



**Zasmakuj
w Łomży**

My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / kwiecień 2025

W NUMERZE M.IN.:

KOLEJNE „ELEKTRYKI” WYJADĄ NA ULICE ŁOMŻY STR. 3

**WYWIAD Z MARKIEM OLBRYSIEM, DYREKTOREM
MIEJSKIEGO PRZEDSIĘBIORSTWA GOSPODARKI
KOMUNALNEJ I MIESZKANIOWEJ W ŁOMŻY** STR. 10

JUBILEUSZ 90-LECIA STANISŁAWA KASEI STR. 13

Na zdjęciu:

Prezes zarządu Busnex Poland Sp. z o.o. Marcin Kucharski i prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski (fot. Sylwia Marciniak)

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Przed Państwem wiosenny, przedświąteczny numer naszego Biuletynu.

W tym wydaniu przeczytacie m.in. o inwestycji w ekologiczny transport. Miasto Łomża podpisało umowę na dostawę kolejnych elektrycznych autobusów dla Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji. Ten zakup będzie możliwy również dzięki finansowemu wsparciu, o jakie wystarał się samorząd.

Będzie sprawniej i precyzyjniej. Mowa o wsparciu, na jakie dzięki utworzeniu Centrum Usług Społecznych, mogą liczyć potrzebujący różnego rodzaju pomocy mieszkańcy naszego miasta. Na funkcjonowanie CUS Miasto Łomża pozyskało środki zewnętrzne w kwocie blisko 6 milionów złotych.

Coraz bliżej realizacji jest kolejna duża inwestycja – budowa nadnarwiańskich bulwarów. W Urzędzie Miejskim w Łomży odbyło się otwarcie ofert. Jeżeli uda się wybrać odpowiedniego wykonawcę, umowa zostanie podpisana już w przyszłym miesiącu.

Samorząd nie zapomina również o najmłodszych. Kolejne dofinansowanie zostanie przeznaczone na budowę placów zabaw przy łomżyńskich żłobkach.

Tymczasem uczniowie klasy II A ze Szkoły Podstawowej nr 10 wymyślili, a potem oficjalnie nadali imię jelonkowi, który stoi dumnie u zbiegu ulic Farnej i Dwornej. Takie inicjatywy integrują i wzmacniają lokalny patriotyzm i z pewnością są warte odnotowania, co też z ogromną przyjemnością czynimy.

Piszemy o uroczystym posiedzeniu Łomżyńskiej Rady Seniorów, które zdominowało wyjątkowe wydarzenie. Swoje 90. urodziny obchodził nasz redakcyjny kolega – Stanisław Kaseja. Były życzenia, podziękowania, okolicznościowy tor, a nawet specjalne odznaczenie, o czym donosimy w naszej relacji.

Wspominały jubileusz ma za sobą także pani Marianna Żebrowska, którą z okazji setnych urodzin odwiedził prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Kwiecień to oczywiście Święta Wielkiej Nocy. Z tej okazji przybliżamy historię pisanek i palm, które są ich nieodłącznym elementem.

Wspominamy okrągłą, 20. rocznicę śmierci Ojca Świętego Jana Pawła II. Jak co roku, 2 kwietnia prezydent miasta złożył kwiaty pod pomnikiem usytuowanym na placu noszącym imię tego Wielkiego Polaka.

Do historii nawiązuje również artykuł autorstwa znawcy naszych lokalnych dziejów. Wojciech Winko przybliży temat pomnika Józefa Piłsudskiego, który miał stanąć w mieście nad Narwią.

Zachęcamy do przeczytania wywiadu z Markiem Olbrysiem – dyrektorem Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Łomży, a w nim o sprawach bieżących i planach na przyszłość zakładu budżetowego.

Kończymy jak zwykle sportowo i z dobrymi informacjami! Piłkarki ręczne KS Handball Łomża awansowały do I ligi.

Na nadchodzące Święta Wielkiej Nocy życzymy naszym Czytelnikom dużo zdrowia, radości oraz na nowo odradzającej się nadziei.

**Życzymy miłej lektury
Redakcja**



Wielkanoc to czas nadziei,
odnawiania się wiary w dobro drugiego człowieka.
Życzę, aby Święta Zmartwychwstania Pańskiego
były wzorem duchowego wzbogacenia
oraz umocnienia dającego radość i pokój.
Niech radosne Alleluja
będzie czasem najwspanialszych spotkań
wśród rodziny i najbliższych przyjaciół.

**Mariusz Chrzanowski
Prezydent Łomży**



Z okazji Świąt Wielkanocnych
życzę zdrowych, spokojnych świąt,
pełnych nadziei oraz miłości.
Pokoju ducha oraz wiary w Boga i w ludzi.
Pogodnego nastroju oraz najwspanialszych
spotkań wśród rodziny i najbliższych przyjaciół.
Energii i nadziei na lepszą przyszłość.

**Wiesław Tadeusz Grzymała
Przewodniczący Rady Miejskiej Łomży**



Kolejne „elektryki” wyjadą na ulice Łomży

Łącznie będzie ich 8. Pierwsze 4, zostaną zakupione w ramach zadania pn. „Rozwój zielonego transportu publicznego – II etap” i zostaną dostarczone już za niespełna 11 miesięcy. Pozostałe w ciągu roku trafią do Łomży w ramach projektu pn. „Zrównoważona mobilność miejska w Łomży”. Uroczyste podpisanie umów na ich dostawę odbyło się w bazie Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji Sp. z o.o. przy ul. Spokojnej.



Elektryczne autobusy marki Yutong (fot. Sylwia Marciniak)

Po wprowadzeniu bezpłatnych przejazdów dla posiadaczy Łomżyńskiej Karty Mieszkańca, widać znaczny wzrost osób korzystających z komunikacji miejskiej. Dzięki takim inwestycjom promujemy transport publiczny, dbamy o ekologię i wzrost komfortu podróży naszych mieszkańców – podkreślał prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski dodając, że Miasto Łomża na tym nie poprzestaje i zamierza aplikować w ramach kolejnych programów w rozwój elektromobilności.

Przetarg na dostarczenie „elektryków”, w ramach 2 projektów, wygrała firma Busnex Poland Sp. z o.o., oficjalny przedstawiciel Yutong BUS – chińskiego lidera branży autobusów elektrycznych. Pojazdy tej marki jeżdżą już po ulicach naszego miasta.

To najprzyjemniejszy moment, kiedy klient wybiera te same autobusy, tę samą markę, co potwierdza dobrą jakość. Nowe pojazdy będą niskopodłogowe i wyposażone w jeszcze nowocześniejszą baterię, co pozwoli na uzyskanie lepszego zużycia energii. Będą również w pełni klimatyzowane, dostosowane do obsługi osób z niepełnosprawnością – mówił jeszcze przed podpisaniem umowy prezes zarządu, Marcin Kucharski.

- Podpisanie tych umów jest ważnym

momentem, który wieńczy pracę wielu osób. Inwestycja w transport zbiorowy zawsze jest trafiona. Dzięki temu możemy świadczyć mieszkańcom Łomży usługi na wysokim poziomie – powiedział prezes MPK w Łomży Janusz Nowakowski. Dodał, że tabor łomżyńskiej komunikacji miejskiej liczy obecnie 38 autobusów, z czego 12 to „elektryki”.

- Może to zabrzmieć przewrotnie, ale jestem przeciwnikiem zakazu produkcji pojazdów z silnikami spalinowymi. Jeżeli jednak chodzi o komunikację miejską to uważam, że kierunek elektromobilności jest dobrym wyborem – zaznaczał uczestniczący w briefingu przewodniczący Rady Miejskiej Łomży Wiesław Tadeusz Grzymała.

Z kolei „komfortowego i bezpiecznego korzystania z zakupionych autobusów” życzył mieszkańcom zastępca prezydenta Łomży Piotr Serdyński.

Nad Narwią pojawiają się najpierw 4 12-metrowe Yutongi typu E1, w których znajdzie się miejsce dla 81 pasażerów, w tym 25 na miejscach siedzących. Wartość umowy opiewa na kwotę 12,3 mln zł (w tym wsparcie zewnętrzne 9 mln zł – 90% wydatków kwalifikowalnych), a środki na ten cel pochodzą z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności w ramach inwestycji: G 1.3.2 Zeroemisyj-

ny transport zbiorowy (autobusy). Nazwa projektu to „Rozwój zielonego transportu publicznego w Łomży – etap II”.

Tabor uzupełnią kolejne 4 pojazdy. Będą to prawie 9-metrowe „elektryki” marki Yutong typu E9 z 23 miejscami siedzącymi, zdolne przewozić maksymalnie 59 pasażerów. Dodatkowo zadanie przewiduje dostawę czterech ładowarek mobilnych. Wartość podpisanej umowy opiewa na kwotę 10 mln zł (w tym wsparcie zewnętrzne 6,9 mln zł – 85% wydatków kwalifikowalnych). Środki na ten cel pochodzą z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021 – 2027 w ramach projektu „Zrównoważona mobilność miejska”, na które miasto Łomża pozyskało 34 mln zł.

Warto dodać, że powyższy projekt obejmuje również przebudowę warsztatów MPK w Łomży do obsługi autobusów zeroemisyjnych i wykonanie na całej powierzchni dachu instalacji PV wraz z magazynem energii oraz stanowiskami ładowania autobusów elektrycznych, a także budowę hali garażowej, jako konstrukcji pod instalację PV z instalacją PV o mocy 344,3 kW oraz stacje ładowania. Ponadto z tych środków ma powstać obiekt Park&Ride, strefa płatnego parkowania oraz samoobsługowe stacje naprawy rowerów.

Od początku marca po ulicach Łomży jeżdżą cztery nowe elektryczne autobusy ZONSON Granton/BAZN, zastępując wysłużone pojazdy Volvo. Kompaktowa konstrukcja oraz długość pojazdu wynosząca niespełna 11 metrów pozwalają na łatwe manewrowanie po łomżyńskich drogach, natomiast przestronne wnętrza sprawia, że pojazd idealnie nadaje się do obsługi bardziej obciążonych linii. Autobusy mogą pomieścić ponad 70 pasażerów, w tym 26 na miejscach siedzących. Zakup autobusów został zrealizowany z projektu pn. „Rozwój zielonego transportu publicznego w Łomży” w ramach inwestycji: G1.3.2 Zeroemisyjny transport zbiorowy (autobusy) Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

Centrum Usług Społecznych rozpoczyna działalność



Z dniem 1 kwietnia 2025 roku funkcjonowanie w Łomży rozpoczyna Centrum Usług Społecznych. To nowa instytucja, która nie tylko zastąpi Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ale też rozszerzy działalność pomocową kierowaną przez samorząd do mieszkańców. Na utworzenie i funkcjonowanie CUS władze Łomży pozyskały 5,6 mln zł z Funduszy Europejskich dla Podlaskiego 2021-2027.



Symboliczny moment montażu nowej tablicy CUS. Z lewej zastępca prezydenta Łomży Andrzej Stypułkowski, z prawej dyrektor CUS Wiesław Jagielak (fot. Łukasz Czech)

Zgodnie z uchwałą Rady Miejskiej Łomży z dnia 26 lutego 2025 r. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej przekształca się w Centrum Usług Społecznych. Tymczasowo będzie mieściło się w dwóch lokalizacjach: obecnej siedzibie MOPS-u przy ul. Dwornej 23B oraz Centrum Pieczy Zastępczej przy ul. M. Skłodowskiej-Curie 5.

