



**Zasmakuj
w Łomży**

My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / luty 2021



W NUMERZE M.IN.:

**II WICEMISS POLSKI 2020
WIKTORIA CIOCHANOWSKA**

STR. 2

**WYWIAD Z RADNYM RADY MIEJSKIEJ ŁOMŻY
ANDRZEJEM PODSIADŁO**

STR. 10

**ŁOMŻA TRZECIA W KRAJU
W "ŚWIEĆ SIĘ Z ENERGĄ"**

STR. 12

Na zdjęciu:

Wiktoria Ciochanowska – II Wicemiss Polski 2020 i Miss Ziemi Łomżyńskiej 2020 (fot. archiwum prywatne)

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Lutowy numer zaczynamy od wywiadu z II Wicemiss Polski i Miss Ziemi Łomżyńskiej Wiktorią Ciochanowską. Dwudziestolatka dzieli się swoimi wrażeniami z udziału w konkursach piękności, ale również opowiada o swoich zainteresowaniach, codziennych zajęciach i planach na przyszłość.

Atrakcyjnie – z fontanną, zielenią i wyeksponowanymi, średniowiecznymi wykopaliskami, będzie wyglądał plac Starego Rynku po rewitalizacji. To miejsce ma szansę stać się prawdziwą wizytówką miasta, a już sama jego wizualizacja robi wrażenie.

Blisko dwa lata temu za sprawą 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego wojsko w pełni wróciło do Łomży, a już niedługo ta jednostka będzie miała swój sztandar. Jego uroczyste nadanie zaplanowano na 17 września. Pracuje już nad tym specjalnie powołany społeczny komitet.

Doktor Kazimierz Bandzul od strony naukowej pokazuje jak ważne jest czyste powietrze wewnątrz pomieszczeń i czym skutkuje jego zanieczyszczenie. Do dbania o środowisko naturalne zachęca w swoim wywiadzie również radny i przewodniczący Komisji ds. Ochrony Środowiska – Andrzej Podsiadło.

Oprócz czystego powietrza, do szczęśliwego życia potrzebna jest też... miłość! W tym numerze sprawdzimy czym jest? Po czym poznać tę prawdziwą? I co o przypadającym 14 lutego, święcie zakochanych, czyli popularnych Walentynkach sądzą mieszkańcy Łomży?

To, że Łomża jest jednym z najładniej oświetlonych miast w kraju potwierdził po raz kolejny plebiscyt "Świecić się z Energa". Nasze miasto zdobyło tytuł świetlnej stolicy województwa podlaskiego oraz trzecie miejsce w finale ogólnopolskim tego prestiżowego konkursu.

Rozstrzygnęliśmy fotograficzne zmagania pt. "Łomża 2020 w obiektywie". Nasi czytelnicy nadesłali mnóstwo pięknych zdjęć! Mieliśmy nie lada orzech do zgryzienia, by wyłonić pięciu zwycięzców.

Zagłębiliśmy na arenie sportowej, a tam przygotowania do drugiej części sezonu rozpoczęli czwartoligowi piłkarze ŁKS-u 1926 Łomża, którzy wiosną chcą przysparzać kibicom jak najwięcej powodów do radości. W ekstraklasie tenisa stołowego rundę rewanżową rozpoczęły już zawodniczki KU AZS PWSliP "Metal-Technik".

Życzymy miłej lektury
Redakcja

"Uwielbiam poznawać siebie"

W przeciągu zaledwie kilku miesięcy jej życie zmieniło się o 180 stopni. Najpierw zdobyła tytuł Miss Ziemi Łomżyńskiej, by otrzymać przepustkę do udziału w wyborach Miss Polski. Stamtąd wróciła z szarfą drugiej wicemiss. Docenili ją również widzowie Telewizji Polsat. Rozmowa z 20-letnią łomżanką Wiktorią Ciochanowską.

Zwybiegami i konkursami piękności miałaś do czynienia już wcześniej...

Wiktoria Ciochanowska: Tak, jako piętnastolatka brałam udział w wyborach Miss Podlasia Nastolatek 2015 i zdobyłam wtedy główny tytuł. Następnie udało mi się zaistnieć na scenie Miss Polski Nastolatek 2015 i uzyskać szarfę II wicemiss. Byłam wtedy, jak sama oceniam to teraz z perspektywy czasu, bardzo młoda i ciężko było mi oswoić się z tym wydarzeniem i zdobytymi tytułami. Nie do końca miałam także wtedy pomysł na to, co mogłabym zrobić oraz jak wykorzystać otrzymaną szansę. Pięć lat temu sama organizacja – wtedy w Białymstoku – funkcjonowała inaczej, nie działo się wiele rzeczy, a ja jako młoda osoba nie w każdym przedsięwzięciu mogłam wziąć udział. W związku z czym, było to

po prostu fajną nastoletnią przygodą, która otworzyła mi drzwi do tego świata i zaszczepiła we mnie sentyment, dlatego też, wróciłam na scenę w ubiegłym roku, tym razem w rodzinnej Łomży.

Czym było dla Ciebie zdobycie tytułu Miss Ziemi Łomżyńskiej 2020?

Zwycięstwo w konkursie Miss Ziemi Łomżyńskiej 2020 było dla mnie zaskoczeniem. Wzbudziło we mnie ogromne emocje, te jak najbardziej pozytywne oczywiście. Bardzo się wzruszyłam tym faktem. Jestem ogromnie szczęśliwa, że to właśnie mi, powierzono szansę reprezentowania naszego regionu przez najbliższy rok. Dużym niedopowiedzeniem byłoby nie zaznaczyć, że każda z nas, a było nas czternaście, była inna, wyjątkowa i wyróżniała się na swój własny sposób, jak najbardziej zasługując na wygraną.

Przygotowywałaś się jakoś specjalnie do tego konkursu?

Postawiłam w 100% na to jaka jestem. Nie chciałam się jakoś specjalnie przygotowywać i kreować na potrzebę konkursu. Postanowiłam być "codzienną" sobą pod każdym względem. Co do makijażu, nie umiem malować się zbyt mocno, na co dzień jest to naturalny make up i chciałam, żeby tak zostało. Miałyśmy spotkania online o przeróżnej tematyce zorganizowane przez konkurs Miss Ziemi Łomżyńskiej, także tej makijażowej. Czerpałam z każdego z nich, tyle, ile się dało. Między innymi, udoskonaliłam technikę wykonywania makijażu, za co jestem bardzo wdzięczna.

W styczniu tego roku odniosłaś kolejny sukces, zdobywając tytuł II Wicemiss Polski 2020. Co znaczy dla Ciebie to wyróżnienie?

Jestem bardzo wrażliwą osobą, więc oczywiście było dużo wzruszeń. Polecało także kilka też szczęścia. Udało mi się kontynuować przygodę, którą rozpoczęłam jako nastolatka, a co więcej udało mi



Wiktorcia Ciochanowska z numerem 9, podczas finałowej gali Miss Polski 2020 (fot. Robert Kobyliński)

się osiągnąć sukcesy, takie jak wygrana na etapie regionalnym, a niedługo później tytuł II Wicemiss Polski 2020 oraz tytuł Miss Polski Widzów Polsatu 2020. Jestem z tego bardzo dumna i szczęśliwa, bo jako dojrzała i bardziej świadoma młoda kobieta wiem już, co robić i jak wykorzystać daną mi szansę. Ogromnie się cieszę, że stale coś się dzieje i pojawiają się nowe możliwości. Daje mi to poczucie, że wykorzystam wszystkie pokłady swoich pomysłów na 100%.

Czy spodziewałaś się, że możesz dojść tak wysoko?

Bardzo ciężko jest przewidzieć werdykt jury. Jest to zawsze jedna, wielka niewiadoma zwłaszcza, że każda dziewczyna jest wyjątkowa i inna. Okresy przygotowań są tak bardzo intensywne, że ciężko o tym myśleć w tym czasie. Nie spodziewałam się, a na pewno nie nastawiałam. Podczas udziału w tego typu konkursach, zdobycie tytułów nie jest głównym celem dziewcząt. Co do zasady, ważniejsza jest przygoda, poznawanie nowych ludzi, ciekawe warsztaty, spotkania, zajęcia i przede wszystkim poznawanie siebie, tak trochę na nowo. Każdego dnia brakuje nam wyzwań i momentów, w których musiałyśmy przekraczać swoje bariery, czy także opuścić swoją strefę komfortu. Udział w konkursie to wielkie doświadczenie, nierzadko wymagające przełamывania swoich lęków i budowania swojej pewności siebie. Po krótko, świetna sprawa.

Wspominałaś o tytule Miss Polski Widzów Polsatu. Otwiera on przed Tobą nowe perspektywy.

To prawda. Ten tytuł jest dla mnie ogromną szansą. Planuję ją wykorzystać najlepiej jak się da. Już w maju tego roku, będę miała przyjemność uczestniczyć w Muzycznym Festiwalu Polsatu (Super Hits Festiwal). Wystąpię na scenie w roli współprowadzącej. Nie mogę się już doczekać, choć trochę się stresuję. Czuję

jednak, że dam sobie radę. I cieszę się, że mogę się do tego wydarzenia przygotowywać w Łomży, korzystając ze wsparcia lokalnych mediów oraz wiedzy osób, które mają doświadczenie z występami przed kamerą.

Stałaś się osobą publiczną. Ludzie rozpoznają Cię na ulicy, w sklepie?

Myślę, że obecnie jest to bardzo utrudnione przez maseczki (śmiech). Jednak zdarzyło się kilka sytuacji, kiedy dostałam gratulacje od zupełnie obcych mi osób. Dostaję także mnóstwo wiadomości na Instagramie, a kiedy gdzieś się pojawiam, zawsze jestem mile i pozytywnie przyjęta. Jest to dla mnie zupełnie nowe uczucie, jednak budzi pozytywne emocje.

Na galach, rozdaniach nagród i imprezach widzimy Cię w pięknych sukniach i butach na obcasie. A w co najchętniej ubierasz się na co dzień?

Bardzo dobrze odnajduje się w eleganckich kreacjach i butach na wysokim obcasie, podoba mi się to. Na co dzień jednak stawiam na wygodę i komfort, nie są to może dresy, ale lubię wyglądać schludnie i nie za bardzo wyzywająco, a przy tym czuć się swobodnie.

