



Zasmakuj  
w Łomży

# My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / grudzień 2020

**W NUMERZE M.IN.**

**ROZBŁYSŁY ŚWIĄTECZNE ILUMINACJE**  
STR. 3

**WYWIAD Z PREZYDENTEM ŁOMŻY  
MARIUSZEM CHRZANOWSKIM** STR. 10

**WIGILIJNE POSIŁKI  
W AUTOBUSACH MIEJSKICH** STR. 20

Na zdjęciu:

Świąteczne iluminacje w Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma (fot. Kamil Brzostowski)



## Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Koniec roku, to czas podsumowań. Jak zapamiętamy ten mijający? Nie ma wątpliwości, że szczególnie, jak nigdy dotąd, ale nie tak, jak go sobie wyobrażaliśmy. Wszelkie działania determinowała pandemia, to w jej cieniu odbywały się wydarzenia i uroczystości, a większość w ogóle nie doszła do skutku.

Świąteczne iluminacje rozbłysły w Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma! Dekoracje cieszą oko mieszkańców i osób odwiedzających nasze miasto. W tym roku mamy 5 nowych elementów. Efekt jest niesamowity, a emocje i pozytywne wrażenia, jakie wywołują – szczególnie wśród najmłodszych – nie da się przeliczyć żadnymi kwotami.

Nie na wyrost się mówi, że Łomża jest miastem inwestycji, bo te nie zwolniły tempa nawet w trudnym dla nas wszystkich czasie pandemii. Na początku grudnia otwarto symbolicznie ulice 3 Maja i Wiejską, zakończyły się też prace w Przedszkolu Publicznym nr 9, które może poszczycić się termomodernizacją jak "z bajki".

O tym jakie było mijających 12 miesięcy dla miasta, nie tylko pod względem inwestycyjnym, dowiemy się z wywiadu z prezydentem Mariuszem Chrzanowskim. Prezentujemy także wyniki głosowania mieszkańców na zadania zgłoszone do Budżetu Obywatelskiego na 2021 r.

Nie zawiedliście nas i przestaliście mnóstwo pięknych fotografii w konkursie na najpiękniejsze zdjęcie Łomży w świątecznej scenerii. Wybór nie był łatwy, a do publikacji wybraлиście – naszym zdaniem – 5 najciekawszych. Interesujące prace przedszkolaków i uczniów napłynęły w konkursie mikołajkowym pt. "List do Świętego Mikołaja", którego tematem przewodnim były świąteczne marzenia.

Ze względu na pandemię nie odbędzie się tradycyjna miejska Wieczera Wigilijna, jednak bożonarodzeniowy klimat zapewnią autobusy MPK, z których osoby samotne i potrzebujące otrzymają ciepły posiłek. Po mieście będzie jeździł także "kołodobus", a rozbrzmiewające z niego dźwięki umilą przedświąteczny czas.

Rundę jesienną IV ligi podlaskiej w wykonaniu piłkarzy ŁKS-u 1926 Łomża podsumowuje trener Tomasz Staniórski, który zapewnia kibiców, że łomżyńska drużyna włączy się wiosną w walkę o awans do wyższej klasy rozgrywkowej. A co jeszcze w sporcie? Na pewno cieszy brązowy medal Kacpra Łebkowskiego przywieziony z Młodzieżowych Mistrzostw Polski U-23 w stylu wolnym w zapasach.

Do grudniowego numeru została dołączona niespodzianka – specjalny kalendarz na 2021 rok.

**Życzymy Państwu zdrowych, pogodnych Świąt Bożego Narodzenia, a Nowy 2021 Rok niech będzie lepszy od mijającego i przyniesie same sukcesy. Do siego roku!**

Życzymy miłej lektury  
**Redakcja**



## WAŻNE TELEFONY

Powiatowa Stacja  
Sanitarna-Epidemiologiczna w Łomży  
tel. 86 216 26 47  
86 216 52 61  
86 216 52 62

Miejskie Centrum  
Zarządzania Kryzysowego w Łomży  
tel. 86 215 67 22

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej  
w Łomży  
tel. 86 216 40 88  
86 216 42 60



## ROZBŁYSŁY ŚWIĄTECZNE ILUMINACJE

W tym roku, z uwagi na trwającą rewitalizację Starego Rynku, najokazalsze dekoracje zostały umiejscowione w Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma, nadając mu iście magicznego charakteru. Są też nowości, bo do kultowego Misia Łomżatka czy lokomotywy z wagonikami dołączyło pięć nowych elementów świetlnych.



Słynny Miś Łomżatek i wielokolorowa lokomotywa z wagonikami (fot. Kamil Brzostowski)

Liczne elementy świetlne pojawiły się również na miejskich słupach energetycznych przyozdabiając tym samym łomżyńskie ulice. Prawdziwie świąteczny nastrój można poczuć jednak w Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma, który został podzielony na dwie strefy: bajkową i królewską.

- Dzięki zimowej, świetlnej przemianie Parku Jana Pawła II, święta w Łomży – zawsze

wyczekiwane przez mieszkańców – w tym roku dodadzą tak potrzebnej radości i otuchy, szczególnie w tym wyjątkowo trudnym czasie. W okresie bożonarodzeniowym nasze miasto wygląda bardzo atrakcyjnie, co dostrzegane jest zarówno przez mieszkańców, jak też osoby przyjeżdżające do Łomży oraz różnego rodzaju plebiscyty – mówi prezydent Mariusz Chrzanowski.

Na najmłodszych mieszkańców naszego miasta czeka piernikowy domek, wielokolorowa lokomotywa z wagonikami oraz świąteczne monidło, przy którym zarówno dzieci, jak i dorośli mogą sobie zrobić pamiątkową fotografię w niezwykle urokliwej scenarii. Nie zabrakło też świętego Mikołaja oraz będącego niepisany symbolem łomżyńskich świąt Bożego Narodzenia – Misia Łomżatka.

Najwięcej nowości zagościło w strefie królewskiej, której centralnym punktem jest przeszło 12 metrowa choinka mieniąca się światłem blisko 20 000 punktów świetlnych. Na zwiedzających, oprócz znanych z ubiegłego roku anielskich skrzydeł, czekają również mieniący się wielobarwnym światłem mieszkańcy lasu. Obok majestatycznego, 6-metrowego renifera spotkamy także trzymającą orzeszka wiewiórkę. Niezapomnianą pamiątką z wizyty będzie też bez wątpienia rodzinne zdjęcie przy świetlnej ramce lub kilkumetrowej wysokości stożkowej choince.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



Piernikowy domek (fot. Kamil Brzostowski)



Wiewiórka z orzechem (fot. Kamil Brzostowski)



Fotorama z czapką św. Mikołaja (fot. Kamil Brzostowski)



Święty Mikołaj na motocyklu (fot. Kamil Brzostowski)

Mariusz Chrzanowski Prezydent Łomży zaprasza



# Kolędobus

na ulicach Łomży z kolędami i piosenkami świątecznymi

**21-22-23 GRUDNIA 2020**

**godz. 15.00-20.00**

## TRASA KOLĘDOBUSU:

AL. LEGIONÓW ► AL. PIŁSUDSKIEGO ► UL. POZNAŃSKA ► UL. W. POLSKIEGO ► PL. KOŚCIUSZKI ► UL. RZĄDOWA ► STARY RYNEK ► UL. GIEŁCZYŃSKA  
► SZ. ZAMBROWSKA ► UL. SIKORSKIEGO ► UL. WYSZYŃSKIEGO ► UL. MICKIEWICZA ► AL. LEGIONÓW ► UL. PRZYKOSZAROWA ► UL. ŚNIADECKIEGO  
► UL. WYSZYŃSKIEGO ► UL. NIEMCEWICZA ► AL. PIŁSUDSKIEGO ► UL. ZAWADZKA ► UL. MAZOWIECKA ► UL. ZAWADZKA ► UL. SIKORSKIEGO ► AL. LEGIONÓW

## KOLĘDOWE MIEJSCA POSTOJÓW:

AL. LEGIONÓW (PARKING - ALEJA PARK) **15:00, 17:45** PIŁSUDSKIEGO (PARKING - JYSK) **15:15, 18:00**  
WOJSKA POLSKIEGO (PRZYSTANEK WSA) **15:30, 18:15** KOŚCIUSZKI (PRZYSTANEK JANTAR) **15:45, 18:30**  
STARY RYNEK (PRZYSTANEK) **16:00, 18:45** WYSZYŃSKIEGO (PARKING - PŁYWALNIA) **16:15, 19:00**  
ŚNIADECKIEGO (STRZELNICA) **16:30, 19:16** ZAWADZKA (PARKING GALERIA ŁOMŻA) **16:45, 19:31**  
SKATE PARK (KS. ANNY) **17:00, 19:46** ZAWADZKA (PARKING MEDIA EXPERT) **17:15, 20:00**



Zasmakuj  
w Łomży





# SMOG ZAGROŻENIEM DLA ZDROWIA

**Smog staje się coraz większym zagrożeniem obecnych czasów. O niebezpieczeństwie jakie stwarza dla ludzkiego zdrowia opowiada dr n. med. Kazimierz Bandzul. Poniżej publikujemy jego felieton.**



Zanieczyszczenia powietrza mają realny wpływ na stan zdrowia człowieka, zwłaszcza na zwiększone ryzyko chorób układu oddechowego, co ma istotne znaczenie w okresie pandemii spowodowanej koronawirusem, który uszkadza przede wszystkim drogi oddechowe. Jakość powietrza w większości miast w Polsce, w tym również w Łomży nie spełnia norm Światowej Organizacji Zdrowia, przekraczając je o ponad 2,5 raza. Dla przykładu podam, że w dniu 25.11.2020 r. o godzinie 18.30 na mapie jakości powietrza w Polsce, Łomża została zaznaczona kolorem bordowym – stan bardzo zły, Białystok kolorem żółtym – stan umiarkowany. Łomża jest jednym z najbardziej zanieczyszczonych miast w naszym regionie.

Według WHO smog co roku zabija 7 milionów ludzi, w tym 1,7 miliona dzieci. Szacuje się, że jeden na 10 zgonów u dzieci poniżej 5 roku życia spowodowany jest zanieczyszczeniem powietrza. Mimo tych doniesień świadomość społeczna zagrożenia jest niska. Ranking Światowej Organizacji Zdrowia z 2016 roku pokazał, że na 50 miast najbardziej zanieczyszczonych w świecie aż 33 to miasta w Polsce. Przeprowadzono wiele badań epidemiologicznych, wykazujących bezpośredni związek zanieczyszczonego powietrza z szeregiem chorób. Najlepszym przykładem jest wpływ trującego powietrza na rozwój astmy u dzieci, stwierdzono, że dzieci mieszkające w pobliżu ruchliwych ulic i skrzyżowań chorują 3-krotnie częściej na astmę, szczególnie narażone są dzieci młodsze, co związane jest z niedojrzałością anatomiczną i fizjologiczną płuc. Wykazano, iż ekspozycja na zanieczyszczone powietrze w okresie rozwojowym (dzieci, młodzież) wpływa na przepływ powietrza przez drogi oddechowe (PEF1) w życiu dorosłym, a nawet na rozwój raka płuc. Badania przeprowadzone w Śląskim Centrum Chorób Serca SUM pokazują, że w dni, gdy stężenie zanieczyszczenia powietrza jest szczególnie wysokie, wzrasta aż 10-krotnie liczba pacjentów z zawałem serca, incydenty zatorowości płucnej występują 18%

częściej niż w dni z lepszą jakością powietrza, a 16% z udarem mózgu.