Docelowo jednak środki w kwocie 1 mln zł mają zostać przeznaczone na adaptację budynku przy ul. Polnej 16, tak aby wszystkie świadczone usługi były w jednym miejscu.

Głównym celem CUS jest realizowanie szerokiego zakresu pomocy społecznej skierowanej do różnych grup, w szczególności do osób wymagających wsparcia, takich jak seniorzy, niepełnosprawni, rodziny w trudnej sytuacji życiowej, dzieci i młodzież, czy bezdomni.

Jak wyjaśnia zastępca prezydenta Łomży Andrzej Stypułkowski, utworzenie CUS w naszym mieście ma przyczynić się do integracji i optymalizacji świadczenia usług społecznych na poziomie lokalnym, odpowiadających na zdiagnozowane potrzeby mieszkańców miasta Łomża.

- Poprzez tę instytucję chcemy poprawić jakość życia naszych mieszkańców, zapewnić równe szanse wszystkim grupom społecznym, przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu oraz wspierać rozwój lokalnych społeczności – przekazuje Andrzej Stypułkowski.

W placówce będą funkcjonowały zespoły składające się z pracowników socjalnych, psychologów, lekarzy, terapeutów i innych specjalistów, które będą regularnie omawiać konkretne przypadki i dostosowywać plany pomocy uwzględniające potrzeby społeczne, zdrowotne,

edukacyjne i zawodowe konkretnych osób.

Główne zadania Centrum Usług Społecznych:

1. Pomoc społeczna – udzielanie wsparcia materialnego, doradztwo, pomoc w znalezieniu pracy, organizacja szkoleń.
2. Świadczenie usług opiekuńczych i wsparcia – pomoc w codziennych czynnościach, opieka nad osobami starszymi, niepełnosprawnymi lub chorymi.
3. Integracja społeczna – działania mające na celu aktywizację osób wykluczonych społecznie, np. poprzez warsztaty, zajęcia edukacyjne czy terapeutyczne.
4. Wsparcie rodzin – pomoc w rozwiązywaniu problemów rodzinnych, terapia rodzinna, poradnictwo psychologiczne.
5. Organizacja czasu wolnego – zajęcia dla dzieci, młodzieży i seniorów, np. kluby seniora, świetlice środowiskowe.
6. Edukacja i profilaktyka – prowadzenie programów edukacyjnych, profilaktycznych i informacyjnych dotyczących zdrowia, przeciwdziałania przemocy, uzależnieniom itp.

Centrum Usług Społecznych kieruje swoje usługi do:

- osób starszych,
- osób niepełnosprawnych,
- rodzin w trudnej sytuacji materialnej lub społecznej,
- dzieci i młodzieży,
- osób bezdomnych lub zagrożonych bezdomnością,
- osób potrzebujących wsparcia psychologicznego lub społecznego.

Dyrektorem Centrum Usług Społecznych został dotychczasowy dyrektor MOPS-u Wiesław Jagielak.

Miasto otworzyło oferty na budowę bulwarów

Cztery oferty wpłynęły w przetargu na budowę bulwarów nad Narwią w Łomży na odcinku od portu do plaży. Dwie z nich są znacznie poniżej środków przewidzianych na ten cel, a trzecia jest wyższa jedynie o niespełna 190 tysięcy złotych. Obecnie trwa analiza złożonych ofert i jeśli nie będzie odwołań, to w maju nastąpi podpisanie umowy z wybranym wykonawcą.



Bulwary nad Narwią (fot. Grzegorz Daniluk)

Otwarcie ofert nastąpiło w piątek 28 marca 2025 r. Najniższa z nich opiewa na 24.847.899,40 zł, a kolejna jest wyższa o niecałe pół miliona złotych. Obie mieszczą się w kwocie 34 mln 146 tys. zł, jaką na ten cel zamierza przeznaczyć miasto. Kolejna jest od niej wyższa o niespełna 190 tys. zł, zaś najdroższa propozycja to 37.371.090 zł.

- Jest więc ogromna szansa, że po wielu latach kolejny etap bulwarów będzie przez nas zrealizowany – informuje prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski dodając, że na ten cel pozyskane zostało dofinansowanie z Banku Gospodarstwa Krajowego w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych w wysokości 90 proc. wartości przedsięwzięcia.

Realizacja tego zadania ma nastąpić w ciągu 27 miesięcy od podpisania umowy. Główne prace budowlane będą mogły ruszyć we wrześniu tego roku, po zakończeniu okresu lęgowego ptaków.

W maju planowane jest otwarcie ofert w przetargu na budowę kolejnego odcinka bulwarów w kierunku stadionu.

ŁUKASZ CZECH

Łomżyńskie żłobki z dofinansowaniem do placów zabaw

Po 300 tysięcy złotych otrzymają Miejskie Żłobki nr 1, 2 i 3 na przebudowę placów zabaw oraz zakup wyposażenia. Dofinansowanie zostało przyznane w ramach Resortowego Programu „Aktywne Place Zabaw 2025”, ogłoszonego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

- To kolejne wsparcie finansowe na działania prorodzinne, jakie pozyskaliśmy z programów rządowych – przekazuje prezydent Mariusz Chrzanowski.

Projekt ma na celu poprawę jakości warunków, w jakich dziecko przebywa w żłobku, szczególnie podczas zabaw na świeżym powietrzu. Dofinansowanie można było otrzymać do przebudowy lub doposażenia istniejących, przynależących do żłobków lub klubów dziecięcych placów zabaw, przez co rozumie się roboty budowlane, remont nawierzchni, modyfikację i zagospodarowanie terenu, zakup i montaż wyposażenia, zakup pomocy do prowadzenia zajęć odbywających się na placu zabaw.

Do powyższych żłobków, prowadzonych przez Miasto Łomża,

uczęszcza 116 dzieci. Zakres zadania w każdej z placówek jest inny, jednak przewiduje m.in. montaż zestawów zabawowych ze zjeżdżalnicami, ruchomymi pomostami, tunelami, a także piaskownic, paneli edukacyjnych, tablic manipulacyjnych, laboratoriów piasku. Zakłada również zakupy zestawów zabawek do piasku, nasion do celów doświadczalnych i roślin ozdobnych, wózków dziecięcych oraz innych elementów edukacyjnych.

Dokumentacja projektowa ma zostać opracowana do końca sierpnia, a prace miałyby się zakończyć w połowie listopada 2025 roku. Przedsięwzięcie w całości zostanie zrealizowane ze środków zewnętrznych.

ŁUKASZ CZECH



Pisanki woskiem malowane

Jednym z ważniejszych symboli Świąt Zmartwychwstania Pańskiego są kolorowe, wzorzyste pomalowane jajka, które wkładamy do święconki, a następnie spożywamy na śniadaniu wielkanocnym dzieląc się nimi, tak jak to robimy z bożonarodzeniowym opłatkiem.



Pisanki są nieodłącznym elementem świąt wielkanocnych (fot. Krzysztof Fabiszewski)

Zwyczaj ozdabiania jaj wywodzi się jeszcze ze starożytnej Asyrii. Już w V wieku p.n.e. za pośrednictwem Persów trafił do Europy, gdzie szybko się „zadomowił” stając się jednym z symboli obchodzonych wówczas przez pogan świąt z okazji powitania wiosny. Z czasem przejęty został także przez Słowian. W religii zarówno katolickiej jak i prawosławnej jajko związane jest z motywem zmartwychwstania Chrystusa, nadzieją na życie wieczne. Dawniej skorupka jajka symbolizowała kamień z grobu Chrystusa, który pękł, aby wyszedł z niego Zmartwychwstały Zbawiciel.

Tradycja święcenia pokarmów sięga okresu średniowiecza. Od zawsze obowiązkowym składnikiem „święconego” było jajko. Początkowo zwykłe, z czasem coraz bardziej kolorowe i zdobne. Zwyczaj ten trafił pod wszystkie polskie strzechy,

w tym również te położone na północnym Mazowszu.

Kurpiowską pisankę wyróżnia na tle innych regionalnych wyrobów rękodzieła artystycznego przede wszystkim wykorzystanie wosku pszczelego.

- Najprostsze do wykonania są pisanki jednokolorowe. Na jajko, najlepiej białego koloru, nanosi się warstwę wosku, a następnie zamacza się je w zimnej farbie. Po wysuszeniu wystarczy już tylko wytrzeć np. serwetką znajdującą się na skorupce wosk. Choć moim zdaniem jeśli uzyskany przez nas wosk będzie ciemnego koloru to nasza pisanka będzie wyglądać ślicznie nawet bez dodatkowego barwienia – przekazuje, pochodząca z Kadzidla, Wiesława Bogdańska. Dodaje, że dawniej na Kurpiach takie właśnie jajka stanowiły „wykup”, czyli prezent od chrzestnej dla swojego chrześniaka, który przychodził na tzw. oblewki,

znane w całej Polsce bardziej jako śmigus dyngus.

To właśnie malowanie na jeden kolor z wykorzystaniem przede wszystkim naturalnych roślinnych barwników, uzyskiwanych z wywarów kory dębowej, łupin cebuli czy czerwonej kapusty było najstarszym sposobem dekorowania jaj. Z czasem tak pomalowane jajka zaczęto upiększać stosując różne techniki zdobnicze. Zgodnie z tradycją, kurpiowskie pisanki ozdabiane są głównie motywami roślinnymi. Wśród występujących wzorów dominują motywy stylizowanych liści, kwiatów, różnego rodzaju kłosa czy też uznawana za najstarszą ornamentykę tzw. jodełka. Do malowania używa się ciepłego wosku pszczelego nakładanego „pisaczką”, którym może być np. nasadzona na pędzelek główka szpilki krawieckiej lub igła. Jest to tzw. technika batikowa. Warto pamiętać, iż aby uzyskać wosk ciemniejszego koloru powinien być on mocniej podgrzany, zaś letni pozwala na uzyskanie delikatniejszego, jasnego odcienia.

Inną, znacznie mniej popularną na Kurpiach metodą zdobienia uprzednio ufarbowanych jajek jest technika rytownicza, polegająca w dużym skrócie na wyskrobywaniu pożądanego wzoru ostrym narzędziem, np. żyłką lub skalpelem. Najczęściej w ten sposób zdobione są jaja gęsie gdyż posiadają najmocniejszą skorupkę. Wykonane tą techniką pisanki nie bez kozery uznawane są ze względu na swoje niepowtarzalne i misternie wykonane ornamenty za najpiękniejsze.

Tak wytworzone pisanki będą nie tylko ozdobą naszego „święconego”, ale także postawione w koszyczku na stole staną się pięknym elementem wiosennej aranżacji w naszych domach. A co w przypadku rozbicia lub konsumpcji naszej pisanki?

- Nadal jeszcze na Kurpiach praktykuje się zwyczaj zakopywania na polach skorupki pozostałych po poświęconych pisankach. Ma to na celu zapewnienie dorodnych plonów, a także ochronę przed wszelkim robactwem i nieurodzajem – zauważa Stanisław Gacioch, działkowiec z ROD „Wiarus” w Łomży dodając, iż podobnie czyni się z zabieranymi przez wiernych w Boże Ciało z ołtarzyków gałązkami brzozyowymi, które wkłada się w domach za świętymi obrazami, by następnie na wiosnę spalić i rozrzucić na polach lub na działkach.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

www.lomza.pl

Tradycja Niedzieli Palmowej



Niedziela Palmowa, zwana w Polsce także „Kwietną”, czy „Wierzbą” jest bardzo ważnym świętem w całym świecie chrześcijańskim. Wszyscy czterej ewangelisti opisują wjazd Chrystusa do Jerozolimy na pięć dni

przed ukrzyżowaniem, lecz tylko św. Jan wspomina, że obecny przy tym lud witał go gałązkami palmowymi, co stało się załącznikiem obchodów tego dnia.

