seniorów w miejskich projektach, a także przedsięwzięcia skierowane do tej grupy społecznej. W jego ocenie na uwagę zasługuje łomżyńska Rada Seniorów, stanowiąca ciało doradcze przy prezydencie miasta, a także systematyczne likwidowanie barier architektonicznych w budynkach użyteczności publicznej, bezpłatne przejazdy autobusami komunikacji miejskiej, akcje szczepień ochronnych przeciwko grypie i wiele innych działań ułatwiających codzienne życie seniorów.

Dr Emilian Kudyba jest znakomitym przykładem, że „jesień życia” może być ekscytująca i inspirująca.

- Kluczowym elementem jest zdobycie przekonania, że emerytura to zupełnie naturalny etap w życiu każdego człowieka i że tak naprawdę nic w momencie przejścia na nią się nie kończy. Raczej zaczyna! – podsumowuje.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI



# Rok w łomżyńskiej bibliotece

**Akcje czytelnicze, spotkania autorskie, konkursy – łomżyńscy bibliotekarze robią co mogą, aby zachęcić do czytania. Efekty widać w statystykach, bo liczba wypożyczeń w Miejskiej Bibliotece Publicznej wzrosła, a na książkowe półki trafiły nowe pozycje wskazywane przez czytelników.**



Książki wciąż cieszą się niesłabnącą popularnością (fot. MBP Łomża)

Mijający rok dla Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży obfitował w różnorakie przedsięwzięcia i aktywizujące czytelników wyzwania. Był czasem wyťažonej pracy i innowacyjnych działań, mających na celu popularyzację czytelnictwa. MBP zrealizowała 3. i 4. edycję projektu „Łączy nas kultura”, integrującego dzieci polskie i ukraińskie. W związku z 160. rocznicą wybuchu Powstania Styczniowego łomżyńscy seniorzy wraz z młodzieżą Zespołu Szkół Akademickich uczestniczyli w historycznym projekcie „Gloria victis. Powstanie Styczniowe na ziemi łomżyńskiej”. Bibliotekarze organizowali konkursy czytelnicze, literackie, plastyczne: „Dni Literatury Dziecięcej”, spotkania z zaproszonymi gośćmi i czytanie ulubionych książek podczas „Tygodnia Czytania Dzieciom”. Młodszy i starsi czytelnicy brali udział w „Ogólnopolskiej Nocy Bibliotek”. Z myślą o seniorach bibliotekarki przygotowały „Weekend Seniora z kulturą” – zajęcia angażujące nie tylko umysł osób w wieku 50+. MBP w Łomży systematycznie prowadzi akcje mające na celu promocję czytelnictwa. Jedną z nich jest „Mała Książka Wielki Człowiek”, w wyniku której rozdano 240 wyprawek czytelniczych angażujących rodziców i zachęcających milusińskich do czytania książek.

A oto zestawienie, jak mijający rok wyglądał w liczbach. Ogółem we wszystkich agendach wypożyczono 209.311 woluminów. Jest to wzrost o 17.528 książek w porównaniu z rokiem ubiegłym. Jeśli

chodzi o księgozbiór, to w 2023 r. miało miejsce 192.398 wypożyczeń. Z każdym rokiem wzrasta liczba udostępnień zdalnych ebooków i audiobooków za pośrednictwem aplikacji LEGIMI. W ten sposób przeczytano 6.156 książek. Czytelnicy skorzystali też z 6.889 zbiorów specjalnych, słuchając audiobooków, oglądając wypożyczone filmy lub słuchając muzyki dostępnej na płytach winylowych i CD. W czytelni MBP miało miejsce 51 wypożyczeń czasopism oprawnych oraz 3.817 czasopism bieżących.

Łomżanie czytają i to dosyć chętnie. Najliczniejszą grupę aktywnych czytelników stanowią osoby w wieku produkcyjnym, tj. 25-44 lata. System zarejestrował 1.686 użytkowników w tym wieku. Kolejną, najliczniej czytającą grupą są seniorzy i emeryci powyżej 60 roku życia – 1.468 czytelników. Znaczną grupę aktywnych czytelników stanowią też dzieci w wieku 6-12 lat. System odnotował 1.220 użytkowników biblioteki w tym przedziale wiekowym. Wypożyczeniem książek i audiobooków zainteresowani są także dorośli w wieku 45-60 lat – 1.197 czytelników. Młodzieży w wieku szkolnym (16-19 lat) biblioteczny system zarejestrował 478 osób. Książki czytają też najmłodsi czytelnicy w wieku do 5 lat. Zarejestrowanych było 345 osób, a najmniej studentów, bo zaledwie 293 osoby.