Ostatnie badania wykazały, że cząstki UPF (ultradrobne cząstki) mogą wnikać do organizmu bezpośrednio przez komórki węchowe, skąd przetransportowane do centralnego układu nerwowego, uszkadzają neurony (komórki nerwowe). Zjawisko to może 2-krotnie przyspieszać tempo rozwoju demencji i staje się w ok. 21% przyczyną tej choroby. Na koncentrację zanieczyszczeń najbardziej podatne są dzieci, osoby starsze oraz pacjenci z chorobami przewlekłymi, w tych grupach układ immunologiczny jest mniej sprawny. W 1952 roku wielki londyński smog w ciągu 5 dni zabił ok. 4 tysięcy osób, a większość ofiar stanowiły dzieci. Szacuje się, że całkowita liczba śmiertelnych ofiar wyniosła 12 tysięcy. Istnieją również doniesienia naukowe na temat negatywnego wpływu toksycznego powietrza na rozwój płodu, a zwłaszcza w okresie powstawania zawiązków narządów i układów (okres organogenezy), co może prowadzić do powstania wad wrodzonych np. serca, płuc. W późniejszych miesiącach życia płodowego może dojść do zahamowania rozwoju dziecka (hipotrofia), a nawet porodu przedwczesnego. U osób dorosłych możliwe następstwa przewlekłej ekspozycji na zanieczyszczone powietrze rozwijają się powoli (rak płuc), przewlekła obturacyjna choroba płuc, astma oskrzelowa, rozedma płuc. Uszkodzenie nabłonka błony śluzowej dróg oddechowych, szczególnie częste przy infekcjach wirusowych (wirusy grypy, koronawirusy) sprzyja szybszej i głębszej penetracji pyłów zawieszonych i gazów.

Nie mniej istotne są zanieczyszczenia gazowe. Dwutlenek siarki (SO<sub>2</sub>) po kontakcie z wilgotną błoną śluzową dróg oddechowych, spojówek, reaguje z parą wodną i powstaje kwas siarkawy (H<sub>2</sub>SO<sub>3</sub>), który powoduje podrażnienie i stan zapalny, nasilenie objawów u osób z astmą, zapalenie spojówek. Tlenki azotu (NO) również wchodzi w reakcję z wodą, a powstający kwas azotowy i azotawy wywołują podobne objawy jak SO<sub>2</sub>. Dwutlenek azotu (NO<sub>2</sub>) reagując z tlenem, generuje ozon (O<sub>3</sub>), który prowadzi do powstania wolnych rodników tlenowych, dających tzw. stres oksydacyjny zaburzający metabolizm i niszczący komórki. Objawy kliniczne będące wynikiem niekorzystnego działania ozonu pochodzą z różnych układów i narządów: bóle głowy, nie-

pokój, podrażnienie spojówek, zaostrzenie astmy, białaczki, niski HDL. Obecny w gazach spalinyowych tlenek węgla (CO) łączy się z hemoglobiną tworząc połączenie, uniemożliwiające transport tlenu w organizmie, prowadząc do tzw. głodu tlenowego. Poziom zanieczyszczenia na zewnątrz przekłada się na zanieczyszczenie powietrza wewnątrz pomieszczeń. Ważne jest podjęcie pewnych działań profilaktycznych, zmniejszających skutki działania smogu.

W okresie wysokich stężeń należy zachować pewne zasady. Przede wszystkim ograniczyć przebywanie na zewnątrz w godzinach zwiększonej koncentracji zanieczyszczeń. Wyniki pomiarów stężeń w Łomży można sprawdzić drogą internetową, przedstawiane są na wykresach Inspekcji Ochrony Środowiska. I tak np. w dniu 26.11.2020 r. o godzinie 15.00 PM10 wynosiło znacznie powyżej 90 mikrogramów na 1 m sześcienny, a 28.11.2020 r. o godzinie 19.00 PM10 oscylowało w granicach 90 mikrogramów na 1 metr sześcienny. Wietrzmy też pomieszczenia zamknięte w porze najniższych stężeń, unikajmy wysiłku fizycznego podczas przebywania na zewnątrz, wykonujemy wdech przez nos, a nie usta, a wracając do domu umyjmy twarz oraz wypłuczmy jamę ustną i nosową. Pozytywnie wpływa ponadto dieta, która powinna zawierać odpowiednią ilość antyoksydantów (owoce, warzywa).

Ważne jest ograniczenie źródła emisji cząstek PM<sub>2,5</sub> wewnątrz pomieszczeń poprzez unikanie palenia papierosów, świec czy palenia w kominkach. Możemy monitorować jakość powietrza wewnątrz pomieszczeń np. zaopatrując się w oczyszczacz powietrza, który na wyświetlaczu informuje o aktualnym stężeniu cząstek PM<sub>2,5</sub>. Dobry oczyszczacz powinien posiadać zdolność do wieloetapowej filtracji – filtr wstępny, filtr z aktywnym węglem, filtr HEPA. To tylko niektóre przykłady, które zmniejszają natężenie zanieczyszczeń.

Wojewódzkie uchwały antysmogowe powinny uwzględniać zachęty do zmiany systemu ogrzewania domów jednorodzinnych (wymiana starych pieców), obowiązkowa zamiana spalania węgla na gaz, gdzie jest dostępna sieć gazowa, wprowadzenie zakazu spalania śmieci, opon, plastików itp. Zanieczyszczenia powietrza w Łomży pochodzą głównie z gospodarstw domowych, są to pyły zawieszone PM<sub>10</sub>, PM<sub>2,5</sub>. Stężenie PM<sub>2,5</sub> na terenie Łomży przekracza znacznie dopuszczalną normę (20 mikrogramów na 1 metr sześcienny powietrza).

KAZIMIERZ BANDZUL

## ULICE 3 MAJA I WIEJSKA JUŻ PO REMONCIE

**W listopadzie zakończyły się prace związane z przebudową ulic 3 Maja i Wiejskiej w Łomży. Podsumowanie tych inwestycji odbyło się na początku grudnia na nowym parkingu, który został wybudowany w miejscu dawnej stacji CPN.**



Briefing prasowy (fot. Kamil Brzostowski)

Wiemy jak bardzo istotne są połączenia komunikacyjne w naszym mieście, które wpływają na komfort życia mieszkańców, ale też i na rozwój gospodarczy miasta.

Najistotniejsze jest to, że te drogi, które przez lata były zapomniane, zyskują nowy blask – powiedział prezydent Mariusz Chrzanowski przypominając monity mieszkańców sprzed lat o remont tych dróg i modernizację terenu po dawnej stacji paliw.

Na ulicy Wiejskiej w ramach realizacji tej inwestycji wykonano nową nawierzchnię jezdni o długości około 380 metrów i szerokości 5-6 metrów, a po obu jej stronach zrealizowano chodniki. Powstało także siedem miejsc postojowych, w tym jedno wyniesione. Przebudowano kanalizację

deszczową oraz oświetlenie uliczne, w tym 23 słupy oświetleniowe wraz z oprawami. Rozebrano dawną stację paliw wraz z infrastrukturą, a w tym miejscu wybudowano nowy parking

na ponad sto miejsc. Wcześniej na koszt Orleń, pod nadzorem geologa, dokonano remediacji, czyli wymiany gruntu. Wydatki poniesione przez samorząd na tę inwestycję wyniosły 3.456.600,80 zł, z czego 1.503.319,53 zł pochodziło z Funduszu Dróg Samorządowych.

Realizacja ulicy 3 Maja kosztowała 2.582.463,97 zł, z czego 848.740,47 zł pochodziło z Funduszu Dróg Samorządowych. Charakteryzuje się ona przekrojem jednojezdniowym z przeznaczeniem do ruchu jednokierunkowego, a szerokość pasa ruchu wynosi 3,5 m. Część drogi przeznaczona jest do postoju pojazdów osobowych. Na jej 233 metrowym odcinku powstała nowa nawierzchnia jezdni wraz z chodnikami po obu stronach, pięć przejść dla pieszych, w tym jedno wyniesione oraz 32 miejsca parkingowe. Wykonano także kanalizację deszczową i wpusty uliczne, sieć wodociągową oraz wybudowano kablową linię oświetleniową wraz z 10 słupami oświetleniowymi z oprawami.

Obie drogi realizowała łomżyńska firma BIK-Projekt. Jej prezes Robert Skarżyński przekazał 3 tysiące złotych Szkole Podstawowej nr 9 w Łomży.

ŁUKASZ CZECH

## PRZEDSZKOLE NR 9 PO TERMOMODERNIZACJI I Z MIKOŁAJKOWYMI PREZENTAMI

**Na początku grudnia przed siedzibą Przedszkola Publicznego nr 9 w Łomży odbyła się konferencja prasowa podsumowująca wykonaną w tym roku termomodernizację tej placówki. Spotkanie było także okazją do przekazania przez prezydenta Mariusza Chrzanowskiego mikołajkowych prezentów przedszkolakom. Środkami w wysokości 5 tys. zł placówkę wsparł również przedstawiciel głównego wykonawcy prac, firmy URBI Projekt z Pułtusza.**

Przeprowadzone w tym roku kompleksowe prace termomodernizacyjne objęły ocieplenie ścian zewnętrznych, piwnic i stropodachu, częściową wymianę okien oraz wymianę drzwi. Zmodernizowano instalację c.w.u. oraz system grzewczy. Wyremontowano także dwie łazienki, wymieniono wykładziny podłogowe oraz przeprowadzono kompleksowy remont kuchni. Całkowita wartość przeprowadzonych prac wyniosła 3.691.128,30 zł, w tym dofinansowanie w wysokości 1.367.894,17 zł.

Prace termomodernizacyjne w Przedszkolu Publicznym nr 9 w Łomży realizowane były

w ramach kompleksowego projektu pn. "Termomodernizacja budynków użyteczności publicznej i budynku komunalnego w mieście Łomża (Zespół Szkół Specjalnych – M. Skłodowskiej Curie 5, Przedszkole Publiczne nr 9, Kamienica Wojska Polskiego 15/17)", współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020.

Całkowita wartość projektu realizowana w ramach dofinansowania wynosi 8.411.728,21 zł, w tym koszty kwalifikowalne: 5.372.935,39 zł, dofinansowanie 85% kosztów kwalifikowalnych: 4.566.995,01 zł oraz wkład własny: 3.844.733,20 zł.

ŁUKASZ CZECH



Budynek Przedszkola Publicznego nr 9 w Łomży (fot. Kamil Brzostowski)



# WSPOMNIENIE O TRENERZE ANDRZEJU GMITRUKU

**Ponad 2 lata temu świat bokserski obiegrała wiadomość o tragicznej śmierci Andrzeja Gmitruka. Znakomity trener i wychowawca, ale przede wszystkim szlachetny człowiek – tak go wspomina Dariusz Wojtkowski, łomżyński, promotor sztuk walki. Przyjaźnili się od lat.**

- Mam wciąż w pamięci tamten poranek, 20 listopada 2018 roku. Była 6.30 jak wszedłem na Twittera i zobaczyłem wpis "śmierć znanego trenera boks w Halinowie". To niemożliwe, powtarzałem sobie w myślach. Około 7.00 zadzwoniłem do Agnieszki, żony Andrzeja, która potwierdziła jego tragiczną śmierć. Później około 7.30 odebrałem telefon z Telewizji Polsat z zapytaniem, czy to prawda, bo wiedzieli, że się przyjaźniliśmy. Do końca dalej nie wierzyłem – wspomina wydarzenia

wówczas karierę w wadze ciężkiej Tomaszem Adamkiem. - Pracowałem w firmie Portfel.pl, która zajmowała się sponsoringiem Tomasa Adamka i tak poznałem Andrzeja. Od razu złapaliśmy wspólny język. Biła od niego charyzma, boks był całym jego życiem, poświęcał się mu. Pięściarze chcieli z nim trenować, znali jego sztukę i warsztat trenerski. Powtarzał, że ciężka praca, treningi muszą stać się pasją, bo wtedy mogą coś osiągnąć. Był dla nich autorytetem – mówi Dariusz Wojtkowski.

Razem stworzyli projekt "Kuznia Boks", polegający na wyłapywaniu do boksu zawodowego młodych talentów i prowadzeniu ich karier. To tam pierwsze szlify pobierali m.in. Maciej Sulęcki, Dariusz Sęk, Norbert Dąbrowski czy Michał Syrowatka i trenowało wielu innych znanych pięściarzy m.in. Piotr Wilczewski i Mateusz Masternak. Zorganizowali około 30 gal



Dariusz Wojtkowski podczas chrzcin Emmy, córki Agnieszki i Andrzeja Gmitruków (fot. archiwum prywatne)

przed ponad dwóch lat Dariusz Wojtkowski, którego z Andrzejem Gmitrukiem łączyły prawdziwie przyjacielskie relacje.