Najważniejsze msze św. w poszczególnych kościołach rozpoczynają się od procesji z palmami i od ich poświęcenia. Zwyczaj ten pojawił się ok. VII w. na terenach dzisiejszej Francji. Natomiast sama procesja wzięła swój początek z terenów Ziemi Świętej, co poświadczają źródła pisane z IV w. Z biegiem czasu uroczystość ta rozpowszechniła się w całym Kościele, by w XI w. usankcjonować się już w liturgii papieskiej. Od tysiąca lat tradycja ta jest corocznie pielęgnowana. W tym czasie wykształcił się cały system wierzeń, który związany jest zarówno z fizyczną strukturą palmy oraz z właściwościami ochronnymi, które taka palma posiada.

Niedziela Palmowa w kulturze ludowej była dniem niezwykle uroczystym i każdy starał się wtedy jak najraniej wstać, aby „palmą” obudzić pozostałych domowników, smagając ich przy tym z okrzykiem: „Wierzbą (lub Palmą) bije, nie ja biję, Za tydzień – Wielki Dzień, Za sześć noc – Wielka-Noc”. W okolicy Łomży zwyczaj ten był skonkretyzowany, że to dziewczęta już od świtu nie rozstawiały się z wierzbą, smagając nią każdego, kogo spotkały. Musieli się mieć na baczności zwłaszcza parobkowie, bo panny ich szczególnie w tym dniu miały na oku.

Samo uwicie palmy wymagało szeregu zabiegów. Aby mieć rozwiniętą, czyli „rozkściętą”, jak niegdyś mawiano, na Palmową Niedzielę różgi wierzbowe, wspomina czołowy badacz Kurpiowszczyzny, Adam Chętnik: „należało włożyć w wodę na parę tygodni przedtem gałązki wierzb, malin lub porzeczek czarnych, które puszczają wtedy listki i nawet zakwitają w wodzie”. Obchody Niedzieli Palmowej na Kurpiowszczyźnie znane są w całej Polsce za sprawą kwiatowych „kolumn niebios”, jak nazywa się pal-

my kurpiowskie. Wierzy się tutaj, że dzięki tym smukłym, kilkumetrowym „słupom” kurpiowskie dzieci będą równie wysokie i dorosłe, a sami Kurpie będą długo żyć i będą mieć urodzaj w polu. Taka palma powstaje z pnia jodły lub świerku, oplecionego barwinkiem, borówką lub bukszpanem. Każda też przystrojona jest określonym rodzajem kwiatów, które układane są według kolorów i zgodnie z ich kolejnością kwitnienia w przyrodzie. Ważny jest także ich kolor. W palmie musi znaleźć się oznaczająca nadzieję zieleń (festzielony), czerwień symbolizująca miłość (festczerwony) oraz fiolet jako symbol

dobytkiem inwentarskim. Gospodarz zawsze podczas pierwszego wiosennego wypędzania bydła na pastwisko, okładał je taką palmą po grzbiecie z intencją, aby dobytek nie uległ chorobie, zarazie, czy wypadkowi przez całe lato. Żeby inwentarz nadto zdrowo się rozmnażał.

Współcześnie na Kurpiowszczyźnie Niedziela Palmowa gromadzi tysiące ludzi na organizowanej od 1969 roku imprezie „Palma Kurpiowska” we wsi Łyse. Sam konkurs został zainicjowany przez proboszcza ks. Adolfa Pogorzelskiego przy pomocy Muzeum Północno-Mazowieckiego w Łomży, Szkoły Podstawowej w Łysych, proboszcza parafii Lipniki – ks. Aleksandra Urynowicza i wielu innych. W związku z tym do chwili obecnej obserwuje się olbrzymi rozkwit tradycji związanej z twórczością w dziedzinie palmy kurpiowskiej. Organizuje się warsztaty wicia palmy z twórcami ludowymi, pokazy na jarmarkach przedświątecznych, lekcje muzealne w instytucjach kultury. Nieprzerwanie trwa konkurs na palmę kurpiowską także we wsi Lipniki. Od 1998 roku organizowany jest także konkurs „Rozmaitości wielkanocne” w powiecie łomżyńskim, we wsi Zbójna.

W ostatnim czasie wielkim osiągnięciem jest, że decyzją Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z dnia 15 kwietnia 2024 roku „Tradycja wykonywania palm wielkanocnych Kurpiów z Puszczy Zielonej” została wpisana na Krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego (na wniosek depozytariuszy i artystów), a konkurs „Palma Kurpiowska” w Łysych do Krajowego rejestru dobrych praktyk w ochronie niematerialnego dziedzictwa kulturowego (na wniosek Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce). Stało się zatem zadość dążeniom organizatorów, które zostały zapisane w pierwszym protokole konkursowym spisany 31 III 1969 roku: „Pragniemy, aby życzenia badacza Kurpiowszczyzny – doc. dr Adama Chętnika spełniły się i na Niedzielę Palmową zjeżdżały co roku do Łysych liczne rzesze turystów, by podziwiać piękne, olbrzymie puszczańskie palmy”.



Wicie palmy wielkanocnej w chacie Bolesława i Heleny Olbryś, wieś Dębniaki, pow. łomżyński (fot. B. Deptuła, ze zbiorów MSK w Nowogrodzie)

oczekiwania na dobro. Wskazane są także: festniebieski i orionkowy (pomarańczowy). Na pamiątkę faktu, że procesja w Niedzielę Palmową ma charakter triumfalny, duże kurpiowskie palmy zakończone są w kształcie korony.

Po poświęceniu przypisywane są palmom magiczne właściwości. Wierzono, że połknięcie „baziowego” kotka przyniesie zdrowie, a już na pewno uchroni od bólu gardła i głowy. Palmy następnie przechowywane w domach, zazwyczaj zatknięte są za świętymi obrazami, by przez cały rok chronić domostwo od piorunów, gradu i wszelkiego zła. Innymi religijno-magicznymi cechami, które posiadały, były te związane z żywym

Minęło 20 lat od śmierci św. Jana Pawła II

Łomża uczciła pamięć o Wielkim Polaku Papieżu Janie Pawle II. W 20. rocznicę jego śmierci odbyło się szereg wydarzeń upamiętniających tę wybitną w dziejach Polski postać. Udział w nich wzięli przedstawiciele samorządu na czele z prezydentem Mariuszem Chrzanowskim, reprezentanci instytucji i szkół. We wspomnieniach łomżan Jan Paweł II pozostaje wciąż obecny.



Rok 1991. Papieża Jana Pawła II wita ówczesny prezydent Łomży Marek Przeździecki wraz z małżonką (fot. Arturo Mari)

Karol Wojtyła, zanim został wybrany papieżem, był metropolitą krakowskim kardynałem. Łomżyński lekarz, dr Kazimierz Bandzul, studiujący medycynę w Krakowie w latach 1968-1974 miał możliwość poznania go osobiście.

- Dziwnym zbiegiem okoliczności uczestniczyłem w życiu duszpasterstwa akademickiego, gdzie był on częstym gościem. Brałem też czynny udział w spotkaniach seminaryjnych. Były one skierowane do kleryków i medyków ostatniego roku studiów. Te seminaria odbywały się dwa razy w miesiącu i były osobiście prowadzone przez kardynała Wojtyłę. W tym dziele wspierała go pani profesor Wanda Półtawska – wspomina ceniony pediatra.

- Jego wykłady były czasem trudne w zrozumieniu, ale kiedy nie rozumieliśmy jego słów, pani profesor prosiła, aby kardynał mówił do nas – młodych ludzi – językiem przystępnym – dodaje.

Łomżyński lekarz doskonale pamięta tematy seminariów. Dotyczyły one szeroko pojętej etyki i moralności, jak również rodziny, małżeństwa oraz naturalnego planowania potomstwa. Duże wrażenie na młodym wówczas studentie medycyny

wywarła charyzma, osobowość i intelekt kardynała.

16 października 1978 roku Karol Wojtyła został papieżem, przybierając imię Jan Paweł II. Dla wszystkich Polaków była to wiekopomna chwila. Dr Bandzul wspo-

mina, że w trakcie ogłoszenia przez kard. Pericle Felici wyniku wyborów pełnił dyżur w szpitalu.

- Przyszła do mnie koleżanka i powiedziała mi, że Karol Wojtyła został papieżem. Pamiętam te łzy wzruszenia i szczęścia. Nawet teraz po latach przeżywam to w sposób emocjonalny. To była niesamowita radość. Wiedziałem, że coś musi się zmienić: w Polsce, w polityce i w Kościele. Utkwiły mi w pamięci jego słowa z inauguracji pontyfikatu: „Nie lękajcie się, otwórzcie drzwi Chrystusowi”. One były skierowane nie tylko do polityków, ale do wszystkich: do uczniów, nauczycieli, studentów, profesorów – opowiada.

Dr Krzysztof Bandzul miał możliwość trzykrotnie spotkać się z papieżem Janem Pawłem II. Zapamiętał go jako człowieka pokornego, skromnego, ubogiego duchem, dalekim od pychy intelektualnej czy społecznej.

- Uczył ludzi jak żyć. Nieważne jest, aby mieć, ale aby być. Jego nauczanie było głęboko osadzone w antropologii chrześcijańskiej, moralności oraz etyce. W swoim życiu kierował się dobrem innego człowieka, prawdą, sprawiedliwością. Zawsze to było czuć – podkreśla łomżyński lekarz.

Papież Jan Paweł II podczas swojego pontyfikatu, obfitego w pielgrzymki, go-



Łomżyńskie obchody uroczystości pogrzebowych z 2005 roku (fot. Józef Babel)

ścił z wizytą apostołską również w Łomży. Było to w dniach 4-5 czerwca 1991 roku. W jej trakcie ukoronował obraz Matki Bożej Pięknej Miłości z łomżyńskiej katedry słowami:

- *Matko Boża Łomżyńska, Matko z łomżyńskiej katedry, ja Ci dzisiaj włożyłem na Twoje skronie tę złotą koronę. Ukoronowałem Cię koroną pięknej miłości i ja tę całą sprawę dobrej, czystej, szlachetnej, prawdziwej miłości Polaków oddaję Tobie, a Ty czuwaj nad nimi, czuwaj po macierzyńsku, nawet kiedy Ci się wymykają, ścigaj ich, prowadź na właściwe drogi, ucz, gdzie jest prawda, żeby wszyscy fałszywi prorocy, których nie brak, z Tobą nie poradzili. Nie poradzili Szwedzi, nie poradzą inni.*

Podczas wizyty w Łomży Jan Paweł II spotkał się również z przedstawicielami wspólnoty litewskiej, poświęcił gmach Wyższego Seminarium Duchownego. Celem było również uroczystą Mszę świętą przed powstającym wówczas Sanktuarium Miłosierdzia Bożego.