Ranking najbardziej poczytnych pozycji książkowych przedstawia się następująco. Na pierwszym miejscu uplasowała się „Lekarka nazistów” i „Złodziejka listów” pochodzącej z Łomży Anny Rybakiewicz. Dużym zainteresowaniem cieszyły się też powieści Barbary Wysoczańskiej, Krystyny Mirek, Magdaleny Witkiewicz, Marii Paszyńskiej, Doroty Ponińskiej. Dzięki filmowej adaptacji powieści „Dewajtis” Marii Rodziewiczówny chętnie czytano również powieść o tym samym tytule. Wśród najbardziej poczytnych książek znalazł się też kryminał „Długa noc” Wojciecha Chmielarza.

Jeśli chodzi o literaturę popularno-naukową chętnie sięgano po biografie. Czytelnicy najczęściej wypożyczali historię opowiedzianą przez Mikę Urbaniaka w autobiografii „Będzie lepiej”. Wielu

czytelników z ciekawością przeczytało też książkę Magdy Jaros „Ty pieronie”, przedstawiającą postać aktora Franciszka Pieczki. Sławomir Koper w charakterystyczny dla siebie sposób przedstawił żony Gombrowicza, Mrożka, Miłosza w „Żonach bogów”. Łomżanie chętnie sięgali też po książkę Błażeja Torańskiego „Kat polskich dzieci. Opowieść o Eugenii Pol” i „Dzieci nazistów” Jarosława Molendy. Dużą poczytnością cieszyła się też „Americana. To, co najlepsze w USA” – osobisty przewodnik po USA Magdaleny Żelazowskiej. Ranking 10 najbardziej poczytnych pozycji książkowych zamykają: „Pierwsze życie Marka Kondrata” Jacka Walkera. W rankingu nie mogło zabraknąć bestsellerowej książki ubiegłego roku „Chłopki” Joanny Kuciel-Frydryszak.

W ubiegłym roku zostało zakupionych 4.192 woluminów książek na sumę prawie 110 tys. złotych oraz 136 audiobooków na kwotę ponad 3 tys. złotych. Kupując książki sugerowano się dezyderatami, czyli życzeniami czytelników, które wpływają do biblioteki za pośrednictwem formularza na stronie internetowej MBP.

Systematycznie prowadzone są także działania mające na celu odzyskanie książek od czytelników - dłużników. Dzięki systemowi bibliotecznemu Sowa SQL, czytelnicy otrzymują powiadomienia e-mailem o upływających terminach zwrotu wypożyczonych książek, dlatego w większości przypadków na bieżąco zwracają wypożyczone egzemplarze, bądź dokonują prolongaty (zdalnie lub telefonicznie) wypożyczonych pozycji. Przez cały grudzień trwała świąteczna akcja „Oddaj bez kary”, która spotkała się ze sporym zainteresowaniem. Od 142 czytelników - dłużników odzyskano 400 książek. W całym roku 2023 w wyniku podejmowanych działań: przeprowadzonych rozmów telefonicznych, wysyłanych upomnień i SMS-ów, odzyskano 1006 książek od 419 dłużników.

W 2023 roku miało miejsce 18 spotkań autorskich, w których uczestniczyło 1.367 mieszkańców Łomży i okolic. Dla dorosłych odbyły się spotkania autorskie m.in. z: Jackiem Bartosiakiem i Piotrem Zychowiczem ph. „Wojna na Ukrainie. Pierwsza bitwa III wojny Światowej”, Mariuszem Szczygłem, Anną Rybakiewicz, Laurą Łącz - aktorką filmową, autorką książek dla dzieci, Andrzejem Beyą-Zaborskim - aktorem teatralnym i filmowym oraz reportażystą Miłosem Szymańskim.