Bez zastanowienia wsiadł w samochód i po niecałej 1,5 godzinie był już w Halinowie. - Potwierdziło się najgorsze, cały dom był okopcony. Andrzej zginął ratując rodzinę, poniósł śmierć na skutek braku krążenia. To było jak koszmarny sen, po którym było przebudzenie i dalej nic się nie zmieniało – opowiada Dariusz Wojtkowski. - Wieczorem poprzedniego dnia rozmawiałem jeszcze z nim. Pamiętam jak na koniec powiedział swojej córeczce Emmie: "zaśpiewaj piosenkę wujkowi". Jak zawsze umówiliśmy się następnego dnia na telefon. "Jesteśmy w kontakcie. Dobranoc", pożegnaliśmy się. Niestety nigdy więcej już nie porozmawialiśmy... - mówi łomżyński, a po wyrazie twarzy i chwili milczenia widać, że wciąż to przeżywa.

Poznali się w 2009 roku w Łodzi przed walką Andrzeja Gołoty z rozpoczynającym

w Polsce. - Po 4 latach projekt się zakończył, Andrzej stwierdził, że szkoda mojej wiedzy i tego co się nauczyłem zmarnować, gdy byłem współorganizatorem i współpromotorem gal. Występowałem więc pod nazwą DWBoxingGroup, wtedy wszystkie gale odbywały się w Polsce Sport – wspomina łomżyński menadżer sportowy. Wspólnie planowali utworzenie grupy promotorskiej. Nie zdążyli.

Dariusz Wojtkowski wspomina nieodżałowanego przyjaciela jako człowieka orkiestrę, którego wszędzie było pełno. - Nie sposób było go nie lubić. Są ludzie bardzo inteligentni, ale przejeżdżając przez pasy samochodem nie zauważają nawet, że kogoś potrąca. Są też tacy, którzy gdzieś wchodzi i cyk-pyk widzą: "dziewczyzna brzydka, ładna, tu ochroniarz, tu bandyta". Andrzej należał do tej wąskiej grupy – widział wszystko. Był kontaktowy, wesoły, dowcipkujący, nie widział w niczym problemu. Zawsze próbował żartem rozładować atmosferę. Człowiek pozytywny, dla którego nie było

rzeczy niemożliwych. Na wszystko miał zawsze odpowiedź. Czasami żartowaliśmy, że jest niczym "lew medialny", bo nigdy go nie można było niczym zaskoczyć. Ani w pytaaniach, ani w wywiadach. Znał setki opowieści – prawdziwych, czy tych nawet wymyślonych, które brzmiały jak prawdziwe, słuchaliśmy ich bez mrugnięcia oka. Każdy chciał być w jego towarzystwie, co nie było łatwe, bo musiał najpierw człowiekowi zaufać.

Gdy się nie mogli spotkać, to rozmawiali ze sobą niemal codziennie przez telefon, przeważnie rano i na koniec dnia. Tak było przez ostatnich 5 lat. - Wymienialiśmy poglądy na różne sprawy, nie tylko te sportowe. Często poruszaliśmy tematy prywatne. Opowiadałem mu o swoich problemach, potrafił doradzić, coś podpowiedzieć. On mówił mi o swoich zmartwieniach. Troszczył się o żonę, która była ciężko chora i miała problemy ze wzrokiem. Bardzo przeżył śmierć syna, który zginął w Norwegii w zagadkowych okolicznościach. Nie mógł pogodzić się z jego stratą. Widziałem jak dusił to w sobie. Tamtego feralnego wieczoru zapalił świeczkę na rocznicę jego śmierci, najprawdopodobniej olej się wylał i od tego zapalił się stół na tarasie. Życie pisze niebywałe scenariusze – mówi ze smutkiem.

Na pogrzeb, który odbył się na Cmentarzu Bródnowskim, przybyły setki osób, była rodzina, przyjaciele, celebryci, sportowcy. Ostatniej drodze śp. Andrzejowi Gmitrukowi towarzyszyły dźwięki z saksofonu do utworu "My way" Franka Sinatry. - Dalej nie wierzyliśmy, że go już nie ma. Czekaliśmy, że wyskoczy gdzieś zza ogrodzenia i powie, że to żart. Bo tak wszyscy go postrzegaliśmy i do dziś takiego pamiętamy. Niestety, nie pojawił się... – kończy Dariusz Wojtkowski i dodaje: "Andrzeju, poznanie Ciebie, bycie Twoim towarzyszem, przyjacielem i możliwość pracy z Tobą było dla mnie olbrzymim wyróżnieniem".

Andrzej Gmitruk zmarł 20 listopada w wieku 67 lat. Był jednym z najstojniejszych polskich trenerów bokserskich. Trenował m.in. Andrzeja Gołotę, Dariusza Michalczewskiego, Krzysztofa Kosedowskiego, Jana Dydaka, Tomasza Adamka czy Artura Szpilkę. Decyzją prezydenta RP Andrzeja Dudy został pośmiertnie uhonorowany Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski za wybitne zasługi dla polskiego sportu i osiągnięcia w pracy szkoleniowej. ■

GRZEGORZ DANILUK



# KONKURS FOTOGRAFICZNY PT. "ŁOMŻA NOCĄ, W ŚWIĄTECZNEJ SCENERII" ROZSTRZYGNIĘTY

Nasi czytelnicy nadesłali wiele pięknych zdjęć, a szczególnie upodobili sobie świąteczne iluminacje w Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma. Mieliliśmy nie lada orzech do zgryzienia, aby wybrać pięć zwycięskich fotografii.

Naszym zdaniem na największą uwagę zasługują fotografie: Magdaleny Maciejewskiej, Edyty Dziekońskiej, Marcina Dziekońskiego, Eweliny Dąbrowskiej i Marcina Witka.

Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez Miasto Łomża.

REDAKCJA



Magdalena Maciejewska



Edyta Dziekońska



Marcin Dziekoński



Ewelina Dąbrowska



Marcin Witek



# PISALI LISTY DO ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA

W sumie 78 prac wpłynęło na konkurs pt. "List do Świętego Mikołaja". Najmłodsi wykazali się oryginalnymi pomysłami.

Oceny prac, nadesłanych drogą elektroniczną, dokonała komisja konkursowa, która po naradach w formie zdalnej przyznała nagrody główne i wyróżnienia. Prace były oceniane w dwóch kategoriach wiekowych – przedzszkolaków i uczniów z klas I-III.

Lista zwycięzców w poszczególnych kategoriach:

## Przedzszoła:

Nagrody główne:

1. Adam Kruszewski
2. Maria Mackiewicz
3. Zofia Oleksy

Wyróżnienia:

Aleksandra Święczkowska, Antoni Bogusz, Błażej Żebrowski, Iga Piotrowska, Oliwia Muła, Krystian Andruszewski, Piotr Danielewski, Stanisław Mackiewicz, Aleksandra Rokuszewska, Bartosz Rzepnicki.

## Klasy I-III:

Nagrody główne:

1. Dawid Wojewoda
2. Helena Stanisławska
3. Zuzanna Niewińska

Wyróżnienia:

Judyta Głębocka, Lena Modzelewska, Maja Żelazna, Kinga Pietruszko, Nina Bartosiewicz, Oliwier Kosiński, Stanisław Kąklewski.

ŁUKASZ CZECH



Zwycięska praca Adama Kruszewskiego w kat. przedszoła



Praca Zofii Oleksy (trzecie miejsce w kat. przedszoła)



Praca Marii Mackiewicz zajęła drugie miejsce w kat. przedszoła



Zwycięska praca Dawida Wojewody w kat. klasy I-III



# "Z OPTYMIZMEM SPOGLĄDAMY W PRZYSZŁOŚĆ"

**Rok 2020 w historii świata naznaczony będzie pandemią koronawirusa SARS-CoV-2 wywołującego chorobę COVID-19. O tym, jaki był on dla Łomży, jak ta niezwykle trudna sytuacja wpłynęła na funkcjonowanie naszego miasta oraz o planach na najbliższe święta i przyszły rok rozmawiamy z prezydentem Łomży Mariuszem Chrzanowskim.**

**Za nami kolejny rok Pańskiej prezydentury. Jaki on był dla Pana i Łomży?**

Rok 2020 był na pewno specyficzny chyba pod każdym względem, ze względu na ogólnosięwiatową pandemię koronawirusa. Dwanaście miesięcy temu wszyscy zupełnie inaczej sobie go wyobrażaliśmy, każdy miał co do niego jakieś swoje plany. Nowa rzeczywistość, która rozpoczęła się w marcu, bardzo mocno to wszystko zweryfikowała na każdym szczeblu naszego życia, nie tylko zawodowego, ale i osobistego.



Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski

**Ze względu na rozprzestrzeniającego się koronawirusa również władze samorządowe musiały wszczynać różnorakie działania. Proszę przypomnieć czytelnikom, jakie decyzje były wówczas podejmowane?**

Reagować trzeba było szybko. Jeszcze przed ogłoszeniem pandemii mieliśmy spotkanie Miejskiego Zespołu Zarządzania Kryzysowego. Później, wraz z rozwojem sytuacji, wspieraliśmy naszych mieszkańców jak tylko było to możliwe. To m.in. szycie maseczek, w które włączyły się różne środowiska, a które trafiły do kilkunastu tysięcy naszych seniorów oraz do personelu Szpitala Wojewódzkiego w Łomży i innych placówek. To także zakup respiratora do karetki i 12 tysięcy wymazówek dla Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego oraz odczynników do testów dla potrzeb Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej.

Pozyskaliśmy i przekazaliśmy sprzęt komputerowy do prowadzenia zdalnego nauczania. Zakupiliśmy płyny i urządzenia do dezynfekcji rąk. Straż Miejska w Łomży podjęła ścisłą współpracę ze służbami sanitarnymi i policją, a we współpracy z MOPS dostarczała osobom starszym i potrzebującym paczki żywnościowe. Nie mogliśmy też zapomnieć o wsparciu lokalnych przedsiębiorców.

**To na Pana wniosek Rada Miejska uchwaliła Łomżyński Pakiet Antykryzysowy skierowany do lokalnego biznesu. Proszę przypomnieć, czego on dokładnie dotyczył.**

W sytuacji, w jakiej znalazła się polska gospodarka, wsparcie dla lokalnych przedsiębiorców było konieczne. Tarcza antykryzysowa wprowadzona przez polski rząd dawała spore możliwości, ale jako samorządowcy musimy p o d e j m o w a ć

kolejne działania, które pomogą ochronić gospodarkę miasta i miejsca pracy. Dlatego już w kwietniu przygotowaliśmy Łomżyński Pakiet Antykryzysowy przyjęty przez Radę Miejską. Obejmował on ulgi dla najemców prowadzących działalność na terenie Miejskiej Hali Targowej oraz innych lokalach użytkowych stanowiących własność Miasta Łomża. Wprowadziliśmy bonifikatę przysługującą nowo powstałym podmiotom prowadzącym działalność gospodarczą nie dłużej niż 2 lata, inkubowanym w Parku Przemysłowym Łomża, których płynność finansowa uległa pogorszeniu poprzez spadek sprzedaży towarów lub usług. Przedłużyliśmy terminy płatności rat podatku od nieruchomości: gruntów, budynków i budowli związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej. Przedsiębiorcy, których szczególnie

dotknęła kryzysowa sytuacja wynikająca z epidemii koronawirusa mogli składać indywidualne wnioski o zwolnienie z podatku od nieruchomości na mocy art. 67a Ordynacji podatkowej.