Mówił wówczas:

- *Spotkanie dzisiaj przypomina mi – cztery lata temu, podczas poprzedniej pielgrzymki do Ojczyzny – wielkie zgromadzenie na łąkach tarnowskich związane z beatyfikacją Karoliny Kózkówny, córki polskiej wsi, przedtem jeszcze spotkanie w Niepokalanowie. Ale ponadto odtwarza się w mojej pamięci łomżyńska stacja tysiąclecia chrztu Polski w Łomży w roku 1966. Wciąż mam przed oczyma postać kardynała Stefana Wyszyńskiego, Prymasa Polski – wciąż jakbym słyszał słowa prymasowskiej homilii, w której nawiązywał do Chłopów Reymonta, aby dotknąć wielkiego sekretu chłopskiej duszy: umiłowania ziemi.*

W dniu 4 czerwca 1995 roku został mu nadany przez Radę Miejską Łomży tytuł Honorowego Obywatela Miasta Łomża.

Jan Paweł II zmarł 2 kwietnia 2005 roku w wieku 84 lat.

- *Gdy odszedł, pojawiły się łyzy smutku, żalu, utraty kogoś bliskiego. Było poczucie*



Władze Łomży składają kwiaty przed pomnikiem papieża w 20. rocznicę jego śmierci (fot. Łukasz Czech)

osamotnienia. Prosta trumna to był symbol ubóstwa. Jan Paweł II pokazał nam znaczenie cierpienia w życiu człowieka. Jako coś, co jest wartością – podkreśla dr Krzysztof Bandzul.

Odejście Jana Pawła II pamięta również Prezydent Miasta Łomża Mariusz Chrzanowski.

- *Studiowałem wówczas prawo na Uniwersytecie w Białymstoku. Przebywałem w akademiku. Wspólnie ze społecznością akademicką spontanicznie wyszliśmy do kościoła upamiętnić osobę Ojca Świętego poprzez modlitwę. Dla mnie, dla moich kolegów oraz koleżanek Jan Paweł II jest wzorem do naśladowania. Po jego śmierci czułem wielki smutek i pustkę, jakby odszedł ktoś ważny i bliski – powiedział.*

W Łomży jest kilka miejsc upamiętniających tego Wielkiego Polaka. Jego imię noszą Szkoła Podstawowa nr 10, Wyższe Seminarium Duchowne oraz plac przy tej uczelni, na którym znajduje się pomnik papieża. Imieniem Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma nazwano park zlokalizowany pomiędzy ulicami kard. Wyszyńskiego, Prusa i Zawadzka. Znajdują się w nim cztery płyty, na których wymienione są wszystkie jego pielgrzymki po świecie oraz kolejnych szesnaście płyt z myślami JP II. Przy Sanktuarium Miłosierdzia Bożego znajduje się ołtarz papieski,

w kościele pw. Krzyża Świętego papieskie okno, a w Katedrze popiersie papieża. Przy ulicy Mazowieckiej, w miejscu lądowania i odlotu Jana Pawła II podczas odwiedzin Łomży, znajduje się upamiętniający to wydarzenie pomnik w kształcie liścia dębu.

2 kwietnia 2025 roku w 20. rocznicę śmierci Ojca Świętego Jana Pawła II, przed pomnikiem papieża na placu jego imienia kwiaty złożyli przedstawiciele władz miasta na czele z prezydentem Mariuszem Chrzanowskim i przewodniczącym Rady Miejskiej Łomży Wiesławem Grzymałą oraz reprezentanci łomżyńskich szkół.

Rocznicowe uroczystości rozpoczęły się już 30 marca elektroniczną wystawą wydawnictw w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Łomży. W Sanktuarium Miłosierdzia Bożego odprawiona została także uroczysta Msza św. dziękczynna za pontyfikat i pielgrzymkę św. Jana Pawła II. W Hali Kultury została otwarta wystawa pn. „Karol Wojtyła – inspiracje. 20 lat po śmierci Jana Pawła II”, a później miała miejsce projekcja filmu pt. „Jan Paweł II. Święty Uśmiechnięty”. Obchody zakończyły się 6 kwietnia uroczystym koncertem Oratorium „Otwórzcie Drzwi Chrystusowi” w Katedrze Łomżyńskiej.

MARLENA CHOIŃSKA

„Jestem pełen uznania i szacunku dla moich pracowników”

Z MPGKiM jest związany od ponad 20 lat, ale wciąż nie brakuje mu zapału i motywacji do dalszego rozwoju przedsiębiorstwa. Dobro mieszkańców i sprawy społeczne są dla niego priorytetem. Mowa o Marku Olbryś, dyrektorze Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej ZB w Łomży, z którym rozmawiamy nie tylko o zadaniach tej jednostki, ale również o tym, co lubi robić w wolnym czasie.

Jak Pan ocenia sezon zimowy pod kątem działań MPGKiM? Miniona zima była łagodna. Czy to oznacza, że było mniej pracy niż w ubiegłych latach?

Każdy sezon zimowy jest nieprzewidywalny, dlatego MPGKiM, jak co roku, było przygotowane do prowadzenia akcji zimowej. W tym celu zabezpieczyliśmy sól drogową, mieszkankę piaskowo-solną na chodniki, czy też podpisaliśmy umowę na dostawy soli drogowej. Faktycznie nie trzeba było zużywać ich zbyt wiele, ale pracy było i tak sporo. Nadzór nad drogami odbywał się całodobowo, siedem dni w tygodniu, chyba, że temperatury powietrza wzrastały powyżej 4 stopni Celsjusza. W minionym sezonie zużyto około 315 ton soli, dla porównania w sezonie 2023-2024 r. zużyto około 1425 ton soli drogowej. Jak widać, ta różnica jest znacząca.

Zakres prac był ustalany na bieżąco. W zależności od warunków atmosferycznych prowadziliśmy akcję zimową lub wykonywaliśmy prace związane m.in. z oczyszczaniem chodników z nagromadzonego piasku, zanieczyszczeń roślinnych czy odpadów z pasów drogowych.

Czy dzięki łagodnej zimie udało się wygenerować oszczędności? Jeśli tak, to jakiego rzędu i na co zostaną przeznaczone?

Tak, oszczędności się pojawiły. Głównie z tytułu mniejszej ilości zużycia soli, mniejszej ilości zakupu paliwa do pługoposypywarek i sprzętu odśnieżającego. W obecnej chwili posiadamy około 700 ton soli drogowej i jest to już zabezpieczenie na następny sezon zimowy. MPGKiM wykonywało inne zlecone zadania na rzecz miasta i zakładu tak, aby jak najefektywniej wykorzystać czas pracowników.

Jakie są główne zadania i priorytety MPGKiM w najbliższych miesiącach?

Zakład Oczyszczania Miasta w pierwszej kolejności chce oczyścić drogi i chodniki z naniesionego piasku i pyłów po okresie zimowym za pomocą zamiatarki drogowej, chodnikowej oraz pracy ręcz-



Marek Olbryś, dyrektor Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej ZB w Łomży (fot. Rafał Krasucki)

nej przy azyłach, wyspach centralnych, pasach rozdzielających. Rozpoczęliśmy również mycie i dezynfekcję wiat przystankowych oraz na bieżąco odbywa się sprzątanie pasów drogowych z różnego rodzaju odpadów. Ponadto trwa również czyszczenie chodników z zabrudzeń roślinnych.

Do głównych zadań Zakładu Dróg i Zieleni w 2025 roku, poza bieżącym utrzymaniem zieleni, dróg i chodników należą: rozbudowa cmentarza komunalnego przy ul. Przykoszarowej, w tym usunięcie drzew, krzewów i uprzątnięcie terenu oraz budowa kanalizacji deszczowej i budowa wodociągu do ujęć wody, budowa alejek i drogi.

Jednym z zadań było również zagospodarowanie nowej części cmentarza komunalnego przy ul. Przykoszarowej, poprzez wycinkę drzew i krzewów, uprzątnięcie terenu działki oraz budowę ogrodzenia, co pozwoliło na prowadzenie pochówków na tej powierzchni grzebalnej od kwietnia 2025 roku. Było to szczególnie ważne, z uwagi na stale zmniejszającą się ilość miejsc pod bieżące pochówki. Kontynuowane będą nadal prace związane z budową utwardzonej głównej alei cmentarnej,

alejek bocznych w dotychczas użytkowanej części cmentarza, jak i na nowo wyznaczonym terenie pod pochówki.

MPGKiM zajmie się również modernizacją zielonej strefy relaksu przy ZSTiO nr 4 dostępnej dla społeczności szkolnej i mieszkańców Łomży oraz montażem tablic z treścią historyczną przy III Liceum Ogólnokształcącym.

Należy również wspomnieć o wspólnej inwestycji realizowanej z Urzędem Miejskim w zakresie termomodernizacji budynku przy ul. Wesołej 117 w Łomży oraz adaptacji dawnej części hotelowej budynku na lokale mieszkalne.

Wiosna to czas porządków. Jak zapowiada się w naszym mieście? Jakie prace porządkowe są lub będą prowadzone?

Jak co roku Zakład Dróg i Zieleni w okresie wiosennym prowadzi prace porządkowe. Do głównych zadań bieżącego utrzymania zieleni należy wygrabianie i zbieranie liści oraz koszenie trawy. Będziemy wykonywać prace pielęgnacyjne przy nasadzeniach, w tym przycinać i formować żywopłoty. Nasze panie „Czarodziejki” zadbać o wygląd naszego pięknie ukwieconego miasta poprzez pielienie, nawożenie ziemi oraz ściółkowanie nasadzeń na rondach, skwerach oraz w parkach, pasach drogowych i w donicach ozdobnych.

Jako MPGKiM zapewniamy także stałą obsługę porządkową terenów cmentarzy komunalnych – dróg, alejek oraz wyznaczonych miejsc do gromadzenia odpadów, obejmującą utrzymanie czystości oraz pielęgnację zieleni i konserwację urządzeń cmentarnych. Jesteśmy również odpowiedzialni za czystość i porządek na terenach bezpośrednio przylegających do administrowanych budynków mieszkalnych tj. chodników, dróg wewnętrznych, terenów zieleni osiedlowej, miejsc gromadzenia odpadów komunalnych. Prace porządkowe obejmują zamiatanie, grabienie i usuwanie nieczystości stałych z chodników, trawników, dróg wewnętrznych.

Natomiast do głównych zadań bieżącego utrzymania dróg i chodników należą: cząstkowa naprawa nawierzchni jezdni masą MMA i masą na zimno oraz ciągów pieszych i rowerowych z kostki brukowej, renowacja oznakowania poziomego i pionowego, czyszczenie dylatacji mostów i wpustów kanalizacji deszczowej, przegląd-

dy i konserwacja placów zabaw czy też renowacja małej architektury miejskiej.

W najbliższym czasie odbędzie się konserwacja, przegląd techniczny, naprawa i uruchomienie fontanny w Parku im. Jana Pawła II.

Po wykonaniu prac porządkowych przystąpimy do nasadzeń kwiatów jednorocznych i bylin.

Jakie są największe wyzwania w zarządzaniu gospodarką komunalną i mieszkaniową w naszym mieście?

Administracja nieruchomościami to złożony proces, który wymaga nie tylko wiedzy technicznej, ale również zdolności organizacyjnych oraz znajomości przepisów prawnych. Wiąże się z wieloma wyzwaniami, poczynając od optymalizacji kosztów utrzymania budynków, poprzez sprawną obsługę najemców, skończywszy na zgodności z obowiązującymi regulacjami prawnymi. Moje wieloletnie doświadczenie zawodowe oraz wykwalifikowana, profesjonalna załoga gwarantuje utrzymanie zasobu mieszkaniowego miasta Łomża na wysokim poziomie, zapewniającym bezpieczeństwo mieszkańców. W ramach zarządzania nim cyklicznie podłączamy budynki mieszkalne do miejskiej sieci ciepłej, eliminując indywidualne źródła grzewcze (piece węglowe) i tym samym ograniczając problem zanieczyszczenia powietrza i środowiska.