# Doceniona za wieloletnią działalność

**Elżbieta Grzanko, prezes Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łomży, została doceniona za swoją 15-letnią działalność. Podczas karnawałowych ostatków – bukiet kwiatów, okolicznościowy list gratulacyjny i obraz – wręczył jej prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.**

*- Proszę przyjąć moje najserdeczniejsze gratulacje i podziękowania za pracę społeczną na rzecz naszego miasta. Pani działalność przyczynia się do aktywizacji oraz integracji niezwykle ważnych grup społecznych – emerytów, rencistów i osób niepełnosprawnych – przekazał wódcarz miasta życząc niesłabnącej energii w dalszej działalności w związku.*

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów jest jedną z najstarszych i największych organizacji pozarządowych w kraju. Zajmuje się organizacją wycieczek wczasowych, wspiera także osoby najbardziej potrzebujące, wydając paczki z artykułami żywnościowymi oraz przydzielając zapomogi pieniężne.

Łomżyński oddział skupia obecnie ponad 670 osób w 15 kołach działających



Karnawałowe ostanki Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łomży (fot. Grzegorz Daniluk)



Elżbieta Grzanko z gratulacjami od prezydenta Mariusza Chrzanowskiego (fot. Grzegorz Daniluk)

na terenie powiatów: łomżyńskiego, kolneńskiego i miasta Łomży.

GRZEGORZ DANILUK

## „Kulturalne wtorki” Łukasza Kuźmienki

**Kocha sztukę i wszystko, co się z nią wiąże. Stąd pomysł na „Kulturalne wtorki”, czyli spotkania z instytucjami kultury z całej Polski. Łukasz Kuźmienko z Łomży kolekcjonuje zdjęcia z aktorami, przeprowadza z nimi wywiady, opisuje działalność placówek kulturalnych, a także swoje wrażenia ze spektakli, wystaw czy koncertów. O swojej pasji, którą za pomocą Facebooka chce się dzielić z innymi, opowiedział prezydentowi Łomży Mariuszowi Chrzanowskiemu.**

Łukasz Kuźmienko to artystyczna dusza. Jeszcze jako uczeń Zespołu Szkół Specjalnych w Łomży aktywnie uczestniczył w różnego rodzaju kulturalnych wydarzeniach czy zajęciach plastycznych. Po zakończeniu edukacji postanowił kontynuować swoje pasje poprzez media społecznościowe.

- Zamieszczam na Facebooku informacje o ciekawych wydarzeniach, które odbywają się w Łomży, polecam spektakle, koncerty, prezentuję swoje prace plastyczne, przeprowadzam wywiady ze znanymi ludźmi, koresponduję z różnymi instytucjami zajmującymi się kulturą – mówił podczas spotkania w Urzędzie Miejskim dodając, że sprawia

mu to ogromną radość i satysfakcję.

Inicjatywie Łukasza Kuźmienki z zainteresowaniem przygląda się prezydent miasta Mariusz Chrzanowski.

- Jestem pod wrażeniem aktywności pana Łukasza, który mimo przeciwności losu, jako osoba z niepełnosprawnościami potrafi tak wspaniale organizować sobie czas, rozwijać się artystycznie, dzielić się z innymi swoimi zainteresowaniami – podkreśla prezydent dziękując za spotkanie i wyjątkowy upominek – własnoręcznie wykonaną pracę plastyczną.

Profil z „Kulturalnymi wtorkami” Łukasza Kuźmienki można śledzić pod adresem: <https://www.facebook.com/hash->



Spotkanie z prezydentem Łomży Mariuszem Chrzanowskim (fot. Sylwia Marciniak)

[tag/kulturalnewtorki.](https://www.facebook.com/hash-)

SYLWIA MARCINIAK



# Czas wędkarstwa podlodowego

Zimowa aura, a wraz z nią śnieg i spadek temperatur to dla wielu wędkarzy znak rozpoczynającego się sezonu połowu podlodowego. O ile w maju największym trofeum jest szczupak, a w listopadzie miętus, to sztandarowymi rybami wędkarstwa zimowego stają się okoń i płoć.



Na zdjęciu autor artykułu Krzysztof Fabiszewski (fot. archiwum prywatne)

Oba gatunki ryb dzięki dobrosąsiedzkim relacjom często można upolować „za jednym zamachem”, wyciągając je na przemian z jednego przerębla. Zbite w gromadę płocie zimują głównie we wszelkich zagłębieniach dna lub na spadkach, na głębokości nie większej niż 5 metrów. Spotkamy je też we wszelkiej maści dopływach, a także w trzcinowiskach, gdzie łatwiej o pożywienie. W miejscach takich nietrudno też natknąć się na okonia.