**Inaczej niż w latach poprzednich wyglądała sfera kulturalna i rozrywkowa w naszym mieście.**

Jeszcze przed pandemią udało nam się zorganizować dwa duże wydarzenia sportowe, transmitowane na antenach ogólnopolskich telewizji. Lutową galę Babilon MMA 12, z udziałem również zawodników z naszego miasta, transmitowała Telewizja Polsat, zaś marcową galę Knockout Boxing Night X można było obejrzeć na antenach TVP. Była to doskonała promocja Łomży poprzez sport. Wiele imprez jednak nie mogło się odbyć, jak chociażby Dni Łomży czy Gościniec Łomżyński. Na pierwszej z nich mieli wystąpić m.in. Roksana Węgiel, Sarsa, Francesco Napoli, Top Girls, Extazy, na drugiej Margaret i zespół Łzy. Z częścią z tych artystów mamy podpisane aneksy i jeżeli pozwoli na to sytuacja epidemiczna, to zobaczymy ich w przyszłym roku. Musieliśmy też zrezygnować z wieczoru kabaretowego. Dobrze, że udało się zorganizować, chociaż w innej formie niż zazwyczaj, teatralną "Walizkę", wakacyjne "Cafe Kultura", czy też Sacrum et Musica. Pewnym odkryciem tego okresu okazało się letnie kino samochodowe, które cieszyło się taką popularnością, że postanowiliśmy przedłużyć jego funkcjonowanie na wrzesień i październik.

**Czy pandemia wpłynęła też na inwestycje?**

Nie miała ona znaczącego wpływu na realizację inwestycji. W roku 2020 realizowaliśmy bardzo wiele przedsięwzięć drogowych i ze względu na pandemiczne ograniczenia oraz zmniejszony ruch, uciążliwości z tym związane były mniej dostrzegalne przez mieszkańców. Tych prac było naprawdę sporo. Wykonaliśmy takie ulice jak Giełczyńska, Rządowa, Wiejska, 3 Maja, Dmowskiego, Partyzantów, Małachowskiego, Woźniwodzka, ulice na osiedlu Wschód, oraz ważne z punktu widzenia przedsiębiorców sięgające ul. Poligonowej i Nowogrodzkiej. W trakcie jest ul. Dworna. To są drogi, na które pozyskaliśmy rządowe wsparcie z Funduszu Dróg Samorządowych. Dzięki dofinansowaniu z rezerwy subwencji ogólnej Ministerstwa Infrastruktury mogliśmy zmodernizować kolejny odcinek ul. Wojska Polskiego.



### **Jednak nie tylko inwestycje drogowe miasto realizuje. Jakie jeszcze zadania były wykonywane w tym roku?**

Skończyliśmy długo wyczekiwaną przebudowę dworca autobusowego. Dzięki temu wreszcie mamy centrum przesiadkowe – komunikacyjne na miarę XXI wieku, miejsce, którego już nie musimy się wstydzić, a które tak naprawdę stało się wizytówką naszego miasta. Zakończyliśmy także przebudowę Hali Targowej na Halę Kultury. Przeprowadziliśmy termomodernizację Przedszkola Publicznego nr 9, kończą się prace w budynku Zespołu Szkół Specjalnych przy ul. Skłodowskiej-Curie. Niebawem społeczność Szkoły Podstawowej nr 2 będzie mogła korzystać z nowej sali sportowej oraz boiska. Do finalizacji zbliża się także długo wyczekiwana budowa sali koncertowej Filharmonii Kameralnej, a latem przyszłego roku Stary Rynek powinien już być po wymarzonej przez wielu łomżaniaków rewitalizacji. Swoje inwestycje realizowały też spółki, m.in. ZGO przeprowadziło modernizację istniejącej sortowni odpadów w Czartorii, zaś MPEC przebudowuje Ciepłownię Miejską.

### **Udało się zrealizować także kilka ciekawych pomysłów nieinwestycyjnych.**

Chcę by Łomża była miastem prorodzinnym. Widząc niedobór miejsc w żłobkach zdecydowaliśmy, aby w tym roku uruchomić trzecią taką miejską placówkę. W połowie października funkcjonowanie rozpoczął Miejski Żłobek nr 3, mający swoją siedzibę w budynku Przedszkola Publicznego nr 14 w Łomży, do którego uczęszcza 25 dwulatków. Na to przedsięwzięcie pozyskaliśmy dofinansowanie zarówno unijne, jak i ze środków rządowych. Pamiętamy także o naszych seniorach, dlatego uruchomiliśmy projekt "Fachowiec dla Seniora". Jego celem jest podniesienie oraz poprawa jakości życia przez zapewnienie osobom 60+ dostępu do bezpłatnych usług w zakresie drobnych napraw domowych. Objęliśmy nim także osoby niepełnosprawne, a za jego realizację odpowiada Centrum Integracji Społecznej. Na bazie funkcjonującej pod egidą PZPN-u Akademii Młodych Orłów utworzyliśmy Akademię Piłki Nożnej Łomża, dzięki czemu bezpłatnie futbol może trenować wiele dzieci z naszego miasta. W ten sposób, od najmłodszych lat kształtujemy poprzez sport cechy charakteru, które przydają się w życiu dorosłym. Po raz pierwszy przeprowadziliśmy loterię "Rozlicz PIT w Łomży i zdobądź nagrody!". Miała ona na celu przede wszystkim przypomnienie mieszkańcom, że rozliczając PIT w Łomży, przyczyniamy się do coraz lepszego funkcjonowania naszego miasta, a ze środków

wpłacanych w postaci podatków utrzymywane są placówki oświatowe, rozwija się infrastruktura drogowa, czy organizowane są wydarzenia społeczno-kulturalne. Cieszę się także, że do zasobu Skarbu Państwa udało nam się od prywatnych osób odkupić teren przy dawnej siedzibie Urzędu Wojewódzkiego, dzięki czemu możemy go uporządkować i wybudować na nim parking, który będzie również służył naszej filharmonii. Ta sprawa ciągnęła się latami i wreszcie udało się ją pomyślnie sfinalizować.

### **To był też kolejny rok, w którym na wiele zadań udało się pozyskać dofinansowanie zewnętrzne.**

Zawsze tam, gdzie jest to możliwe, staraliśmy się pozyskać dodatkowe środki. Dzięki temu możemy więcej zrobić i odciążyć budżet miasta. Mnie osobiście bardzo cieszy, że dzięki dobrej współpracy z Zarządzeniem Województwa Podlaskiego, z RPO otrzymaliśmy prawie 30 mln zł na realizację projektu pn. "Zrównoważona mobilność miejska w Łomży". Projekt ten dotyczy m.in. zakupu 11 autobusów zasilanych gazem ziemnym CNG oraz dwóch autobusów elektrycznych, wykonania instalacji do dystrybucji energii elektrycznej na bazie MPK, budowy systemu roweru publicznego. Z Funduszu Dróg Samorządowych otrzymaliśmy 25 mln zł na remonty kolejnych dróg w Łomży: Grabowej, Jaworowej, Bursztynowej, Pułaskiego, Strażackiej oraz budowę przedłużenia ulicy Meblowej od ul. Wojska Polskiego do ul. Nowogrodzkiej i budowę nowych dróg w rejonie ul. Księcia Stanisława. Na część mamy już rozstrzygnięte przetargi i będziemy je realizowali w przyszłym roku.

### **Co nas ponadto czeka w 2021 roku?**

Wiele będzie zależało od sytuacji epidemiologicznej w naszym kraju. To, jakie będą związane z nią obostrzenia, zadecyduje o naszych działaniach w sferze edukacyjnej, kulturalnej i rozrywkowej. Tak dużego wpływu pandemia nie powinna mieć na sferę inwestycyjną. Oprócz kolejnych inwestycji drogowych w planach jest modernizacja szatni w Szkole Podstawowej nr 10, przebudowa budynku II Liceum Ogólnokształcącego wraz z odnowieniem elewacji, prace w budynku I Liceum Ogólnokształcącego oraz rozpoczęcie budowy nowego budynku Przedszkola Publicznego nr 5. Dokończymy także budowę sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej nr 2 i rozpoczniemy budowę sali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 5. Chcemy też doświetlić jedno z boisk sportowych przy naszych placówkach oświatowych oraz przeprowadzić termomodernizację zabytkowej kamienicy przy ul.

Polowej 19. Jak już wspominałem, w ramach projektu elektromobilności jest też uruchomienie systemu roweru miejskiego, a przede wszystkim zakup nowych autobusów niskoemisyjnych. Z optymizmem spoglądamy w przyszłość.

### **Przed nami Święta Bożego Narodzenia. Jak one będą wyglądały w naszym mieście?**

W tym roku nie możemy niestety zorganizować Łomżyńskiej Wieczery Wigilijnej, która corocznie odbywała się na Starym Ryнку, gromadząc liczną rzeszę łomżaniaków. Chcemy jednak chociaż w sposób symboliczny dotrzeć do mieszkańców z namiastką świątecznej atmosfery. W Wigilię w czterech miejscach naszego miasta będziemy wydawali potrawy świąteczne przygotowane przez nasze bursy i szkoły. Na początku grudnia w Parku Jana Pawła II pojawiły się zimowe iluminacje świetlne, które cieszą się ogromną popularnością nie tylko wśród dzieci, ale i dorosłych. Odbyły się także dwa konkursy o tematyce świątecznej, kierowane do przedшкоłaków i uczniów szkół podstawowych. W pierwszym należało przygotować list do Świętego Mikołaja w formie plastycznej, w drugim wykonać bombkę choinkową. Jako Miasto Łomża włączyliśmy się w akcje charytatywne, m.in. "Szlachetną Paczkę" oraz "Świąteczną Paczkę dla Seniora". Zorganizowaliśmy także "Kolędobus", który przed świętami będzie jeździł po ulicach Łomży odtwarzając świąteczne piosenki. Wierzę, że dzięki temu, klimat tych radosnych świąt udzieli się nam wszystkim.

### **Czego chciałby Pan życzyć mieszkańcom na Święta Bożego Narodzenia?**

Te święta zawsze kojarzą się nam z rodzinnymi spotkaniami przy wigilijnym stole, łapaniu się opłatkiem, śpiewaniu kolęd, prezentami pod choinką i wspólnym wyjściem na pasterkę. Niestety, sytuacji pandemiczna powoduje, że podobnie jak to miało miejsce w przypadku tegorocznej Wielkanocy, sposób ich spędzenia będzie inny niż zazwyczaj, w zdecydowanie mniejszym gronie. Mimo to życzę wszystkim mieszkańcom Łomży i czytelnikom naszego Biuletynu Informacyjnego, by przebiegały one w radosnej atmosferze, stanowiły moment na refleksję dotyczącą tego, co w życiu najważniejsze. No i przede wszystkim, byśmy wszyscy przeżywali je w zdrowiu. A nowy rok niech przyniesie nam pomyślność, wiele szczęśliwych chwil oraz powrót do przedpandemicznej normalności bez maseczek, obostrzeń i strachu o zdrowie najbliższych.

### **Dziękuję za rozmowę.**

ROZMAWIAŁ ŁUKASZ CZECH



## STAWIAJĄ NA SPORTOWE WYCHOWANIE

**Rowery stacjonarne pionowe, rower poziomy, ławeczka, stojaki, atlas, bieżnia, orbitrek. Zespół Szkół Specjalnych wzbogacił się o siłownię z prawdziwego zdarzenia, o której z nieskrywaną satysfakcją opowiada Łukasz Kacprowski, nauczyciel i wychowawca w łomżyńskiej szkole.**

Siłownia powstała dzięki wsparciu udzielonemu z budżetu miasta przez prezydenta Mariusza Chrzanowskiego i Radę Miejską Łomży. Łomżyńską placówkę oświatową w doposażeniu sali ćwiczeń wsparła również ówczesna posłanka Bernadeta Krynicka. - Kiedy rozpocząłem pracę w Zespole Szkół Specjalnych, brakowało tu miejsca gdzie uczniowie dbaliby o swoją kondycję i zdrowie. Na zajęciach wychowania fizycznego ćwiczyli wyłącznie przy pomocy przyborów – wspomina Łukasz Kacprowski.

Uczniowie ZSS informację o powstaniu siłowni w łomżyńskiej szkole przyjęli z dużym

oraz motywację podopiecznych. Oczywiście pomocą w doborze ćwiczeń, ich tempie i intensywności, służy nauczyciel wychowania fizycznego czuwający nad bezpieczeństwem uczniów szkoły.