Jakie masz rady dla przyszłych kandydatek do korony Miss Ziemi Łomżyńskiej? Jak w ogóle zachęciłabyś dziewczyny, które może się jeszcze wahają do wzięcia udziału w wyborach?

Z całego serca zachęcam wszystkie dziewczyny, które się wahają lub mają wątpliwości. Myślę, że miała i ma je każda z nas. Ja brałam udział w przygotowaniach do konkursów cztery razy i naprawdę to jeden z lepszych okresów i wspomnień mojego życia. Uwielbiam czas wszystkich przygotowań, sesji zdjęciowych, nauki choreografii, udziału w różnego rodzaju warsztatach, ale także spotkań z finalistkami. To wszystko w całokształcie jest bardzo fajne. Niejednokrotnie udawało mi się dowiadywać o sobie samej wielu nowych rzeczy. Sprawdziłam siebie w nowych sytuacjach i wiem już, w czym się odnajduję, co lubię i co umiem, a nawet o tym nie wiedziałam. Moją główną radą jest to, żeby być sobą, szczerą i otwartą, nie przybierać żadnej pozy. Trzeba pokazać siebie i dać się polubić takim, jakim się jest. Poza tym przygotowania do naszego regionalnego konkursu przebiegają w bardzo rodzinnej i pełnej ciepła atmosferze. U nas jest ta szczególna życzliwość, wzajemne wsparcie i dużo uśmiechu!

Czym zajmujesz się na co dzień?

Jestem studentką Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku na kierunku lekarskim. Na mojej uczelni nie ma nudy (śmiech). Mam też dwie młodsze siostry, z którymi uwielbiam spędzać czas i je uszczęśliwiać. Wiem, że jestem dla nich lustrem, biorą ze mnie przykład, wszystko obserwują, powtarzają. Staram się być dla nich jak najlepszym wzorcem, są dla mnie motorem do działania i nie mogę ich zawieść!

Jakie masz hobby? Czym się interesujesz?

Od dziecka uwielbiam grzybobranie! Niestety jest to moje sezonowe hobby, szkoda, że nie można zbierać grzybów cały rok (śmiech). Poza tym bardzo interesuję się psychologią i samorozwojem, uwielbiam poznawać siebie. Dzięki temu mam także dużą świadomość swoich wad, z którymi staram się dzielnie walczyć, wiadomo nikt nie jest idealny, ale zawsze można być lepszą wersją samej siebie.

Co chciałabyś robić w przyszłości?

W przyszłości chciałabym zostać lekarzem i rozwijać się w tej dziedzinie, zrobić specjalizację. Poza tym, mam wiele pomysłów na własne działalności i mam nadzieję, że część z nich uda mi się zrealizować w niedalekiej przyszłości. Chciałabym także stworzyć kiedyś szczęśliwą rodzinę, być dumną i silną kobietą, która ma swoje ukształtowane zasady i wie czego chce od życia.

Wiążesz przyszłość z modelingiem?

Obecnie mocno skupiam się na swojej edukacji, modeling traktuję raczej jako dodatkowe hobby, a nie sposób na życie. Jednak założyłam sobie, że podarowany mi w prezencie rok panowania jako miss przeżyję najpiękniej, jak tylko jest to możliwe.

Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu?

Na pierwszym miejscu jest oczywiście moja rodzina i wszystko, co z nią związane. Bez wsparcia moich bliskich, nie byłoby mnie dziś tutaj, gdzie jestem. Czuję ogromną wdzięczność za wszystko, co otrzymuję i bardzo to doceniam każdego dnia. Rodzina jest dla mnie także źródłem motywacji. Na następnych miejscach na pewno znalazłaby się tolerancja i empatia, to są bardzo ważne cechy, na które zwracam uwagę i ogromnie doceniam w każdym człowieku.

Dziękuję za rozmowę.

Jest projekt Starego Rynku po rewitalizacji

Wiemy już, jak po rewitalizacji będzie wyglądał Stary Rynek w Łomży. Odkrycia dokonane w trakcie wykopisk archeologicznych spowodowały, że należało zmienić projekt prowadzonych już prac. Uzgodnienia z konserwatorem zabytków są już na finiszu. O zaawansowaniu prac z Ministrem Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu prof. Piotrem Glińskim rozmawiał prezydent Mariusz Chrzanowski.

- Poinformowałem Wicepremiera o nowej koncepcji zagospodarowania Starówki, planowanym wyeksponowaniu większej ilości odkryć archeologicznych, przy zapewnieniu pełnienia funkcji kulturalno-rozrywkowej tego miejsca, tak by mogły się tu odbywać różnego rodzaju wydarzenia. Prof. Gliński wspominał swoją lipcową wizytę w naszym mieście i docenia, że Łomża dba o kulturę oraz ochronę dziedzictwa narodowego – przekazuje prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Wprowadzone zmiany były szeroko konsultowane. Fundamenty ratusza mają zostać zaprezentowane w formie wyniesionej osłony przeszklonej. Część z nich zostanie zaznaczona w nowej nawierzchni rynku. W formie ceglanej wyeksponowana będzie studnia zastąpiona stylową kratownicą. Pomnik księcia Janusza, na którego projekt zostanie ogłoszony konkurs, będzie posadowiony na cokole o granitowych bokach, na którego trzech ścianach umiejscowione zostaną widoki pierzei sprzed wojny w postaci głębokiej

płatkorzeży, aby osoby niewidome mogły się zapoznać z ich wyglądem w przeszłości.

- Chcemy też, aby rynek okalały trawniki oraz by znajdowały się na nim donice z roślinami, które w razie potrzeby można będzie przemieszczać, odślaniając większą przestrzeń placu. Pozostawiona zostanie część istniejącego drzewostanu oraz planowane są nasadzenia nowych drzew. Koncepcja zakłada także okalające rynek gazony z bluszczem – informuje zastępca prezydenta Andrzej Garlicki. Na zrewitalizowanym Starym Rynku przewidziano również miejsca pod scenę i choinkę.

Znajdzie się tam też fontanna. Wykonano już jej konstrukcję oraz komorę, doprowadzono instalację technologiczną. Od strony ul. Rządowej ułożono częściowo nawierzchnię z kostki granitowej, rozpoczęto także układanie płyt granitowych wzdłuż ciągu komunikacyjnego przy Hali Kultury.

- Tuż przed świętami Bożego Narodzenia prace zostały przerwane i zostaną one wznowione, jak tylko pozwolą na to wa-



Spotkanie prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego z wicepremierem Piotrem Glińskim

runki atmosferyczne – informuje zastępca prezydenta Andrzej Garlicki. Uzgodnienia z konserwatorem zabytków i konieczność dokonania zmian w projekcie spowodowały, że prace zakończą się pod koniec roku, a nie przed wakacjami jak pierwotnie planowano.

Rewitalizacja Starego Rynku jest współfinansowana z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020. Całkowita wartość zadania wynosi prawie 6,7 mln zł, w tym dofinansowanie ze środków unijnych to prawie 4,7 mln zł, a około 700 tys. zł pochodzi z budżetu państwa.

ŁUKASZ CZECH



Wizualizacja Starego Rynku po rewitalizacji, wykonana przez Atelier Zetta Zenon Zabagło z Białegostoku

Sztandar dla wojska

Historia wojska w Łomży ma długą i chwalebną tradycję. Po latach symbolicznej obecności mundurowi powrócili za sprawą 18. Pułku Logistycznego, stanowiącego część 18. Dywizji Zmechanizowanej im. Gen. Broni Tadeusza Buksy. Pragnąc uczcić to wydarzenie w mieście zawiązał się Społeczny Komitet na Rzecz Fundacji Sztandaru dla łomżyńskiej jednostki.

Stała obecność wojska w Łomży przywróciła najpiękniejsze, przedwojenne tradycje, gdy ton naszemu miastu nadawał 33. Pułk Piechoty. Jego początki sięgają 30 października 1918 roku, kiedy to rozkazem Sztabu Generalnego utworzono Łomżyński Okręg Wojskowy. Dwa tygodnie później, 13 listopada rozpoczęto formowanie pułku piechoty, w którego skład weszli w pierwszej kolejności bojownicy Polskiej Organizacji Wojskowej. 18 grudnia 1918 r. blisko 2-tyśięcną jednostkę dowodzoną przez płk. Kaplińskiego podporządkowano Wojsku Polskiemu. Żołnierze tego pułku wykazali się niebywałym męstwem w bojach z bolszewikami w 1920 r., zarówno podczas walk 1919 roku, działań osłonowych na Białorusi i we wschodniej Polsce, jak i w trakcie przeciwnatarcia pod Ossowem, stanowiącego część zwycięskiej bitwy warszawskiej. Chwalebną kartę przyniosły także walki toczone pod Nowogrodem i Zambrowem w wojnie obronnej 1939 roku.

Ponad 90-letnia obecność wojskowa w Łomży omal nie zakończyła się w 2011 r. wraz z rozformowaniem 1. Warszawskiej Dywizji Zmechanizowanej im. Tadeusza Kościuszki. W mieście pozostał symboliczny pododdział Warsztatów Technicznych 2.RBLog.

Wojsko w pełnej krasie powróciło do Łomży po przeszło 8 latach. Decyzją Ministra Obrony Narodowej powołano składający się z trzech batalionów: transportowego, zabezpieczenia i remontowego oraz grupy zabezpieczenia medycznego - 18. Pułk Logistyczny, którego zadaniem jest wsparcie logistyczne 18. Dywizji Zmechanizowanej. Uroczystość rozpoczęcia funkcjonowania jednostki odbyła się na łomżyńskim Starym Rynku 17 września 2019 roku.

- Wręczenie sztandaru 18. Łomżyńskiemu Pułkowi Logistycznemu zaplanowaliśmy na 17 września 2021 r., w drugą rocznicę rozpoczęcia przez niego działalności w naszym mieście - przekazuje prezydent miasta Mariusz Chrzanowski dodając: - Już od kilku lat zabiegałem aby

wojsko wróciło do Łomży. Jako prezydent miasta dalej zamierzam wspierać wszelkie inicjatywy związane z rozwojem Wojska Polskiego w Łomży.