W ubiegłym roku modernizacją taką objęte były dwa budynki z 16 mieszkaniami, zaś w latach wcześniejszych proces ten objął 4 inne. W ramach bieżącego utrzymania technicznego wykonujemy prace remontowe związane głównie z wymianą stolarki budowlanej, instalacji wewnętrznych (elektrycznych, wodno-kanalizacyjnych), naprawą pokryć dachowych i obróbek blacharskich, drożności przewodów kominowych: dymowych i wentylacyjnych i innych wynikłych z potrzeb nagłych, nieprzewidzianych.

Jak Pan ocenia stan infrastruktury? Czy planowane są remonty ulic lub chodników?

Jako dyrektor firmy komunalnej, która odpowiada za porządek, estetykę oraz bezpieczeństwo w ruchu drogowym i pieszym oceniam pozytywnie działania władz miasta tj. Pana Prezydenta i Rady Miejskiej. Oczywiście zawsze można zrobić więcej i lepiej, ale uwarunkowane jest to wieloma czynnikami, przede wszystkim nakładem finansowym.

W tym miejscu chciałbym podziękować wszystkim mieszkańcom Łomży za dba-

łość i porządek w naszym mieście, a trochę o dobro „wspólne” niech będzie naszą zasadą codzienną.

W najbliższym czasie planujemy remonty na: ul. Moniuszki, nawierzchni łącznika Szosa Zambrowska–Wąska, chodników i parkingów przy ul. Niemcewicza pomiędzy budynkami Niemcewicza 3 i 5 a Przykoszarową 35 oraz przy ul. Śniadeckiego 26. Ponadto zajmiemy się budową ul. Kierzkowej, chodnika na ul. Lipowej (2 części) czy też przejściem dla pieszych na ul. Zawadzkiej.

Wśród planowanych inwestycji są również: przebudowa parkingu przy ul. Dmowskiego 2c, utwardzenie kostką brukową drogi wewnętrznej przy ul. Kwiatowej 11-13, wymiana nawierzchni na kostkę brukową przy ul. Kraska 129, wykonanie oświetlenia parkingu na Grobli Jednaczewskiej oraz wykonanie Skwerku Hanki Bielickiej z zielonym przystankiem przy Filharmonii Kameralnej u zbiegu ulic Szosa Zambrowska i Zawadzka.

Często od przejezdnych słyszę opinię, że Łomża to zadbane miasto, jeśli chodzi o porządek w przestrzeni miejskiej.

Staramy się, aby na bieżąco zachowana była czystość w naszym mieście. Codziennie sprzątamy i monitorujemy teren: ulice, chodniki, parkingi, place, parki miejskie. Chciałbym zauważyć, że w 2024 r. zebraliśmy średnio miesięcznie 4,59 ton odpadów z pasów drogowych i parków oraz średnio 4,13 ton odpadów z koszy ulicznych. Jest to wciąż bardzo duża ilość śmieci.

W okresie letnim, w którym miasto szczególnie jest narażone na zaśmiecanie, wprowadziliśmy dodatkowe dyżury sprzątające na głównych ciągach komunikacyjnych oraz na starówce. Ponadto w celu utrzymania czystości w całym mieście odbywa się zamiatanie ręczne i mechaniczne, odbiór koszy ulicznych, mycie, dezynfekcja i naprawa wiat przystankowych. Jak widać działania MPGKiM w tym zakresie są wzmożone, ponieważ zależy nam na utrzymaniu jak najwyższej jakości pod względem czystości naszego miasta.

Łomża latem zachwyca różnorodnością nasadzeń. Jakie gatunki kwiatów i traw pojawiają się w przestrzeni miejskiej?

Planowane jest obsadzenie kwiatami jednorocznymi: begonią stale kwitnącą, niecierpkim, pelargonią bluszczolistną, petunią, wilcem, aksamitką i smagliczką nadmorską rond Hanki Bielickiej na Placu Niepodległości, donic stojących oraz wiszących na latarniach na Starym Rynku, ul. Długiej, ul. Farnej, ul. Polowej i Alei

Legionów. Planujemy również uzupełnić istniejące nasadzenia bylinami i trawami ozdobnymi. Będą to: szalwia omszona, kocimiętka, liliowiec ogrodowy, jeżówka purpurowa, trzcinnik ostrokwiatowy oraz rozplenica japońska.

Od roku jest Pan ponownie dyrektorem MPGKiM w Łomży. Z których zrealizowanych zadań jest Pan najbardziej dumny i które z nich są wciąż w Pańskich planach?

Przede wszystkim chciałbym podkreślić, że jestem pełen uznania i szacunku dla pracowników MPGKiM w Łomży, z którymi pracuję już od 1987 roku. Ostatnie dwie dekady to dobry czas dla naszego miasta. Udało się zrealizować wiele inwestycji, które służą lokalnej społeczności. Są to przede wszystkim rozwój infrastruktury (nowe drogi, remonty), rewitalizacja budynków przestrzeni publicznej, architektury zieleni miejskiej, Park Jana Pawła II, który stał się nowoczesną formą przestrzenną czy też zrewitalizowane Wspólnoty Mieszkaniowe (aż 53 budynki mieszkaniowe). Cieszę się, że tego typu inicjatywy powstały.

W planach jest jeszcze wiele projektów takich jak chociażby modernizacja budynku przy ul. Wesołej 117 (stworzenie mieszkań dla około 50 rodzin), wykonanie remontu ul. Wojska Polskiego wraz z mostem na rzece Narew i rzece Łomżyczka do granic miasta, budowa bulwarów łomżyńskich, remont ul. Poznańskiej i Szosy Zambrowskiej, zrewitalizowanie bazy zieleni na „Grabówce” jako centrum łomżyńskiej Architektury Zieleni oraz pozyskanie sprzętu do częściowej naprawy dróg (frezarki do asfaltu i rozścielacza masy). Mam nadzieję, że wszystkie plany zostaną zrealizowane i będą służyć mieszkańcom Łomży.

Życie to nie tylko praca. Co lubi Pan robić w wolnym czasie? Jakie są Pana zainteresowania?

W wolnym czasie staram się odpoczywać, chociaż przyznaję, że praca na działce i przebywanie na niej z żoną i rodziną przynosi mi najwięcej radości. Jestem miłośnikiem sportu, szczególnie lubię dwie dyscypliny, jakimi są piłka nożna oraz koszykówka. Sam staram się dbać o swoją aktywność fizyczną poprzez jazdę na rowerze. Cieszę się, że zbliża się sezon rowerowy i będę mógł w pełni korzystać z tej formy ruchu. Poza tym budownictwo to coś, czym interesuję się od dawna, a już zwłaszcza architekturą drewnianą. Lubię również muzykę oraz taniec towarzyski.

Dziękuję za rozmowę.



ROZMAWIAŁA MARLENA CHOIŃSKA

Dumny jelonek „Łomżuś”

Posąg jelonka usytuowany u zbiegu ulic Farnej i Długiej oficjalnie nosi imię „Łomżuś”. W zorganizowanym przez prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego konkursie to właśnie ta propozycja uzyskała najwięcej, bo ponad 300 głosów. Nazwę wybrali mieszkańcy w internetowym głosowaniu. Pomysłodawcami byli uczniowie klasy II A ze Szkoły Podstawowej nr 10. Uroczyste nadanie imienia młodemu jeleniowi odbyło się 4 kwietnia.



Pamiętkowa fotografia przy „Łomżusiu” (fot. Łukasz Czech)

W ogłoszonym na Facebooku przez prezydenta Łomży konkursie dla dzieci klas I-III na imię jelonka wzięło udział osiem klas ze szkół podstawowych.

- Posąg młodego jelenia powstał z inicjatywy Łomżyńskiej Społecznej Rady do Spraw Turystyki z myślą o najmłodszych. Dlatego zorganizowaliśmy konkurs dedykowany uczniom klas nauczania wczesnoszkolnego. Celem było zaangażowanie młodych mieszkańców w życie społeczne miasta. Takie akcje uczą patriotyzmu lokalnego – mówi Mariusz Chrzanowski.

- To imię wpadło mi do głowy spontanicznie, bo kojarzyło się z Łomżą – opowiada z uśmiechem na twarzy „drugoklasistka” Kornelia Nosek, pomysłodawczyni nazwania jelonka „Łomżuś”.

Nagrodą w konkursie były bilety do kina dla całej klasy. Podczas uroczystego nadania imienia prezydent obdarował uczniów przytulankami-jelonkami, które są nowym gadżetem promocyjnym miasta. Maskotki produkowane są w Łomży przez Zakład Aktywności Zawodowej „Argenta” i na ten rok samorząd zamówił ich 500 sztuk.

MARLENA CHOIŃSKA

Setne urodziny pani Marianny

Były gorące życzenia, listy gratulacyjne, kwiaty, upominki i oczywiście pyszny urodzinowy tort. Wszystko to z okazji setnych urodzin pani Marianny Żebrowskiej, która przyszła na świat 25 marca 1925 roku i pomimo przeżytego wieku, nadal tryska humorem i jasnością umysłu. W tym wyjątkowym dniu odwiedził ją prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, aby w imieniu swoim i wszystkich mieszkańców naszego miasta życzyć stulatce zdrowia i wielu wspaniałych chwil w gronie rodziny. Nie zabrakło również przedstawicieli Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego oraz bliskich dostojnej jubilatki.

Pani Marianna Żebrowska urodziła się w Dłużniewie. Tam się wychowała, pracowała w gospodarstwie rolnym, opiekowała dziećmi. W Łomży zamieszkała w 1984 roku, zajmując się głównie domem. Jej pasją jest szycie, dzierganie, a do niedawna także ogródek, w którym z wielką pieczołowitością pielęgnowała ukochane kwiaty. Lubi podróżować, chociaż jak sama przyznaje najlepiej czuje się w Łomży, która w ostatnim czasie w jej opinii wypiękniała.

Zapytana o receptę na długowieczność odpowiedziała: - Spokój, rodzina, przebywanie wśród ludzi. Nie stosuję szczególnej diety, ale muszę przyznać, że opiera się ona wyłącznie na rodzimych produktach. Największą jednak radość dają jej bliscy. Ma 5-cioro dzieci, 16-ścioro wnucząt i 22-je prawnucząt.

Co w tym szczególnym dniu ma do przekazania innym?

- Aby ludzie się kochali, szanowali, a na świecie panował pokój – mówi.



Najlepsze życzenia przekazał pani Mariannie prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski (fot. Sylwia Marciniak)

SYLWIA MARCINIAK

„Łomżę pokochałem”. Jubileusz 90-lecia Stanisława Kasei

Ostatniego dnia marca, swoje 90-urodziny, obchodził Stanisław Kaseja. Senior, od lat zaangażowany w życie miasta, związany z naszym biuletynem „My z Łomży”. Wszystko odbyło się podczas uroczystego posiedzenia Łomżyńskiej Rady Seniorów z udziałem licznie przybyłych gości.



W jubileuszu Stanisława Kasei wziął udział prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski (fot. Grzegorz Daniluk)

- Pracując, nawiązując kontakty nigdy nie zastanawiałem się, ile mam lat, ale kiedy przyszła ta data, pojawiła się też refleksja. Kończy się jakiś etap w moim życiu i teraz zastanawiam się jaką obrać filozofię na ten ostatni. Mam podstawy być optymistą, że dożyję tego 2035 roku, kiedy będę obchodził setne urodziny – mówi Stanisław Kaseja.

