



**Zasmakuj  
w Łomży**

# My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / luty 2025



## W NUMERZE M.IN.:

**DOCENIENI ZA DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNĄ**

STR. 3

**WYWIAD Z JANUSZEM NOWAKOWSKIM,  
PREZESEM MIEJSKIEGO PRZEDSIĘBIORSTWA  
KOMUNIKACJI W ŁOMŻY**

STR. 10

**ŁOMŻYŃSKIE LAURY SPORTOWE PRZYZNANE**

STR. 18

Na zdjęciu:

Przewodniczący Łomżyńskiej Rady Działalności Pożytku Publicznego Robert Grzymała, Społecznik Roku 2024 ks. dr Tomasz Grala i prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski (fot. Łukasz Czech)



## Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Na wstępie chcielibyśmy poinformować, że w tym roku nasz Biuletyn Informacyjny „My z Łomży” zmienia swoją formułę i z miesięcznika staje się dwumiesięcznikiem. Kolejne numery pojawiają się w: kwietniu, czerwcu, sierpniu, październiku oraz grudniu.

Od początku roku w naszym mieście działo się wiele: zostały przyznane nagrody w konkursach Łomżyński Społecznik Roku, Łomżyński Społecznik Roku do lat 20. oraz Łomżyńska Inicjatywa Roku. Nagrodzono również najlepszych sportowców. Kto w tym roku otrzymał te zaszczytne wyróżnienia? O tym dowiedzie się Państwo z naszych artykułów.

Władze w Łomży stanowczo sprzeciwiają się utworzeniu Centrum Integracji Cudzoziemców. Prezydent Mariusz Chrzanowski, w związku z rosnącymi obawami ze strony mieszkańców, zwrócił się do Rady Miejskiej o wprowadzenie pod obrady najbliższej sesji stanowiska w tej sprawie, przygotowanego przez radnych z jego klubu.

Łomża otrzyma miliony na doksztalcanie uczniów i usługi społeczne! Ponad 9 mln zł trafi do grodu nad Narwią z programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego. Dodatkowo ze środków z „Polskiego Ładu” ruszyła już modernizacja infrastruktury obejmująca remont budynku przy ul. Wesołej, termomodernizację budynku hali sportowej przy SP 9, przebudowę szatni w SP 10 oraz przebudowę budynku Zespołu Szkół Specjalnych. Liczymy również na Fundusze Szwajcarskie, dzięki którym możliwe byłyby dalsze inwestycje w mieście.

Zainteresowanie Łomżyńską Kartą Mieszkańca jest wciąż bardzo duże. Uprawnia ona m.in. do bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską, choć to nie jedyne jej profity.

Zachęcamy również do przeczytania wywiadu z Januszem Nowakowskim – Prezesem Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji w Łomży. A w nim m.in. o ekologicznych rozwiązaniach, historii, inwestycjach i wyzwaniach, które stoją przed łomżyńskim przewoźnikiem.

„Powiedział Bartek, że dziś Tłusty Czwartek!” – wielkimi krokami zbliża się najśrodszy dzień w roku! I właśnie o tradycji jedzenia pączków piszemy w lutowym wydaniu biuletynu. Ile przygotowuje ich jedna z łomżyńskich restauracji? Jaki jest sekret udanych wyrobów? O tym dowiedzie się z naszego materiału.

Rozstrzygnęliśmy, organizowany przez naszą redakcję konkurs fotograficzny pt. „Łomża nocą w świątecznej scenerii”. Jak zwykle nie zawiedliście i przysłaście wiele pięknych zdjęć! Komisja konkursowa miała twardy orzech do zgryzienia i ostatecznie wybrała pięciu laureatów.

Jak zwykle, nie zabrakło artykułów przygotowanych przez współpracujących z nami: Wojciecha Winko, dra Kazimierza Bandzula oraz Stanisława Kasei. Pierwszy pisze o herbie Łomży na przestrzeni wieków, z kolei dr Kazimierz Bandzul porusza temat wina i znajdujących się w nim alergenów. W stałej rubryce „Seniorzy piszą” senior Stanisława Kaseja zadaje sobie pytania o charakterze egzystencjalnym.

Zaglądamy na Zjazd 18, gdzie trwają intensywne przygotowania do startu rundy wiosennej w wykonaniu piłkarzy ŁKS-u Łomża.

**Życzymy miłej lektury  
Redakcja**

# Rekordowe zainteresowanie Łomżyńską Kartą Mieszkańca

**Bezpłatne przejazdy „empekami”, zniżki w łomżyńskich instytucjach kultury, sportu, a nawet na stacji benzynowej. To tylko niektóre z profitów, jakie daje posiadanie Łomżyńskiej Karty Mieszkańca. O jej wydanie zawnioskowało już ponad 13 tysięcy osób, rekordowa liczba padła w styczniu, były to 3723 osoby.**

Przypomnijmy, od 1 lipca ubiegłego roku mieszkańcy Łomży legitymują się Łomżyńską Kartą Mieszkańca mogą korzystać z bezpłatnej komunikacji miejskiej na terenie Łomży, ulg na zakup paliwa oraz atrakcyjnych benefitów na oferty miejskich instytucji, w tym zniżek na pływaliwę.

Zgodnie z informacją jaka pojawiała się w trwającej kilka miesięcy kampanii promującej i poprzedzającej wprowadzenie ŁKM, dotychczas funkcjonujące w Łomży: Karta Seniora i Łomżyńska Karta Dużej Rodziny zachowały swoją ważność tylko do końca 2024 r. Od 1 stycznia 2025 r. do bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską przestała upoważniać także legitymacja szkolna.

W związku z powyższym Miasto Łomża

zachęcało i nadal zachęca do składania wniosków o wydanie Łomżyńskiej Karty Mieszkańca, jako jedynego obecnie dokumentu uprawniającego do korzystania z przewidzianych w systemie ulg i zniżek. Warunkiem jaki trzeba spełnić, aby się o nią ubiegać jest zamieszkanie na terenie Łomży oraz rozliczenie podatku PIT w Urzędzie Skarbowym w Łomży.

Wnioski o przyznanie ŁKM można składać osobiście w pokoju nr 4 na parterze budynku Urzędu Miejskiego, Stary Rynek 14 oraz elektronicznie za pośrednictwem strony internetowej [karta.miaistolomza.pl](http://karta.miaistolomza.pl). Dostępny jest na niej również wykaz ulg i zniżek, do których ŁKM upoważnia. Co ważne, składanie wniosków przez Internet i wnioskowanie o kartę mobilną skraca proces obsługi, przyspiesza możliwość

korzystania z przypisanych do niej ulg i zniżek oraz nie powoduje konieczności stawiania się w urzędzie.

Koszty wprowadzenia Łomżyńskiej Karty Mieszkańca, jak też kampania promocyjna z tym związana zostały poniesione z projektu pn. „Łomża – Miasto, w którym żyje i pracuje” w ramach Programu Rozwój Lokalny, finansowanego z Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021. Środki te należało wydatkować do końca kwietnia 2024 r.

Więcej o Łomżyńskiej Karcie Mieszkańca na stronie 20.



SYLWIA MARCINIAK

[www.lomza.pl](http://www.lomza.pl)

# Docenieni za działalność społeczną

Już po raz ósmy prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski przyznał nagrody w konkursach Łomżyński Społecznik Roku, Łomżyński Społecznik Roku do lat 20. i Łomżyńska Inicjatywa Roku. Na ogłoszony nabór zgłoszonych zostało w sumie dziesięcioro kandydatów.



Agnieszka Cholewińska nagrodzona za najlepszą inicjatywę roku 2024 oraz wyróżniony w tej kategorii Grzegorz Hłędobęga (fot. Łukasz Czech)

Nagrodą główną **Łomżyńskiego Społecznika Roku 2024** został uhonorowany **ks. dr Tomasz Grała**, który jest wikariuszem parafii katedralnej Św. Michała Archaniola w Łomży, wykładowcą w Wyższym Seminarium Duchownym w Łomży i Akademii Łomżyńskiej oraz lektorem języka hiszpańskiego w Szkole Językowej „Linguo”. Od lat aktywnie angażuje się w działalność duszpasterską, organizuje wyjazdy i spotkania formacyjne dla dzieci, młodzieży i studentów, a także prowadzi popularne konto na TikToku.

*- Kilka lat temu wróciłem z zagranicy do rodzinnej Łomży i chcę dawać siebie, przede wszystkim okazywać czas, modlitwę i zainteresowanie tymi, których Pan Bóg stawia na naszej drodze, czy to dzieci, czy studenci. A chyba wynagrodzeniem jest zawsze ich wdzięczność, ich uśmiech – przyznaje ks. dr Tomasz Grała.*

Wyróżnienie **za społeczną działalność na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami** otrzymała **Karolina Jałbrzykowska – Szablowska**. Jest ona prezesem Fundacji Aktywni w Pracy, prowadzącej Zakład Aktywności Zawodowej „Argenta” w Łomży, zatrudniający ponad 70 osób o różnym stopniu niepełnosprawności. Organizuje różnorodne programy szkoleniowe i warsztaty, które wspierają rozwój zawodowy osób z niepełnosprawnościami, pomagając im lepiej odnaleźć się na rynku pracy. Jej współpraca z lokalnymi władzami oraz instytucjami pozwala na budowanie bardziej dostępnych przestrzeni publicznych i wprowadzanie

rozwiązań wspierających integrację społeczną.

Statuetka **Łomżyński Społecznik Roku 2024 do lat 20. trafiła do Dominiki Niedźwieckiej**, uczennicy klasy trzeciej w III LO w Łomży. Jako wolontariuszka angażowała się w różnorodne działania na rzecz klasy, szkoły, Centrum Pieczy Zastępczej w Łomży oraz harcerstwa. Pod okiem asystentów rodziny pomagała podopiecznym CPZ w Łomży w nauce matematyki. Wraz z Towarzystwem Przyjaciół Dzieci w Łomży jako wolontariuszka uczestniczyła w koloniach. Aktywnie pracuje również na rzecz społeczności szkolnej jako zastępca przewodniczącego Samorządu Uczniowskiego, w ramach którego w 2024 r. m.in. współorganizowała kiermasz podręczników i akcję charytatywną na rzecz powodków. Uczestniczyła w kilkunastogodzinnych warsztatach pt. „Mediacja rówieśnicza sposobem na rozwiązywanie konfliktów w szkołach ponadpodstawowych na terenie Miasta Łomża” organizowanych przez Akademię Łomżyńską. Jest ona przykładem wyjątkowego, aktywnego młodego człowieka.

**Łomżyńską Inicjatywą Roku 2024** została **„Integracja Społeczna – Łączymy pokolenia mieszkańców Miasta Łomży. Cykliczne Pikniki Integracyjne Rad Osiedla nr 4, 8 i 15”**. Ich inicjatorką jest Agnieszka Cholewińska, była przewodnicząca Rady Osiedla nr 4 w Łomży we współpracy i porozumieniu z przewodniczącymi Rad Osiedla nr 8 Małgorzatą Gronostajską i Rady Osiedla nr 15 Ro-

bertem Grzymałą. Celem nadrzędnym pomysłodawczyni była międzypokoleniowa integracja społeczna mieszkańców oraz promocja miejsc zabytkowych i historycznych. Dzięki uporowi, promocji pomysłu, zawiązywaniu wszelkich więzi współpracy, udało się na długo zapisać tę inicjatywę w kalendarzu imprez społecznościowych Miasta Łomży. Dobre relacje między przewodniczącymi Rad Osiedli pozwoliły zorganizować te wydarzenia w dwóch znaczących dla miasta lokalizacjach tj. Parku Jakuba Wagi i pl. Niepodległości. Dzięki tej inicjatywie zniwelowano bariery stanowiące trudność w nawiązywaniu integracji społeczeństwa. Program pikników zawsze dostosowywany był do mieszkańców o różnych poglądach, przyzwyczajeniach i budził zainteresowanie wśród różnych grup wiekowych. Podniosły one prestiż lokalnej społeczności, przełamały stereotyp integracji „stary-młody; junior-senior”, powodując korzystne, trwałe zmiany w środowisku lokalnym przez swój charakter utrzymania cykliczności.