- Pierwszy lód to szaleńcze ataki okonia, którego wzmożona aktywność spowodowana jest przemieszczaniem się stad narybku. Nierzadko trafić można wówczas rekordowej garbusa. Łowienie ponad kilogramowej sztuki będzie niezapomnianym przeżyciem – przekazuje łomżyński wędkarz Piotr Cynek, przestrzegając jednocześnie przed wyruszeniem na lód bez przygotowania.

- Nie zapominajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Podstawą jest pokrywa lodowa, na którą da się wejść. Jednakże odradzam łowienie ryb na rzecznej pokrywie lodowej, np. na Narwi. Uważam to za zbyt ryzykowne. Trzeba również zachować szczególną ostrożność przy brzegach staro-

rzeczy podczas wezbrania wód, z uwagi na osłabienie i pękanie pokrywy lodowej. Zmoczenie ubrania to najmniejszy wymiar kary, jakim może poczęstować nas wtedy przyroda – mówi doświadczony wędkarz.

Wielogodzinne przebywanie na odkrytej przestrzeni, często przy srogim mrozie w oczekiwaniu na branie, nie musi wiązać się z wieloma niedogodnościami, o ile będziemy dobrze przygotowani do wędkarskiej wyprawy.

- Zawsze pamiętam o termosie, ubraniu na zmianę, lince, rakach, hakach ratowniczych, zapasowych rękawicach, ogrzewaczu poręcznym, jakimś krzeselku i czymś do wykonania przerębla. Może to być pierzchnia, choć doświadczeni wędkarze z powodzeniem używają tomu lub siekiery – wymienia Piotr Cynek.

- Wędkę dobieramy zgodnie z naszymi preferencjami i doświadczeniem. Ja osobiście wybieram paraboliki o pełnej pracy. Takie najlepiej wybaczą błędy i dobrze trzymają odjazd ryby. Założmy kołowrotek z dobrym hamulcem. Warto pamiętać, że nawet duże okonie mają kruche pyszczki, a haki przynęt często są bardzo małe. Grubość żyłki dostosowujemy w zależności od wielkości ryb,

na jakie trafimy w łowisku oraz od wielkości przynęty. Najmniejsze blaszki, żuczki, ośmiorniczki do właściwej akcji potrzebują nawet linki 0,08 mm. Na grubszej nie będziemy zaś mieli brań lub będą one rzadsze. Ja osobiście najczęściej zaczynam od dziesiątki. Kiedy stosuję blaszki, mam trzy rozmiary, zarówno smukłe ołowianki jak i płaskie. Ponieważ okonie są wzrokowcami, przydadzą się też świecące, odbłaskowe czy seledynowe – dodaje.

Powiadają, że płoć uwielbia trzymać się miejsc, gdzie znajdują się duże skupiska racicznicy zmiennych, jednak prawda jest bardziej prozaiczna. Gdzie byśmy nie łowili zimą i tak na nią trafimy. Spotkamy je i w naszej Narwi i w dziesiątkach jezior rozsiadanych po całych bliskich nam Mazurach. Technik łowienia tej popularnej ryby jest zapewne tyle ilu wędkarzy.

- Moją ulubioną wędką na płoć jest bałajka. Konkretna, precyzyjna acz wymagająca pewnego doświadczenia. Żyłka 0,08 mm. Dla zasady dowiązuję przypon na zrywkę, mały haczyk z drutu, na nim pinka, ochotka lub biały robak. Nad hakiem od 5 do 25 cm montuję śrucinę ołowianą. Łowią z opadu, lub podnoszę przynętę czasem na długość ręki. Kiedy zaś nie mam zadowalających efektów zakładam mormyszkę, najczęściej srebrzoną lub złotą dyskotekę – opowiada z uśmiechem pan Piotr.

Nieco inną metodę stosuje Stanisław Gacioch, także wędkarz z Łomży, który preferuje mały spławiczek, ewentualnie mormyszkę, choć to rozwiązanie raczej niechętnie.

- Spławik jedno lub dwugramowy. Żyłka 0,10 mm. Przy niskich temperaturach smaruje żyłkę olejem, aby nie przymarzała. Kilka kropel dodaje też do przerębla, co spowalnia zamarzanie. Jako przynętę stosuję pęczak lub kukurydzę – wymienia.