- Ruch fizyczny jest czymś, co powoduje pozytywne zmiany w naszym organizmie. Jeżeli ten ruch jest odpowiednio dobrany, systematyczny, dostosowany do możliwości i predyspozycji ucznia to wówczas te zmiany przynoszą ogromne korzyści dla ciała, ale także dla psychiki młodych ludzi – dodaje nauczyciel Zespołu Szkół Specjalnych. Takim intencjonalnym oraz zaplanowanym działaniem są na pewno ćwiczenia na zajęciach wychowania fizycznego, jak również zajęciach rewalidacyjnych przez sport.

Aktywność fizyczna w ramach programu nauczania to jedno, ale trudno nie zauważyć pasji, z jaką podopieczni Łukasza Kacprowskiego przykładają się do ćwiczeń, przesuwania własnych granic i bicia kolejnych życiowych rekordów. Pytany o ewentualne starty w zawodach, wychowawca przyznaje, że takie plany po-

jawiały się już wcześniej. Obecny zasób sprzętowy szkoły może tylko pozytywnie wpłynąć na przygotowanie do sportowej rywalizacji. - Motywacji naszym uczniom do startowania w zawodach nie brakuje. Widzieliśmy to niejednokrotnie podczas turniejów piłkarskich, w których uczestniczyli moi podopieczni. Z całą pewnością nowa siłownia poszerza horyzont planów na przyszłość – podsumowuje wychowawca.

By uwzględnić potrzeby uczniów placówka oświatowa ma w planach dalsze doposażenie siłowni w najbliższej przyszłości. Pozytywnie na podopiecznych łomżyńskiej szkoły może również wpłynąć zewnętrzna strefa aktywności, która mogłaby powstać w jej obrębie.

Uczniowie Zespołu Szkół Specjalnych rywalizują również w innych dyscyplinach sportowych. Poza ćwiczeniami żacy chętnie uczestniczą w zespołowych zmaganiach.

Szczególnie przypadła im do gustu rywalizacja w tenisie stołowym, a także piłce nożnej. - Zawody na boisku oraz sali gimnastycznej to wydarzenia, w których nasi uczniowie bardzo chętnie biorą udział. Już same przygotowania oraz wyczekiwanie na turniej są dla uczniów bardzo emocjonującym przeżyciem – wymienia nauczyciel szkoły specjalnej. Udział w takich wydarzeniach jest dla nich okazją do rozwijania swoich umiejętności pracy w zespole, komunikacji, ale również asertywności i organizacji. W związku z tym można powiedzieć, że współzawodnictwo zawodowe ma również element wychowawczy.

Bardzo ważną rolę w rozwoju ucznia odgrywa nauczyciel często będący jego mentorem, pomocnikiem i instruktorem. Łukasz Kacprowski, pracujący w Zespole Szkół Specjalnych od 5 lat, przyznaje, że żył się ze swoimi podopiecznymi. Z perspektywy czasu docenia wskazówki i rady, którymi na początku nauczycielskiej pracy wspomogli go starsze koleżanki i koledzy. Równocześnie przyznaje, iż praca w ZSS jest inna niż w szkołach masowych. Zmienia patrzeć na świat. - Niezmiennie budują chwile, w których widzi się uśmiech bądź zadowolenie ucznia, któremu pomimo ograniczeń, udało się wykonać powierzone zadania. Również wysiłek jaki niejednokrotnie wkładają żacy w polecenia motywuje nas, nauczycieli, do jeszcze cięższej pracy. Takie chwile ubogacają na bardzo długo – szczerze wyznaje.

Z zawodowej pracy najbardziej w pamięci zapadła mu... czekolada. Może to budzić uśmiech na twarzy, ale Łukasz Kacprowski do dziś pamięta, jak po jednym z turniejowych zmagani podszedł do niego uczeń wręczając ładnie zapakowaną czekoladę w podziękowaniu za mecz. Takie momenty na zawsze pozostają w sercu. Wtedy jak mantra wraca istota misji nauczycielskiej pracy. Wychowawca, mentor musi podejmować trud, aby wyciągnąć rękę w kierunku ucznia, odkrywając świat razem z podopiecznym – raz go prowadząc, a raz idąc obok niego.

Obecny czas, ze względu na sytuację epidemiologiczną, jest trudny zarówno dla żaków Zespołu Szkół Specjalnych, jak i ich nauczycieli i rodziców. - Uczniowie tęsknią za szkołą, bo jednak internetowe spotkanie to nie to samo co wymiana opinii w sali lub na szkolnym korytarzu. Jednak musimy dać radę i przetrwać trudny czas – kończy pedagog. ■

SEBASTIAN CHRZANOWSKI



Łukasz Kacprowski prezentuje nową siłownię

entuzjazmem. Dziś ich zainteresowanie bogato wyposażoną salą świadczy o tym, że inwestycja była trafioną decyzją. - Moi podopieczni chętnie przychodzą na siłownię i korzystają ze sprzętu. Widać jak wiele radości sprawiają im ćwiczenia – przyznaje wychowawca. Pytany o to, które z urządzeń cieszy się największym zainteresowaniem ze strony uczniów od razu odpowiada, że każde z nich ma swoich ulubieńców i trudno jednoznacznie wskazać faworyta.

Nie będzie niczym odkrywczym stwierdzenie, że aktywność i ćwiczenia fizyczne pozytywnie wpływają m.in. na prawidłowy rozwój kości, mięśni, stawów, a także układu nerwowego dzieci i młodzieży. Również Łukasz Kacprowski przyznaje, że systematyczne ćwiczenia, również z wykorzystaniem nowego sprzętu będącego własnością ZSS, będą miały dobry wpływ także na samopoczucie

## ZDOBYWAJĄ NOWE KWALIFIKACJE

**W sali gimnastycznej przy ul. Rybaki odbyło się uroczyste podsumowanie pierwszego naboru do projektu "Regionalne Innowacje Społeczne - Centra Integracji Społecznej województwa podlaskiego". Nowe umiejętności zdobyło 40 osób. Uczestnicy odebrali zaświadczenia, dyplomy oraz upominki.**



Uczestnicy projektu (fot. mylomza.pl)

"Regionalne Innowacje Społeczne - Centra Integracji Społecznej województwa podlaskiego" to projekt, którego liderem jest Miasto Łomża w partnerstwie z powiatami: łomżyńskim, zambrowskim, siemiatyckim, hajnowskim, gminą Boćki, miastem Kolno

oraz Fundacją Forum Inicjatyw Rozwojowych, która prowadzi sześć z ośmiu centrów integracji społecznej.

- W trakcie ostatniego roku uczestnicy naszego projektu przeszli dwa moduły reintegracji: reintegrację społeczną i reintegrację zawodową. Dzięki specjalistom, którzy podjęli współpracę z Centrum oraz pracownikom Centrum, reintegracja społeczna przyniosła znaczące efekty - uczestnicy otworzyli się na drugiego człowieka, nie odmawiali udziału w akcjach charytatywnych i różnych działaniach, które organizowało Centrum, także to jest nasz sukces - przekazuje Magdalena Mrozek, dyrektor CIS w Łomży.

Nowe kwalifikacje w ramach pierwszego naboru zdobyło 40 osób. W ramach reinte-

gracji zawodowej odbyły się kursy związane z budownictwem, gastronomią i pielęgnacją zieleni. Wszyscy uczestnicy ukończyli je z pozytywnymi wynikami i odbyli praktyki. Dodatkowo przeszli kurs przedsiębiorczości, socjoterapię, terapię uzależnień oraz grupowe doradztwo zawodowe.

- Osoby zagrożone wykluczeniem społecznym, które od dłuższego czasu nie funkcjonowały na rynku pracy, mogły skorzystać z szeregu szkoleń. Pierwsze efekty są już widoczne, bowiem zgłaszają się pracodawcy chętni do ich zatrudnienia. Zdecydowana większość osób ma propozycje pracy - informuje zastępca prezydenta miasta Andrzej Stypułkowski.

- Każde Centrum Integracji Społecznej dostosowało się do potrzeb uczestników - mówi Dariusz Budrowski, kierownik projektu.

Warto dodać, że ruszyła już rekrutacja w ramach trzeciego naboru do projektu. Uczestnicy mogą liczyć na codzienny ciepły posiłek, świadczenie integracyjne, reintegrację społeczno-zawodową, szkolenia zawodowe i działania środowiskowe. Więcej informacji udziela Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (ul. Dworna 23B) lub Centrum Integracji Społecznej (ul. Farna 1).

GRZEGORZ DANILUK

## "PASZPORT TURYSTY" PROMUJE ŁOMŻĘ

**Na turystów przybywających do Łomży czekają nowości i niespodzianki. Wszystko za sprawą II edycji "Paszportu Turysty - królewskiego miasta Łomży" wydanego przez Lokalną Organizację Turystyczną Ziemia Łomżyńska. Nowa, zaktualizowana książeczka zawiera syntetyczny opis 25 kulturowych atrakcji naszego miasta, wzbogacony koordynatami systemu GPS oraz indywidualnymi kodami QR prowadzącymi do towarzyszącej wydawnictwu strony internetowej: [www.zasmakujwlomzy.pl](http://www.zasmakujwlomzy.pl).**

Paszport to wspólne przedsięwzięcie Lokalnej Organizacji Turystycznej Ziemia Łomżyńska oraz Urzędu Miejskiego w Łomży, który dofinansował projekt. Wydawana bezpłatnie turystom książeczka z jednej strony będzie promować miasto, poprzez prezentację najbardziej okazałych i najważniejszych dla jego rozwoju zabytków, z drugiej zaś będzie popularyzować - wspaniałą, wielowiekową historię grodu nad Narwią. W broszurce oprócz tak znanych obiektów, jak ratusz, Ka-

tedra pw. św. Michała Archanioła czy klasztor oo. Kapucynów, znalazła się także wizytówka Parku Jana Pawła II - Papieża Pielgrzyma.

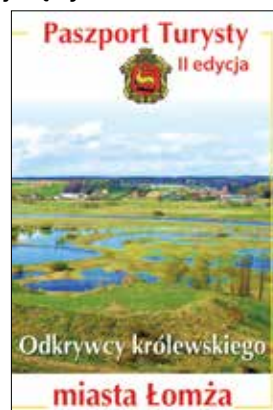
O zapotrzebowaniu na tego typu publikację może świadczyć wzrost liczby turystów odwiedzających Łomżę. O ile w 2017 roku z infomatów usytuowanych w mieście skorzystało nie-

co ponad 4700 osób, to już w 2019 roku było ich przeszło 8 tysięcy.

Wydawnictwa w takiej formie są coraz popularniejszym środkiem promocji historycznych miast. Podobne publikacje posiadają m.in. Nysa, Kielce czy Opatów, a także niektóre województwa, np. kujawsko-pomorskie.

Wydaniu II edycji "Paszportu Turysty" towarzyszy również konkurs, w którym dla "odkrywców" atrakcji przewidzianych jest 10 kompletów nagród, składających się z dedykowanego kubka z nadrukiem i magnesem.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI





## MIASTO ŁOMŻA W MIĘDZYNARODOWYM PROJEKCIE "SOUNDING DREAMS OF EUROPE"

**Szesnaścioro młodych, uzdolnionych muzycznie osób z Łomży otrzyma możliwość rozwoju swoich umiejętności oraz zaprezentowania ich przed hiszpańską publicznością. Wszystko dzięki realizowanemu przez Miasto Łomża we współpracy z hiszpańskim miastem Montserrat projektowi "Erasmus + Sounding Dreams of Europe".**

Jak informuje Prezydent Miasta Łomża Mariusz Chrzanowski, Hiszpanie poszukiwali partnerów do projektu w Europie Środkowo-Wschodniej. - Po nawiązaniu z nimi kontaktu wywiązała się chęć podjęcia współpracy poprzez znalezienie wspólnych obszarów. Jed-



Panorama Montserrat (fot. Urząd Miasta Montserrat)

nym z nich stała się kultura, w ramach której możliwe stało się uzyskanie wsparcia finansowego pokrywającego 100% kosztów projektu ze środków programu Erasmus+. Dzięki współpracy łomżyńska młodzież będzie miała możliwość rozwoju swoich talentów, które zaprezentowane zostaną publiczności w obu krajach. Liczę, że projekt będzie początkiem dalszej owocnej współpracy – mówi prezydent.