Pragnąc wyrazić uznanie mieszkańców miasta dla żołnierskiej służby w zapewnianiu bezpieczeństwa, zarówno miastu, jak i krajowi w Łomży zawiązał się Społeczny Komitet na rzecz Fundacji Sztandaru dla 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego. Na przewodniczącego wybrany został Prezydent Miasta Łomża Mariusz Chrzanowski, zaś funkcję wiceprzewodniczącego objął Starosta Powiatu Łomżyńskiego - Lech Marek Szablowski. Skarbnikiem Komitetu został prezes Stowarzyszenia "Klub Fort" w Łomży - ppłk rez. Ludwik Zalewski. Komitet otrzymał już zgodę Ministra Obrony Narodowej na ufundowanie wojskowego sztandaru łomżyńskiej jednostce.

Celem Społecznego Komitetu na Rzecz Fundacji Sztandaru dla 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego jest podjęcie działań zmierzających do zakupu sztandaru oraz przeprowadzenia uroczystości jego wręczenia zgodnie z ceremoniałem wojskowym wraz z oprawą artystyczną i kulinarną.

Zadowolenia z zawiązania się Komitetu nie kryje dowódca 18. PLog. i zarazem dowódca Garnizonu Osowiec płk Paweł Gałązka. - Sztandar jest nie tylko znakiem jednostki wojskowej, symbolem męstwa, sławy wojennej, przywiązania do tradycji, ale również widocznym znakiem uzewnętrzniającym nam nasze obowiązki żołnierza. To dumne wyrażenie przynależności do Ojczyzny. To także symbol honoru, godności i oddania, który buduje poczucie przynależności i więzi ze społeczeństwem. Przykładem takich więzów może być 33. Pułk Piechoty, który dwukrotnie otrzymał z rąk łomżyńskiego społeczeństwa chorągiew. Oba sztandary nigdy nie zostały przejęte przez wroga. Ukryte podczas okupacji w Wilnie, po wojnie zostały przekazane do tworzącego się wówczas Muzeum Wojska Polskiego.

Organizatorzy akcji zwracają się z apelem o wsparcie tego szczytnego celu. Każdy może wesprzeć zbiórkę wpłacając dowolną kwotę na nr konta bankowego: 91 8757 0001 4368 2000 0030 należącego do Stowarzyszenia "Klub Fort" z dopiskiem "Sztandar". Wszyscy darczyńcy otrzymają pisemne podziękowanie, zaś fundatorzy, którzy wpłacą powyżej 2.500 zł dodatkowo zostaną uhonorowani wbięciem "honorowego gwoźdźca" na drzewcu wojskowego sztandaru, podczas uroczystości jego przekazania 18. Łomżyńskiemu Pułkowi Logistycznemu.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



Manewry 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego pod Nowogrodem (fot. archiwum WP)

Czyste powietrze naturalnym lekarstwem

Dr n. med. Kazimierz Bandzul opowiada o wpływie powietrza wewnątrz pomieszczeń na zdrowie ludzkie.



Od drugiej połowy XX wieku obserwuje się narastający problem zdrowotny społeczeństw związany z zanieczyszczeniem powietrza. Skutki ekspozycji na zanieczyszczenia są wynikiem sumowania się zanieczyszczeń na zewnątrz jak i wewnątrz pomieszczeń. Badania wykazały, że w Wielkiej Brytanii 15 milionów mieszkańców jest dotkniętych tzw. syndromem chorego budynku (SBS), a na całym świecie dotyczy to ok. 30% obiektów.

Syndrom SBS to zespół objawów występujących w trakcie pobytu w budynku z zanieczyszczonym powietrzem, najczęściej są to bóle i zawroty głowy, uczucie przemęczenia, kłopoty z oddychaniem, uczucie ucisku na klatkę piersiową, uczucie suchości błon śluzowych, bóle mięśniowe oraz mdłości i omdlenia. Na skutki zanieczyszczeń w pomieszczeniach na syndrom chorego budynku narażone są szczególnie dzieci, a zwłaszcza niemowlęta. Raczkujące dziecko wdycha przy podłodze zanieczyszczenia równe wypaleniu trzech papierosów dziennie. Jedno z badań wskazuje na podwyższony odsetek umieralności noworodków w domach w okresie grzewczym, co związane jest z większym nasileniem zanieczyszczenia powietrza cząstkami stałymi i mniejszą częstością wentrowienia pomieszczeń.

Ludzie spędzają ok. 90% czasu w pomieszczeniach zamkniętych, w których źródła zanieczyszczenia powietrza mogą znajdować się w samych lokalach, albo poza nimi, a szkodliwe pyły i gazy przedostają się przez nieszczelne okna, drzwi, źle funkcjonujące przewody wentylacyjne lub są wnoszone do mieszkań na powierzchni ubrań, butów oraz na włosach. Istotną rolę obok sumowania się zanieczyszczeń odgrywa czas spędzany wewnątrz pomieszczeń. Zanieczyszczenia wewnątrzdomowe pochodzą z takich źródeł jak palenie papierosów przez domowników, spalanie drewna w kominach, kuchniach gazowych, kadzidełek, smażenia, z materiałów budowlanych, mebli, czyszczących środków chemicznych, kosmetyków, kserokopiarek i drukarek, tkanin syntetycznych. Nowe meble wykonane z prasowanego drewna lub płyt wydzielają toksyczny formaldehyd, który drażni drogi oddechowe i może nasilać objawy astmy oskrzelowej, w przebiegu której dochodzi do wytwarzania się tzw. nadreaktywności oskrzeli.

Amerykanie stwierdzili, że groźnym zanieczyszczeniem powietrza domowego jest radon, według nich jest to druga pod względem częstości (po paleniu papierosów) przyczyna raka płuc. Palacze papierosów narażają nie tylko siebie na skutki działania dymu tytoniowego, ale również wszystkie osoby będące w pomieszczeniu – palenie bierne. Stężenia zanieczyszczeń w dymie tytoniowym znacznie przekraczają te, które są obserwowane w przypadkach zanieczyszczeń pochodzących ze źródeł przemysłowych czy komunikacyjnych. Ponadto w składzie dymu tytoniowego znajduje się toksyczna nikotyna. Tą przyczynę zanieczyszczenia powietrza w domu można skutecznie ograniczyć lub całkowicie wyeliminować, jeśli mamy świadomość jej negatywnych skutków. Należy pamiętać, że nawet po zgaszeniu papierosa, na ubraniach i ciele palacza pozostają szkodliwe substancje przez długi czas. Badania potwierdziły także negatywny wpływ dymu tytoniowego na przebieg ciąży i późniejszy rozwój noworodka.

Powietrze wewnątrzdomowe może być zanieczyszczone też przez czynniki biologiczne, takie jak alergen, bakterie, wirusy, a źródłem ich pochodzenia mogą być zwierzęta domowe, zwłaszcza koty i psy. Reakcje alergiczne to jedno z najczęstszych problemów zdrowotnych związanych z jakością powietrza w pomieszczeniach domowych, które mogą objawiać się katar, kichaniem, kaszlem, a nawet dusznością. Alergenami mogą być roztocza, pyłki roślinne, zarodniki grzybów pleśniowych. Roztocza kurzu znajdują się w 90% wszystkich domów, a ich odchody zawierają alergeny, które mogą wywoływać alergiczne zapalenie nosa, spojówek, astmę oskrzelową, mogą zaostrzać objawy atopowego zapalenia skóry. Wyliczono, że w pół łyżeczki kurzu domowego znajduje się ponad 1000 roztoczy, w tym ponad 250 alergenów, a rocznie w typowym domu gromadzi się ponad 18 kg kurzu. Roztocza dobrze rozwijają się w warunkach wysokiej wilgotności i temperaturze zbliżonej do pokojowej. Ich siedliskami są dywany, zasłony, firany, materiałowe tapicerki mebli, pościel, sierść zwierząt. Zwierzęta domowe, zwłaszcza koty i psy, są też donatorami alergenów zawartych w ślinie, moczu, naskórku, sierści.

Przy dużej wilgotności powietrza domowego dobrze rozwijają się grzyby pleśniowe, których zarodniki są silnymi alergenami, ale również mikotoksyny, które pleśń produkuje,

powodują ogólne zmęczenie, bóle żołądka i głowy. Miejscem zapewniającym dobry wzrost grzybów są ściany, stare meble, syntetyczne materiały wykończeniowe, produkty żywnościowe, rozwijają się dobrze w pomieszczeniach wilgotnych, rzadko wietrzonych. Powszecznymi alergenami domowymi są pyłki roślinne, które dostają się do pomieszczeń przez otwarte okna, drzwi lub są wnoszone na ubraniach, włosach przez ludzi i zwierzęta domowe. Stężenie pyłków w powietrzu będzie większe w porze pylenia drzew, traw, zbóż i chwastów.

Za pośrednictwem powietrza rozprzestrzeniają się bakterie i wirusy. Są to organizmy żywe, które infekują i powodują choroby zakaźne, ale nasilają też alergie lub zaostrzają objawy astmy alergicznej. Rozwojowi bakterii w pomieszczeniach zamkniętych sprzyja wilgotne, ciepłe powietrze o niskim przepływie. Wirusy mogą być przenoszone przez pasożyty na zwierzętach domowych, muchy, a dobrze rozprzestrzeniają się przy kichaniu, kaszlu.

Ograniczenie biologicznych zanieczyszczeń powietrza może zmniejszyć rozwój chorób alergicznych, a co najmniej zmniejszyć objawy już istniejącej choroby. Można to osiągnąć likwidując alergeny w powietrzu – regularne odkurzanie podłóg za pomocą odkurzacza ze specjalnym filtrem, wycieranie kurzu na mokro, ograniczenie przedmiotów, na których może gromadzić się kurz (dywany, zasłony, firany, suszone kwiaty itp.). W sezonie pylenia – w dni o natężonym pyleniu nie otwierać okien w godzinach porannych. Utrzymanie prawidłowej wentylacji pomieszczeń – ruch i wymiana powietrza. W pomieszczeniach z nadmierną wilgotnością używać osuszaczy powietrza, co zapobiegnie rozwojowi pleśni i roztoczy. Dużą korzyść można uzyskać, stosując oczyszczacze powietrza wyposażone w 3 rodzaje filtrów – filtr wstępny, który zatrzymuje duże cząsteczki takie jak kurz, sierść zwierząt, włosy, filtr węglowy – pochłania szkodliwe gazy, filtr HEPA eliminuje wirusy, bakterie, alergeny. Ważne jest zakrywanie ust i nosa podczas kichania i kaszlu, co ograniczy rozprzestrzenianie się wirusów i bakterii. Wszyscy powinniśmy być obrońcami czystego powietrza i wspierać inicjatywy zmierzające do poprawy jego jakości. Czyste powietrze jest naturalnym lekarstwem.