Wędkarstwo podlodowe narodziło się na dalekiej północy – w krajach skandynawskich i szybko zdobyło nad Wisłą rzesze miłośników. Aby jednak bezpiecznie korzystać z jego uroków należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

Zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami możemy wejść na lód dopiero gdy jego grubość przekroczy 10 cm. Pamiętajmy, że średnica otworu w lodzie nie może przekraczać 20 cm, zaś odległości pomiędzy kolejnymi przerębiami winny być większe niż 1 metr.



# Unihokejowe sukcesy uczniów „Mechaniaka”

W listopadzie ubiegłego roku uczniowie Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży zostali najlepszą drużyną unihokeja w województwie podlaskim. W nagrodę w maju br. będą mogli wziąć udział w finale ogólnopolskim, mierząc się z najlepszymi drużynami z całego kraju.



Drużyna unihokeistów z „Mechaniaka” (fot. Facebook)

Unihokej to sport drużynowy, zbliżony zasadami do hokeja na lodzie. Gra odbywa się jednak nie na łyżwach na lodowej tafli, tylko na parkietach sal gimnastycznych, a kijem z lekkiego włókna węglowego, zamiast gumowego krążka, w bramce należy umieścić plastikową piłeczkę. Ta dyscyplina polecana jest osobom, które zaczynają swoją przygodę ze sportem, gdyż buduje ogólną sprawność, wydolność i kondycję. Dlatego coraz częściej uprawiana jest w szkołach podstawowych, a niedawno zawitała również do szkół średnich.

- Sześć lat temu dotarła do nas informacja, że będą prowadzone rozgrywki unihokeja szkół ponadgimnazjalnych. Po rozmowach z dyrektorem podjęliśmy decyzję, że wchodzimy w to, zakupujemy niezbędny sprzęt i rozpoczynamy treningi. Szczególnie, że do naszej szkoły trafiali chłopcy, którzy już wcześniej w gimnazjach trenowali tę dyscyplinę i wyrażali ochotę do dalszej gry – przekazuje Bogusław Cichocki, nauczyciel wychowania fizycznego w ZSMiO nr 5, który podjął się prowadzenia treningów.

Pierwsze sukcesy przysły niespodziewanie szybko. Jeszcze przed wybuchem pandemii drużyna z „Mechaniaka” dwukrotnie uzyskała prawo rywalizacji w ogólnopolskim finale, za drugim razem zajmując dość niespodziewanie 6. miejsce.

- Weszliśmy do ćwierćfinału i jako jedyny zespół postaviliśmy się mocno faworytom i ostatecznie zwyciężym z Sanoka, złożonym z chłopców, z których większość trenowała hokej na lodzie – dodaje Cichocki.

Co ciekawe, grą w unihokeja zainteresowali się także nauczyciele szkoły, którzy dwa razy w tygodniu już od wielu lat spotykają się, by w ten sposób aktywnie spędzić razem czas.

- Pomimo różnego wieku nikt z nas się nie oszczędza, a sama gra przynosi nam wiele radości. Zdarzało się już nawet wygrywać nam mecze z naszymi uczniami – cieszy się Jacek Kocoń, dyrektor ZSMiO nr 5 w Łomży, który sam złapał unihokejowego bakcyła.

Unihokej jest dyscypliną bardzo wszechstronną, wymagającą dobrego

przygotowania motorycznego i wytrzymałości. Nie ma w niej przestojów, cały czas trzeba biegać, dlatego zmiany zawodników muszą być częste, podobnie jak ma to miejsce w hokeju na lodzie. Dlatego nie ma możliwości, aby dany zawodnik rozegrał mecz bez przerw, co powoduje, że cały kilkunastoosobowy zespół musi być silny, bo 5-6 osób nie dałoby rady osiągnąć dobrych wyników. Był efekt, wysiłek musi rozkładać się na większą liczbę osób.

Obecny szkielet drużyny, która okazała się najlepsza w województwie, opiera się na uczniach klas 3 i 4, ale są też chłopcy z klas maturalnych oraz pierwszych.

- Większość zawodników nie kończy jeszcze nauki w naszej szkole w tym roku, więc drużyna będzie cały czas mocniejsza – przekazuje Bogusław Cichocki. Dodaje, że zainteresowanie unihokejem jest coraz większe i docierają do niego głosy, iż czasami możliwość trenowania tej dyscypliny sportu przeważa później przy wyborze „Mechaniaka” na dalsze kształcenie.