Wyróżnienie **za dotychczasową społeczną działalność i zaangażowanie w życie Łomży i jej mieszkańców** otrzymała **Przerzutka – Łomżyńska Grupa Rowerowa**. To grupa osób, których pasją jest jazda na rowerze, a celem integracja i propagowanie tego rodzaju aktywności. Jej uczestnicy, których liczba obecnie zbliża się do 900 członków, poza codziennym kręceniem setek kilometrów, animują także w lokalnej społeczności liczne akcje społeczne, poprzez które promują turystykę rowerową, jako ekologiczną alternatywę dla transportu kołowego oraz formę rodzinnego spędzania czasu. Pomimo zaledwie rocznego okresu działalności zdążyli już zorganizować „Mikołajki”, w trakcie których Mikołaje na rowerach rozdawali najmłodszym drobne podarki, a w rowerowym rajdzie patriotycznym do pomników i miejsc pamięci narodowej wspólnie uczcili poległych w walce o wolność. W okresie wakacyjnym z powodzeniem zrealizowali na terenie Łomży Rodzinny Rajd Rowerowy, w którym uczestniczyło kilkadziesiąt rodzin z dziećmi.



# Miliony na usługi społeczne i kształcanie uczniów

Ponad 9 milionów złotych trafi do Łomży z programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego. Projekty dotyczą utworzenia Centrum Usług Społecznych i stażów dla uczniów szkół średnich.



Podpisanie umowy na utworzenie CUS. Od lewej: członek zarządu Województwa Podlaskiego Jacek Piorunek i prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski (fot. Rafał Krasucki)

## Wsparcie społeczne dla mieszkańców

Środki na utworzenie Centrum Usług Społecznych (CUS) Miasto Łomża pozyskało w ramach programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021-2027, współfinansowanego przez Europejski Fundusz Społeczny PLUS w ramach PRIORITYU VIII Fundusze na rzecz edukacji i włączenia społecznego, Działania 8.4 Wzrost dostępności usług społecznych.

Realizacja projektu przyczyni się do zwiększenia dostępności i skuteczności usług społecznych, wspierając mieszkańców w codziennym funkcjonowaniu oraz integracji społecznej.

- Każda z 270 osób biorących w nim udział będzie miała swoją kartę, monitoring i kontrolę służb wspierających – mówi uczestniczący w wydarzeniu członek zarządu Województwa Podlaskiego Jacek Piorunek.

- Znaczna część środków trafi na działania społeczne adresowane do naszych mieszkańców m.in. w postaci mobilnej pielęgniarstwa, pomocy psychologicznych, warsztatów, półkolonii dla dzieci, dużo działań adresowanych jest do osób z niepełnosprawnością i osób w wieku senioralnym – zaznaczał prezydent Mariusz Chrzanowski.

Głównym celem tego zadania jest integracja i optymalizacja świadczenia usług społecznych na poziomie lokalnym, dosto-

sowanych do zidentyfikowanych potrzeb mieszkańców Łomży oraz pracowników placówki. Założenia projektu oparte są na analizie danych wewnętrznych, sprawozdań MOPS i Centrum Pieczy Zastępczej za rok 2023, uwzględniając tendencje z lat poprzednich.

- Projekt polega na rozszerzeniu usług świadczonych przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, a Łomża będzie największym samorządem w województwie, w którym CUS funkcjonuje – dodał zastępca prezydenta Andrzej Stypułkowski, nie ukrywając radości z pozytywnej oceny przygotowanego zadania i otrzymanych środków na jego realizację.

Dyrektor MOPS Wiesław Jagielak podkreślał, że każdy z podopiecznych CUS będzie musiał spełniać określone warunki.

- To między innymi miejsce zamieszkania na terenie miasta Łomża, czy w przypadku osób z niepełnosprawnościami stosowne orzeczenie. Dla każdego, będącego w kryzysie stworzony zostanie specjalny plan pomocy – podkreślił.

Liderem projektu jest Miasto Łomża, natomiast jego realizacją zajmuje się Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łomży. Będzie on realizowany do 31.01.2028, a jego wartość wynosi 5 901 467 zł.

Powołanie Centrum Usług Społecznych w Łomży umożliwi skoordynowa-

ne, spersonalizowane i instytucjonalne świadczenie usług społecznych. Placówka będzie działać zgodnie z zasadą równego dostępu, odpowiadając na potrzeby wszystkich mieszkańców Łomży poprzez objęcie wsparciem 270 osób (w tym 145 kobiet i 125 mężczyzn). Podział ten został dokonany na podstawie danych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

## Stáže przygotowują do zawodu

W ramach programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021-2027, współfinansowanego przez Europejski Fundusz Społeczny PLUS w ramach PRIORITYU VIII Fundusze na rzecz edukacji i włączenia społecznego, Działania 8.1 Rozwój edukacji i kształcenia pozyskano środki na realizację projektu pt. „Stáže uczniowskie u pracodawców wsparciem systemu kształcenia dualnego”.

Dyrektor Naczelnej Organizacji Technicznej Piotr Grabani wyjaśnił szczegółowo na czym będzie polegał projekt edukacyjny.

- Jego głównym celem jest jak najlepsze przygotowanie uczniów do wykonywania



Zastępca prezydenta Łomży Andrzej Stypułkowski (fot. Rafał Krasucki)

zawodu, poprzez praktyki, szkolenia i płatne staże, a docelowo zatrudnienie – podkreślał Grabani.

- Widzimy jak bardzo ważne są inwestycje w oświatę. Szukamy różnych możliwości poprzez uczestnictwo we wszelkiego rodzaju projektach, zarówno międzynarodowych, jak też krajowych, czy finansowanych z funduszy europejskich. Dzięki tym środkom wzmacniamy potencjał naszych szkół i dajemy możliwość rozwoju naszym uczniom. Tego typu forma wsparcia będzie dla nich nagrodą, ale też zachętą dla innych,

którzy planują kształcić się w naszych placówkach – powiedział prezydent Mariusz Chrzanowski.

Prezes Fundacji Filary Rozwoju Dariusz Budowski zaznaczył, że szkolenia i wyjazdy studyjne uczniów łomżyńskich szkół będą się odbywały pod potrzeby konkretnych pracodawców, co ułatwi młodym ludziom wejście na rynek pracy.

Liderem projektu jest Łomżyńska Rada Federacji Stowarzyszeń Naukowo-Technicznych NOT w Łomży, a partnerem projektu Miasto Łomża oraz Polska Fundacja Filary Rozwoju.

Do realizacji zadań powołano 4 realizatorów projektu, którymi są łomżyńskie zespoły szkół zawodowych:

- Zespół Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4 w Łomży,
- Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży,
- Zespół Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 6 w Łomży,
- Zespół Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży.

Projekt będzie realizowany do końca listopada 2026, a jego wartość szacowana



Podpisanie umowy na realizację projektu edukacyjnego. Od lewej: członek zarządu Województwa Podlaskiego Jacek Piorunek i dyrektor NOT Piotr Grabani (fot. Rafał Krasucki)

jest na 3 954 865,00 zł.

Jego głównym celem jest podniesienie kwalifikacji i kompetencji zawodowych uczniów poprzez praktyczne formy nauki zawodu. W ramach inicjatywy 162 uczniów łomżyńskich zespołów szkół zawodowych uzyska nowe kwalifikacje lub kompetencje, a kompleksowym wsparciem objętych zostanie 270 uczniów, w tym 122 kobiety i 148 mężczyzn. Uczestnicy będą mieli możliwość skorzy-

stania ze staży, szkoleń oraz wyjazdów studyjnych, które ułatwią im wejście na rynek pracy i dostosowanie się do wymagań współczesnej gospodarki.

Realizacja projektu stanowi istotny krok w rozwoju dualnego systemu kształcenia w Łomży, łącząc teorię z praktyką i umożliwiając uczniom zdobycie cennego doświadczenia zawodowego.

SYLWIA MARCINIAK

## Jeszcze lepsze warunki do życia dzięki Funduszom Szwajcarskim

**Modernizacja wieży ciśnień, rewitalizacja parku, budowa sali sportowej i boiska – między innymi takie inwestycje zamierza zrealizować samorząd Łomży. W tym celu sięga po rekordową kwotę, prawie 81 mln zł z tzw. Funduszy Szwajcarskich.**

Wstycznici tego roku do Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej złożono Wstępną Propozycję Projektu (WPP) w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast pn. „Łomża – Dobre Miejsce do Życia”. Program jest finansowany z Drugiej Edycji Szwajcarskiej Pomocy Finansowej dla wybranych Państw Członkowskich Unii Europejskiej w celu zmniejszenia różnic społeczno-gospodarczych w obrębie UE.

Do udziału w naborze projektów uprawnionych było 139 miast średnich tracących funkcje społeczno-gospodarcze, wskazanych w Krajowej Strategii Rozwoju Regionalnego 2030 jako obszar strategicznej interwencji. Ostatecznie do programu przystąpiło 119 samorządów. Jego celem jest zmniejszanie dysproporcji społeczno-gospodarczych w polskich miastach średnich.

- Przed Miastem Łomża następne wy-

zwania oraz możliwości, z których postanowiliśmy skorzystać i ubiegać się o środki na kolejne, istotne z punktu widzenia mieszkańców przedsięwzięcia. Realizacja projektu w naszym mieście przyczyni się do zmniejszania różnic gospodarczych i społecznych oraz podniesienia jakości życia – mówi prezydent Mariusz Chrzanowski, dziękując zespołowi urzędników, który przygotował projekt o dofinansowanie z Funduszy Szwajcarskich.

Warto dodać, że w ramach projektu zaplanowano partnerstwo krajowe z Gminą Piątница i w tym celu w czerwcu ubiegłego roku podpisano list intencyjny. Na etapie realizacji projektu możliwe będzie nawiązanie współpracy z partnerem zagranicznym ze Szwajcarii.

- Złożony przez Miasto Łomża projekt obejmuje 8 działań podstawowych w skład których wchodzi kilkanaście poddziałań o łącznej wartości 85,5 mln zł, na który za-



Modernizacja wieży ciśnień jest jednym z priorytetów w Funduszach Szwajcarskich

mierzymy pozyskać maksymalną możliwą kwotę w wysokości prawie 81 mln zł – informuje zastępca prezydenta Piotr Serdyński dodając, że ogłoszenie wyników i podpisanie umów o dofinansowanie spodziewane jest w II kwartale 2026 roku.

ŁUKASZ CZECH



# Łomżyński samorząd przeciwko utworzeniu Centrum Integracji Cudzoziemców

Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski zwrócił się z prośbą o wprowadzenie do porządku obrad najbliższej sesji Rady Miejskiej Łomży punktu dotyczącego przyjęcia stanowiska Klubu Radnych „Mariusza Chrzanowskiego”, w sprawie planowanego utworzenia w Łomży Centrum Integracji Cudzoziemców.

W stanowisku podpisanym przez Przewodniczącego Klubu Radnych „Mariusza Chrzanowskiego” Andrzeja Grzymałę czytamy: „Przesłanką ku temu jest ogromny, społeczny sprzeciw co do pomysłu ulokowania w Łomży tego typu placówki i obawa o poważny spadek poczucia bezpieczeństwa oraz realne zagrożenie obniżenia jego poziomu. Niepokój mieszkańców dodatkowo potęgują bardzo złe doświadczenia związane z działającym niegdyś w Łomży Ośrodkiem dla Uchodźców, który nie przyczynił się do asymilacji jego podopiecznych”.