KAZIMIERZ BANDZUL

www.lomza.pl

Piękno miasta w obiektywie

Uchwycili je nasi czytelnicy w konkursie pt. "Łomża 2020 w obiektywie". Każde z nadesłanych zdjęć było oryginalne i niepowtarzalne. Naszym zdaniem na największą uwagę zasługują fotografie: Julii Dąbrowskiej, Magdaleny Duchnowskiej, Bartosza Przeździeckiego, Tomasza Roszkowskiego, Wojciecha Trawińskiego.



Bartosz Przeździecki

Gratulujemy zwycięzcom, którzy otrzymają nagrody rzeczowe Miasta Łomża oraz bony o wartości 250 zł do wykorzystania w jednej z galerii handlowych w Łomży, ufundowane przez współorganizatora konkursu Lewiarz Development Sp. z o.o. Nagrodzeni zostaną również pozostali uczestnicy.

REDAKCJA



Wojciech Trawiński



Julia Dąbrowska



Magdalena Duchnowska



Tomasz Roszkowski

Przyznano stypendia sportowe na 2021 rok

Najbardziej utalentowani zawodnicy łomżyńskich klubów sportowych otrzymali z rąk prezydenta Mariusza Chrzanowskiego stypendia sportowe. Decyzja wóldarza o przyznaniu wsparcia finansowego podjęta została po wcześniejszym zasięgnięciu opinii Łomżyńskiej Rady Sportu.

Miesięczne wsparcie stypendialne oscyluje pomiędzy 250, a 800 złotych i jest uzależnione od osiągnięć sportowych nagrodzonych. O świadczenie mogą się ubiegać zawodnicy, którzy są członkami łomżyńskich klubów sportowych i osiągają znaczące sukcesy na arenie krajowej i międzynarodowej. Szczegółowe kryteria przyznania stypendium określa Uchwała Rady Miejskiej Łomży Nr 214/XXVII/16 z dnia 22 czerwca 2016 r. z późniejszymi zmianami.

Stypendia sportowe w 2021 roku otrzymali: Weronika Łuba-Arnista (tenis stołowy), Kacper Łebkowski (zapasy w stylu wolnym), Martyna Szulc (lekkoatletyka), Adam Rogowski (brydż sportowy), Bartosz Bejenka (brydż sportowy), Beata Trzonkowska (lekkoatletyka), Justyna Korytkowska (lekkoatletyka), Rafał Pogorzelski (lekkoatletyka), Przemysław Łyskawy (lekkoatletyka), Dawid Likwiarz (lekkoatletyka),

Dominika Steczkowska (MMA juniorek), Sebastian Kadłubowski (piłka nożna), Bartosz Długociński (piłka nożna), Łukasz Korzeniecki (piłka nożna), Wiktor Walczak (piłka nożna), Krystian Pawczyński (piłka nożna), Konrad Adamczyk (piłka nożna), Mateusz Koc (piłka nożna), Mariusz Sulej (piłka nożna), Kamil Dobrowolski (piłka nożna), Filip Lemański (piłka nożna), Filip Cudakiewicz (piłka nożna).



Stypendium otrzymali młodzi piłkarze ŁKS-u 1926 Łomża (fot. Kamil Brzostowski)

Điękując sportowcom za wkład, jaki wnoszą w promocję łomżyńskiego sportu prezydent zwrócił uwagę na stale rozbudowywaną infrastrukturę sportową przyczyniającą się do zwiększania możliwości treningowo-szkoleniowych.

- W Szkole Podstawowej nr 7 powstała nowoczesna sala gimnastyczna. W tym roku zostanie oddany także nowy budynek sali oraz boisko wielofunkcyjne przy Szkole Podstawowej nr 2. Niebawem ruszą prace nad budową sali przy Szkole Podstawowej nr 5 – wyliczał Mariusz Chrzanowski dodając, że ma kolejne pomysły na rozwój bazy sportowej, o których rozmawiał w ministerstwach podczas ostatniej wizyty w Warszawie.

Stypendia sportowe na kwotę 119.400 zł przyznano 22 osobom. Wśród wyróżnionych sportowców znaleźli się lekkoatleci z Ludowego Łomżyńskiego Klubu Sportowego Prefbet Śniadowo Łomża i Ludowego Klubu Sportowego Narew Kurpiewski, brydżyści ze Stowarzyszenia Łomżyńska Akademia Brydża Sportowego oraz piłkarze Łomżyńskiego Klubu Sportowego 1926. Stypendia otrzymali ponadto zawodnicy reprezentujący Klub Uczelniany AZS PWSliP w Łomży (tenis stołowy), Stowarzyszenie Sportów Walki Fight Club Łomża

(MMA juniorek) i Uczniowski Klub Sportowy "Herkules" (zapasy w stylu wolnym).

- Cieszy fakt, że stale poszerza się liczba dyscyplin sportowych, w których nasi zawodnicy odnoszą sukcesy. Za przykład mogą świadczyć chociażby osiągnięcia łomżyńskich brydżystów – zauważa przewodniczący Łomżyńskiej Rady Sportu Andrzej Wojtkowski.

Wśród nagrodzonych sportowców znalazł się m.in. Kacper Łebkowski, zdobywca 3. miejsca na Młodzieżowych Mistrzostwach Polski U-23 w zapasach w stylu wolnym w kategorii wagowej do 57 kg.

- Fakt, iż władze naszego miasta uważają moje wyniki i osiągnięcia jest dla mnie bardzo mobilizujący – zauważa laureat, odstawiając nieco swoje plany na przyszłość. - Oprócz przygotowań do tegorocznych zawodów w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski i Akademickich Mistrzostwach Polski w zapasach w stylu wolnym przygotowuję się do kursu na instruktora zapasów.

Na zakończenie uroczystości środowisko sportowe wystąpiło z inicjatywą ogłoszenia dodatkowego konkursu na stypendia sportowe zawodnikom, którzy ze względu na pandemię mieli ograniczone możliwości do treningu.



Gratulacje oraz symboliczny czek z rąk prezydenta miasta odbiera Weronika Łuba z KU AZS PWSliP "Metal-Technik" Łomża (fot. Kamil Brzostowski)

"Armio Wyklęta, Łomża o Tobie pamięta"

W tym roku już po raz dziesiąty będziemy obchodzili Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych, poświęcony żołnierzom antykomunistycznego i niepodległościowego podziemia. Ze względu na pandemiczne obostrzenia, nie będą one jednak wyglądały tak jak w ubiegłych latach.

Kim byli?

Żołnierze Wyklęci byli żołnierzami polskiego powojennego podziemia niepodległościowego i antykomunistycznego, którzy stawiali opór sowietyzacji Polski i podporządkowaniu jej ZSRR. Walcząc z siłami nowego agresora, musieli zmierzyć się z ogromną, wymierzoną w nich propagandą Polski Ludowej, która nazywała ich "bandami reakcyjnego podziemia".

- Komuna wyklęta tych żołnierzy, społeczeństwo tak zostało wrobione, że też w jakimś sensie ich wyklęto. Oni nie mieli okazji się bronić, nie mieli szans bronić swoich racji, nikt ich o nic nie pytał, tylko byli całe życie opluwani. Ci żołnierze po wojnie mieli zostać zapomniani na zawsze nawet w swoich rodzinach. Ta propaganda stalinowska pokutuje do dzisiaj – mówi Dariusz Syrnicki ze Związku Żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych Okręg Łomża, lokalny pasjonat historii.

Uczestników ruchu partyzanckiego określa się też jako "żołnierzy drugiej konspiracji" lub „Żołnierzy Niezłomnych”. Sformułowanie "Żołnierze Wyklęci" powstało w 1993 roku – po raz pierwszy użyto go w tytule wystawy "Żołnierze Wyklęci – antykomunistyczne podziemie zbrojne po 1944 r.", zorganizowanej przez Ligę Republikańską na Uniwersytecie Warszawskim. Jego autorem był Leszek Żebrowski. Fenomen powojennej konspiracji niepodległościowej polega m.in. na tym, że aż do powstania Solidarności, była najliczniejszą formą zorganizowanego oporu społeczeństwa polskiego wobec narzuconej władzy. Dzięki swojej działalności przyczyniła się do opóźnienia kolejnych etapów utrwalania systemu komunistycznego.

Dlaczego 1 marca?

O ustalenie dnia 1 marca Dniem Żołnierzy Antykomunistycznego Podziemia organizacje kombatanckie zwróciły się już w 2009 roku. Inicjatywę ustawodawczą w zakresie uchwalenia nowego święta podjął w 2010 roku prezydent RP Lech Kaczyński. Uzasadnienie dołączone do projektu ustawy głosiło, że ustanowienie święta "jest wyrazem hołdu dla żołnierzy drugiej konspiracji za świadectwo mę-

stwa, niezłomnej postawy patriotycznej i przywiązania do tradycji patriotycznych, za krew przelaną w obronie Ojczyzny (...). Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych to także wyraz hołdu licznym społecznościom lokalnym, których patriotyzm i stała gotowość ofiar na rzecz idei niepodległościowej pozwoliły na kontynuację oporu na długie lata". Prezydencki projekt ustawy z dnia 26 lutego 2010 roku wpłynął do Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej 1 marca 2010 roku. Ustawę w głosowaniu w lutym 2011 roku poparły niemal jednogłośnie wszystkie parlamentarne kluby poselskie. Prezydent Bronisław Komorowski podpisał ją 9 lutego 2011 roku, a w Dzienniku Ustaw została opublikowana 15 lutego 2011 roku. Pierwsze obchody Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych były również upamiętnieniem 60. rocznicy zamordowania dowództwa Zarządu Głównego Zrzeszenia "Wolność i Niezawisłość" przez władze komunistyczne.