Wyjazd na majowy finał drużyna traktuje jako przygodę.

- Jedziemy z nadziejami, że pokażemy się z dobrej strony. Trudno powiedzieć, jak wysoki to będzie poziom, bo w tym wieku są już nawet reprezentanci Polski. Może więc być, że zderzymy się z np. Podhalem Nowy Targ, gdzie wszyscy żyją hokejem, ale chłopcy chcą grać, trenują i wierzymy, że osiągniemy tam satysfakcjonujące wyniki – mówi Bogusław Cichocki dodając, że choć ciężko jest mierzyć w medale, to na pewno każdy z jego podopiecznych da z siebie wszystko, bo zespół już nie raz udowodnił swój charakter.

Sukces uczniów „Mechaniaka” dostrzegły także władze Łomży.

- Doceniam wysiłek, który młodzi ludzie i ich trener wkładają w realizowanie swojej pasji. Tym bardziej, że przekłada się to na sukcesy, które promują zarówno szkołę, jak i nasze miasto – mówi prezydent Mariusz Chrzanowski zapewniając, że samorząd wesprze drużynę w wyjeździe na finały do Elbląga oraz w zakupie nowego, bardziej profesjonalnego sprzętu.



# „Ekstremum prawdy” Łomżyńskiego Klubu Karate

**Zdjęcia osób w białych kimonach z kolorowymi pasami często gościły na łamach łomżyńskich mediów. Powodem były sukcesy krajowe i międzynarodowe, jakie odnosili łomżyńscy karatecy. Obecnie tę sztukę walki uprawia w Łomży około setka dzieciaków i nastolatków. Czym jest karate kyokushin, dyscyplina z ponad 30-letnią historią w naszym mieście.**



Sensei Anna Kaczyńska podczas Mistrzostw Świata Open w Japonii w 2011 roku (fot. archiwum prywatne)

Karate to japońska sztuka walki stworzona na Okinawie. W prostym tłumaczeniu oznacza „pustą rękę”. Na przestrzeni lat stopniowo zaczęły kształtować się różne style karate. Jednym z nich jest kyokushin, za którego twórcę uważa się urodzonego w Tokio, Koreańczyka Masutatsu Oyamę. W 1948 roku po zdobyciu mistrzostwa Japonii w karate, rozpoczął on samotny, 18-miesięczny trening w górach, gdzie doprowadził do perfekcji swą technikę, którą nazwał właśnie kyokushin, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza „ekstremum prawdy”.

## Polska historia karate kyokushin

Kyokushin w Polsce zaczęło się rozwijać pod koniec lat 60. Wtedy to ówczesny student Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie Andrzej Drewniak, posiadający w judo stopień mistrzowski 1 dan, dowiedział się o popularnym na zachodzie Europy nowym stylu walki. Sukcesywnie zgłębiał jego tajniki, co doprowadziło nawet do podejrzeń komunistycznej Służby Bezpieczeństwa o szpiegostwo na rzecz Japonii. W 1979 roku do życia powołany został Polski Związek Karate, a kolejne lata to dynamiczny rozwój tej sztuki walki w naszym kraju.

Wpływ na to miały niewątpliwie popular-

ne w czasach kaset wideo filmy z Bruceem Lee, Chuckiem Norrisem, Jean-Claudem Van Dammem czy Dolphem Lundgrenem, nota bene posiadaczem czarnego pasa w karate kyokushin. Jak grzyby po deszczu wyrastały wówczas w naszym kraju szkoły wschodnich sztuk walki, w tym tej odmiany karate.

## Łomżyńskie początki

Karate kyokushin sprowadził do Łomży w 1992 roku Wiesław Orzoł, który wówczas prowadził klub w pobliskiej Ostrołęce. Z początkiem 1994 roku trenowanie w naszym mieście przekazał Dariuszowi Syrnickiemu, prowadzącemu Łomżyński Klub Karate do dnia dzisiejszego.

Treningi pierwotnie odbywały się w budynku Spółdzielni Mieszkaniowej „Perspektywa”, później także w salach gimnastycznych Zespołu Szkół Weterynaryjnych, Szkoły Podstawowej nr 1 i Szkoły Podstawowej nr 7. W 2007 roku Łomżyński Klub Karate otworzył własne Dojo (sala treningowa), mieszczące się w piwnicach budynku przy Alei Legionów 60, gdzie treningi były prowadzone do 2017 roku. Przełożyło się to na okres największych sukcesów łomżyńskich karateków.