Z pochodzenia jest Wielkopolaninem. Urodził się w podpoznańskich Szamotułach, w rodzinie wielodzietnej o tradycjach patriotycznych i niepodległościowych. To tam przetrwał wojnę, dorastał. Od 1964 roku związał się z Łomżą. Do naszego miasta trafił jako technolog żywności, przeniesiony do nowo wybudowanych zakładów przemysłu ziemniaczanego. Nad Narwią założył rodzinę i mieszka do dziś.

- Realizowałem tu swoje cele, swoje marzenia. Łomżę pokochałem, pokochałem to społeczeństwo. Chociaż początki nie były łatwe, ale zawsze udawało mi się znaleźć

osoby pozytywne – opowiada 90-latek.

Po zakończeniu swojej aktywności zawodowej Stanisław Kaseja podejmował szereg działań. Sprawował funkcję m.in. radnego miasta czy prezesa ŁKS-u Łomża. Od 10 lat jest członkiem Łomżyńskiej Rady Seniorów, gdzie przez 2 kadencje pełnił funkcję zastępcy przewodniczącego. Jest ponadto delegatem Łomżyńskiej Rady Seniorów w Obywatelskim Parlamencie Seniorów.

Za wybitne osiągnięcia w dziedzinie „aktywnej i wieloletniej działalności na rzecz społeczności województwa podlaskiego”, otrzymał Odznakę Honorową Województwa Podlaskiego, przyznaną przez Marszałka Województwa Podlaskiego na wniosek Stowarzyszenia „Aktywny Senior”.

- Jest to dość znacząca odznaka i to nie jest takie proste, aby ją otrzymać – mówił przedstawiając uzasadnienie do wniosku o jej nadanie Andrzej Urbanek, prezes sto-

warzyszenia i przewodniczący Łomżyńskiej Rady Seniorów.

- Gratuluję tej aktywności, działania na rzecz rozwoju kiedyś województwa łomżyńskiego, a później Łomży i tego regionu. To skarb mieć takich ludzi, którzy mają to doświadczenie życiowe, którym mogą i chcą się z nami podzielić – nie szczędził pochwał, członek zarządu Województwa Podlaskiego Jacek Piorunek, wręczając odznakę.

Za aktywność na rzecz lokalnego społeczeństwa jubilatowi podziękował prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

- Wspólnie podejmujemy różne działania, które Pan Stanisław inicjuje jako senior. Dla młodego pokolenia jest takim wzorem, te rozmowy, wspólne spotkania napawają optymizmem i zarażają chęcią działania. Świętuje Pan 90. lat, ale jak na Pana popatrzymy, to widzimy, ile ma Pan jeszcze siły, której często brakuje młodym ludziom. Ta uroczystość to też okazja do takiego wydzwieku społecznego, że mając swoje lata nie należy zamykać się w czterech ścianach, tylko trzeba wychodzić do ludzi i jak najaktywniej tą „jesień życia” spędzić. Dziękuję również za aktywność redaktorską i ciekawe felietony pisane do urzędowego biuletynu – zwracał się do seniora-jubilata wódcarz miasta życząc siły i wytrwałości w podejmowaniu wielu kolejnych działań i inicjatyw.

Pan Stanisław wciąż jest aktywny fizycznie. Lubi pływać, spacerować – często możemy go spotkać przechadzającego się nadnarwiańskimi bulwarami. Rozmawia i szuka kontaktu z ludźmi, bo jego filozofia życia zawiera się w hasło: „Nigdy nie jestem przeciw innemu człowiekowi, a zawsze za”.

- To człowiek niezwykle. Jest w naszym mieście osobą ogólnie znaną, cenioną, a przez wielu podziwianą, za swoją aktywność i chęć życia – podsumowuje Wojciech Winko, prezes LOT Ziemia Łomżyńska.

Stanisław Kaseja od lat dzieli się przemyśleniami i spostrzeżeniami na łamach Biuletynu Urzędu Miejskiego „My z Łomży”, publikując swoje artykuły w rubryce „Seniorzy piszą”.

Szanowny Panie Stanisławie! Nasza Redakcja dołącza się do wszystkich życzeń! Zdrowia, pogody ducha i niegasnącego entuzjazmu!

GRZEGORZ DANILUK

Pomnik Marszałka na Placu Kościuszki był bliski realizacji



Śmierć jednego z Ojców Niepodległości Józefa Piłsudskiego w dniu 12 maja 1935 r. niezależnie od ówczesnych sympatii politycznych, okryła żałobą całe polskie społeczeństwo. Ze względu na format postaci wielkiego Marszałka, na ręce ówczesnego prezydenta i premiera składane były kondolencje z całej Europy, jak również ze strony licznych narodowych stronnictw, środowisk legionowych, patriotycznych i społecznych. Pogrzeb Józefa Piłsudskiego na Wawelu stał się wydarzeniem ogólnonarodowym, na którego trasie zgromadziły się tysiące obywateli.

Bardzo szybko w licznych środowiskach społeczno-politycznych i wojskowych utożsamiających się z dziedzictwem i legendą postaci Marszałka, zakiełkowały inicjatywy zmierzające do wieczystego upamiętnienia jego pamięci w kontekście ogólnokrajowym. Zapowiedzi o powstaniu Naczelного Komitetu Uczczenia Pamięci Marszałka Piłsudskiego, powołanego dla koordynacji wszelkich związanych z tym inicjatyw pojawiły się niespełna dwa tygodnie po jego śmierci, a ostatecznie do powołania doszło w dniu 6 czerwca 1935 r. na Zamku Królewskim w Sali Asamblowej o godz. 11.00. Uroczystość z udziałem Prezydenta RP Ignacego Mościckiego zgromadziła co najmniej 139 najważniejszych osób w kraju, w tym przedstawicieli rządu, wojska, kościołów różnych wyznań, związków i stowarzyszeń społecznych, rektorów uczelni, prezydentów znacznych miast oraz licznych reprezentantów środowisk legionowych. W dalszej części spotkania prezydent Mościcki powołał struktury komitetu: Prezydium, Wydział Wykonawczy i komisję rewizyjną, a ostatnim jego punktem było odczytanie oraz podpisanie aktu założycielskiego przez wszystkich obecnych. Na czele Wydziału Wykonawczego Komitetu

stanął ulubiony generał Marszałka Piłsudskiego Bolesław Wieniawa-Długosławski, a po jego wyjeździe w 1938 r. na placówkę dyplomatyczną do Rzymu, zastąpił go gen. Kazimierz Sosnkowski.

W ramach swojej działalności Komitet wyznaczył do pilnej realizacji kilka projektów ogólnonarodowych, pośród których były: budowa grobowca na Rossie i pomnika w Wilnie, odbudowa Żułowa, budowa krypty i sarkofagu na Wawelu, usypanie Kopca na Sowińcu w Krakowie, budowa pomnika w Warszawie, utrwalenie Fundacji Stypendialnej założonej przez Marszałka Piłsudskiego oraz stworzenie pomnika żywego, a także utrwalenie po-

Według zapisów „Sprawozdania dotyczącego wytyczenia miejsca pod budowę obiektu pamiątkowego dla uczczenia Imienia Marszałka Józefa Piłsudskiego wg. Danych Wojskowego Biura Historycznego” wyznaczono dwa alternatywne miejsca:

- I alternatywa: pomnik większych rozmiarów ustawiony na placu im. Tadeusza Kościuszki na osi wpadającej ukosem z ulicy Żwirki i Wigury (dzisiejsza ulica Wojska Polskiego);

- II alternatywa: obelisk przy Alei Legionów na terenie Parku Ludowego na osi projektowanej wówczas ulicy poprzecznej.

Bardzo ciekawym elementem sprawozdania jest potwierdzenie okresów pobytów Marszałka Piłsudskiego w Łomży:

„Relacja historyczna wg. Danych Wojskowego Biura Historycznego przywiązana do wymienionej wyżej miejscowości jest następująca: Naczelnik Państwa i Naczelny Wódz Józef Piłsudski w Łomży był kilkakrotnie.

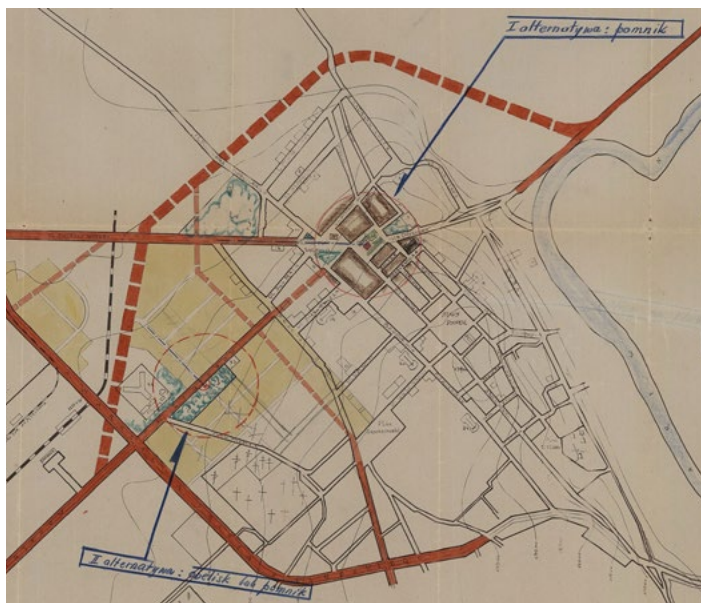
1/ W okresie prac konspiracyjnych mieszkał przez kilka dni u pastora kościoła ewangelicko-augsburskiego Mikulskiego w domu przy ulicy Krzywe Koło nr 9.

2/ Rok 1919 wrzesień 12. W czasie przejazdu do Suwałk, zatrzymał się dla przyjęcia hołdu miejscowej ludności.

3/ Rok 1920 sierpień 23. Kierując działaniami pościgowymi w bitwie Warszawskiej przyjechał autem w otoczeniu sztabu do hotelu Rembielin przy Placu Kościuszki gdzie zatrzymał się około 4-ech godzin.”

Należy zauważyć, że pomnik Józefa Piłsudskiego, według zamierzeń komisji, planowany był na terenie Placu Kościuszki, zaś w drugiej lokalizacji przewidywano jedynie obelisk. Ostatecznie te zamierzenia planistyczne nie doczekały się realizacji z uwagi na wybuch w dniu 1 września 1939 r. działań wojennych i późniejszą wojenną zmianę ustroju państwa polskiego.

Z dokumentacją zawierającą łomżyńskie sprawozdanie komisji Naczelного Komitetu Uczczenia Pamięci Marszałka Piłsudskiego można zapoznać się w zbiorach Archiwum Akt Nowych pod sygnaturą 2/108/0/4/61.



mnikami-głazami miejsc historycznych, związanych z życiem, pracą lub działalnością Marszałka.

Właśnie w ramach tych ostatnich działań w dniu 7 sierpnia 1939 r. do ówczesnego prezydenta Łomży, leżącej wówczas w strukturach województwa warszawskiego, przybyła komisja Komitetu złożona z przedstawicieli Wojskowego Biura Historycznego oraz Wydziału Wykonawczego Naczelного Komitetu Pamięci Marszałka Józefa Piłsudskiego. W trakcie swojego pobytu komisja ustaliła 2 lokalizacje miejsc pamięci osoby Marszałka i sporządziła sprawozdanie ze swoich prac opatrzone kilkoma fotografiami, szkicami i alternatywnym planem lokacji historycznych upamiętnień.