Dlaczego ten dzień jest tak ważny?

Żołnierzy z lasu próbowano skazać na zapomnienie i pogardę. Przez lata pamięć o zbrojnym oporze względem narzucanej Polsce władzy była wymazywana, bądź ograniczana do przypadków rabunków albo jednostkowo dokonywanych bestialstw. Wiele ofiar zbrodni komunistycznych, dokonywanych w pierwszych latach po II wojnie światowej, wciąż czeka na upamiętnienie. - To, że w bloku wschodnim tylko w Polsce po wojnie uchowały się prywatne gospodarstwa rolne oraz to, że w naszym kraju jest tak mocna pozycja kościoła katolickiego, to zasługa podziemia antykomunistycznego – podkreśla Dariusz Syrnicki. Dodaje, że choć do tej pory starsi ludzie boją się o tych tematach mówić, to warto z nimi o tym rozmawiać. - Dopiero ich opowieści dają obraz tego, czym była ta partyzantka powojenna. Nawet UB w swych dokumentach pisało o partyzantach, że prowadzą walkę zbrojną, rozbijają posterunki, likwidują agenturę w terenie, a walka z nimi jest utrudniona, bo wspiera ich lokalna ludność – mówi Dariusz Syrnicki zauważając, że ten dzień jest również po to, by odkłamywać propagandę stali-



I Brygada Podlaska Narodowego Zjednoczenia Wojskowego, powiat łomżyński 1947 r. (fot. archiwum prywatne)

nowską oraz wyjaśniać, czym się kierowali i o co walczyli "Żołnierze Wyklęci".

Łomża pamięta!

W Łomży jest kilka miejsc, upamiętniających w sposób bezpośredni lub pośredni żołnierzy niezłomnych. To m.in. pomnik „Pamięci Bohaterów Walk o Wolność i Niepodległość Polski w latach 1939-1956”, znajdujący się pomiędzy Teatrem Lalki i Aktora oraz Filharmonią Kameralną im. Witolda Lutosławskiego, pomniki "Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej Obwodu Łomżyńskiego" oraz "Żołnierzy Podziemia Narodowego Ziemi Łomżyńskiej" przy Szkole Muzycznej, tablica memoratywna upamiętniająca ofiary męczone i zamordowane przez funkcjonariuszy Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego w latach 1944-56 znajdująca się na budynku dawnego PUBP przy ul. Nowogrodzkiej 5. Co roku przez nasze miasto przechodził też Marsz Pamięci Żołnierzy Wyklętych, a na Fortach w Piątnicy organizowany był "Bieg wilczym tropem". Nie brakowało również różnego rodzaju prelekcji i wystaw. Wydawane jest także czasopismo historyczne "Głos znad Narwi" przybliżające działalność oddziałów niepodległościowego państwa podziemnego na ziemi łomżyńskiej. Z jego elektroniczną wersją można zapoznać się w Internecie pod adresem www.glosznadnarwi.pl.

W tym roku ze względu na pandemię koronawirusa "Bieg Wilczym tropem" odbędzie się 16 maja. Nie będzie natomiast tradycyjnego "Marszu Pamięci Żołnierzy Wyklętych". W niedzielę 28 lutego br. o godz. 16:00 w Katedrze Łomżyńskiej odprawiona zostanie Msza św. w intencji Żołnierzy Polskiego Państwa Podziemnego, po której w Miejscach Pamięci Narodowej zostaną złożone kwiaty i będą zapalone znicze.

ŁUKASZ CZECH

"Nie ma życia bez wody i powietrza, dbajmy o ich czystość"

Spółecznik, zapalony miłośnik przyrody i ochrony środowiska. Rozmowa z Radnym Rady Miejskiej Łomży Andrzejem Podsiadło.

Mieszka Pan w Łomży ponad 50 lat. Czuje się Pan już łomżynianinem?

Zdecydowanie tak, czuję się jak rodowity łomżynianin. Do Łomży sprowadziły mnie sprawy osobiste. Mieszkam w tym mieście od 1970 roku, czyli już ponad 50 lat. Łomża od razu mnie urzekła. Uważam, że to jedno z najpiękniej położonych miast w Polsce. Niepowtarzalny klimat tworzą rozlewiska nad Narwią, łąki, otaczająca przyroda. Od samego początku wiedziałem, że to jest mój dom, moje życie. Jestem zakochany w tym mieście. Dopóki starczy mi sił, to będę zabiegał o poprawę warunków życia dla nas wszystkich.

Funkcję radnego pełni Pan dopiero pierwszą kadencję, ale na rzecz społeczności lokalnej działa Pan znacznie dłużej. Proszę o tym opowiedzieć.

Od zawsze interesowałem się sprawami społecznymi i działałem na rzecz dzielnicy Centrum, którą zamieszkuję. Jednak z racji obowiązków zawodowych i rodzinnych wcześniej nie mogłem poświęcić im aż tyle uwagi. Pamiętam, jak w latach 70. fragment ulicy Rybaki nie posiadał wodociągu. W czynnie społecznym, razem z częścią mieszkańców, udało się go wykonać. Dopiero jak przeszedłem na emeryturę i zacząłem mieć więcej czasu na dobre zająłem się problemami społeczności lokalnej. Przez kilkanaście lat byłem przewodniczącym Rady Osiedla nr 5. Kiedyś było bardzo ciężko o jakąkolwiek inwestycję. Takim zielonym światłem było uruchomienie Budżetu Obywatelskiego. Od samego początku, w każdej edycji realizowaliśmy jakąś inwestycję, a nawet zdarzało się po 2 lub 3. Łącznie wygraliśmy 12 projektów, które zostały wykonane.

Jakie to były zadania?

Zaczęliśmy od zadań typowo infrastrukturalnych, bo nasze osiedle było pod

tym względem zaniedbane. Wykonaliśmy remont dwóch odcinków ulicy Zielonej, ulic Jana z Kolna, Szkolnej, Kapucyńskiej, schodów łączących ulicę Rybaki z ulicą Senatorską oraz ulicę Zieloną z ulicą Rybaki. Powstały też schody łączące ulicę Zjazd z ulicą Zamiejską wraz z oświetleniem. Później był np. montaż progów zwalniających na ulicy Senatorskiej, czy monitoringu. Jako ciekawostkę podam,



Radny Rady Miejskiej Łomży Andrzej Podsiadło

że byliśmy pierwszym osiedlem w mieście, które zostało objęte całym monitoringiem. Dzięki tym zadaniom zostało odbudowane, wypiękniło. Te inwestycje były potrzebne z praktycznego punktu widzenia, ale poprawiły też bezpieczeństwo. Dopełnieniem tego jest remonty ulic Dwornej i Woźniowskiej, które zostały wykonane ze środków budżetu miasta oraz zewnętrznego dofinansowania. Osiedle, jak również całe miasto, pięknieje z roku na rok. Wszystkie te inwestycje zrealizowane dużym wysiłkiem finansowym, poprawiły jakość życia mieszkańcom.

Co oprócz samych inwestycji dają inicjatywy oddolne?

Budżet Obywatelski uaktywnił mieszkańców, pokazał, że mogą bezpośrednio decydować o mieście, brać czynny udział

w jego rozwoju. Dzięki temu zmienia się świadomość mieszkańców. Nasze osiedle jest najlepszym tego przykładem. Staramy się planować zadania tak, aby zaspokoić potrzeby wszystkich. Robimy otwarte spotkania z mieszkańcami, na których konsultujemy co możemy zgłosić w kolejnych edycjach. Całość wpisuje się w coraz większą aktywność mieszkańców naszego miasta i w jego rozwój.

Jest Pan znany z działań na rzecz ochrony środowiska. Skąd u Pana takie zainteresowanie i dlaczego to jest tak ważne?

Moja wrażliwość na przyrodę, ochronę środowiska zaczęła się w latach dziecięcych. Mój dziadek był sadownikiem, miał też pasiekę, to były jego pasje. Wychowywałem się w takiej atmosferze. Nie dbając o środowisko naturalne podcinamy gałęzie, na której siedzimy. Człowiek od zarania dziejów jest elementem przyrody, powinien ją pielęgnować i żyć z nią w symbiozie. Ochrona środowiska polega na tym, aby nie wyrządzać szkód w przyrodzie. Nie ponosimy żadnych kosztów, żeby dbać o środowisko, a naprawa wymaga już dużych nakładów. Im wcześniej zdamy sobie z tego sprawę, tym lepiej. Do-

szliśmy do takiej granicy, że nie możemy dalej brnąć w kierunku niszczenia środowiska, bo to doprowadzi do katastrofy.

Jakie działania możemy podjąć w tym kierunku?

Przede wszystkim musi zmienić się świadomość ludzi w postrzeganiu ochrony środowiska. Większy nacisk trzeba położyć na edukację społeczeństwa, osób młodych, jak również seniorów. Bardzo ważna jest segregacja odpadów. Złe sortowanie lub jego brak, powoduje coraz wyższą cenę za śmieci, oraz powstawanie olbrzymich hałd niesortowanych odpadów. Wystarczy zmienić nawyki. Podam inny prosty przykład – gdybyśmy nie kupowali produktów spożywczych i innych w opakowaniach foliowych, a zastępowali je papierowymi, nie mielibyśmy tylu odpadów nieekologicznych. W ogóle

kontakt folii z żywnością jest bardzo szkodliwy, nie tylko dla środowiska, ale przede wszystkim dla człowieka. Powinniśmy na producentach wymusić inne rozwiązania, daliśmy narzucić sobie uproszczenia. Kolejnym ogromnym problemem jest stosowanie środków chemicznych – nawozów, pestycydów. Kiedyś nie było ich w ogóle, a dziś mamy nadmierne i niekontrolowane stosowanie, co stanowi zagrożenie dla przyrody. Jeżeli nie będziemy tego kontrolować znikną pszczoły, owady, bez których nie ma ekologicznego rolnictwa i sadownictwa. Jest dużo do zrobienia na rzecz ochrony powietrza i walki z hałasem. Powinniśmy bardziej krytycznie spojrzeć na rozwój transportu, przemysłu. Więcej poruszać się pieszo czy jeździć na rowerach. Bardzo dobrym pomysłem było uruchomienie ŁoKeRa – Łomżyńskiej Komunikacji Rowerowej. Mniej samochodów, to mniej spalin i hałasu. Nawet, gdyby niektóre ulice były wyłączone z ruchu, trzeba to przyjąć za normalność i zmiany idące w dobrym kierunku. Nadzieję na ograniczenie emisji spalin i poziomu hałasu jest obwodnica miasta, która ma powstać w ramach Via Baltica.