## Karatecy z Łomży zdobywają Polskę...

Niezliczone medale mistrzostw Polski,

tryumfy na arenie europejskiej, amerykańskiej oraz najbardziej prestiżowe sukcesy mistrzostw świata organizowanych w Japonii. To właśnie osiągnięcia łomżyńskich karateków wieńczące lata ciężkich treningów, które pozwoliły spełnić ich marzenia.

Pierwszym sukcesem zawodnika z Łomży było zdobycie w 1997 roku brązowego medalu Młodzieżowych Mistrzostw Polski w kategorii ciężkiej Macieja Pezowicza. W kolejnych latach na podium wspomnianych mistrzostw stanął Marek Czech, zdobywając w kategorii lekkiej brązowy medal – przekazuje sensei Dariusz Syrnicki wyliczając kolejne sukcesy reprezentantów ŁKK.

Medale Mistrzostw Makroregionu Wschodniego w kategorii seniorów zdobywali Radosław Borawski, Krzysztof Banach, Marcin Banach, Tomasz Dyl, Kamil Mieczkowski, Marcin Wysmulek, Artur Modzelewski, Hubert Proniewski, Tomasz Głębocki, Zuzanna Kozłowska, Marlena Łukian. Radosław Borawski zdobył również złoty medal Pucharu Polski (kategoria lekka), a Maciej Pezowicz medal srebrny (kategoria ciężka). W kategoriach juniorskich na Mistrzostwach Polski i Pucharze Polski na podium stawali: Aleksandra Zajkowska, Karolina Mroczkowska, Karolina Zajkowska, Edyta Pankowska, Klaudia Lanczewska, Klaudia Gawryś, Wiktoria Korytkowska, Firangiz Idrisli, Karolina Chaberek, Izabela Chaberek, Weronika Zarańska, Natalia Sieniawska, Maciej Tercjak, Maciej Roszkowski, Łukasz Lubiejewski, Jakub Dziekoński, Patryk Ramotowski, Hubert Kalski, Piotr Bejenka, Szamil Szabajew, Tomasz Stachacz, Adam Stachacz, Ahmed Debizov, Wiktor Kacprzyk, Adam Kalinowski i ostatnio Łukasz Michalak.

Wyniki juniorów pozwoliły na zdobycie raz tytułu drużynowego Mistrza Polski i dwa razy Pucharu Polski (w stawce ponad 100 rywalizujących klubów). Łomżyński Klub Karate zdobył również tytuł drużynowego Mistrza Polski Młodzieżowców (2014 rok). Świetny występ zanotowali wówczas Karolina Mroczkowska i Maciej Tercjak zdobywając po dwa medale w dwóch konkurencjach, w tym złote, i tytuły młodzieżowych mistrzów Polski, dodatkowo Maciej tytuł najlepszego zawodnika.

## ...i świat

Sukcesy na matach krajowych przełożyły się na arenę międzynarodową. W kategoriach juniorskich medale Mistrzostw Europy lub Pucharu Europy zdobywali: Aleksandra Zajkowska, Karolina Mroczkowska, Karolina Chaberek, Edyta Pankowska, Weronika Zarańska, Klaudia Lanczewska, Maciej Tercjak, Tomasz i Adam Stachacz,





Od lewej: sensei Marek Czech, Tomasz Stachacz, Szamil Szabajew, Karolina Mroczkowska, Klaudia Gawryś, Adam Stachacz oraz sensei Dariusz Syrnicki. Zdjęcie pochodzi z 2013 roku (fot. archiwum prywatne)

Szamil Szabajew, Wiktor Kacprzyk, Łukasz Michalak. Złote medale i tytuły Mistrzów Europy zdobyli Karolina Mroczkowska i Maciej Tercjak.

- Karolina dodatkowo podczas tych samych mistrzostw zdobyła drugi, brązowy medal w konkurencji kata (układy) i tytuł najlepszej zawodniczki championatu w 2013 roku – wspomina Dariusz Syrnicki.

Sukcesy w skali europejskiej zaowocowały osiągnięciami na Mistrzostwach Świata. Pierwszy medal MŚ (srebrny) w kategorii juniorskiej wywalczyła Aleksandra Zajkowska w Tokio w roku 2009.