Wiosenne porządki

Z początkiem marca, gdy słońce delikatnie prześwituje zza chmur i roztapia resztki śniegu, zaczynamy myśleć o porządkach. Wiosenne sprzątanie to okazja do odświeżenia garderoby, uporządkowania rzeczy, zadbania o okolicę wokół domu. To także idealny moment na pożegnanie się z powszechnie znanym „przyda się” i pozbycie się przedmiotów, które już nam nie służą, a jedynie zajmują miejsce.



Siedziba Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ul. Akademickiej 22 (fot. ZGO Łomża)

Rosnący konsumpcjonizm sprawia, że gromadzimy zaskakująco dużo rzeczy, które nie zawsze są nam potrzebne. Zepsute lub wysłużone sprzęty domowe, przeczytane już książki, stare ubrania, bibeloty, stare rowery czy meble – to tylko niektóre ze „skarbów”, jakie często zalegają w domach, na strychach i w piwnicach. Kiedy nagromadzi się ich zbyt wiele, korzystanie w pełni z naszej przestrzeni staje się niemożliwe. Jak uporządkować zagrożone pomieszczenia? Co zrobić z przedmiotami, które tam zalegają?

Jednym z kluczowych aspektów wiosennych porządków jest ocena przedmiotów pod kątem ich przydatności do dalszego użytkowania. Nie każda niepotrzebna nam rzecz jest bowiem odpadem. Wiele z nich może nadal być funkcjonalnych, nawet jeśli wymaga renowacji lub naprawy. Warto zatem rozważyć ich sprzedaż lub oddanie za darmo, na przykład poprzez dedykowane ku temu portale lub lokalne grupy na Facebooku. Takie działanie to jedna z form recyklingu, któ-

rej nawet nie jesteśmy w pełni świadomi.

Niestety, wciąż można zauważyć, że niektórzy mieszkańcy pozostawiają stare meble, opony samochodowe czy uszkodzony sprzęt elektryczny i elektroniczny w altanach. Odpady te zalegają i szpecą okolicę. Tymczasem w ramach opłaty za odbiór odpadów, w legalny sposób i co istotne bezpłatnie, każdy z nas ma możliwość skorzystania z Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK-u). To miejsce, do którego można przynieść powstające w gospodarstwach domowych śmieci problemowe i te, które są niebezpieczne.

Największym problemem są odpady wielkogabarytowe. Pomimo cyklicznych zbiórek organizowanych przez operatora, przy altanach śmietnikowych rosną nieestetyczne sterty starych mebli, dywanów i innych przedmiotów, które z uwagi na swoje rozmiary nie mieszczą się w pojemnikach.

Osobnym tematem są wielkogabarytowe elektrośmieci, czyli wszystkie urzą-

dzenia zasilane bateriami oraz posiadające kabel podłączenia prądu – również kuchenka, pralka, lodówka. Te powinny znaleźć swoje miejsce w PSZOK-u. Zwłaszcza stare lodówki, z których może ulatniać się szkodliwy dla środowiska freon. Aby ułatwić mieszkańcom pozbywanie się drobniejszego sprzętu, Miasto Łomża zadbało o specjalne kontenery na ten cel, które zostały ulokowane na terenach spółdzielni mieszkaniowych.

Opony samochodowe również często co gabaryty są nieestetycznym obrazem na łomżyńskich osiedlach. PSZOK zapewnia wygodne, ale przede wszystkim bezpieczne dla zdrowia i środowiska pozbycie się ich. Trafiają one do recyklingu i zostają odpowiednio przetworzone na granulaty gumowy, wykorzystywane do produkcji nawierzchni boisk, kortów tenisowych, placów zabaw, podkładów kolejowych, mat i wykładzin, a nawet dywaników samochodowych.

A co z naszym ogrodem? Liście, kwiaty, skoszoną trawę, drobne lub rozdrobnione gałęzie również można oddać do PSZOK. Selektywnie zebrane odpady BIO ulegają biodegradacji, dzięki czemu są wykorzystywane do produkcji kompostu i biogazu. Kompostowanie pozostałości po roślinach w przydomowych ogrodach także niesie za sobą realne korzyści - mieszkańcy, którzy posiadają kompostowniki, a co za tym idzie czynnie biorą udział w recyklingu, mogą skorzystać z ulgi za opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi z tytułu posiadania kompostownika przydomowego.

Prawidłowa utylizacja odpadów to zagadnienie, które wraz z upływem lat nabiera coraz większego znaczenia. Od tego, czy zrobimy to właściwie, zależy jakość środowiska, w którym żyjemy i przyszłość naszego miasta. Segregując śmieci przyczyniamy się do zmniejszenia produkcji odpadów oraz ograniczenia powierzchni wysypisk. Ponadto dzięki temu, unikamy wyższych opłat za ich wywóz – robmy to zatem prawidłowo.

Wszystkim zainteresowanym przypomnamy, że Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych w Łomży zlokalizowany jest przy ul. Akademickiej 22 i czynny od poniedziałku do piątku w godz. 7:00 – 16:00 oraz w soboty od 8:00 do 14:00.

EWELINA GŁĘBOCKA / ZGO ŁOMŻA

Na co powinny zwrócić uwagę osoby uczulone na mięso?



W diecie człowieka ważnym składnikiem odżywczym jest mięso. W obecnych czasach obserwuje się wzrost jego spożycia, chociaż ostatnio docierają informacje z Komisji Europejskiej o podjętych działaniach zmierzających do zmniejszenia konsumpcji mięsa. Wydaje się, że radykalna zmiana nawyków żywieniowych dopiero czeka Europejczyków. Ekolodzy Unii Europejskiej, z troską o ochronę środowiska, dążą do zmniejszenia hodowli trzody chlewnej, bydła i drobiu, uważając to za jedną z przyczyn zbyt dużej ilości CO₂ i CH₄ w powietrzu. W to miejsce proponuje się hodowle insektów /świerszczy, larwy mącznika młynarka itp./ oraz specjalnej odmiany grzybów o wysokiej zawartości białka. Dodawanie do różnych przetworów mięsnych tzw. ekstenderu, czyli preparatu wyprodukowanego

serwatki oraz ryb. Na co szczególnie należy zwrócić uwagę u osób uczulonych na białka mleka i ryb /alergeny ukryte/?

Wprowadzenie do żywienia nowych produktów, może przyczynić się do powstania zaburzeń fizjologicznych mechanizmów odporności ustroju na alergeny w nich zawarte. Obecne w mięsie białka: albumina surowicza, immunoglobuliny, aktyna, miozyna, troponina mogą wzbudzać nadmierną odpowiedź układu immunologicznego człowieka, co nazywamy alergią. Objawami alergii na mięso mogą być: wymioty, bóle brzucha, wzdęcia, biegunka, wysypka, świszczący kaszel, katar, obrzęk ust i gardła. Możliwe jest uczulenie na każdy rodzaj mięsa: wołowe, wieprzowe, jagnięcinę, a także mięso drobiowe. Zdarza się również alergia na mięsa gatunków bardziej egzotycznych np. mięso kangura, wieloryba, foki czy krokodyla. Albuminy surowicze zawarte w mięsie różnych zwierząt mają podobną budowę i mogą wywoływać reakcje krzyżowe. Oznacza to, że przeciwciała IgE wytworzone przeciw albuminom jednego ga-

białkowych. Praktycznie ma to znaczenie w indukowaniu objawów chorobowych na przykład po spożyciu mięsa niedopieczonego. Osoby uczulone na albuminę surowicy kota /Fel d 2/ mogą zareagować alergią na kontakt z mięsem wieprzowym, co obserwuje się u osób przygotowujących pizzę, kucharzy, masaży. Osoby uczulone na kota /Fel d 2/, mogą zareagować objawami alergii po kontakcie z wieprzowiną surową, suszoną lub wędzoną. Innym przykładem alergii krzyżowej jest „zespół jajo/mięso-pierze”. W tym przypadku osoby uczulone na pierze, mogą zademonstrować objawy alergii po spożyciu mięsa drobiowego lub jaja, ponieważ albuminy obecne są w naskórku zwierząt, mięsie, jajach, ślinie, moczu, a do uczulenia może dojść drogą pokarmową lub wziewną. Objawy alergii po spożyciu mięsa wcale nie muszą być spowodowane uczuleniem na białka mięsa, przykładem jest tzw. zespół alfa-Gal, w którym objawy pojawiają się po spożyciu mięsa czerwonego u osób uczulonych na wielocukier alfa-Gal znajdujący się w ślinie kleszcza. Czyli pierwotnym uczuleniem jest alergia na kleszcza, a po spożyciu mięsa czerwonego, rozwijają się objawy chorobowe, ponieważ z białkami tego mięsa związane są wielocukry podobne do alfa-Gal. Objawy uczulenia rozwijają się tylko u osób uczulonych na ten wielocukier, ale nie każde ukąszenie przez kleszcza prowadzi do wystąpienia uczulenia. Czas wystąpienia objawów po spożyciu mięsa może być różny, będzie krótszy jeśli zadziałają tzw. kofaktory /wysiłek fizyczny, alkohol, stres, infekcja wirusowa/.

W mięsie czerwonym głównymi alergenami wywołującymi reakcje alergiczne są: albuminy surowicy, immunoglobuliny i wielocukier alfa-Gal związany z białkiem mięsa. W zapobieganiu wystąpienia objawów uczulenia na mięso, ważna jest świadomość, że albuminy są wrażliwe na działanie wysokiej temperatury, częściowy jej rozpad następuje już w temperaturze 50 stopni Celsjusza. Dlatego objawy alergii na mięso występują po spożyciu mięsa niedopieczonego niedogotowanego, suszonego lub wędzonego, a zwłaszcza po mięsie surowym np. tatar, krwisty stek. U osób uczulonych na mięso wołowe możliwe jest wystąpienie objawów po wypiciu surowego mleka, ponieważ w mleku jest obecna surowicza albumina wołowa /BSA, Bos d 6/.



z białka roślinnego /głównie z soi/ stało się już normą, celem jest pełne zastąpienie mięsa zwierzęcego odpowiednio spreparowanym białkiem roślinnym. W rzeczywistości ekstendery podnoszą wartość odżywczą wyrobów, ale stają się też alergenami ukrytym /zamaskowanymi/. Substancja białkowa pochodzenia roślinnego jest bez zapachu i smaku. Co i ile do niej dodamy, zdecyduje o wartości smakowej przyszłego analogu mięsa. Właśnie te dodatki smakowe stają się również alergenami środowiska skażonego. Ekstendery wytwarza się także z białka

tunku, mogą reagować z albuminami innych zwierząt. Przykładem może być „zespół wieprzowina-kot”, w którym pierwotne uczulenie na albuminę surowicy kota /Fel d 2/ wywołuje objawy alergii po spożyciu wieprzowiny. Wynika to z podobieństwa budowy Fel d2 oraz albuminy surowicy świńskiej /Sus s 1, Sus d 1/. Obróbka termiczna, na przykład podczas produkcji pizzy niszczy strukturę albumin i zapobiega wystąpieniu objawów uczulenia. Wysoka temperatura po prostu degraduje epitopy konformacyjne alergenów, ale nie niszczy epitopów liniowych struktur

Turniej charytatywny z piłkarskimi gwiazdami

Piłkarska rywalizacja, samorządowa integracja, ale przede wszystkim chęć pomocy drugiemu człowiekowi. W hali sportowej II Liceum Ogólnokształcącego w Łomży w piątek 14 marca 2025 roku odbył się Charytatywny Turniej Samorządowy, w trakcie którego zbierano środki na leczenie dra Krzysztofa Bandzula. W wydarzeniu wzięli udział byli reprezentanci Polski.