Ostatnie pomiary czystości powietrza pokazują, że dla Łomży stanowi to duży problem.

To prawda i dobrze, że realizowana jest wymiana pieców węglowych na gazowe w ramach Programu Ograniczenia Niskiej Emisji. Należy iść również w kierunku ogrzewania fotowoltaicznego. W związku z tym mam prośbę do mieszkańców, aby sami zgłaszali do miasta potrzebę wymiany ogrzewania. Prawdziwą plagą jest spalanie tworzyw sztucznych w domach jednorodzinnych i innych niedozwolonych miejscach. To niedopuszczalne, a ludzie którzy tak robią, mają niską świadomość ekologiczną. Świetnym pomysłem jest zakup smogobusa, w budżecie miasta zostały zabezpieczone środki na ten cel. Zwiększy to wykrywalność źródeł zanieczyszczenia środowiska, ale również poprawi świadomość. Między innymi choroby nowotworowe są skutkiem złego stanu środowiska. To od nas zależy w jakim stanie zostawimy je naszym dzieciom, wnukom i prawnukom. Czy chcemy, żeby całe życie chodzili w masceczkach?

Został Pan niedawno przewodniczącym nowopowstałej Komisji ds. Ochrony Środowiska.

Jako radny, ale przede wszystkim mieszkańiec naszego miasta cieszę się, że powstała taka komisja, że ochrona środowiska znajdzie większe odzwierciedle-

nie w pracy Rady Miejskiej i temat będzie szerzej dostrzegany. Uważam, iż ochrona środowiska powinna być równorzędna z ochroną zdrowia, edukacją czy pomocą społeczną. Dziękuję koleżankom i kolegom radnym za powołanie tej komisji. To dobra decyzja, daje impuls do energicznego działania nas wszystkich, do wyłożonej pracy na rzecz ochrony środowiska.

Co będzie należało do jej głównych zadań?

Wskazywanie na zagrożenia, kierunki do których powinniśmy zmierzać, opiniowanie uchwał dotyczących gospodarki ściekowej, wodnej, terenów zielonych, ochrony powietrza, analizowanie danego problemu z zakresu ochrony środowiska i przygotowanie merytorycznego stanowiska komisji. Przy każdej inwestycji powinniśmy zwracać uwagę na jej oddziaływanie na środowisko. Jako radni, przedstawiciele tej komisji chcemy spotykać się ze wszystkimi grupami społecznymi, aby podnieść świadomość ludzi dotyczącą środowiska, szukać wspólnych rozwiązań.

Z jakimi założeniami kandydował Pan do Rady Miejskiej i czy udaje się je realizować?

To prawda i dobrze, że realizowana jest wyMój program wyborczy zawierał poprawę bezpieczeństwa mieszkańców, walkę z hałasem, zanieczyszczeniem powietrza, ziemi, terenów zielonych i wody, jak również zagadnienia dotyczące remontów i budowy ulic w naszym mieście. Cieszę się, że teraz jako radny mogę mieć bezpośredni wpływ na wykonanie założonych celów, które przy wsparciu pana prezydenta i całego samorządu udaje się stopniowo realizować. Pozytywna jest realizacja remontów kolejnych ulic. Na remont oczekują między innymi osiedle Pocijewo, ulica Zdrojowa, dalsza część ulicy Wąskiej i inne, ale też wieża ciśnień – jeden z symboli naszego miasta.

Jakie tematy poruszają najczęściej mieszkańców w rozmowie z Panem?

Kiedyś główną troską mieszkańców były inwestycje, takie jak – budowa chodników, ulic, oświetlenia. Obecnie są to najczęściej sprawy dotyczące szeroko rozumianego bezpieczeństwa, jak również miejsc związanych z rekreacją i wypoczynkiem oraz ochroną środowiska.

Jak Pan postrzega rozwój Łomży w ostatnich latach?

Patrząc na Łomżę z lat 70. czy 80. i obecnie, powiem jedno – jesteśmy w zupełnie innym punkcie. Nie mamy się czego wstydzić. Oczywiście cały czas jest

wiele do zrobienia. Przez ostatnie dwie kadencje zdecydowanie odskoczyliśmy od tego marazmu, który był wcześniej. W latach 90. bardzo dużo jeździłem po kraju, wracając do Łomży czułem niesmak. Widziałem jak dynamicznie rozwijały się inne miasta podobnej wielkości, marzyłem, żeby także nasze miasto pozyskiwało środki na rozwój. Dziś śmiało mogę stwierdzić, że nadrabiamy ten stracony czas. Widać to w każdym wymiarze, nie tylko w infrastrukturze drogowej, ale też w oświacie, sporcie, remoncie obiektów kultury czy zabytkowych.

Zmiany obejmą również Stary Rynek, który ma szansę stać się prawdziwą wizytówką Łomży.

Projekt rewitalizacji jest na miarę naszego miasta, ale również możliwości, które daje nam powierzchnia Starego Rynku. Nie możemy porównywać go do Poznania, Wrocławia czy nawet Sandomierza, bo jest on mniejszy. Już czuć tam fajny klimat, otwierają się kawiarenki, lodziarnie, a po remoncie nabierze jeszcze piękniejszego wyglądu. Zostaną pokazane elementy starej architektury, powstanie nowa fontanna, więcej miejsc siedzących, co będzie niewątpliwą atrakcją turystyczną. Po wykonaniu nowych nasadzeń zieleni powinno to być miejsce wypoczynku dla każdego – ludzi młodych i starszych, także dla turystów. Jest tylko jeden warunek, należy ograniczyć ruch samochodowy. Turysta nie musi w każde miejsce dojeżdżać samochodem. Prawdziwy turysta zostawia samochód i idzie zwiedzać miasto.

Czym się Pan interesuje? Jak spędza Pan wolny czas?

Od dawna moją pasją jest przydomowy ogródek i uprawa kwiatów wieloletnich, które są prawdziwą ozdobą każdego ogrodu np. sasanki, tulipany, jeżówki, dę-bik ośmiopłatkowy, rannik. Mam również około 70 róż i wiele innych kwiatów. Uprawiam warzywa z wykorzystaniem kompostu z własnej produkcji. Wszystko naturalnie, bez nawozów sztucznych. Poza tym interesuję się historią i geografią

Co chciałby Pan przekazać mieszkańcom?

Przede wszystkim chciałbym życzyć zdrowia i jak najszybszego powrotu do normalności po covidzie, czerpania radości z rozwoju naszego miasta. Zachęcam także wszystkich do aktywnego udziału w życiu lokalnej społeczności.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ GRZEGORZ DANILUK

Łomża na podium w "Świeć się z Energa"

Wysokie 3. miejsce zajęła Łomża w finale ogólnopolskim konkursu "Świeć się z Energa". Jeszcze wcześniej nasze miasto zdobyło tytuł świetlnej stolicy województwa podlaskiego, dzięki czemu do Łomży trafi sprzęt AGD o wartości 10.000 złotych, który zostanie przekazany najbardziej potrzebującym.

- Ten wynik bardzo cieszy! To także znakomita promocja naszego miasta – nie ma wątpliwości prezydent Mariusz Chrzanowski dziękując wszystkim tym, którzy docenili rozświetlone świąteczne iluminacje w Parku Jana Pawła II - Papieża Pielgrzyma i głosowali na Łomżę. - Ponownie będziemy mogli wesprzeć osoby znajdujące się w trudnej sytuacji materialnej. W tym roku chcemy zaoferować pomoc mieszkance bloku przy ul. Żeromskiego, w mieszkaniu której wybuchła butla z gazem – dodaje wódtarz miasta.

W finale ogólnopolskim konkursu o miano Świetlnej Stolicy Polski rywalizowało 16 najładniej oświetlonych miejscowości, które zwyciężyły w etapie wojewódzkim. Największą liczbę głosów (ponad 8 tysięcy) zgromadził Chełm, tym samym wygrywając 12. edycję tego pre-

stiżowego plebiscytu. Łomża, która już cztery razy z rzędu zostawała Świetlną Stolicą Województwa Podlaskiego dzięki głosom internautów zdobyła 3. miejsce, w pokonanym polu zostawiając między innymi takie miasta jak Rzeszów, Toruń czy Opole.

Dla zwycięzcy oraz pozostałych finalistów Energa z Grupy ORLEN ufundowała nagrody o łącznej wartości 200 tys. zł. Do miast, które wcześniej okazały się najlepsze w regionie trafi energooszczędny sprzęt AGD o wartości 10.000 złotych, który zostanie przekazany najbardziej potrzebującym.

"Świeć się z Energa" to ogólnopolski doroczny plebiscyt, w którym wybierane są miejscowości o najpiękniejszych iluminacjach świątecznych. Kluczem do zwycięstwa są nie tylko okazałe iluminacje, ale przede wszystkim zaangażowanie



Iluminacje w Parku Jana Pawła II - Papieża Pielgrzyma (fot. Kamil Brzostowski)

mieszkańców i sympatyków do głosowania na swoje ulubione miasto.

GRZEGORZ DANILUK

W Kenii, na rowerach, z łomżyńską flagą

Na wyprawę do Kenii wyruszył przez wiele lat związany z Łomżą, społecznik – Zbigniew Cisek. Tam, razem ze swoją ekipą będzie pokonywał kilometry w ramach akcji "Rowerem na Równik", która potrwa do końca lutego.

Celem całego przedsięwzięcia jest zbiórka funduszy na budowę studni i zakup zbiornika na wodę. Inicjatywa rozpoczęła się w październiku, a jej finałem będzie jazda rowerem na równiku w Kenii. Pieniądze są gromadzone na rzecz organizacji Help Furaha, która prowadzi Centrum Opieki Diennej dla dzieci z porażeniem mózgowym, autyzmem i Zespołem Downa. Oferuje im wykwalifikowaną opiekę dzienną, zabawę, posiłki, terapię integracji sensorycznej oraz terapię zajęciową.