Nadzorowany przez Departament Kultury i Projektów Europejskich hiszpańskiej Agencji Narodowej projekt skierowany jest do młodych osób w wieku 17-30 lat. Jego celem jest bilateralna

wymiana międzynarodowa uzdolnionej młodzieży. Uczestnicy (36 osób) poprzez zajęcia praktyczne z zakresu pracy zespołowej, warsztatów artystyczno-muzycznych oraz szkoleń rozwijających kreatywność i przedsiębiorczość podniosą swoje umiejętności muzyczne, a także pogłębią wiedzę z zakresu przedsiębiorczości, społeczeństwa obywatelskiego i europejskiej demokracji.

Wspólna praktyka artystyczna pozwoli z jednej strony na korzystną dla obu nacji wymianę dziedzictwa kulturowego, z drugiej zaś odkryje przed uczestnikami zalety pracy w sektorze kultury.

Punktem kulminacyjnym trwającego do 30 września 2021 roku projektu będą dwa sześciodniowe spotkania uczestników – w Montserrat oraz w Łomży.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

## ZIMA NA DZIAŁKACH

**Okres zimowy to czas, w którym ruch na działkach znacznie maleje. Rzadsze wizyty działkowców w ogrodach powodują, iż znajdujące się na nich altanki stają się łakomym kąskiem zarówno dla złodziei, złomiarzy, jak i poszukujących noclegu osób bezdomnych.**

Zabezpieczając jesienią rośliny przed mrozem wielu działkowców zapobiegliwie zabezpiecza też na zimę swoją własność, nie zostawiając na widoku niczego, co może stać się łupem złodziei. Wiele cennych rzeczy jest zabieranych do domów. Pozostałe działkowcy starają się zabezpieczyć przed amatorami cudzej własności na różne sposoby. W wielu oknach pojawiają się kraty, a w drzwiach dodatkowe zamki. Dobrym rozwiązaniem jest także oznakowanie na policji sprzętów przedstawiających sporą wartość, takich jak np. kosiarzki, podkaszarki czy piły łańcuchowe.

- W ubiegłym roku na łomżyńskich ogrodach odnotowano zaledwie kilka przypadków włamań, choć trzeba przy tej okazji zauważyć, iż nie we wszystkich ROD takie zdarzenia miały miejsce. Amatorów cudzego mienia skutecznie odstrasza też monitoring, który działa na większości łomżyńskich ogrodów – informuje Ewa Sokołowska

z łomżyńskiego biura Okręgowego Zarządu Podlaskiego PZD.

Altanki znajdujące się na terenach ROD są również bardzo popularnym miejscem wykorzystywanym w okresie zimowym przez osoby bezdomne. Jednakże dają one tylko złudne poczucie bezpieczeństwa, bowiem gdy temperatura spada poniżej zera, bezdomni narażeni są na wiele niebezpieczeństw, zaczynając od odmrożeń, a kończąc na zamarznięciach. Jedną z przyczyn tego stanu rzeczy jest fakt, iż na okres zimowy odłączane są wszystkie media, utrudniając w ten sposób ogrzanie się np. za pomocą farelki.

- Każda taka decyzja wynikać musi z uchwały podjętej na walnych zebraniach. Jednym z powodów odłączania mediów jest fakt znaczącego zmniejszenia się ruchu na działkach. Istotną przesłanką są też względy techniczne polegające na nieprzystosowaniu znajdujących się zbyt płytko pod powierzchnią ziemi instalacji hydraulicznych i elektrycznych do ni-

skich temperatur, w których stają się podatne na uszkodzenia – przekazuje Ewa Sokołowska.

Ostatnie tygodnie 2020 roku to także czas dokończenia realizowanych w ogrodach inwestycji, takich jak współfinansowana ze środków Miasta Łomża wymiana dwóch bram wjazdowych do ROD "Wiarus".

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



ROD "Wiarus" zimą

## SENIORZY BĘDĄ ZASZCZEPIENI PRZECIW GRYPIE

Miasto Łomża kontynuuje realizację "Programu szczepień ochronnych przeciwko grypie dla mieszkańców Łomży po 60. roku życia na lata 2019/2020". Zainteresowanie jest bardzo duże, bo łącznie zapisało się około 900 seniorów, z czego blisko 400 zostało zaszczepionych, a 500 czeka na szczepienia na wiosnę.

Część szczepionek została wstrzymana na potrzeby rezerwy państwowej. Program jest rozpisany na 2 lata, ale ze względu na zaistniałą sytuację zostanie wydłużony. Osoby, które są zapisane będą zaszczepione w pierwszej kolejności – informuje zastępca prezydenta Łomży Andrzej Stypułkowski.



Zaszczepić się przeciwko grypie będzie można w przychodniach, które uczestniczyły w realizacji programu w ubiegłym roku tj. Łomżyńskim Centrum Medycznym przy ul. Ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 9 oraz "Eskulapie" przy Al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 82.

Cały koszt programu określony jest na 270 000 zł. W roku ubiegłym wykonano 503 szczepienia na kwotę 22 635 zł. Łączna liczba szczepień przewidywana w programie wynosi około 6 tysięcy.

GRZEGORZ DANILUK

## BEZPŁATNI FACHOWCY DLA SENIORÓW I OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Kilkadziesiąt świadczeń wykonali już uczestnicy projektu Centrum Integracji Społecznej w ramach tzw. Złotej rączki. Z drobnych napraw technicznych mogą korzystać seniorzy posiadający Łomżyńską Kartę Seniora, a także osoby z niepełnosprawnością. Z powodu rosnącej liczby zachorowań na COVID-19 program został chwilowo wstrzymany, ale realizacja nowych zleceń ma rozpocząć się po nowym roku.

Seniorzy zgłaszają najczęściej potrzebę wymiany zamka w drzwiach, gniazdka, kontaktu, żarówki, czy ustawienie nowego telefonu lub podłączenie kabla do Internetu i usprawnienie komputera. Po ich stronie leży kupno materiałów niezbędnych do naprawy. Fachowcy nie pobierają żadnych opłat za wykonaną usługę, ani też nie biorą pieniędzy na zakup materiałów. Program jest skierowany również do osób z niepełnosprawnością.

Usterki można zgłaszać pod numerem telefonu: 86 215 68 99 lub osobiście w siedzibie CIS przy ul. Farnej 1. Ze względu na rosnącą liczbę zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2 przyjmowanie zgłoszeń zostało chwilowo wstrzymane, jednak naprawy mają być kontynuowane po nowym roku.

GRZEGORZ DANILUK



## SENIORZY PISZĄ



### Święty Mikołaj

Święty Mikołaj, dziadek wszystkich dzieci (brak ograniczeń wiekowych). Dzieci kochają św. Mikołaja i z utęsknieniem wyczekują go co roku.

My Seniorzy szukamy języka dialogu z pokoleniem naszych wnuków. Wierzymy, że przekonamy ich do siebie. Naszym marzeniem jest, aby wyczekiwały wizyty, spotkania z nami dziadkami, tak jak oczekują na przybycie św. Mikołaja. Dzieci potrzebują opieki dziadków. Zabiegamy

o wszechstronny rozwój młodego pokolenia. W przeciwieństwie do własnych dzieci, wnukom bardziej pobłażamy i dajemy więcej swobody. Potwierdzamy, że ważniejsza w życiu jest otwartość, prawda i szczerowość niż stosowanie ograniczeń. Traktowanie dzieci przez dorosłych w sposób uprzejmy, grzeczny z uśmiechem sprawia, że świat staje się dla nich lepszy.

Niech wzorcem będzie św. Mikołaj, który obdarowuje oczekiwanymi prezentami. Niech każde dziecko pisze własną historię. Niech utrwali się w ich pamięci nasza życzliwość i przyjaźń. Pamięć ich pokolenia, a nawet prawnuków o ukochanych i niezastąpionych dziadkach niech trwa jak najdłużej, tak jak piękna tradycja św. Mikołaja.

### Nasze Betlejem

Czas oczekiwania przemija. Przekazywane są nam znaki czasu, pojawiają się w każdym

miejscu, dotyczą każdego pokolenia. Dotyczą odrodzenia człowieka, wskazują drogę do ostatecznego zwycięstwa dobra nad złem. Poprzez znaki postrzegamy siebie. W Synu Bożym narodzonym w Betlejem odkrywamy głębię naszej radości i obecności Boga w codziennym życiu.

Przekazane światło z Betlejem jest źródłem prawdy, nadziei i miłości. Kultuwujemy w naszych domach tradycje Świąt Bożego Narodzenia. Symbolem jest stół wigilijny, przy którym łącąc się opłatkiem utwierdzamy wspólnotę wielopokoleniową.

W tym nastroju i patrzeniu w przyszłość przekazują życzenia radosnych i szczęśliwych Świąt Bożego Narodzenia oraz wszelkiej pomyślności w Nowym 2021 Roku Seniorom Koleżankom i Kolegom, Mieszkańcom, Pracownikom Służby Zdrowia oraz Samorządowcom Miasta Łomża.

SENIOR STANISŁAW KASEJA





## OKIEM MIESZKAŃCA



### **Kilka refleksji o projekcie przyszłorocznego budżetu**

Przygotowanie projektu budżetu miasta na nowy 2021 rok to zadanie nie tylko matematyczno-rachunkowe, ale mające również wymiar społeczny, ekonomiczny, polityczny, obywatelski i prorozwojowy o jakim mówiło się w czasie kampanii wyborczej. Obok tych znamion tegoroczny budżet, autorstwa prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego, jest obciążony pandemią koronawirusową, recesją gospodarczą, jaka jest odczuwana w naszym kraju oraz stosunkowo małym dochodem przypadającym na jednego mieszkańca, który w roku 2019 wynosi w Łomży 1654 zł przy średniej krajowej 2098 zł.

Mając na uwadze wymienione aspekty, które prawdopodobnie były brane pod uwagę przy konstrukcji budżetu, to jednak zakłada się w nim: dalszy rozwój miasta, poprawę codziennego życia mieszkańców, skuteczne pozyskiwanie środków zewnętrznych, poprawę bazy lokalowej szkolnictwa, budowę nowego przedszkola, przedłużenie ciągu ulicy Meblowej aż do Nowogrodzkiej, remont i modernizację pięciu ulic w rejonie ulicy Księcia Stanisława, przebudowę budynku II LO wraz z odnowieniem elewacji, modernizację szatni w SP 10, prace przy budynku I LO, dokończenie budowy sali gimnastycznej przy SP 2, budowę sali gimnastycznej przy SP 5, opracowanie dokumentacji na budowę nowego obiektu przy SP 4, modernizację hali sportowej im. Olimpijczyków Polskich, oświetlenie boisk szkolnych przy SP 5 i SP10 oraz ZSS 7, zabezpieczenie środków na zakup nowych autobusów, uruchomienie systemu rowerów miejskich w ramach projektu elektromobilności, rewalizację płyty przy Starym Rynku, termomodernizację zabytkowej Kamienicy przy ul. Polowej 10, wzrost środków w zakresie współpracy miasta z organizacjami pozarządowymi i klubami sportowymi oraz w budżecie obywatelskim, znaczny wzrost

środków w zakresie pomocy społecznej, zapewnienie środków na ochronę zdrowia, turystykę, rekreację, kulturę i pomoc dla osób niepełnosprawnych, zabezpieczenie środków dla uzdolnionych uczniów oraz seniorów na akcję "Złota rączka", utrzymanie podatków i opłat na dotychczasowym poziomie.