Turniejowi towarzyszyły liczne aukcje charytatywne (fot. Łukasz Czech)

- Jako samorząd Łomży często włączamy się w różnego rodzaju akcje charytatywne. Przeważnie są to zbiórki na leczenie dzieci, rozgrywamy też okazjonalne mecze z podopiecznymi Zespołu Szkół Specjalnych. Tym razem chcemy wesprzeć w leczeniu wspaniałego człowieka, lekarza, ojca, męża, syna, łomżyniaka, który wielokrotnie pomagał innym, a teraz sam potrzebuje naszej pomocy. Oprócz tego wymiaru finansowego jestem przekonany, że te nasze wsparcie będzie miało także charakter mentalny, dający wiarę w powodzenie walki o życie – przekazuje prezydent Mariusz Chrzanowski.

W turnieju wystartowały drużyny Rady Miejskiej Łomży, Urzędu Miejskiego w Łomży, Miasta Białegostoku, Urzędu Miejskiego w Grajewie, Powiatu Łomżyńskiego oraz działaczy i przedsiębiorców związanych z Łomżyńskim Klubem Sportowym. Wśród zawodników pojawili się byli reprezentanci Polski Marek Citko i Jacek Chańko. Zwycięzcą piłkarskiej rywalizacji okazała się drużyna łomżyńskich radnych, która w finale po rzutach karnych pokonała miejskich urzędników z Łomży.

- Chciałbym podziękować za zaproszenie do tego turnieju, który jest okazją żeby się spotkać i porywalizować w bardzo szczytnym celu, jakim jest pomoc choremu Krzysztofowi Bandzulowi – powie-

dział Maciej Bednarko burmistrz Grajewa dodając, że są drużyną amatorską złożoną z pracowników samorządowych. Jego zespół uplasował się na trzecim miejscu podium.

Marek Citko, były zawodnik reprezentacji Polski oraz m.in. Widzewa Łódź, Legii Warszawa i Jagiellonii Białystok, a obecnie samorządowiec podkreślił, że chętnie bierze udział w tego typu wydarzeniach.

- Pomimo, iż wynik w tym wypadku nie jest najważniejszy, zawsze podczas takich spotkań daję z siebie wszystko, aby zapewnić kibicom odpowiednią dawkę sportowych emocji – mówił strzelec pamiętej bramki na Wembley w 1996 roku.

W trakcie wydarzenia prowadzone były też aukcje, z których środki zasiliły zbiórkę na rzecz dra Krzysztofa Bandzula. Wśród licytowanych przedmiotów znalazły się m.in.: roczny karnet na siłownię o wartości ponad 2 tysięcy złotych, ufundowany przez Xtreme Fitness Łomża, koszulka grupy KnockOut Promotions z podpisaniami bokserów Krzysztofa „Diablo” Włodarczyka i Fiodora Czerkaszyńskiego oraz piłka z autografami zawodników Łomżyńskiego Klubu Sportowego. W sumie z samych licytacji zebrano 4700 zł, a kwota ta została powiększona przez wpisowe od drużyn.

Dr Krzysztof Bandzul to znany i ceniony lekarz z Łomży, kochający żonę i ojciec. W ubiegłym roku wykryto u niego glejaka wielopostaciowego IV stopnia. Poddał się już radio- i chemioterapii, jednak ze względu na złośliwy charakter choroby zaczął też leczenie w Austrii, wykorzystując wszystkie oszczędności. Miesięczny koszt terapii Optune to 130.000 zł, a optymalne leczenie trwa 2 lata – łącznie 3.120.000 zł, do którego dochodzi immunoterapia w Londynie za 500.000 zł bez kosztów pobytu.

Choroba uniemożliwia mu normalną pracę. Lekarza można wesprzeć również przekazując 1,5% podatku wpisując: Fundacja Onkologiczna Rakiety KRS: 0000414091, cel szczegółowy: Krzysztof Bandzul lub za pośrednictwem strony <https://fundacjarakiety.pl/podopieczni/krzysztof-bandzul>.

Organizatorem Charytatywnego Turnieju Samorządowego było Miasto Łomża, a jego partnerami Łomżyński Klub Sportowy i Xtreme Fitness Gyms Łomża.

ŁUKASZ CZECH



Pamiątkowe medale z rąk przewodniczącego Rady Miejskiej Łomży odbiera drużyna Urzędu Miejskiego w Grajewie (fot. Łukasz Czech)

Szczypiornistki Handballu awansowały do I ligi!

Piłkarki ręczne KS Handball Łomża zagrają w przyszłym sezonie na szczeblu centralnym. Na zakończenie drugoligowych rozgrywek pokonały 39:21 KPR Białystok.



Awansu łomżyńskim szczypiornistkom pogratulował prezydent Mariusz Chrzanowski (fot. Marlena Choińska)

- To nasz mały sukces, na który dziewczyny w pełni zasłużyły ciężką pracą na treningach i w meczach. Mamy młody zespół, do którego dołączą później juniorki. Jestem optymistką i uważam, że w pierwszej lidze możemy powalczyć o coś więcej niż tylko utrzymanie – mówi trenerka KS Handball, Aneta Kutny.

Łomżanki w całym sezonie II ligi nie poniosły żadnej porażki. Oprócz nich i wspomnianego KPR Białystok w grupie III rywalizował jeszcze MTS Giżycko. Zespoły rozgrały dwie rundy systemem każdy z każdym.

Przed naszymi szczypiornistkami teraz krótki odpoczynek. Przygotowania do pierwszoligowego sezonu rozpoczną w maju.

GRZEGORZ DANILUK

Tenisowe zmagania w sercu Puszczy Piskiej

W miejscowości Jabłoń, w bezpośrednim sąsiedztwie jeziora Brzozolasek, w dniach 29-30 marca 2025 r. rozegrane zostały Halowe Mistrzostwa Województwa Podlaskiego Młodziczek w Tenisie „GK Agromet Cup”. W sportowej rywalizacji nie zabrakło utalentowanych tenisistek z Uczniowskiego Klubu Sportowego „Return” Łomża.



Deblowe zmagania „GK Agromet Cup” (fot. UKS „Return” Łomża)

Wszranki stanęły ze sobą 14-letnie i młodsze zawodniczki pochodzące zarówno z Łomży jak i z Białegostoku.

W fazie eliminacyjnej zmagania rozgrywane były w systemie grupowym, co gwarantowało, że pierwsza porażka

nie eliminowała tenisistki z dalszej gry. W ten sposób podzielone na kilkusobowe grupy sportsmenki miały do rozegrania po kilka spotkań.

Jak informuje Tomasz Waldziński, trener z Uczniowskiego Klubu Sportowego „Return” Łomża i organizator wydarzenia

- Uczestniczki rywalizowały ze sobą zarówno w grze singlowej, jak i deblowej. Same zaś zawody przebiegły w sportowej atmosferze fair play.

Finał natomiast przeprowadzono systemem pucharowym. Stawką, oprócz pucharów i nagród rzeczowych, były także bardzo cenne punkty do rankingu Polskiego Związku Tenisa.

- Niekwestionowaną zwyciężczynią turnieju okazała się pochodząca z Białegostoku Amelia Artemiuk, która przez całe zawody prezentowała równą i bardzo wysoką formę. Na drugim miejscu uplasowała się reprezentująca łomżyńską UKS „Return” Izabela Waldzińska. Ostatnie miejsce na podium wywalczyła najmłodsza uczestniczka, 11-letnia Aleksandra Waldzińska, która w meczu o trzecie, pucharowe miejsce wynikiem 6/3 6/2 ograła reprezentującą Uczniowski Klub Sportowy Sokół Asy Białystok Hannę Kraszewską – przekazuje trener Waldziński.

W rywalizacji deblowej najlepiej zaprezentowała się para Izabela Waldzińska/Amelia Artemiuk, która w emocjonującym i wyrównanym finale pokonała duet Helena Puławska/Aleksandra Waldzińska.

Organizatorami wydarzenia był Uczniowski Klub Sportowy „Return” w Łomży, zaś wsparcia finansowego udzieliło Miasto Łomża.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

www.lomza.pl

Nadia Dzitkowska mistrzynią Polski!

Zawodniczka Łomżyńskiego Klubu Karate zdobyła złoty medal podczas Mistrzostw Polski Karate Kyokushin IKO w kategorii wiekowej do lat 9. W zawodach, które odbyły się w Piasecznie, wystartowało ponad 500 zawodników.

W drodze do najwyższego stopnia podium młoda zawodniczka stoczyła 4 zwycięskie pojedynki. Pozostali zawodnicy ŁKK zakończyli rywalizację na etapie walk przed strefą medalową.

GRZEGORZ DANILUK



Nadia Dzitkowska stanęła na najwyższym stopniu podium (fot. ŁKK)

Sukces Szymona Dmocha!

W dniach 22-23 marca w Seulu odbyły się międzynarodowe zawody Rocking Sensation, na których rywalizowali najlepsi bboye z całego świata. Zwycięstwo w kategorii poniżej 18 lat odniósł Szymon Dmoch z łomżyńskiego BK Step-u.



Szymon Dmoch to wielka nadzieja łomżyńskiego tańca (fot. BK Step)

Pierwszego dnia na scenie zmierzyło się ponad 120 par tanecznych z takich krajów, jak Tajwan, Japonia, Rosja czy Australia. Do najlepszej „szesnastki” dotarła dwójka z BK Step-u: Szymon Dmoch i Maciej Brzostowski.

To był już duży sukces, ale jeszcze większy miał nastąpić kolejnego dnia. W kategorii poniżej 18 lat Szymon Dmoch (Bboy Littleman) sięgnął po zwycięstwo, pokonując po drodze zawodników z Chin, Korei i Japonii.

- To jego pierwszy triumf w Azji, a jednocześnie ogromny krok w kierunku następnych wyzwań – przekazuje trener utalentowanego tancerza, Marek Kisiel.

Przed Szymonem kolejne wyzwania. Nastolatek intensywnie przygotowuje się do Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich, które odbędą się w Dakarze w 2026 roku. Prowadzą go trenerzy: Marek Kisiel i Maciej Brzostowski.

GRZEGORZ DANILUK

Ratusz zamknięty 2 maja

Spowodowane jest to tym, że ustawowo wolny od pracy dzień 3 maja przypada w tym roku w sobotę – co powoduje, iż pracownikom Urzędu Miejskiego przysługuje zamiennie inny dzień wolny. Podobna decyzja została podjęta wcześniej przez Prezesa Rady Ministrów dla członków korpusu służby cywilnej.

UMŁ

„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.

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

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

„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), Centrum Usług Społecznych (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), Piekarnia Kurpiowska „Serafin” (Stary Rynek) oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej: www.lomza.pl.

WIELKANOCNY JARMARK

ZASMAKUJ W ŁOMŻY

12.04.2025

10:00-17:00

**Stary Rynek
w Łomży**



Zasmakuj
w Łomży

NA STOISKACH:

- ozdoby wielkanocne
- wyroby rękodzielnicze
- żywność tradycyjna i regionalna

W PROGRAMIE:

- 10:00-17:00** – warsztaty wykonywania tradycyjnych palm kurpiowskich
- wielkanocna gra wielkoformatowa