Radni zwracają się z prośbą do Premiera RP, podlaskich parlamentarzystów i władz naszego województwa o podjęcie natychmiastowych działań, mających na celu zaniechanie wszelkich czynności dokonywanych w związku z planowanym uruchomieniem Centrum Integracji Cudzoziemców.

Strategia migracyjna przyjęta przez rząd zakłada m.in. utworzenie 49 Centrów Integracji Cudzoziemców, w różnych regionach Polski. 3 z nich, miałyby działać w województwie podlaskim – w Białymstoku, Suwałkach i Łomży.

Wstępny dokument w tej sprawie został przyjęty przez Radę Ministrów w dniu 15 października ubiegłego roku.

SYLWIA MARCINIAK

Klub Radnych  
„Mariusza Chrzanowskiego”

Łomża, 17.02.2025 r.

Premier Rzeczypospolitej Polskiej  
Marszałek Województwa Podlaskiego  
Członek Zarządu Województwa Podlaskiego Jacek Piorunek  
Podlascy Parlamentarzyści  
Rada Miejska Łomży

Stanowisko Klubu Radnych „Mariusza Chrzanowskiego” w sprawie planowanego utworzenia w Łomży Centrum Integracji Cudzoziemców.

Jako Radni Rady Miejskiej Łomży, będący jednocześnie przedstawicielami mieszkańców, w swoim i ich imieniu wyrażamy stanowczy sprzeciw wobec działań zmierzających do utworzenia w naszym mieście Centrum Integracji Cudzoziemców.

Przesłanką ku temu jest ogromny, społeczny sprzeciw co do pomysłu ulokowania w Łomży tego typu placówki i obawa o poważny spadek poczucia bezpieczeństwa oraz realne zagrożenie obniżenia jego poziomu. Niepokój mieszkańców dodatkowo potęgują bardzo złe doświadczenia związane z działającym niegdyś w Łomży Ośrodkiem dla Uchodźców, który nie przyczynił się do asymilacji jego podopiecznych.

Mając na względzie powyższe, zwracamy się z prośbą o podjęcie natychmiastowych działań, mających na celu zaniechanie wszelkich czynności dokonywanych w związku z planowanym uruchomieniem Centrum Integracji Cudzoziemców.

PREZYDENT  
MIASTA ŁOMŻA

Łomża, 17.02.2025 r.

Rada Miejska Łomży

Wysoka Rado,

Zwracam się z prośbą o wprowadzenie do porządku obrad najbliższej sesji Rady Miejskiej Łomży punktu dotyczącego przyjęcia stanowiska Klubu Radnych „Mariusza Chrzanowskiego”, w sprawie planowanego utworzenia w Łomży Centrum Integracji Cudzoziemców.

W mojej ocenie, przyjęcie powyższego stanowiska jest konieczne w związku z rosnącym niepokojem mieszkańców naszego miasta, związanym z podejmowanymi działaniami w sprawie uruchomienia Centrum Integracji Cudzoziemców.

Mając na względzie powyższe, w załączeniu przedkładam projekt stanowiska z prośbą o jego przeanalizowanie i przyjęcie na sesji w dniu 26 lutego 2025 r.

PREZYDENT MIASTA  
dr Mariusz Chrzanowski

Przewodniczący Klubu Radnych  
„Mariusza Chrzanowskiego”

Andrzej Grzymała



# Ruszyła modernizacja infrastruktury w mieście Łomża

To długo wyczekiwane inwestycje w ramach zadania pn. „Modernizacja infrastruktury w mieście Łomża”. Na ten cel władze Łomży pozyskały dofinansowanie w wysokości 30 mln zł z Rządowego Funduszu Polski Ład: Programu Inwestycji Strategicznych, dzięki czemu ze środków budżetu miasta należało dołożyć tylko niespełna 6,7 mln zł.



Zastępca prezydenta Łomży Piotr Serdyński – drugi od lewej, przedstawiciele wykonawców i naczelnik Wydziału Inwestycji UM (fot. Łukasz Czech)

Modernizacja infrastruktury w mieście Łomża dotyczy przebudowy budynku przy ul. Wesołej 117, termomodernizacji Hali Sportowej im. Olimpijczyków Polskich, przebudowy budynku Zespołu Szkół Specjalnych oraz szatni w Szkole Podstawowej nr 10 w Łomży. Cieszymy się, że wykonawcami są firmy z naszego miasta, znające jego specyfikę, potrzeby, zatrudniające ludzi stąd i tu rozliczające swoje podatki – mówi zastępca prezydenta Piotr Serdyński.

„Przebudowa budynku na ul. Wesołej 117 ze zmianą sposobu użytkowania z budynku hotelowego z częścią mieszkalną wielorodzinną na budynek mieszkalny wielorodzinny” obejmuje m.in. wymianę stolarki okiennej i drzwiowej oraz pokrycia dachowego, ocieplenie, montaż paneli fotowoltaicznych, przebudowę wewnętrznych instalacji elektrycznych i teletechnicznych, modernizację przyłącza wodociągowego, kanalizacji deszczowej, sanitarnej i gazowej, wykonanie instalacji centralnego ogrzewania. Po planowanym zakończeniu realizacji inwestycji, przewidzianym do 30 października 2026 roku, w budynku powstanie 45 mieszkań. Koszt przedsięwzięcia to 13.075.628,88 zł, a jego wykonawcą została wybrana firma JL Sp. z o.o.

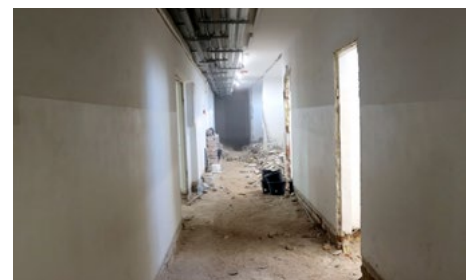
„Termomodernizacja budynku pełnowymiarowej hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 9 wraz z zapleczem

socjalnym i pomieszczeniami towarzyszącymi” przewiduje m.in. wykonanie izolacji ciężkiej przeciwwodnej fundamentów, izolacji termicznej, docieplenie ścian zewnętrznych nadziemna, stropu, stropodachu części niskich oraz łącznika. W ramach zadania planowana jest także wymiana pokrycia dachu nad halą sportową, montaż nowych drzwi zewnętrznych i modernizacja wejścia głównego. Prace remontowe obejmą również sale lekcyjne znajdujące się w budynku hali, wewnętrzne instalacje m.in. centralnego ogrzewania, wodno-kanalizacyjne, elektryczne i przeciwpożarowe oraz instalację monitoringu i fotowoltaiki na dachu. Zakończenie realizacji tego zadania planowane jest do końca 2025 roku. Koszt przedsięwzięcia to 9.366.450 zł, a jego wykonawcą została wybrana firma JL Sp. z o.o.

„Przebudowa budynku Zespołu Szkół Specjalnych wraz z modernizacją pionu kuchennego oraz elementami małej architektury i niezbędnym zagospodarowaniem terenu przy ul. Marii Skłodowskiej Curie 5” obejmuje także budowę dźwigu zewnętrznego, zmianę lokalizacji pochylni dla osób z niepełnosprawnościami, przebudowę przyłącza kanalizacji sanitarnej, węzłów sanitarnych, wykonanie instalacji elektrycznej. Planowane jest również wykonanie otworów okiennych i drzwiowych w ścianach nośnych w tym dodatkowych wejść z zewnątrz, zamu-

rowanie otworów okiennych w ścianach nośnych zewnętrznych, zmiana wielkości i geometrii, zmiany poziomu posadzki istniejącej w piwnicy na części budynku oraz wykonanie nowych posadzek i podbić fundamentów istniejących. W ramach zadania przewidywany jest zakup nowego wyposażenia kuchni. Jego zakończenie planowane jest w tym roku. Koszt przedsięwzięcia to 5.285.000 zł, a wykonawcą została wybrana firma Embrus Budownictwo Sp. z o.o.

„Przebudowa szatni w Szkole Podstawowej nr 10 w Łomży” to zadanie, którego zakres przewiduje przebudowę układu funkcjonalnego szatni zlokalizowanej na poziomie piwnicy w segmentach B i C, prac budowlanych w pomieszczeniach zlokalizowanych w piwnicy obejmujących segmenty A, B, C oraz korytarz i pomieszczenia techniczne w segmencie D, a także wskazanych pomieszczeń na wyższych kondygnacjach. Planowana jest budowa trzech wiatrołapów w miejscu istniejących wejść do klatek schodowych: dwa wiatrołapy we wschodniej elewacji segmentu B oraz jeden w północnej elewacji segmentu C na poziomie parteru. Inwestycja obejmuje także demontaż istniejącego podnośnika platformowego wraz z szybem, a następnie



Prace remontowe w budynku Zespołu Szkół Specjalnych (fot. Łukasz Czech)

wykonanie w jego lokalizacji murowanego szybu z podnośnikiem platformowym dostępnym z poziomu terenu i obsługującego kondygnacje parteru, 1 i 2 piętra. Przedmiotem zamówienia jest także wyposażenie szatni w szafki ubraniowe z zamkiem na kluczyk (klasy młodsze) lub zamkiem szyfrowym (klasy starsze) dla 1300 uczniów. Zakończenie prac planowane jest w 2025 r. Koszt przedsięwzięcia wynosi 8.933.000 zł, a jego wykonawcą została wybrana firma Embrus Budownictwo Sp. z o.o.



# O jelonku Łomżusiu

Posąg młodego jelenia usytuowany u zbiegu ulic Farnej i Długiej zostanie nazwany Łomżusiem. Tak zdecydowali mieszkańcy, którzy oddali swoje głosy na profilu Prezydenta Miasta Łomża Mariusza Chrzanowskiego na Facebooku. Propozycje nazw przedkładali nie tylko internauci, ale również uczniowie klas I-III szkół podstawowych naszego miasta. Okazało się, że największą przychylność mieszkańców Łomży zyskało imię Łomżuś zgłoszone przez klasę 2a ze Szkoły Podstawowej nr 10.



Uroczyste odsłonięcie jelonka w grudniu 2024 roku (fot. Łukasz Czech)

Pomnik jelonka pojawił się w okolicy Starego Rynku w grudniu zeszłego roku. Wówczas jego symbolicznego odsłonięcia dokonały sześciolatki ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Łomży poprzez odwiązanie zawiązanej na jego szyi granatowej kokardy z napisem „Zasmakuj w Łomży”. Rzeźba ma być przede wszystkim atrakcją dla najmłodszych mieszkańców naszego miasta.

Jak podkreślał prezydent Mariusz Chrzanowski, podczas uroczystego odsłonięcia posągu, jest to piękny akcent turystyczny, który będzie budził zainteresowanie zarówno mieszkańców, jak i osób odwiedzających Łomżę. Zwrócił również uwagę, że jest to wyraz dobrej współpracy samorządu z radami społecznymi, bo to właśnie z inicjatywy Łomżyńskiej Społecznej Rady ds. Turystyki powstał posąg młodego jelenia.

Rada już w kwietniu 2024 roku podczas spotkania gremium z prezydentem

miasta przedstawiła swoje konkretne rekomendacje, wśród których była realizacja artystycznego obiektu małej architektury z wykorzystaniem motywu mini fontanny u zbiegu ulic Długiej i Farnej. Dlaczego akurat to miejsce? Z pewnością nie jest ono przypadkowe.

- Wybrane pod instalację rzeźby miejsce, koresponduje z „legendą” jelonka zgodnie z którą, przystanął on przy symbolicznym wodopoju wpatrując się w herb Łomży i marząc, że kiedyś będzie tak dostojny jak jelen z łomżyńskiego herbu – mówi Wojciech Winko, przewodniczący turystycznego gremium oraz prezes Lokalnej Organizacji Turystycznej Ziemia Łomżyńska.