W projekcie budżetu przewija się również tendencja do dalszego pogłębiania procesów demokratycznych oraz włączenie mieszkańców do współodpowiedzialności za rozwój miasta. Realizacja zaplanowanych zadań będzie wymagała zaciągnięcia kredytów i dalszego zadłużenia miasta, ale występuje to nie tylko w Łomży, ma zasięg europejski, a nawet światowy.

Praktyka w zakresie realizacji budżetu za okres ostatnich lat budzi optymizm i przeświadczenie, że prezydentowi i tym razem powiodą się zabiegi w zakresie pozyskiwania z zewnątrz dodatkowych środków. Życzę powodzenia!

### **Przesłanki, powodujące przyspieszenie zachorowań na COVID-19**

Badania naukowe nad koronawirusem zostały w ostatnim okresie bardzo przyspieszone i rozszerzone. Wynika to ze skutków, jakie wirus wywołuje w sferze zdrowotnej, ekonomicznej, społecznej, edukacyjnej, kulturowej, obyczajowej i w innych obszarach naszej codzienności. Postawmy jednak pytanie: dlaczego ludzie różnie reagują na zakażenia i różnie je przechodzą? Te pytanie można postawić osobom w każdym przedziale wiekowym i żyjącym na różnych kontynentach geograficznych. Zastanawiające jest to, że np. w Norwegii było stosunkowo mniej zachorowań i zgonów na COVID-19 niż w innych krajach, tj. Polsce, Włoszech, Hiszpanii, Francji czy nawet Ameryce.

Jak donosi literatura naukowa, tych przyczyn jest wiele. Jedną z nich jest zanieczyszczenie powietrza. W rejonach gdzie jest ono czystsze zapadalność jest mniejsza i przebieg łagodniejszy. Tak twierdzi profesor Andrzej Fal z Kliniki Alergologii i Chorób Płuc Centralnego Szpitala Klinicznego MSW w Warszawie. Wpływ zanieczyszczeń na liczbę zakażeń odkryto już w czasie epidemii SARS COVID 1 w latach 2001-2002. Badacze zauważyli, że tempera-

tura i wilgotność powietrza mają minimalny wpływ na stopień zakażeń wynoszący zaledwie 3%. Jednak co do wartości tego wskaźnika, to zdania są podzielone. Nie wszyscy eksperci z tym się zgadzają, natomiast przemieszczanie się powoduje aż 34%, spotkania i kontakty 26, a gęstość zaludnienia 23%. Do innych czynników, mających też wpływ na COVID-19, należy zaliczyć: geny, otyłość, palenie papierosów. Trafność tej hipotezy potwierdziły badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

W Chinach i Danii badacze stwierdzili także, że grupy krwi mają wpływ na leczenie koronawirusa, szczególnie w stanach ciężkich. Z badań tych wynika, że ciężki przebieg tej choroby mają osoby posiadające grupę krwi A lub AB, które wymagały częstego podłączenia do respiratora. Natomiast osoby z grupą 0 na ogół znośnie pokonywały koronawirusa.

Jednak jak twierdzi profesor Fal, nasze zdrowie w dużym stopniu zależy od nas samych. Podobno nawet w wymiarze 50%, a więc dbajmy o swoją kondycję fizyczną i psychiczną, starajmy się korzystać z osiągnięć nauki w tym względzie.

### **Adwent**

Adwent w chrześcijaństwie to okres oczekiwania na przyjście Jezusa Chrystusa. W tym czasie daje się zauważyć u ludzi pewne wyciszenie, pokorę i chęć pojednania się z Bogiem i ludźmi. A to jest nam potrzebne żeby "odchwasić" nasz język od słów pogardy, nienawiści, zazdrości i przejść na częste używanie słów przepraszam i dziękuję.

### **Życzenia**

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia, w imieniu środowiska kombatanckiego i własnym, życzę władzom miasta, radnym miejskim oraz wszystkim pracownikom magistratu, zdrowia, spokoju i radości. Niech Nowy Rok 2021 przyniesie pomyślność, sukcesy w pracy zawodowej oraz szczęście w życiu rodzinnym i osobistym. Życzenia te kieruję także do zespołu redakcyjnego Biuletynu Informacyjnego Urzędu Miejskiego w Łomży.

JK

# "WIEM CO CZUJE UCHODŹCA"

**W Polsce Czeczenia kojarzona jest głównie z krwawymi wojnami z Rosją trwającymi całe lata dziewięćdziesiąte XX wieku. Dziś, pomimo ponad 20 lat pokoju i poprawiającej się sytuacji ekonomicznej jej mieszkańców, nadal wielu Czeczenów, z różnych powodów decyduje się na emigrację. Jednym z nich jest Damir Sultanov, który 13 lat temu przybył do Polski.**

Pierwszy kontakt z Polską miałem w 2008 r., kiedy zatrzymaliśmy się tu na kilka dni w drodze na zachód. Wraz z rodziną jechałem do Austrii, skąd po 4-miesięcach pobytu zostaliśmy deportowani i w konwoju



Damir Sultanov

odeśłani do Polski. Na lotnisku w Warszawie czekała na nas Straż Graniczna, która przewiozła nas do zamkniętego ośrodka dla uchodźców w Białej Podlaskiej – wspomina Damir Sultanov i dodaje: - W Ośrodku przebywaliśmy ponad dwa miesiące. Muszę powiedzieć, że opiekujący się nami funkcjonariusze Straży Granicznej byli bardzo uczynni, pomagali nam jak mogli najlepiej. W celu ułatwienia dostępu do kultury umożliwiali nam korzystanie z biblioteki i telewizji. W trakcie ramadanu, świętego dla wyznawców islamu okresu, ułatwiali nam utrzymanie postu poprzez dostarczanie żywności w godzinach wieczornych. Zorganizowali nam też specjalny pokój do modlitwy. Bardzo się starali abyśmy nie odczuwali dyskomfortu przebywania w ośrodku.

Po opuszczeniu ośrodka w Białej Podlaskiej Damir Sultanov z rodziną wyruszył do Łomży, gdzie mieszkali ich znajomi, których poznali jeszcze w Austrii. Dzięki ich pomocy szybko zaaklimatyzowali się w nowym mieście. Początkowo, aby utrzymać rodzinę Damir podjął zatrudnienie na budowie, głównie

w Warszawie. Wkrótce jednak, dzięki bardzo dobrej znajomości języka polskiego, znalazł zatrudnienie najpierw w Powiatowym Urzędzie Pracy w Łomży, a następnie w łomżyńskim MOPS-ie, gdzie zajmował się obsługą administracyjną.

- Z wykształcenia jestem informatykiem. Studia na tym kierunku ukończyłem w Państwowym Instytucie Republiki Czeczenii, a następnie kontynuowałem je zaocznie jakiś czas w Moskwie, gdzie pracowałem w agencji reklamowej. Nabyte umiejętności pozwoliły mi opracować dla Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej stronę internetową, która nadal jest używana – informuje Damir.

Różne, niekiedy negatywne reakcje ludzi wobec uchodźców spowodowały, iż zaczął intensywnie angażować się w akcje mające przybliżyć Polakom kulturę i tradycje czeczeńskie.

- Pamiętam jak kilka lat temu wspólnie z Kamilem Kamińskim zorganizowaliśmy w łomżyńskim kinie spotkanie dla mieszkańców prezentujące naszą kulturę. Wśród przybyłych gości był też młody chłopak, który początkowo bardzo krytycznie odnosił się do uchodźców. Zmienił zdanie, kiedy poznał ich bliżej. Skutkiem różnych postaw w społeczeństwie jest często brak wiedzy i nierzetelne informacje medialne. Takie spotkania pomagają w przełamywaniu stereotypów. Z ludźmi trzeba rozmawiać, pokazywać prawdziwą rzeczywistość – zauważa Czeczen mieszkający w Polsce.

Aby dotrzeć do szerszego grona odbiorców Damir założył stronę internetową [www.damir.tv](http://www.damir.tv), na której czytelnicy mogą zapoznać się z kulturą czeczeńską oraz dowiedzieć się, co dzieje się z uchodźcami od nich samych, z ich perspektywy.

- Kultura czeczeńska jest niezwykle bogata. Bardzo obrazowym przykładem jest nasz narodowy taniec zwany lezginką, który jest bardzo żywiołowy i ekspresyjny. Tańczący mężczyźni mają do pasów przypięte krótkie szable, które są jednym z atrybutów męskości. Ale taniec pomaga też Czeczenom w trudnych sytuacjach złapać równowagę psychiczną. Jest swoistą formą terapii. W jego trakcie

kobieta i mężczyzna nie mają ze sobą styczności. W życiu jest trochę podobnie. Czeczen nie może w obecności kobiety używać brzydkich słów czy okazywać słabości. Dlatego w niektórych przypadkach kobiety nie mogą uczestniczyć w męskich spotkaniach – opowiada Damir Sultanov.

Jak dodaje, istotnym elementem czeczeńskiej kultury jest smaczna, kaukaska kuchnia. - Mamy ponad 70 narodowych potraw, z których najpopularniejsze są czepelgasze, czyli pszenne placuszki nadziewane twarogiem i ich słodka odmiana – hingalsz (z dynią), manty (rodzaj pierogów nadziewanych baraniną lub wołowym mięsem z dodatkiem warzyw) i moje ulubione gałuszki (mączne klusieczki z dodatkiem twarogu) – wylicza smaczne potrawy.

Obecnie Damir Sultanov pracuje jako mentor kulturowy w łomżyńskim Centrum Pomocy Cudzoziemcom, które oferuje pomoc prawną, psychologiczną czy tłumaczeniową zarówno uchodźcom i imigrantom, jak również zagranicznym studentom uczącym się w Polsce.

- W swojej pracy zajmuję się m.in. pomocą w wypełnianiu wniosków administracyjnych, tłumaczeniem dokumentów urzędowych, współpracą ze strażą graniczną, sądami i wieloma innymi instytucjami, w których prowadzone są sprawy cudzoziemców, pomocą dla uczących się w polskich szkołach dzieci uchodźców, np. poprzez kontakty ze szkołami i szkolnymi pedagogami czy wsparciem w rozwiązywaniu różnych życiowych problemów uchodźców poprzez pomoc w znalezieniu dla nich mieszkania do wynajęcia, pracy lub kursów zawodowych. Współpracuję też z policją, z którą organizujemy spotkania dla uchodźców, np. w zakresie obowiązującego prawa. Lubię to co robię gdyż mogę pomagać innym. Jako były uchodźca wiem, jak potrzebna jest taka pomoc, wiem co czują ci ludzie. Ja np. nie mogę pojechać do swojej ojczyzny, której mi brak. Tam zostali moi znajomi i wielu krewnych. Najtrudniej jest kiedy ktoś z bliskich mi osób umiera, a ja nie mogę wziąć udziału w jego pogrzebie, pożegnać się z nim – podsumowuje.

Jednym z planów Damira na przyszłość jest uatrakcyjnienie prowadzonej przez niego domeny poprzez zainstalowanie forum ułatwiającego dostęp do strony innym uchodźcom, którzy mogliby podzielić się z innymi swoimi wrażeniami. ■

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



## "SUKCES W SPORCIE OSIĄGAJĄ, NIE NAJZDOLNIEJSI, ALE NAJWYTRWAŁSI"

**Rundę jesienną sezonu 2020/2021 ŁKS 1926 Łomża kończy na piątym miejscu w tabeli ze stratą 9 punktów do pierwszego miejsca premiowanego awansem do trzecioligowych rozgrywek. Tomasz Staniórski, który objął zespół we wrześniu, jednak nie przekreśla szans łomżyńskiej drużyny na końcowy sukces.**

**J**uż w momencie objęcia ŁKS-u zaczął Pan stawiać na wychowanków. Czy uważa Pan, że miejscowi piłkarze występujący w białoczerwonych barwach mają potencjał, aby dorównać poziomem zawodnikom wychowującym się z uznanych akademii?

Tomasz Staniórski: Zdolnych i dobrze wyszkolonych zawodników nam nie brakuje. Nie musimy mieć żadnych kompleksów względem innych akademii. Musimy jedynie stworzyć im środowisko do dalszego rozwoju.