W akcji "Rowerem na Równik" udział bierze Zbigniew Cisek, który już 12 lutego wyruszy do Kenii wraz ze swoją ekipą. Będzie mu towarzyszyła flaga Łomży, specjalnie przekazana na ten cel przez prezydenta miasta.

- Łomża dołoży swoją symboliczną cegiełkę do tak ważnego przedsięwzięcia w tej części świata, jakim jest budowa studni. Dostęp do czystej wody to dla



Rowerowa ekipa z flagą "Zasmakuj w Łomży" (fot. Facebook/Rowerem na równik)

mieszkańców tamtejszego ośrodka niezwykle istotna kwestia. Warto było wesprzeć inicjatywę organizacji Help Furaha – mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, który objął eskapadę Zbigniewa Ciszka swoim honorowym patronatem.

- Nie ukrywam, że taka wyprawa to także promocja naszego miasta i jego mieszkańców, którzy przecież zawsze chętnie wspierają różne akcje charytatywne – dodaje prezydent.

- Tym dzieciom z Kenii może pomóc tylko ktoś z zewnątrz. Ja mam czas, pieniądze i chcę to robić – mówi Zbigniew Cisek. - Ale wesprzeć zbiórkę na budowę studni może oczywiście każdy.

Gorąco do tego zachęcam i odsyłam do facebookowego profilu akcji "Rowerem na Równik". Pieniądze można wpłacać do 8 kwietnia – dodaje.

SYLWIA MARCINIAK

www.lomza.pl

Czas zakochanych

Luty, mimo zimowej aury, to z pewnością najbardziej gorący miesiąc. 14-tego przypada Święto Zakochanych, czyli popularne Walentynki i chętniej niż kiedykolwiek, często w bardzo oryginalny sposób, manifestujemy swoje uczucia. Czym jest miłość? Po czym poznać, że jest prawdziwa? Zapytaliśmy o to Zofię Reterską - psycholog Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 2 w Łomży. Sprawdziliśmy też, co o Walentynkach sądzą mieszkańcy Łomży.

Miłość

Definicji miłości jest wiele. Jaką wybierzemy, to wszystko zależy będzie od tego o jakiej miłości mówimy: małżeńskiej, dwojga zakochanych ludzi, rodzicielskiej, czy Bożej miłości. - Miłość jest najpiękniejszym uczuciem, stanem emocjonalnym. To gigantyczna siła napędowa, tak naprawdę trudna do opisanie, która mobilizuje człowieka do stawiania się każdego dnia lepszą wersją samego siebie – wyjaśnia Zofia Reterska, psycholog Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 2 w Łomży.

Według Bogdana Wojciszke – psychologa społecznego, autorytetu w dziedzinie psychologii miłości, autora koncepcji rozwoju miłości, składają się na nią trzy czynniki: intymność, namietność i zaangażowanie.

Na pewno każdy z nas czuł kiedyś tak zwane "motylki w brzuchu". To jeden z najczęstszych objawów zauroczenia/zakochania. - Człowiek w czasie tego pierwszego etapu miłości dostaje mocny wyrzut hormonów szczęścia. Często mocno bije nam serce, mamy problemy z równomiernym oddechem. Na widok ukochanej osoby zapomina się o reszcie świata. Liczy się tylko ona/on, tu i teraz – mówi Zofia Reterska.

A po czym poznać tę prawdziwą miłość? Najlepiej jej opis oddaje fragment z biblijnego "Hymnu o miłości": *Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku, nie unosi się pychą; nie dopuszcza się bezwstydu, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego...*

- O tym, czy miłość jest prawdziwa, możemy się przekonać gdy spotyka nas w życiu coś trudnego, w naszym myśleniu nie do przezwyciężenia, a tutaj obok nas jest ktoś, kto mówi "nie jesteś sama/sam, jestem z Tobą i razem to pokonamy, zrobimy wszystko co w naszej mocy". Od razu jest nam lżej, mamy siłę, odwagę, chce się nam przenosić góry – tłumaczy Zofia Reterska.

Bez wątpienia trudno jest żyć bez miłości. Sprawia ona, że nasze życie ma sens. Jest dla nas największą radością. Dzięki

niej często się uśmiechamy. Życie bez miłości może być powodem osamotnienia, smutku, tęsknoty, czasami podłożem stanów depresyjnych, a nawet depresji.

14 lutego Walentynki

Święto zakochanych, czyli Walentynki, zyskały w Polsce popularność dopiero w latach 90. XX wieku. - Gdy byłam nastolatką, Walentynki nie były popularne, a szkoda, bo to bardzo sympatyczne święto. Później wraz z mężem zawsze staraliśmy się je obchodzić. Wychodziliśmy na uroczystą kolację, albo obdarowywaliśmy się drobnymi upominkami. To były bardzo miłe chwile – wspomina Alicja Konopka, przewodnicząca Rady Miejskiej Łomży.

- Chciałabym, żeby młodzi ludzie pamiętali o tym wyjątkowym dniu, okazywali czułość ukochanej osobie, sprawiali sobie przyjemności, bo każdy człowiek potrzebuje takich ciepłych gestów. Na co dzień, pochłonięci licznymi obowiązkami, często nie mamy na to czasu. Pamiętajmy więc o Walentynkach, o tych których kochamy, bo miłość jest warta tego żeby ją świętować – zachęca.

Wiceprzewodniczący Rady Miejskiej Maciej Borysewicz zwraca z kolei uwagę, że obecnie nierzadko można odnieść wrażenie, iż ludzie ulegają przekonaniu, iż miłość, jak wszystko inne w życiu, da się wyjaśnić, zaplanować, albo co gorsze kupić. - Tak nie było i nie jest. To raczej zagadka, wyzwanie, wręcz magia. Nie próbujemy więc znaleźć wzorca na miłość i nie czekajmy z okazywaniem uczuć, lecz pamiętajmy, że każda okazja jest dobra, by świętować z bliskimi. Zwłaszcza w tych trudnych czasach – mówi.

Co o Walentynkach sądzą mieszkańcy Łomży?

- Uważam, że miłość trzeba okazywać sobie na co dzień, a nie tylko od święta. Rozumiem jednak tych, którzy poddają się temu walentynkowemu szaleństwu. Takich miłych gestów nigdy za wiele – mówi Anna, 44-letnia mieszkanka osiedla Jantar.

Patryk, osiemnastolatek z osiedla Południe nie znalazł jeszcze swojej miłości, ale przyznaje, że bardzo lubi przypadające w lutym święto. - Te wszystkie pluszaki, serduszka i inne walentynkowe gadzety, których pełno w sklepach, na pewno tworzą miłą atmosferę. W przyszłości z pewnością będę starał się celebrować ten dzień. Jakiś drobny upominek, może wyjście do kina, restauracji, czy po prostu miły wieczór, tylko we dwoje.

- Kiedy byłam młoda nie obchodziło się Walentynkami, ale przecież ludzie i tak się kochali. To święto dotarło do nas z czasem. Bardzo je lubię, a o tym, że się zbliża, przypominają mi zazwyczaj witryny sklepowe obwieszone czerwonymi serduszkami.



kami. Zawsze staram się zrobić wtedy mężowi jakąś niespodziankę – ulubione ciasto, dobrą kolację – Grażyna (lat 72 z osiedla Maria).

- Życzę wszystkim, aby doznali zawsze prawdziwej przyjaźni, która z czasem niech przekształci się w głęboką, prawdziwą, długoletnią i bezinteresowną miłość – mówi psycholog Zofia Reterska. - Nie bójcie się otworzyć przed drugim człowiekiem, pozwólcie poznać siebie i zaakceptować wasze zalety, ale i wady. Rozmawiajcie ze sobą, bądźcie wytrwali w waszych postanowieniach i walczcie o prawdziwe uczucie, bo ono samo do was nie przyjdzie – dodaje.

SYLWIA MARCINIAK

Filia nr 6 MBP od roku w nowej lokalizacji

18 lutego ubiegłego roku odbyło się oficjalne otwarcie nowej siedziby Filii nr 6 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży. Placówka mieściła się wcześniej w Regionalnym Ośrodku Kultury, gdzie zajmowała tylko jedno pomieszczenie. Obecnie dysponuje w pełni funkcjonalnym lokalem, w znacznie lepszej lokalizacji, dostosowanym również do potrzeb osób niepełnosprawnych. Nie byłoby tego bez zaangażowania bibliotekarzy, młodzieży z klasy mundurowej Zespołu Szkół Akademickich, radnych i władz miasta, z prezydentem Mariuszem Chrzanowskim na czele.

Powstała za czasów funkcjonowania Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej Filia nr 6, od 1988 roku mieściła się w budynku domu kultury przy ulicy Małachowskiego 4, w którym funkcjonowała na powierzchni 31 m². Uniemożliwiała ona nie tylko poszerzenie księgozbioru, ale też jakąkolwiek pracę edukacyjno-kulturalną. Dlatego dla nowej dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży – Teresy Fromelc-Pawelczyk, jednym z priorytetów było jak najszybsze przeniesienie filii do nowego lokalu, co nastąpiło w styczniu 2020 roku. - Dzięki przychylności Łomżyńskiej

czemu Filia nr 6 została otwarta dla czytelników na początku lutego, a po dwóch tygodniach doczekała się symbolicznego przecięcia wstęgi z udziałem władz miasta, powiatu oraz liczego grona młodszych i starszych czytelników.

- Widać, że to miejsce będzie tętniło życiem, że będą w nim spotykać się zarówno seniorzy, jak też reprezentanci młodszego pokolenia – mówił rok temu podczas uroczystego otwarcia prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, który wsparł nową bibliotekę finansowo oraz darami książkowymi. - Miasto Łomża wspiera rozwój



Symboliczne przecięcie wstęgi w lutym 2020 r. (fot. achium MBP)

Spółdzielni Mieszkaniowej udało się na korzystnych warunkach wynająć obszerne pomieszczenia w ciągu handlowym przy ul. Małachowskiego, w których wcześniej mieścił się bank Pekao S.A., o łącznej powierzchni 174 m² – przekazuje dyrektor miejskiej placówki.