Środki na powstanie jelonka zostały wydzielone z budżetu Miasta Łomża na 2024 r. na realizację rekomendacji. Poza jelonkiem były to również: spot promujący walory miasta Łomży i jego kampania reklamowa w social mediach, wolnostojący podświetlany napis „Port Łomża”

na terenie łomżyńskiej mariny, wprowadzenie symboliki łomżyńskiego herbu na znakach drogowych z nazwami ulic w obrębie łomżyńskiej starówki, jak również uzbrojenie terenu w rejonie nadrzecznych bulwarów pod potrzeby budowy punktu widokowego z zapleczem małej gastronomii. Na te cele wyodrębniono kwotę 100 tysięcy zł.

Dzięki tej inicjatywie miasto zyskało atrakcję przyjazną dla rodzin z dziećmi. Jak uzasadniała Rada, posąg ma za zadanie przyciągnąć uwagę najmłodszych mieszkańców i posłużyć jako tło do planu zdjęciowego.

Na realizatora upiększenia Starego Rynku został wybrany Michał Selerowski – polski rzeźbiarz i witrażysta. Jest on również autorem łomżyńskiej ławeczki Hanki Bielickiej.

- W imieniu Łomżyńskiej Społecznej Rady ds. Turystyki mogę wyrazić satysfakcję, że wybrany przez nas artysta stanął na wysokości zadania. Niełatwe zlecenie zrealizował w sposób perfekcyjny, co potwierdzają bardzo liczne pozytywne opinie na temat jego dzieła – informuje Winko.

Po odsłonięciu pomnika młodego jelenia, pojawiło się pytanie jak nazwać nowego przyjaciela najmłodszych mieszkańców Łomży. Swoje propozycje przedłożyli najpierw internauci na Facebooku, a następnie pomysły przesłały klasy I-III ze szkół podstawowych. Było ich ponad 20, a spośród nich te, które bezpośrednio nawiązywały do naszego miasta takie jak: Łomżaczek, Łomżyk czy Księżę Janusz, jak również inne m.in. Narwik, Karmelek czy Dwuuszek. Finalnie najwięcej głosów otrzymała nazwa Łomżuś. Zwycięska klasa 2a ze Szkoły Podstawowej nr 10, która była autorem pomysłu w nagrodę otrzyma bilety do kina.

Zarówno samorząd, jak i Łomżyńska Społeczna Rada ds. Turystyki, byli pozytywnie zaskoczeni ilością propozycji imienia dla młodego jelenia.

- Umówiliśmy się z Panem Prezydentem, że jelonek ma być atrakcją dla naszych najmłodszych i cieszymy się, że mieli oni szansę tak bardzo wykazać się swoją kreatywnością. Wybrane dla jelonka imię niesie dobrą energię i sądzę, że będzie on wielkim przyjacielem dla wszystkich, których oczaruje nasze miasto – podsumowuje Wojciech Winko.



# Herb Łomży na przestrzeni wieków



**H**eraldyka wywodzi najczęściej określenie herb od niemieckiego słowa „erben” – dziedzictwo. Herby są jednymi z najstarszych symboli związków narodowych gospodarczych i rodzinnych. Te graficz-

ne znaki związane były początkowo tylko z rodami rycerskimi i używane przez nie jako znaki rozpoznawcze na polu bitewnym. Herby miejskie pojawiły się w Polsce już od XIII w. równoległe z lokacjami miast, które otrzymywały własne prawa i władze. Od chwili lokacji miasto uzyskiwało bowiem uprawnienia do wydawania dokumentów, co z kolei dla ich uwierzytelnienia wiązało się z koniecznością posiadania miejskiej pieczęci stanowiącej najczęściej odwzorowanie herbu. O jego wyborze decydował zazwyczaj wójt, rajcy miejscy lub zasadzca decydujący o lokacji miasta, a najczęstszymi motywami herbów miast z tego okresu są mury miejskie, zamki, kościoły, postacie świętych patronów, czy też wyobrażenia przedstawicieli fauny i flory.

Najstarsze odwzorowanie herbu Łomży z sylwetką jelenia skaczącego po kamieniach, udokumentowane jest odciskiem pieczęci na korespondencji Rady Miasta Łomży do Rady Miejskiej Gdańska z 1544 roku, zarchiwizowanej w Muzeum Miasta Gdańsk. Według dostępnej wiedzy formalna zmiana herbu Łomży nastąpiła dopiero na podstawie rozporządzenia Komitetu Administracyjnego w Królestwie Polskim z 17 lutego 1868 roku i ukazu carskiego z 25 lutego 1869 roku, wprowadzonych w życie 26 lutego 1870 roku. Nowy herb zatwierdzony przez cesarza Aleksandra II dla Łomży i guberni łomżyńskiej przedstawiał na błękitnym polu złotą łódź zwaną „berlinką” z czterema wiosłami i białymi żaglami. Tarczę herbu wieńczy cesarska korona oraz złote gałęzie dębowe przewinięte błękitną wstęgą orderu świętego Andrzeja.

Historyczny herb wrócił na pieczęcie miejskie dopiero po I wojnie światowej w zmienionym nieco kształcie. Jego wyobrażenie (jeleni skaczący przez las) zostało upamiętnione na okładce monografii „Łomża” z 1925 r. autorstwa ówczesnego prezydenta Łomży Władysława Świderskiego oraz w pracy Adama Chętnika „Z przeszłości zabytków Łomży” z 1937 r. Jeszcze inną wizję herbu (jeleni skaczący

przez gałąź dębu) zaproponował w tym okresie znany malarz Bohdan Nowakowski, w oparciu o materiały odziedziczone po słynnym artyście Wojciechu Gersonie.

Po II wojnie światowej decyzją ustroju władzy ludowej herby miejskie usunięto z przestrzeni publicznej zastępując je białym orłem i dopiero na przełomie lat 50. i 60. XX w. zaczęto wracać do zwyczajowej tradycji ich używania. W przypadku symboliki łomżyńskiego herbu zastrzeżeni

prof. Wiśniewskiego „Opinii o herbie miasta Łomży”, złożył w 1986 r. do Miejskiej i Wojewódzkiej Rady Narodowej wniosek o podjęcie uchwały uwzględniającej historyczne argumenty „w celu prawnego ustalenia ostatecznej wersji kształtu herbu miasta Łomży i województwa łomżyńskiego” tożsamego z odciskiem pieczęci na pergaminie z XVI w. W roku 1989 do wniosku TPZŁ przychyliła się Miejska Rada Narodowa w Łomży podejmując uchwałę,



Herb najstarszy



Herb w latach 1870-1918



Herb jeleni skaczący przez konar dębu



Herb jeleni skaczący przez las



Herb aktualny

dla łomżyńskiej historii naukowcy: prof. Jerzy Wiśniewski, doc. Adam Chętnik i mgr. Donata Godlewska zwrócili wówczas uwagę na potrzebę formalnego przywrócenia do świadomości społecznej pierwotnego wizerunku herbu Łomży, ustanowionego prawdopodobnie za czasów książąt mazowieckich. Ostatecznie na ich wniosek Zarząd Główny Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej opierając się na wspólnym „Stanowisku w sprawie ustalenia autentyczności herbu miasta Łomży” z 1964 r. oraz wydanej w 1977 r. przez

stanowiącą do dzisiaj podstawę prawną dla przywrócenia historycznego wizerunku herbu Łomży. Ostatecznie po wprowadzeniu w 1990 r. reformy samorządu terytorialnego władze miasta Łomży skorzystały z nowej ustawowej dyspozycji, przyjmując w drodze uchwały nr 27) V Rady Miejskiej Łomży z dnia 27 sierpnia 1990 roku w sprawie uchwalenia statutu Miasta Łomży, wnioskowany wcześniej historyczny wizerunek herbu z połowy XVI w.

WOJCIECH WINKO



# „Stawiamy na ekologiczne rozwiązania”

Zaczynali od popularnych niegdyś „Sanów”, po których zostało już tylko wspomnienie. Teraz ulicami Łomży mkną ciche i ekologiczne elektryki. O historii, inwestycjach oraz wyzwaniach, jakie stoją przed łomżyńskim przewoźnikiem rozmawiamy z prezesem Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji Sp. z o.o. w Łomży Januszem Nowakowskim.



Janusz Nowakowski, prezes Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji w Łomży (fot. archiwum UMi)

## Czy prezes MPK korzysta z miejskich autobusów?

Tak, ale rzadko. Najczęściej, żeby sprawdzić jak pracują nasi kierowcy i jak to wygląda z perspektywy pasażera.

**Od 1 lipca ubiegłego roku łomżanie mogą jeździć autobusami bezpłatnie. Jest jednak jeden warunek.**

Wystarczy zgodnie z uchwałą Rady Miejskiej posiadać Łomżyńską Kartę Mieszkańca, którą może mieć każdy, kto udokumentuje, że płaci podatki w Łomży poprzez prawidłowe wypełnienie PIT-u.

## Czyli warto rozliczać PIT w Łomży.

Oczywiście, że warto! Dzięki temu do kasy miejskiej z tytułu udziału w podatku dochodowym wpłynie więcej środków na utrzymanie miasta, w tym na komunikację miejską. W zamian za to podatnik otrzymuje bezpłatne przejazdy autobusami i wiele innych bonusów. Jest to istotne udogodnienie dla osób, które nie mają indywidualnego środka lokomocji bądź nie mogą samodzielnie prowadzić pojazdu.

Jest to zachęta również dla tych, którzy nie lubią uciążliwości związanych z poruszaniem się w korkach, czy też znalezieniem miejsca do parkowania. Ale uwaga, żeby mieć pewność, że pieniądze z naszych podatków zasila kasę naszego miasta w druk PIT w rubrykach: powiat, gmina należy wpisać „m. Łomża”. Jeśli tego nie zrobimy to pieniądze prawdopodobnie trafią w części do starostwa łomżyńskiego i do gminy Łomża. A gra jest o duże pieniądze bo np. w 2024 r. udział powiatu w podatku dochodowym od osób fizycznych był ok. 10%, a gminy ok. 39%. Przez to, że nasze miasto jest jednocześnie powiatem (grodzkim) i gminą (miejską) to daje to razem prawie 50% udziału w podatku PIT. Po przeliczeniu wychodzą bardzo duże sumy.

## Z 50-procentowej zniżki korzystają uczniowie szkół spoza Łomży.

Uczniowie, którzy z różnych względów nie mogą być beneficjentami ŁKM od 1 marca, Uchwałą Rady Miejskiej, znów mogą korzystać z ulgi 50%, niezależnie od

tego, gdzie mieszkają i w jakiej szkole się uczą. Aby z niej skorzystać wystarczy mieć przy sobie ważną legitymację szkolną.

Bardzo istotną zmianą w pakiecie ulg w komunikacji jest zniesienie od 1 marca wymogu zamieszkania w Łomży dla wielu grup pasażerów np. osoby, które osiągnęły wiek 70 lat będą mogły jeździć po terenie miasta za darmo niezależnie od tego, gdzie mieszkają. Wystarczy mieć przy sobie dokument ze zdjęciem potwierdzający wiek. Jest to ukłon od naszego prezydenta dla wszystkich starszych osób spoza Łomży. Jednak poprzez rozszerzenie ulg zmniejszyła się grupa osób płacących za przejazd. Stąd też w najbliższych miesiącach należy spodziewać się znacznego spadku wpływów ze sprzedaży biletów, ale jest nadzieja, że z nawiązką zrekomensują to wpływy z podatku dochodowego od osób fizycznych, dzięki wprowadzeniu ŁKM, która zmotywuje do odpowiedniego wypełniania PIT. Pod warunkiem, że będzie to weryfikowane przy wydawaniu ŁKM.