Tomasz Staniórski, trener ŁKS-u 1926 Łomża

ju. Mam tutaj na myśli silny zespół seniorów, który zagwarantuje najzdolniejszemu dalszy rozwój poprzez występy na wyższym poziomie niż IV liga.

**Spore nadzieje są związane z juniorami łomżyńskiego zespołu. Komplet zwycięstw, bilans bramkowy 51-3 i awans do Makroregionalnej Ligi Juniorów. Niektórzy już zadebiutowali w seniorskim zespole?**

Myślę, że to naturalna kolej rzeczy, by najzdolniejsi wychowankowie systematycznie dostawali szansę gry w pierwszej drużynie i w przyszłości stanowili o sile ŁKS-u. Zgadza się, część z tych chłopców już jesienią regularnie występowała w drużynie seniorów zbierając doświadczenie w czwartej lidze.

**Czy ŁKS ma potencjał, by w przyszłości, opierając się na wychowankach, występować na centralnym poziomie rozgrywkowym?**

Nie będę ukrywał, że jest to dla nas główny cel. Wraz ze współpracującym ze mną Albertem Rydzewskim chcemy zbudować silny zespół w oparciu o zawodników z Łomży tak, aby kibice mogli utożsamiać się z nim i być on wizytówką miasta. Już na wiosnę drużyna praktycznie w całości będzie złożona z wychowanków i tylko od postawy poszczególnych zawodników zależeć będzie, który z nich utrzyma miejsce w zespole. Rywalizacja będzie duża, gdyż poza zawodnikami z juniora starszego od zimy chcemy odważnie postawić również na wyróżniających się chłopców z juniora młodszego (rocznik 2004), który prowadzi trener Rydzewski.

**Jakie plany na wiosnę ma ŁKS prowadzony przez trenera Staniórskiego?**

Wygrywać. Cały czas powtarzamy chłopakom w szatni, że odrobimy stratę i powalczymy o awans jeszcze w tym sezonie. Jeśli jednak nie uda się w całości odrobić straty do lidera, to chcemy, by kibice wiosną zobaczyli zespół, który będzie gwarantował sukces w kolejnym sezonie. Pragnę jednak jeszcze raz podkreślić: ten sezon nie jest jeszcze stracony.

**Co sportowo, ale i poza sportowo, wyróżnia Łomżę na tle okolicznych ośrodków?**

Sportowo na pewno baza treningowa. Chyba poza Jagiellonią żaden klub w województwie nie ma tak dobrych warunków do treningu. Dzięki dobremu szkoleniu w MŁKS Łomża mamy ciągły dopływ zawodników do pierwszej drużyny. Łomżę wyróżniają również kibice, którzy są z tym zespołem i dopingują nas również w meczach wyjazdowych. Jest to ewenementem na tym poziomie, ale często i na wyższym. Dzięki staraniom prezesa Łukasza Uściłowskiego, który sprawił, że sytuacja w klubie jest bardzo stabilna i uporządkowana – my trenerzy, możemy myśleć o budowie silnego zespołu, który będzie wizytówką tego miasta i powodem do dumy dla jego mieszkańców.

**Coraz więcej doświadczonych zawodników decyduje się na pracę w roli trenera. Pan również ostatnio osiągnął kolejny sukces kończąc szkolenie UEFA A. Jak ważny**

**dla właściwego rozwoju młodego piłkarza jest dobrze przygotowany trener?**

Myślę, że dla każdego zawodnika, wchodzącego dopiero do seniorskiej piłki czy takiego, który już coś w niej osiągnął ważny jest dalszy rozwój i dlatego my trenerzy, musimy cały czas się doszkalać, by móc im to zagwarantować. Kurs UEFA A ukończyliśmy wraz z Albertem Rydzewskim, co dodatkowo zwiększa jakość pracy w zespole. Myślę, że drużyna to czuje i nam ufa. Z drugiej strony sam kurs to za mało, piłkę trzeba "czuć" i tutaj duże znaczenie ma fakt, że sami przez całe życie jesteśmy związani z piłką nożną, co w połączeniu z pogłębianiem wiedzy da wymierne efekty w pracy z drużyną.

**Czy w ŁKS-ie, zarówno seniorskim jak i juniorskim, widzi Pan obiecujących zawodników, którzy mogliby w przyszłości pójść w ślady Rafała Boguskiego?**

Jak już wcześniej wspomniałem: w każdym roczniku mamy zdolnych chłopaków, którzy mają duże możliwości. To, co charakteryzowało Rafała, to przede wszystkim ogromna chęć do pracy i determinacja, by osiągnąć sukces w piłce nożnej. Dlatego chłopcy muszą pamiętać, żeby pracować nad sobą i dążyć do celu. Jako trenerzy możemy im w tym tylko pomóc. Myślę, że w tej chwili super rozwiązaniem jest Liceum Mistrzostwa Sportowego w Łomży, które stwarza świetne warunki do rozwoju dla młodych zawodników.

**Talent czy ciężka praca. Co w większym stopniu decyduje o udanej karierze piłkarza?**

Zdecydowanie ciężka, ale dodałbym jeszcze: systematyczna praca. Gdzieś kiedyś usłyszałem, że sukces w sporcie osiągać nie najzdolniejsi, ale najwytrwalsi i w zupełności się z tym zgadzam. Sam talent to za mało, jeżeli nie zostanie poparty ciężką pracą na treningach, jak również poza boiskiem. Oczywiście jest, że sukces w sporcie wiąże się też z wieloma wyrzeczeniami.

**Kto jest Pana trenerskim autorytetem i dlaczego?**

Ciężko wskazać jednego konkretnego trenera. Wydaje mi się, że, warto podglądać najlepszych i korzystać z ich doświadczenia w pracy z drużyną najlepsze ich praktyki przenosząc do swojego warsztatu. ■

ROZMAWIAŁ SEBASTIAN CHRZANOWSKI

# SUKCES MŁODEGO ZAPAŚNIKA

**Szczęśliwy okazał się dla Kacpra Łebkowskiego – zawodnika Uczniowskiego Klubu Sportowego "Herkules" w Łomży udział w organizowanych w Środzie Wielkopolskiej Młodzieżowych Mistrzostwach Polski U-23 w stylu wolnym w zapasach. Sportowa rywalizacja przyniosła młodemu łomżaninowi brązowy medal.**

To nie pierwszy sukces utalentowanego zapaśnika. We wrześniu 2020 roku w organizowanych w Warszawie Mistrzostwach Polski AZS w zapasach w stylu wolnym w kategorii wagowej do 57 kg również stanął na podium zajmując 3 miejsce. Największy dotychczasowy sukces Kacpra to zdobycie w 2015 roku złotego medalu w stylu wolnym na Międzynarodowym Turnieju im. T i Z. Strusa w Siedlcach.

W rywalizacji na matach w hali sportowej Zespołu Szkół Rolniczych w Środzie Wielkopolskiej do rywalizacji o medale krajowego czempionatu przystąpiło 67 zawodników w sześciu kategoriach wagowych.

W drodze na podium Kacper Łebkowski zdecydowanie pokonał Terzi Semena z LKS Mazowsze Teresin. Niestety zdobycie głównej nagrody przekreśliła porażka z wychowankiem teresińskiego LKS Mazowsze Adrianem Wagnerem. W starciu o trzecie miejsce rozegranym z Michałem Całką z poznańskiego KS Sobieski, dzięki imponującemu stylowi walki, łomżanin pokonał rywala zdobywając tym samym brązowy medal w stylu wolnym w zapasach w grupie wiekowej młodzieżowców.

Jak informuje trener młodego zapaśnika Karol Łebkowski, mijający rok był wielką niewiadomą jeżeli chodzi o organizację współzawodnictwa sportowego. - Do końca nie było wiadomo, czy wszystkie zaplanowane turnieje się odbędą. Dlatego też cykl przygotowań do zawodów był utrudniony. Kacper miał możliwość uczestniczenia w dwóch zgrupowaniach kadr wojewódzkich. Myślę, że dzięki dobrze przeprowadzonym zgrupowaniom, możliwe było zdobycie medali podczas tych dwóch mistrzowskich zawodów, tj. na Młodzieżowych Mistrzostwach Polski U-23 oraz Mistrzostwach Polski AZS.

Rozgrywane tylko w kategoriach olimpijskich Młodzieżowe Mistrzostwa Polski U-23 są ujęte w Ogólnopolskim Współzawodnictwie Dzieci i Młodzieży. ■

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



Kacper Łebkowski

## ZMARŁ MARIUSZ GIEŁGUT

W nocy z 14 na 15 grudnia, po ciężkiej chorobie, zmarł Mariusz Giełgut. W latach 2014-2016 doradca prezydenta Łomży, odpowiedzialny za kontakty ze środowiskiem sportowym i kulturalnym oraz szkołami wyższymi. Od 2015 do 2016 roku wiceprezes zarządu ŁKS 1926 Łomża. Zawodnik sportów siłowych, organizator imprez sportowych, nauczyciel akademicki. W ostatnich latach prowadził działalność edukacyjną. Miał 40 lat.

Wyrazy głębokiego współczucia Rodzinie i Bliskim Zmarłego składa prezydent Mariusz Chrzanowski wraz ze współpracownikami z Urzędu Miejskiego w Łomży.



Mariusz Giełgut (fot. archiwum UMT)

### "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, Łukasz Chełchowski, Sebastian Chrzanowski, Krzysztof Fabiszewski, Kamil Brzostowski (foto).

**Skład:** Pracownia Pana Twardowskiego Adam Twardowski, e-mail: pracownia@pracowniapanatwardowskiego.pl.

**Druk:** Top Druk 24, ul. Nowogrodzka 151a, 18-400 Łomża, tel. 86 473 03 12, e-mail: biuro@topdruk24.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. M.C. Skłodowskiej 2), Klub Seniora MOPS (ul. Mickiewicza 4), Miejska Hala Targowa (ul. Gen. Władysława Sikorskiego 176a), Pływalnia Miejska nr 1 (ul. Niemcewicz 17), Park Wodny (ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 15), Centrum Aktywności Turystycznej i Kulturalnej "Domek Pastora" (ul. Krzywe Koło 1), Miejska Biblioteka (ul. Długa 13), Teatr Lalki i Aktora (Plac Niepodległości 14), Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych (ul. Wojska Polskiego 3), Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (ul. Dworna 23b), Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości (ul. Akademicka 14), Wyższa Szkoła Agrobiznesu (ul. Studencka 19), K1 Sklep Spożywczy (ul. Jędrzeja Śniadeckiego 2a), Sklep Groszek (ul. Waleriana Łukasińskiego 82), Market D-1 (ul. Gen. Władysława Sikorskiego 87), Zakład Gastronomiczny "Smaczek" (ul. Sybiraków 20, lok. 2a), sieć piekarni "Kraska", "Okruszek" i "Serafin", sieć sklepów "Alex", "Lewiatan", "Chorten" i PSS Społem, Restauracja Na Farnej (ul. Farna 9), Pierogarnia Stary Młyn (Stary Rynek 22), Szkoła Językowa LINGUO (ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 30) oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej: [www.lomza.pl](http://www.lomza.pl).

Gazeta ukazuje się 15. każdego miesiąca.



Mariusz Chrzanowski Prezydent Łomży  
zaprasza do odbioru posiłku na



# Wigilijny Stół

**24 GRUDNIA 2020**  
godz. 10.00-13.00



ŚWIĄTECZNE POTRAWY WYDAWANE BĘDĄ W AUTOBUSACH MPK:

- NA PLACU NIEPODLEGŁOŚCI
- NA PARKINGU PRZY PARKU WODNYM (UL. WYSZYŃSKIEGO)
- NA PARKINGU PRZY SP 9 (UL. KSIĘŻNEJ ANNY)
- NA PARKINGU PRZY WYŻSZEJ SZKOLE AGROBIZNESU (UL. STUDENCKA)

*Ze względu na sytuację epidemiczną wszystkie potrawy wydawane będą tylko i wyłącznie na wynos  
z zachowaniem obowiązującego reżimu sanitarnego.*

Organizatorzy:



Zasmakuj  
w łomży