- Był to pierwszy medal zdobyty przez juniora w historii startów polskiej kadry narodowej. Po pięciu latach na podium Mistrzostw Świata stanęła kolejna nasza juniorka Karolina Mroczkowska, zdobywając medal brązowy. W tamtym czasie był to drugi medal MŚ polskiej kadry juniorskiej – informuje Dariusz Syrnicki dodając, że dopiero dwa lata później trzeci medal dla Polski zdobył młody zawodnik z Warszawy.

Najbardziej utytułowaną zawodniczką Łomżyńskiego Klubu Karate pozostaje

Anna Kaczyńska. Kilkukrotna mistrzyni Europy kategorii ciężkiej seniorów oraz kategorii open, mistrzyni Ameryki Północnej (Los Angeles) oraz obu Ameryk w Nowym Jorku (turnieje kwalifikacyjne do Mistrzostw Świata), wicemistrzyni świata kategorii ciężkiej. Największym jej sukcesem było znalezienie się w gronie czterech najlepszych zawodniczek świata podczas pierwszej Olimpiady Karate w kategorii kobiecej (Tokio 2011).

Dariusz Syrnicki podkreśla, że był to historyczny turniej.

- Do tego czasu od roku 1975 rywalizowali tylko mężczyźni. Zawody te odbywają się co 4 lata, startuje w nich 200 mężczyzn z całego globu bez podziału na kategorie wagowe, a zwycięzcą zostaje jeden niekwestionowany mistrz – przekazuje prezes Łomżyńskiego Klubu Karate dodając, że tamten sukces Anny Kaczyńskiej był największym osiągnięciem polskiego karate kobiecego.

- Karate nauczyło mnie szybko podnosić się po porażkach, nawet tych życiowych, ciężkiej pracy i wytrwałości w dążeniu do założonego celu. Dało mi też możliwość po-

znawania świata, zobaczenia innych krajów, otwarcia się na odmienne kultury. Pokazało, by nigdy nie lekceważyć przeciwnika i zawsze być przygotowanym na wszystko – podkreśla sensei Anna Kaczyńska, prowadząca obecnie swój klub w pobliskim Zambrowie.

Sukcesy wśród seniorów odnosił także Maciej Tercjak zdobywając kilkakrotnie medale ME, tytuł mistrza Europy w kata indywidualnym i zespołowym. Jako bardzo wszechstronny zawodnik rywalizował jednocześnie w kumite (walki) w kategorii lekkiej plasując się w najlepszej ósemce Starego Kontynentu. Jest pierwszym Polakiem walczącym w zawodowej organizacji Karate Combat mającej swoją siedzibę w USA.

### Co daje trenowanie karate?

Dariusz Syrnicki zauważa, że często podstawowym powodem, dla którego rodzice zapisują swoje pociechy na treningi karate, jest chęć nauczania ich obrony przed potencjalnymi napastnikami.

- Ta sztuka walki jest przede wszystkim katalizatorem dla ukształtowania w młodych ludziach pewności siebie, stanowczości, umiejętności dążenia do celu, grzeczności, spokoju i koncentracji, co przekłada się pozytywnie na naukę w szkole. Niewątpliwie regularne treningi poprawiają wydolność fizyczną, przyzwyczajają organizm do wysiłku, zwiększają jego wytrzymałość, a ćwiczenia rozciągające, na które rzadko kładziony jest nacisk w innych dyscyplinach, poprawiają elastyczność mięśni i ruchomość stawów – przekazuje.

Aby zacząć trenować karate wystarczy przyjść na trening i zgłosić się do jednego z instruktorów, wspomnianego Dariusza Syrnickiego lub Marleny Syrnickiej (Łukian). Zajęcia prowadzone są w małej salce hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 9 (ul. Księżnej Anny 18, wejście boczne).

ŁUKASZ CZECH

### „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 Spółem, 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. Poczarska 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](http://www.lomza.pl).

Gazeta ukazuje się 20. każdego miesiąca.



# Rozlicz PIT w Mieście Łomża *i zyskaj!*



Po 6 maja odbierz  
**Kartę Mieszkańca.**  
Korzystaj z ulg i zniżek.  
Więcej szczegółów  
wkrótce.

**Mariusz Chrzanowski**  
**Prezydent Łomży**