**W ubiegłym roku łomżyńskie MPK obchodziło jubileusz 55-lecia istnienia. Te kilkadziesiąt lat to historia wpisana w dzieje miasta. A wszystko zaczęło się od popularnych „czerwoniaków”.**

Za początki funkcjonowania komunikacji miejskiej w Łomży, uważa się datę 15 lipca 1969 roku, kiedy to zostały uruchomione dwie linie autobusowe, obejmujące całe miasto i obsługiwane przez 5 autobusów marki „San”. Wkrótce zaczęto realizować połączenia autobusowe do ościennych miejscowości, co rozpoczęło rozwój linii zamiejskich. Zapotrzebowanie na transport publiczny wzrosło z chwilą powstania łomżyńskich zakładów przemysłu bawełnianego, fabryki mebli, czy ciepłowni miejskiej oraz w okresie gwałtownego wzrostu budownictwa mieszkaniowego, gdy Łomża stała się stolicą województwa.

Przez 20 lat przedsiębiorstwo świadczyło usługi transportowe jako wydzielony zakład, działający w strukturze organizacyjnej Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Łomży. Po podziale MPGKiM powstało oddzielne przedsiębiorstwo użyteczności publicznej pod nazwą Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji. Łomżyńskie autobusy miejskie szybko uzyskały aprobatę mieszkańców, a ze względu na czerwony kolor nadwozia zostały potocznie nazywane „czerwoniakami”, w odróżnieniu od



niebieskich PKS-ów. W 1991 roku przekształcono Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji w zakład budżetowy. Ostatnia zmiana nastąpiła 28 lutego 2020 roku, kiedy to MPK stało się spółką z ograniczoną odpowiedzialnością.

### Jak Pan postrzega tę ostatnią zmianę?

Przepisy dopuszczają tylko dwie formy dla operatora komunikacji miejskiej: zakład budżetowy lub spółkę prawa handlowego. Byliśmy jednym z ostatnich przedsiębiorstw funkcjonujących w formie zakładu budżetowego. Jednak utrzymywane długo niskie ceny biletów i wprowadzane coraz większe ulgi w przejazdach spowodowały, że wpływy z biletów przestały pokrywać 50% kosztów przedsiębiorstwa, co było podstawowym warunkiem dopuszczenia formy zakładu budżetowego. Ponadto dzięki przekształceniu w spółkę Miasto Łomża mogło skorzystać z dużego dofinansowania do centrum przesiadkowego.

Dla pasażera i dla pracownika MPK przekształcenie nie miało większego znaczenia. Dla nich zmienił się tylko sztyt z nazwą przedsiębiorstwa, a dyrektor zyskał tytuł prezesa. Tak naprawdę jedyną istotną zmianą było pojawienie się nowego organu - Rady Nadzorczej.

Nadzieja, że spółka będzie mogła samodzielnie korzystać z programów pomocowych okazała się płonna, bo ogromna większość dofinansowań może być aplikowana tylko przez Miasto. Drugi aspekt przyświecający powstaniu spółki, o dodatkowym zarabkowaniu, też „spalił na panewce”, gdyż zarządzenie unijne i prawo zamówień publicznych ograniczyły możliwość dodatkowej działalności do 10% ogólnego obrotu.

### Spółka cały czas się rozwija, unowocześniając tabor.

Stawiamy na ekologiczne rozwiązania. Aktualnie w taborze, spośród 38 autobusów, mamy już 12 elektryków. Do końca roku planowana jest dostawa kolejnych 8 sztuk. Na dzisiaj dysponujemy instalacjami fotowoltaicznymi o mocy prawie 60 kW i pierwszymi w Polsce w komunikacji miejskiej magazynami energii o pojemności 105 kWh. To zabezpiecza potrzeby energetyczne naszej bazy przez większość roku. W niedługim czasie w ramach przebudowy warsztatu i budowy hali garażowej zwiększymy moc paneli do ok. 500 kW a pojemność magazynów energii do ok. 350 kWh. Co istotne, wszystkie te przedsięwzięcia są realizowane z dofinansowaniem zewnętrznym w wysokości ok. 85%. Jest to ewidentnie sukces prezydenta i jego pra-

cowników, gdyż w ten sposób odciąża się budżet Miasta.

Oдноśnie zeroemisyjności ważne jest, aby autobusy były zasilane naprawdę czystym prądem, nie tylko z węgla. Stąd też nasze dążenie, aby jak najwięcej energii wytwarzać samemu. Jeszcze w pierwszej połowie tego roku, ma powstać na naszej bazie MPK trafostacja SN o mocy 1 MW, co zabezpieczy energetycznie łomżyńską komunikację miejską na wiele lat. Jest też przymiarka do ładowania autobusów elektrycznych na terenie ciepłowni miejskiej prądem wytwarzanym przez MPEC.

Dodam, że wszystkie autobusy są niskopodłogowe, wyposażone w różne systemy informacyjne i bezpieczeństwa, w tym w monitoring. W ciągu roku nasi kierowcy przewożą prawie 4 mln osób i przejeżdżają prawie 1,4 mln km.

### Ta zeroemisyjność wynika po części z ustawy.

Samorządy zostały, ustawą o elektromobilności i paliwach alternatywnych, w pewien sposób przymuszone do zakupu autobusów zeroemisyjnych. Niektóre z nich kupują pojazdy na gaz, ale mają problem z dostawą tego surowca i wzrostem cen. Inne poszły dalej i kupują autobusy wodorowe, ale koszty eksploatacji są tak wysokie głównie z powodu cen wodoru, że stać jest na to tylko samorządy bardzo bogate, które nad efektywność ekonomiczną przedkładają aspekty PR-owe. Z praktyki mamy porównanie kosztów zakupu i eksploatacji autobusów na olej napędowy i elektrycznych. I tak koszty napędu autobusów elektrycznych są ponad dwa razy niższe niż diesla. Koszt energii potrzebnej na przejechanie 100 km autobusem elektrycznym w okresie zimowym to ok. 50% kosztu diesla, natomiast w okresie letnim to zaledwie 40%.

Dzięki dofinansowaniom z różnych programów Miasto kupuje autobusy elektryczne dokładając tylko ok. 15% ich wartości. Gdybyśmy chcieli dalej kupować autobusy na olej napędowy to tylko za własne pieniądze. W rezultacie zamiast jednego „diesla”, możemy kupić trzy „elektryki”.

### Jakie są największe wyzwania, które stoją przed spółką?

Najważniejsze jest to, aby zrealizować jak najszybciej zakupy autobusów i inwestycje na bazie MPK oraz maksymalnie wykorzystać przyznane z zewnątrz dofinansowanie. Aby to się udało niezbędne jest zaangażowanie wielu osób. Największym problemem są coraz mniejsze nakłady z budżetu Miasta Łomża na utrzymanie

komunikacji miejskiej m. in. z powodu coraz mniejszych wpływów z biletów. Jako operator wyczerpaliśmy ze swojej strony wszystkie możliwości ograniczenia kosztów. Mamy jeden z najniższych w Polsce kosztów za wozokilometr m.in. dzięki racjonalnej gospodarce energetycznej i zaangażowaniu pracowników.

### Kiedyś kierowcami byli głównie mężczyźni, teraz pojawia się coraz więcej kobiet.

Panie nie są gorszymi kierowcami autobusów komunikacji miejskiej od panów. Postęp technologiczny – autobusy ze wspomaganiami kierownicy i wiele innych udogodnień powodują, że jazda autobusem nie wymaga takiego wysiłku fizycznego jak kiedyś. Poza tym „damska” jazda, czyli spokojna bez nagłych hamowań i przyspieszeń, to klucz do niskiego zużycia paliwa, a jednocześnie komfort dla pasażera.

### W przeszłości autobusy często jeździły poza granice miasta. Obecnie mamy tylko jedną linię zamiejską do Piątnicy. Z czego to wynika?

Sytuację spowodował źle skonstruowany Fundusz Rozwoju Przewozów Autobusowych (FRPA), który miał walczyć z wykluczeniem komunikacyjnym, a tak naprawdę zlikwidował dobrze funkcjonującą komunikację podmiejską realizowaną przez operatorów komunikacji miejskiej, a poprzez duże dofinansowanie zastąpił je przewozami innych zamiejskich przewoźników. Zgodnie z zasadami FRPA autobusy MPK na tej samej linii autobusowej podmiejskiej nie mogą mieć dofinansowania, a autobusy np. PKS tak. Dobrym przykładem jest linia podmiejska nr 9 do Nowogrodu czy nr 15 do Drozdowa. Poza dopłatą 3 zł do km przewoźnicy zamiejscy mają też dużą refundację z budżetu Państwa do biletów ulgowych, a MPK już nie, bo z definicji jest miejskie.

### Nie tylko samą pracą człowiek żyje. Jak spędza Pan wolny czas?

Dla mnie relaksem po pracy zawodowej jest praca razem z żoną w ogrodzie. A od czasu do czasu jakaś podróż w ciekawe miejsce po to, żeby po powrocie porównać to z naszą małą ojczyzną i stwierdzić, że Łomża to fajne miejsce do mieszkania. Poza tym oboje z żoną staramy się jak najwięcej czasu poświęcać rodzinie, a szczególnie wspaniałym wnukom, które bardzo chętnie spędzają czas na Zdrojowej.

### Dziękuję za rozmowę.



# Świąteczna Łomża na pięknych fotografiach

Nasz redakcyjny konkurs pt. „Łomża nocą w świątecznej scenerii” został rozstrzygnięty. Jak co roku otrzymaliśmy od Was wiele pięknych zdjęć, za które serdecznie dziękujemy!

Komisja konkursowa zgodnie z regulaminem wyłoniła 5 najlepszych zdjęć, których autorami są: Beata Bikowska, Dominika Górską, Piotr Kur oraz dwójka uczniów Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży: Aboubakar Bronisław Barry i Dawid Truszkowski.

Wszyscy uczestnicy konkursu zostali nagrodzeni upominkami ufundowanymi przez Miasto Łomża.

REDAKCJA



Aboubakar Bronisław Barry



Piotr Kur



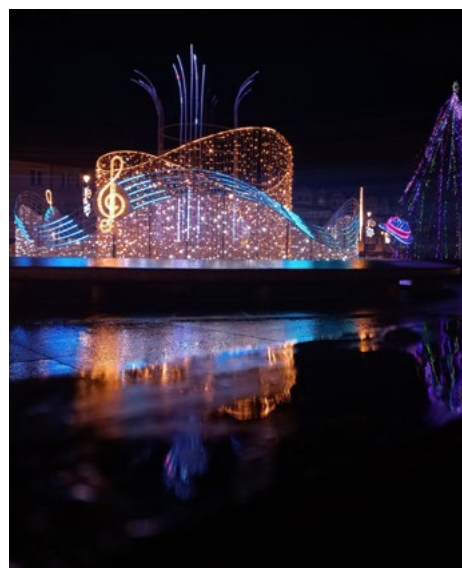
Laureaci konkursu



Beata Bikowska



Dawid Truszkowski



Dominika Górską



# A oni szli i szli dziesiątkowani...

**Złożeniem kwiatów w Dolinie Pamięci przy Sanktuarium Miłosierdzia Bożego uczcili członkowie Związku Sybiraków, przedstawiciele łomżyńskiego samorządu, wojskowi, harcerze oraz licznie przybyłe delegacje szkół i organizacji pozarządowych 85. rocznicę wywózki mieszkańców ziemi łomżyńskiej w głąb Związku Sowieckiego.**



Łomżyńskie uroczystości upamiętniające pierwszą wywózkę na Syberię (fot. Łukasz Czech)

10 lutego 1940 roku na okupowanych przez Sowieców od września 1939 roku wschodnich obszarach II Rzeczypospolitej przeprowadzono pierwszą masową deportację w głąb Azji Środkowej i północnych rejonów ZSRS.

Dotknęła ona w szczególności osoby, które zostały zakwalifikowane przez nowe władze jako „niebezpieczne dla komunistycznego systemu”: osadników wojskowych i cywilnych oraz służbę leśną. Okupanci obawiali się ich, gdyż jako osoby obeznane z bronią i sztuką wojową oraz znające teren i jego kompleksy leśne mogli stanowić trzon antysowieckiej partyzantki na tych terenach. Ponadto wielu z deportowanych było weteranami wojny polsko-bolszewickiej, a ich wywózki stanowiły niejako formę zemsty za doznaną klęskę 1920 roku.

Na miejsce zsyłki zesłańcy trafiali przystosowanymi do przewozu ludzi wagonami bydłowymi, w których niewielki otwór w podłodze służyć miał za toaletę. Dzięki zamontowaniu w połowie wysokości wagonu solidnych, drewnianych półek udało się podwoić liczbę podróżujących, których liczba niejednokrotnie przekraczała ponad 50 osób.

Podróż w zależności od miejsca docelowego trwała od 2 do 4 tygodni. Trans-

porty kierowano bowiem głównie do Kraju Krasnojarskiego, Jakucji, Baszkirii, Kazachstanu i w rejon Archangielska. Ciężkie warunki podróży, mróz, głód, brak higieny i związane z tym choroby oraz okrucieństwo konwojentów sprawiały, iż nie wszystkim udawało się dotrzeć do miejsca zsyłki. Lutowa deportacja była bowiem ze względu na ekstremalne warunki klimatyczne najobfitsza w ofiary.

10 lutego 1940 r. taki los spotkał rodzinę Dębowskich.

- Powodem zesłania był fakt, iż mój ojciec był wojskowym, weteranem 1920 roku.

Trafiliśmy do położonego nad Morzem Białym obwodu archangielskiego w europejskiej części Związku Radzieckiego. Po wielotygodniowej podróży rozlokowano nas w drewnianych wielorodzinnych barakach dodatkowo ocieplonych mchem, gdyż zimy w tej części świata są bardzo mroźne – wspominał po latach Henryk Dębowski.

Na życie codzienne zesłańców składało się wiele elementów takich jak warunki bytowe, kwestie zdrowotne i medyczne, a przede wszystkim praca. Zasada panująca w Związku Sowieckim stanowiła, iż każdy powinien pracować.

Codziennością z jaką musieli zmagać się deportowani było także wieczne uczucie głodu oraz skrajnie niskie temperatury.

- Żywności zawsze brakowało. Często ze łzami w oczach jadyśmy przydziałowy chleb, trzymając w rękę okruszki jak najdłużej, aby tylko się nimi nacieszyć. Mamusia sama czasami nie jadła, tylko swoją porcję oddawała dla nas dzieci – opisywała po latach wywieziona na stepy Kazachstanu z rodzinnej Wizny Lucyna Ożarowska.

- Mrozy sięgały minus czterdzieści, minus pięćdziesiąt stopni Celsjusza. Szalały silne wiatry i burze śnieżne zwane buranami. Zaspy sięgały kilku metrów, przez co nasze ziemianki, w których żyliśmy zostały zrównane z ziemią. Tylko kominy dawały znać, że tam są jakieś zabudowania.

10 lutego 1940 na „niehumanitarną ziemię” zesłano około 140.000 obywateli polskich. Pierwsza masowa deportacja była największą spośród wszystkich, jakie Sowieci przeprowadzili w latach 1940-1941.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



Wagon towarowy „ciepłuszka” w Muzeum Pamięci Sybiru w Białymstoku (fot. archiwum prywatne)



# Tu się wykuwa artystyczne życie miasta

**Galeria Pod Arkadami działa od 1980 roku i jest najstarszą nieprzerwanie istniejącą galerią łomżyńską. To tutaj wykuwa się życie artystyczne naszego miasta. W budynku mieszczącym się przy Starym Rynku gościło wielu uznanych twórców z kraju i zagranicy, a także przedstawicieli lokalnego środowiska artystycznego.**



Październik 2004. Wystawa grafik Maxa Ernsta pt. „Max Ernst” (fot. archiwum MDK-DŚT)

Galeria Pod Arkadami to miejsce prezentacji dorobku artystycznego uznanych twórców w przestrzeni światowej, lokalnego środowiska artystycznego, a także twórców młodych, dopiero debiutujących na rynku sztuki. To przestrzeń artystyczna przechowująca żywą pamięć o nietuzinkowej postaci lokalnego życia artystycznego, Wiesławie Sielskim. Do Łomży przybył on w 1976 roku. Został naczelnym plastykiem województwa. Pracował nad projektem zagospodarowania skarpy nadnarwiańskiej na cele kulturalno-rekreacyjne. Z jego inicjatywy powstały Miejski Dom Kultury-Dom Środowisk Twórczych oraz Klub i Galeria Sztuki Współczesnej „Pod Arkadami”. Był Sielski kreatorem, pomysłodawcą licznych działań animacyjnych: namówił Łomżyńską Spółdzielnię Mieszkaniową do nawiązania współpracy z warszawską ASP. W rezultacie w mieście odbywały się rzeźbiarskie plenery, a ich namacalnym śladem stała się mała architektura, czyli tematyczne dziecięce place zabaw – wioska indiańska, rycerska i wielki smok. Wiele jego projektów nie doczekało się realizacji, nie powstało w Łomży Centrum Sztuki Światowej, tragiczna śmierć 11 maja 1982 przekreśliła plany. Ale duch Sielskiego do dnia dzisiejszego unosi się nad naszą Galerią, określając nasz azymut na łączenie działalności artystycznej z działalnością animacyjną, pracą u podstaw, aby uwrażliwiać ludzi na świat sztuki.

Galeria Pod Arkadami to nie tylko miejsce ekspozycyjno-wystawiennicze, ale

także przestrzeń warsztatowa i filmowo-edukacyjna (działalność Grupy Synergia, Kino Galeria, kuratorskie oprowadzenia, lekcje artystyczne dedykowane uczniom) oraz nasze działania w obrębie Starego Rynku w Łomży, którym przyświeca jeden cel – wychodzenie ze sztuką do ludzi. To chociażby popularne Cafe Kultura, a także – gdy trzeba – działające pełną parą biuro organizacyjne Miejskiego Domu Kultury-Domu Środowisk Twórczych w Łomży podczas licznych, małych i dużych wydarzeń kulturalnych.

Galeria w swojej podstawowej działalności prezentuje twórczość z obszaru fotografii, grafiki, malarstwa, instalacji. Swoje ekspozycje mieli tu m.in.: Jarosław Perszko, Roman Kalarus, Mariusz Dąbrowski, Patrick Bailly-Cowell, Waldemar Mazurek, Krzysztof Szymanowicz, prof. Zbigniew Gostomski, Jan Dobkowski, prof. Andrzej Kalina, Mikołaj Malesza, prof. Andrzej Dworakowski, Marek Sobczak, prof. Elżbieta Banecka, Krzysztof Pajak, prof. Paweł Nowak, Grzegorz Kwieciński, Delfina Krasicka i Anna Trochim, prof. Wojciech Zubala, prof. Leon Tarasiewicz, prof. Wiesław Łuczaj, prof. Tomasz Myjak, Ryszard Karczmarski (były prezes ZPAF), prof. Michał Suffczyński, prof. Janusz Knorowski. W galerii prezentowane były również grafiki Maxa Ernsta. Spośród uznanych fotografików wystawiali tu m.in. Wiktor Wołkow, Stanisław Woś, Piotr Sawicki, Marek Dolecki, Anna Worowska, prof. Grzegorz Jarmocewicz, Katarzyna i Mariusz Gajewscy, Krzysztof

Wierzbowski, Marek E. Grausz, Henryk Rogoziński, i inni. Galeria jest także miejscem prezentacji łomżyńskiego środowiska fotograficznego (Jerzy Chaberek, Adam Czarniewicz, Stanisław Zeszut, Wojtek Surawski, Zbigniew Ciborowski, Stanisław Andruszkiewicz, Lech Buczyński, Zdzisław Folga, Marcin Mazurowski) i plastycznego (Roman Borawski, Iwona Sielska, Jerzy Swoiński, Przemysław Karwowski, Ewa Skłodowska), a także miejscem promocji młodych twórców oraz debiutów (Agnieszka Szczepańska, Anna Karwowska, Adam Tymiński, Monika Baczewska, Dominika Czarny i inni).

To ledwie wycinek z blisko 45-letniej działalności łomżyńskiej galerii, za którą stoi praca minionych pokoleń, między innymi Wiesława Sielskiego, a także wielu innych osób. Wśród nich na najwyższe uznanie zasługuje Przemysław Karwowski, który nadał Galerii wysokie tony działalności artystycznej, odciskając swoje piętno na całym Mieście – jako malarz, plakacista, wybitny scenograf.

Dziś Galeria Pod Arkadami to solidna, rozpoznawalna marka. Zawdzięczamy to nieprzypadkowym okolicznościom, ale konsekwentnie realizowanym scenariuszom artystycznym, a także naszemu otwarciu na świat i współpracy z polskimi uczelniami artystycznymi: Katedrą Sztuki Wydziału Architektury Białostockiej; Akademią Fotografii i Przedsiębiorczości w Białymstoku; Wydziałem Malarstwa Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie czy też z Polsko Japońską Akademią Techniki Komputerowych z siedzibą w Warszawie.

Przed nami intensywne lata pracy, przede wszystkim realizacja zaplanowanych na lata 2025-2026 wystaw. Wśród artystów, którzy będą prezentować swoje prace w Galerii w 2025 roku jest m.in. Tomasz Gudzowaty – znakomity fotografik, kilkakrotny laureat międzynarodowych nagród World Press Photo. Wystawa SUMO w Galerii Pod Arkadami w Łomży. będzie pierwszą w kraju prezentacją prac z cyklu o tym samym tytule tegoż uznanego artysty. To tylko przedsmak tego, co czeka miłośników sztuki w bieżącym roku i w latach kolejnych.

Galeria Pod Arkadami to kondensacja artystycznych ambicji naszego miasta. To tutaj wykuwa się życie artystyczne Łomży.

KAJA KOZON / MDK-DŚT



# Najśłodszy dzień w roku

„Tłusty Czwartek” to wielkie święto wszystkich łasuchów. Tradycja jedzenia w tym dniu pączków zakorzeniona jest w nas tak mocno, że nie opierają się jej nawet najbardziej zagorzali zwolennicy zdrowego odżywiania i wszelkiego rodzaju diet. Królują na stołach niemal we wszystkich łomżyńskich domach, firmach i instytucjach. Rekordziści potrafią pochłonąć nawet kilkanaście, dlatego miejscowe cukiernie i piekarnie dwoją się i trują, aby pączków wystarczyło dla wszystkich.

„Pączek”  
Był sobie pączek,  
co nie miał rączek  
i okrągłutki był  
jak miesięczek.  
Miał lukrowaną  
żółtą skórę,  
a w środku dziurkę  
na konfiturkę.  
Wszyscy go lubią,  
starsi i dzieci.  
Na jego widok  
aż ślinka leci.  
Lecz co naprawdę  
pączki są warte,  
to przede wszystkim  
wie Tłusty Czwartek.

Tadeusz Śliwiak

Nadziewane marmoladą, czekoladą, budyniem czy toffi, oprószone cukrem pudrem, polane lukrem, posypane wiórkami kokosowymi, orzechami lub skórką pomarańczową. Tłusty Czwartek to istny pączkowy festiwal, podczas którego nie obowiązuje liczenie kalorii, a te pochłonięte wraz ze słodkościami podobno nie idą w boczki.

Według tłustoczwartkowych przesądów należy zjeść przynajmniej jednego pączka, dzięki czemu zapewnimy sobie szczęście na cały rok.

Nic zatem dziwnego, że w tym dniu, jak w żadnym innym, pączki w okamgnieniu znikają ze stołów i sklepowych półek. Aby nikomu tych pyszności nie zabrakło,



piekarze i cukiernicy przygotowują gigantyczne ilości ciasta i smażą pulchne, drożdżowe kule przez całą noc.

Krystyna Sasinowska, właścicielka jednej z łomżyńskich restauracji nie ukrywa, że aby sprostać temu niecodziennemu zadaniu, przygotowywanie ciasta trzeba rozpocząć już przed północą, a zainteresowanie jest ogromne.

- Zazwyczaj przygotowujemy 150 sztuk pączków. W „Tłusty Czwartek” jest to jednak o wiele więcej, bo aż 5000! Idzie na to około 400 kg mąki i 100 kg nadzienia. Lepimy je ręcznie, metodą tradycyjną, według receptury sprawdzonej przez pokolenia naszej rodziny, a w pracę zaangażowanych jest 7 osób – mówi Krystyna Sasinowska i dodaje, że smażenie rozpoczyna się o północy i trwa do południa. Do mieszkańców Łomży pyszne, pachnące, jeszcze ciepłe pączki trafiają z samego rana.

Jaki jest sekret udanych pączków?

- To przede wszystkim ciasto. Musi być wykonane z dobrej jakości mąki, jajek i odpowiednio wyrośnięte. W środek można włożyć wiśnię, budyń, czekoladę, ale z mojego doświadczenia wynika, że największą popularnością cieszą się w Łomży te tradycyjne, czyli wypełnione różaną marmoladą – odpowiada pani Sasinowska.

Historia „Tłustego Czwartku” sięga czasów pogańskich, gdy był to dzień, w którym świętowano odejście zimy i nadejście wiosny. Objadano się wtedy mięsem i pito wino, a deser stanowiły pączki z ciasta chlebowego i nadziewane słoniną. Zwyczaj ten został zapożyczony przez chrześcijan, którzy chcieli hucznie pożegnać czas karnawału i rozpocząć przygotowanie duchowe do Wielkanocy.

W Polsce tradycja „Tłustego Czwartku” i zwyczaj jedzenia pączków pojawiły się w XVI wieku. Tłusty dzień był początkiem obfitego tygodnia – czasu zabaw i tłustego jedzenia. Wszystko po to, aby najeść się do syta przed długim 40-dniowym postem, którego surowo przestrzegano.

„Tłusty Czwartek” to święto ruchome. W tym roku wypada 27 lutego.



Pani Krystyna Sasinowska przy produkcji pączków (fot. archiwum prywatne)

SYLWIA MARCINIAK



# Alergia na wino, czy jego nietolerancja?



Wino spożywane jest od tysięcy lat. Nawet w Biblii słowo „wino” wymieniane jest wielokrotnie. W biblijnej Księdze Syracha /Syr 31,29/ zawarta jest mądrość jego konsumpcji: „Wino w umiarkowanych ilościach – radością duszy i serca”. Napisano wiele artykułów, a nawet książek na temat prozdrowotnej roli wina. Jeden z lekarzy żydowskich Majmonides /1135-1204/ pisał: „Wino jest bardzo dobrym źródłem składników odżywczych, uszlachetnia krew, ale może powodować wzdęcia, a być może także drżenia”. Wino zawiera alkohol, a lekarzom trudno jest pisać pozytywnie o tym związku chemicznym, mając na uwadze szkodliwy wpływ na zdrowie i skutki społeczne w przypadkach jego nadużywania.

Najczęściej wytwarzane jest z winogron, jest to sfermentowany sok z winogron, może być produkowane także z innych owoców. Około 10% konsumentów tego napoju zgłasza objawy chorobowe będące wynikiem

dotądki /lizozym, siarczyny, aminy, biogenne a nawet alergen jadu owadów, pyłków roślin czy grzybów pleśniowych/. Alergenem głównym winogron są proteiny: LTP, endochitynaza 4 i taumatyna. LTP występują głównie w skórce winogron i jest obecne przede wszystkim w winie czerwonym /w procesie fermentacji białego wina nie używa się skórki winogron/. Częsteczki LTP są odporne na działanie wysokiej temperatury i trawienie enzymami proteolitycznymi. Białka LTP są panalergenami bardzo rozpowszechnionymi w świecie roślinnym i często wywołują reakcje krzyżowe. Dlatego LTP winogron daje reakcje krzyżowe z LTP wiśni, brzoskwini, nektarynek, jabłka, gruszek, śliwki, awokado, kapusty, pomidora, selera, szparagów, orzechów, pyłkami drzew i chwastów, lateksu. Jeżeli objawy alergii występują po spożyciu wina, należy wykonać badanie krwi, poszukując przeciwciał IgE w stosunku do białek LTP.

Kolejnym alergenem znajdującym się w winie i winogronach jest endochitynaza 4, która daje ostre objawy uczuleniowe, ale występujące rzadziej niż po alergii na białka LTP. Inne alergen obecne w winie są zakwalifikowane do mniejszych alergenów, które mają niewielkie znaczenie kliniczne. Pewne

białka zwierzęce zastępowane są białkami pochodzenia roślinnego na przykład z białego łubinu czy grochu. W diagnostyce alergii na wina wykonuje się testy skórne prick z podejrzanyymi alergenami lub testy prick to prick ze świeżymi winogronami, z winem czerwonym i białym lub oznacza się IgEs dla alergenów głównych winogron, alergenów owadów błonkoskrzydłych a także alergenów pokarmowych /jaj, enzymów/. W winie znajdują się związki chemiczne należące do tzw. amin biogennych: histamina, tyramina, serotonina, fenyloetylamina. Substancje te nie mają właściwości alergizujących, ale możliwa jest ich nietolerancja przez organizm człowieka, a objawy wówczas występujące przypominają alergię. Za nietolerancję amin biogennych nie odpowiadają reakcje immunologiczne ale reakcje farmakologiczne. U pewnej grupy osób w ścianie jelita cienkiego jest zmniejszone wytwarzanie enzymu /oksydazy diaminowej/, który rozkłada histaminę, a na przykład alkohol zmniejsza aktywność oksydazy diaminowej, przez co zwiększa się ilość histaminy nierozłożonej w przewodzie pokarmowym. Wchłonięta histamina w jelicie cienkim wywołuje objawy podobne do objawów alergii: rumień i świąd skóry, pokrzywka, wodnisty wyciek z nosa, ból głowy, rozdrażnienie, zmęczenie, kaszel, świszczący oddech, bóle brzucha, wymioty, biegunka, ból w klatce piersiowej, tachykardia. Objawy kliniczne mogą nasilać się przy równoczesnym spożywaniu produktów zawierających dużą ilość histaminy, na przykład, ser, wędzonki, alkohol, niektóre warzywa. W celu zabezpieczenia win przed bakteriami, stosuje się siarczyny, które mogą wywoływać objawy nietolerancji podobnie jak histamina.

Od 2005 roku w Unii Europejskiej obowiązuje podawanie na butelkach wina informacji o stężeniu siarczyny. Wina czerwone zawierają też fenole i polifenole, które obecne są w skórce winogron. Związkom tym zawdzięczamy barwę, smak i bukiet wina. Mają też korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Działając antyoksydacyjnie, przeciwpalnie i przeciwzakrzepowo hamują rozwój miażdżycy i chorób naczyń wieńcowych. Korzystny efekt dla zdrowia można uzyskać niekoniecznie konsumując wina, ale spożywając winogrona, etanol zawarty w winie nie ma tu znaczenia.

Pijąc wino musimy wiedzieć, że alkohol jest czynnikiem ryzyka ponad 200 chorób i przyczyną niemal 10% zgonów na świecie osób w wieku od 15 do 49 lat.

DR N. MED. KAZIMIERZ BANDZUL



nietolerancji wina /mechanizm nieimmunologiczny/ lub alergii /mechanizm immunologiczny/. Alergia tu występująca może być IgE-zależna lub IgE-niezależna. Objawy kliniczne u osób uczulonych występujące po spożyciu wina są różnorodne: bóle głowy, brzucha, wymioty, obrzęk warg i gardła, rumień i świąd skóry, pokrzywka, wyciek wodnisty z nosa, kaszel, świszczący oddech, przyspieszenie pracy serca. Za wystąpienie objawów odpowiedzialne są alergen owoców, najczęściej to alergen winogron lub obecne w winie

znaczenie w alergii na wino mają tzw. alergen ukryte. Są nimi substancje poprawiające smak wina, jego przejrzystość, kolor, dodawane w procesie produkcji, na przykład jaja kurze, żelatyna rybna. Dlatego w winie może być obecny alergen Gal d 2 /ovalbumina/, który jest głównym alergenem jaja. W białym winie można znaleźć jako ukryty alergen inne białko jaja kurzego lizozym /Gal d 4/, który ma działanie bakteriobójcze i przeciwwirusowe, jest białkiem termolabilnym, bo rozpada się pod wpływem ciepła. Obecnie



# Przedwiośnie na ogrodach działkowych

Na pierwszy rzut oka wydawać by się mogło, iż okres zimowy to czas, w którym ogrody działkowe zapadają w letarg, niczym niedźwiedzie w swych gawrach. Czy aby na pewno? Choć za oknami śnieg i mróz lub w związku z coraz cieplejszym klimatem może bardziej trafnie plucha i chłód, są pewne prace, które muszą być wykonane przed nadejściem wiosny.



Biały kolor wapna odbija promienie słoneczne i ogranicza nagrzewanie (fot. Krzysztof Fabiszewski)

Suchy, słoneczny dzień bez przysmrozków to doskonały moment na przycinkę drzew i krzewów owocowych. Istotne jest, aby czynność tę wykonać przed nadejściem ciepłych, wiosennych dni, po których nasze rośliny zaczną wydłużać się z zimowego snu. Możemy wtedy doprowadzić do nieplanowanego puszczania soków przez drzewka, które przyczynią się do ich osłabienia.

- Po prześwietleniu drzewek, wycięciu większych konarów i gałęzi pamiętajmy,

aby zabezpieczyć miejsca po cięciu maścią ogrodniczą, która zabezpieczy ją przed chorobami grzybowymi oraz sprawi, że nasza roślina szybciej zaliże rany – radzi Brygida Kościukiewicz, prezes Rodzinnego Ogrodu Działkowego „Grobła” w Łomży.

W przypadku cięcia drzew owocowych, takich jak śliwy czy grusze należy pamiętać, aby usuwać tylko pędy starsze, co najmniej cztero-pięcioletnie. Zwiększymy tym samym żywotność rośliny oraz sprawimy, iż wyda ona większy

i dorodniejszy plon.

Podobnie należy uczynić z krzewami owocowymi, w tym z coraz popularniejszymi na naszych działkach jagodą kamczacką czy borówką amerykańską. Pamiętajmy aby cięcie pielęgnacyjne wykonać do momentu nabrzmiewania pąków kwiatowych. Usuwając stare i chore pędy sprawimy, iż roślina odwdzięczy się nam licznymi, smakowitymi owocami.

Luty to także ostatni moment, w którym powinniśmy przystąpić do bielenia wapnem drzew. Ten sanitarny zabieg zabezpieczy korę przed pękaniem, a także sprawi, iż będzie ona mniej podatna na promienie słoneczne.

Nie zapominajmy także o naszych małych przyjaciółkach: sikorkach, wróblach czy mazurkach. Zapewniając im odpowiednie warunki odwdzięczą się pomagając w walce z wieloma szkodnikami. Jeśli posiadamy na swojej działce budki lęgowe, pamiętajmy aby wysprzątać je i przygotować na przyjęcie skrzydlatych lokatorów do rozpoczęcia okresu lęgowego, który przypada na przełom lutego i marca.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



## Seniorzy piszą



**W poszukiwaniu siebie**

Gdy ma się 90 lat, trzeba się uczyć nowego życia. Jestem w wieku sędziwym. Jest to właściwe odkrycie. Nie mogę już szybko biegać. Czy kiedykolwiek jeszcze będę mógł? To moje refleksje, człowieka, który z pełną świadomością zbliża się do kresu życia. Dzisiaj jest właściwy czas nie na pożegnanie, ale na powitanie, przeprosiny i wybaczenie. Otrzymuję podpowiedzi: jest to głos duchowości, którego w przeszłości brakowało. Zakazuje czegoś.

Gdy ma się 90 lat, trzeba się przysto-

wać, że abonent będzie za chwilę zamknięty, niedostępny, ale na chwilę. Jest to czas na rozliczenie z życiem, jest poradnikiem jak odnaleźć się w chorobie, jak przygotować się na kres. Nie ma w tych radach skarg. Jest ciekawość tego, co po drugiej stronie. Czy w ogóle jest jakaś druga strona? Czy wiara mi pomaga? Czy daję potrzebne wsparcie? Patrzę na to jak byłem młodym i jak myślę dzisiaj. Widzę, że pewne sprawy nie są takie łatwe i oczywiste. A jednak wszystko, o czym rozmawiam, sprowadza się do spraw ludzkich. Zrobię wszystko, aby starość moja i każdego z nas była niezwykle pozytywna, ciepła, radosna.

Mam tylko dwa życzenia. Po pierwsze – wzroku, który jest w stanie zobaczyć wokół siebie znaki nadziei, które dają wiele do my-

ślenia i działania – czekają nas wielkie wyzwania. Po drugie – odwagi, byśmy sami stali się znakiem nadziei. Byśmy byli ludźmi pokoju, odwiedzali ludzi samotnych, (których jest tak wielu), wsłuchiwali się w ich opowieści i myśli. Dajmy im przekaz, że nie są sami. Dajmy czas młodym, aby odważyli się na odpowiedzialne macierzyństwo i ojcostwo w różnych wymiarach.

Stańmy się znakiem nadziei – tego serdecznie życzę nam wszystkim. Nadzieja rodzi się z miłości. Jeśli kochamy, to jesteśmy kochani i nikt nie jest w stanie zniszczyć tej miłości.

Jak mam odpowiedzieć na oczekiwania ludzi i Boga?

SENIOR STANISŁAW KASEJA



# Łomżyńskie Laury Sportowe przyznane

**Lekkoatletki Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol, Martyna Krawczyńska i Justyna Korytkowska, zostały najlepszymi sportowcami 2024 roku w Łomży. To najważniejsze rozstrzygnięcia uroczystości Łomżyńskich Laurów Sportowych, która odbyła się 15 lutego w Hali Kultury na Starym Rynku.**



Najlepsi sportowcy Łomży 2024 roku (fot. Łukasz Czech)

*- Bardzo się cieszę, że moje osiągnięcia są doceniane. To motywacja, aby dalej pracować i pokonywać własne słabości – mówiła Martyna Krawczyńska, przyznając, że lekkoatletyka to sport, który wymaga wyrzeczeń, ale daje też dużo radości.*

Młoda lekkoatletka specjalizuje się w biegach długodystansowych. W ubiegłym roku miała kilka świetnych osiągnięć, zdobyła m.in. złote medale na 68. PZLA Halowych Mistrzostwach Polski w Toruniu w biegu na 1500 m, 41. PZLA Mistrzostwach Polski U-23 w Lublinie w biegu na 3000 m z przeszkodami, była też druga w hali w biegu na 800 m.

*- To ciężki sport, scena wszystko weryfikuje, to jak pracowaliśmy. Musimy pilnować żywienia, ciężko trenować, mieć spokój i dobrą regenerację – powiedziała Kinga Pęza, kulturystka nagrodzona za „osiągnięcie*



Nagrodzeni w kategorii „osiągnięcia w sporcie nieolimpijskim” (fot. Łukasz Czech)

w sporcie nieolimpijskim”. W tej kategorii doceniono również szachistkę Malwinę Małgorzatę Szewczyk, brydżystę Bartosza Bejenkę oraz Damiana Zorczykowskiego i Dominikę Steczkowską z mieszanych sportów walki.

Za osiągnięcia drużynowe uhonoro-

wano Uczniowskie Kluby Sportowe: „4” Łomża w koszykówce dziewcząt oraz „Return” Łomża w tenisie. Obydwa UKS-y z powodzeniem rywalizowały na arenie ogólnokrajowej.

Statuetki Łomżyńskiego Laura Sportowego „Trenera Roku” otrzymali: Michał Piotrowski, za osiągnięcia na arenie ogólnopolskiej prowadzonej przez niego drużyny koszykówki dziewcząt UKS „4” Łomża, Andrzej Korytkowski (trener Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol oraz kadry narodowej B w biegach wytrzymałościowych) oraz Sławomir Zbigniew Sobociński (trener szachów).

Dariuszowi Syrnickiemu (karate), Jerzemu Franciszce Millerowi (teekwondo) oraz Krzysztofowi Wojciechowi Piszczatowskiemu (fizjoterapeuta), przyznano laury w kategorii „całokształt dzia-

łalności w sporcie”.

Uhonorowano także kilkudziesięciu sportowców w kategorii „talent” i „nadzieja łomżyńskiego sportu”

*- Serdecznie gratuluję wszystkim nagrodzonym ubiegłorocznych osiągnięć. Życzę dużo zdrowia, zadowolenia z realizacji swoich pasji oraz jeszcze lepszych wyników w trwającym roku. Dziękuję też wszystkim osobom, które popularyzują sport w naszym mieście, pomagają wznosić go na wyższy poziom, a także przyczyniają się do sukcesów dzieci, młodzieży i seniorów – podsumował uroczystości prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.*

Kandydatów do Laurów Sportowych zgłaszały łomżyńskie kluby, stowarzyszenia i związki sportowe, Łomżyńska Rada Sportu oraz zawodnicy niezrzeszeni w klubach i stowarzyszeniach uczestniczący w rywalizacji sportowej.



Statuetkę odbiera trener UKS „4” Łomża Michał Piotrowski (fot. Łukasz Czech)

GRZEGORZ DANILUK

www.lomza.pl



# Cel minimum to baraże

**Z optymizmem i nadziejami przystępują do rundy wiosennej piłkarze ŁKS-u Łomża. Przygotowania biało-czerwoni rozpoczęli już w styczniu. Celem jaki przyświeca drużynie, jest zajęcie co najmniej drugiego miejsca i gra w barażach o II ligę.**



Mecz sparingowy ŁKS-u z Wigrami Suwałki (fot. Łukasz Gosiewski)

Po rundzie jesiennej podopieczni trenera Marcin Płuski zajmują czwarte miejsce trzecioligowej tabeli i tracą do liderującej Unii Skierniewice (o jeden mecz rozegrany więcej) 10 punktów. Strata punktowa wydaje się być spora, jednak aby włączyć się o awans do II ligi trzeba zająć przynajmniej drugą lokatę, dającą prawo gry w barażach. To cel minimum, jaki stawia przed startem wiosennych rozgrywek klub z ul. Zjazd 18.

Zimą w zespole biało-czerwonych doszło do kilku zmian kadrowych. Z powodów rodzinnych, szeregi ŁKS-u opuścił, jego kapitan i ostoja formacji defensywnej, Kamil Wenger. Na wiosnę nie zobaczymy również Rafała Maćkowskiego, który od dłuższego czasu miał kłopoty zdrowotne i zakończył karierę.

Działacze jednak nie próżnowali i nad Narew został sprowadzony z I-ligowej Kotwicy Kołobrzeg doświadczony obroń-

ca Piotr Witasik, który jak przyznał na łamach mediów klubowych, współpracował już wcześniej z trenerem Płuską i na bieżąco śledził zmagania biało-czerwonych.

- *Nieźła runda w wykonaniu zespołu. Na pewno każdy chciałby być wyżej w tabeli i mieć więcej punktów. Jest to natomiast dobra baza wyjściowa do kolejnego kroku. (...) W tych ludziach drzemie ogromny potencjał piłkarski. Na pewno do samego końca będziemy walczyć o miejsce, które da nam dużo radości* – podsumowuje defensor.

Linie obrony wzmocnił również, dobrze znany z poprzednich występów w Łomży, 19-letni Miłosz Skowronek. Wychowanek Kurpika Kadzidło grał ostatnio w Chrobrym Głogów.

Łomżanie od stycznia prowadzą intensywne przygotowania do rundy wiosennej. W tym czasie rozegrali już kilka meczów kontrolnych.

Zaczęli od zwycięstwa 3:0 w Siedlcach z zamykającą pierwszoligową stawkę Pogonią. Następnie na własnym boisku zremisowali 1:1 z występującym w tej samej klasie rozgrywkowej Stomilem Olsztyn i wygrali 1:0 z bezpośrednim rywalem w walce o awans Wigrami Suwałki. Dość niespodziewanym wynikiem 3:4 zakończył się natomiast mecz ŁKS-u z wiceliderem czwartej ligi mazowieckiej KS-em CK Troszyn. W międzyczasie przytrafiły się dwie porażki z rezerwami Jagiellonii Białystok 1:2 i 2:3.

Początek rundy wiosennej zaplanowany jest na weekend 1-2 marca. ŁKS Łomża zmierzy się w wyjazdowym spotkaniu ze Świttem Nowy Dwór Mazowiecki.

GRZEGORZ DANILUK

## **„My z Łomży” Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży**

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

**Redaktor naczelny:** Grzegorz Daniluk.

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

**Zespół redakcyjny:** Łukasz Czech, Sylwia Marciniak, Krzysztof Fabiszewski, Marlena Choińska.

**„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), 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 Łomżyńska (ul. Akademicka 14), Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych (ul. Studencka 19), K1 Sklep Spożywczy (ul. Jędrzeja Śniadeckiego 2A), Sklep „Groszek” (ul. Waleriana Łukasińskiego 82), Market D-1 (ul. Gen. Władysława Sikorskiego 87), Zakład Gastronomiczny „Smaczek” (ul. Sybiraków 20, lok. 2A), sieć piekarni „Kraska”, „Okruszek” i „Serafin”, sieć sklepów „Alex”, „Lewiatan”, „Chorten” i PSS Społem, Restauracja Na Farnej (ul. Farna 9), Malowane Pierogi (Stary Rynek 22), Szkoła Językowa LINGUO (ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 30), Sklep Polmar (ul. Marii Skłodowskiej-Curie 2), 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).



# ŁOMŻYŃSKA KARTA MIESZKAŃCA

**Mieszkasz  
w Mieście Łomża?**

**Tu rozlicz  
swój podatek!**

***Złóż wniosek o Łomżyńską Kartę Mieszkańca  
i korzystaj z ulg i zniżek.***

**1. Załóż konto na stronie [karta.miastolomza.pl](https://karta.miastolomza.pl)**

**To proste:** wypełnij formularz i zaznacz wymagane klauzule.

**2. Zaloguj się do swojego konta.**

**3. Wypełnij i złóż wniosek o dołączenie do programu  
Łomżyńskiej Karty Mieszkańca.**

**Pamiętaj:** na tym etapie możesz podjąć decyzję o posiadaniu karty on line  
lub/i karty tradycyjnej.

**4. Pobierz aplikację mobilną z App Store lub Google Play**

**Pamiętaj:** od tej pory Łomżyńska Karta Mieszkańca będzie dostępna w Twoim telefonie.



**Przypominamy, że wniosek o Łomżyńską Kartę Mieszkańca możesz złożyć także osobiście w Punkcie Obsługi w Urzędzie Miejskim w Łomży.**  
**Szczegółowe informacje otrzymasz w pokoju nr 4, na parterze UM.**



**Zasmakuj  
w Łomży**