Nowa siedziba to dwa pomieszczenia na księgozbiór, liczący ponad 13 tysięcy woluminów, sala do zajęć biblioteczno-edukacyjnych oraz zaplecze socjalno-magazynowe. Po remoncie i styczniowej przeprowadzce, przez dwa tygodnie trwały prace porządkowo-adaptacyjne, dzięki

czytelnictwa. Od kilku lat uczestniczymy w "Narodowym Czytaniu", ale podejmujemy też szereg innych działań, dzięki którym jesteśmy w stanie zaproponować szczególnie dzieciom i młodzieży, jakąś alternatywę dla gier komputerowych i wirtualnego świata. Ulokowanie biblioteki w centrum osiedla, w pobliżu przedszkoli, szkoły podstawowej, jest dobrym rozwiązaniem. Sądzę, że biblioteka będzie przyciągała czytelników, bo w porównaniu z warunkami, którymi dysponowała przed przeprowadzką, teraz ma naprawdę dobrą bazę lokalową – dodawał wódtarz miasta.

Ożywioną działalność Filii nr 6 w nowej lokalizacji: spotkania biblioteczne dla dzieci, w tym przedszkolaków, pierwsze z cyklu "Inspirujące wtorki" dla seniorów czy "Czytanie na śniadanie" dla dzieci nie uczęszczających jeszcze do przedszkoli oraz liczne zapisy nowych czytelników, przerwała pandemia. Od 13 marca do pierwszych dni maja biblioteki, podobnie jak i inne placówki kultury w całym kraju, były zamknięte. Wszystkie działania edukacyjno-kulturalne zostały przeniesione do sieci i podobnie jak w innych instytucjach prezentowano propozycje online, m.in. głośne czytanie, gdzie uczestnikami byli zarówno przedstawiciele łomżyńskiej społeczności, jak i znani artyści np. Artur Barciś czy Justyna Sieńczyłło. 6 maja znowu można było wypożyczać książki, z czego dawni i nowi czytelnicy chętnie korzystali – obecnie jest ich prawie 900, znacznie więcej niż w dawnej lokalizacji.

Pierwsza edycja ogólnopolskiej Nocy Bibliotek w Filii nr 6 cieszyła się sporym zainteresowaniem, uczestniczyło w niej bowiem blisko 60 osób. Jednak ta październikowa impreza, odbywająca się w reżimie sanitarnym i z ograniczoną liczbą uczestników, była ostatnią tego typu, z racji wprowadzenia kolejnych obostrzeń. Przez niemal cały listopad znowu nie było wypożyczeń, a po ponownym otwarciu Filia nr 6, podobnie jak inne filie MBP w Łomży, funkcjonuje z ograniczeniami: czytelnicy nie mają dostępu do półek, a w lokalu może znajdować się tylko jedna osoba. Te utrudnienia jednak ich nie zniechęcają, tym bardziej, że od 1 lutego we wszystkich agendach Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży funkcjonuje już nowoczesny system biblioteczny "Sowa", oferujący czytelnikom liczne funkcjonalności.

- Mamy nadzieję, że ten rok pozwoli nam na szerszą działalność niż ubiegły, gdzie wszystko było zablokowane przez pandemię – podkreślają bibliotekarki Filii nr 6. - Obecna lokalizacja daje nam sporo nowych możliwości, są pomysły licznych spotkań i zajęć, w tym inicjowane przez naszych czytelników - liczymy, że już od wiosny będziemy mogły zacząć je realizować, co będzie dopełnieniem pracy typowo bibliotekarskiej, związanej z udostępnianiem księgozbioru, który regularnie powiększa się o nowe pozycje dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych.

■
MBP

Czterdziestolecie założenia ROD "Wiarus" w Łomży

Postrzegane do niedawna jako relikw epoki PRL-u, ogrody działkowe znów stają się modne. Wybuch pandemii koronawirusa pokazał jak cenne jest posiadanie własnego kawałka ziemi. Szczyt rozwoju ogrodnictwa działkowego, który przypadł na przełom lat 70-tych i 80-tych XX wieku zmienił zagospodarowanie przestrzenne wielu polskich miast, w tym Łomży. Jednym z licznych utworzonych wówczas ogrodów jest ROD "Wiarus", który obchodzi 40-lecie powstania.

Początki ROD "Wiarus" sięgają listopada 1980 roku, kiedy to decyzją Naczelnika Gminy Łomża przekazano nieodpłatnie Wojskowemu Rejonowemu Zarządowi Kwaterunkowo – Budowlanemu w Białymstoku należące do Skarbu Państwa grunty rolne, znajdujące się wówczas we wsi Zawady Przedmieście. Przeznaczono je pod ogródki działkowe dla żołnierzy łomżyńskiego garnizonu. Stosowny protokół zdawczo – odbiorczy podpisano 14 stycznia 1981 roku.

Jak wspomina Prezes ROD "Wiarus" Stanisław Gacioch, ogród założono na gruntach przekazanych przez rolników indywidualnych Skarbowi Państwa w zamian za emeryturę. - Po przejęciu terenu przez wojsko rozpoczęły się intensywne prace inwestycyjne. W ciągu roku zrehabilitowano teren, wybudowano ogrodzenie, dom działkowca oraz doprowadzono wodę od sąsiedniego ogrodu im. Jakuba Wagi – przekazuje. Pracami kierował pierwszy prezes ogrodu, ppłk Wiesław Huszcza.

Oprócz rozbudowy ogrodowej infrastruktury, prowadzono ożywioną działalność społeczną i charytatywną. Nadwyżki plonów przekazywano do łomżyńskiego Domu Dziecka, organizowano festyny z okazji Dnia Dziecka, a także wystawy plonów. Wysiłki zarządu nie pozostały niezauważone. W 1988 roku "Wiarus" zajął pierwsze miejsce w wojewódzkim konkursie na "Przodujący POD 1988", zaś w 1989 r. znalazł się gronie trzydziestu najlepszych ogrodów w kraju.

Wojsko Polskie zarządzało ogrodem do 1996 roku, kiedy to przekazało nieruchomość gruntową, na której zlokalizowany był "Wiarus" Urzędowi Rejonowemu w Łomży.

Kilka tygodni później, 14.03.1996 r. teren został oddany w użytkowanie wieczyste Polskiemu Związkowi Działkowców.

Ostatnie lata to okres intensywnego rozwoju ogrodu. Dzięki umiejętnemu zarządzaniu i wsparciu finansowemu ze środków zewnętrznych ROD "Wiarus" jest stale modernizowany i upiększany. Tylko w ubiegłym roku przeprowadzono w nim m.in. wymianę bram wjazdowych od strony ulic Działkowej i Rubinowej. Podejmowane inwestycje wpływają zarówno na poprawę komfortu użytkowania działek, jak również zwiększają jego atrakcyjność.

- Działkę w "Wiarusie" posiadam już ponad 10 lat. O zakupie ziemi akurat w tym ogrodzie zdecydował fakt, iż jest on w pełni wyposażony w media takie jak woda i energia elektryczna. Ważna jest również jego lokalizacja, która powoduje, że jest to ogród kameralny – opowiada działkowiczka Hanna Zabłocka, dodając: "ogród jest bardzo zadbany, co jest nie tylko zasługą zarządu, który sukcesywnie go modernizuje, ale i samych działkowców".



Ogród w zimowej scenerii

Z okazji jubileuszu 40-lecia ogrodu Prezydent Miasta Łomży Mariusz Chrzanowski złożył na ręce Prezesa ROD "Wiarus" Stanisława Gaciocha list gratulacyjny.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



ROD "Wiarus" w 1983 roku (fot. archiwum PZD)

"Sport od zawsze był częścią mojego życia"

Azerbejdżan to kraina malowniczych, ośnieżonych szczytów Wysokiego Kaukazu oraz szerokich piaszczystych plaż, obmywanych czystymi wodami Morza Kaspijskiego. Na jego północnych rubieżach w urzekającej górskiej scenerii położone jest Şəki, z którego w 1995 roku w podróż do swojej nowej ojczyzny wyruszyła Leyla Idrisli.

W Polsce znalazła się za sprawą życiowego wyboru swoich rodziców, którzy w poszukiwaniu lepszej przyszłości dla siebie i swoich dzieci postanowili osiąść w nadnarwiańskim grodzie. Młoda Leyla została zapisana do Przedszkola Publicznego nr 5, by po ukończeniu siódmego roku życia podjąć naukę, najpierw w Szkole Podstawowej nr 9, a następnie w Publicznym Gimnazjum nr 8 i w V Liceum Ogólnokształcącym.

Wracając pamięcią do czasów dzieciństwa Leyla przyznaje, że w młodości była dosyć skrytą osobą lubiącą literaturę, szachy oraz karate. - Poprzez zagraniczne imię czułam, że trochę odstaję. Żartowałam nawet, że gdy dorosnę zmienię imię na bardziej pospolite, żeby się wpasować w otoczenie. Dzisiaj jestem dumna z mojego imienia i śmieję się z moich nastoletnich planów – opowiada z uśmiechem.

Już od najmłodszych lat Leyla przejawiała zamiłowanie do sportu, które zaszczerpił jej ojciec – z wykształcenia nauczyciel wychowania fizycznego.

- Przygodę z karate kyokushin zaczęłam już w klasie podstawowej za sprawą mojej przyjaciółki z przedszkolnych czasów. Pierwsze próby miały więc miejsce już w klasie podstawowej w Łomżyńskim Klubie Karate. Początkowe treningi wspominam bardzo dobrze. Na to złożyła się atmosfera panująca podczas treningów, między innymi wspaniali ludzie oraz świetny trener Dariusz Syrnicki, który wpoił mi już od najmłodszych lat konsekwencję, determinację oraz ciężką pracę – wspomina swoje sportowe początki Leyla Idrisli.

Zaangażowanie i lata ćwiczeń przyniosły oczekiwane efekty. W 2011 roku zajęła 3 miejsce na Mistrzostwach Województwa Podlaskiego w Karate Kyokushin w kategoria młodszymi.

- Z pierwszych zawodów pamiętam ogromny stres ale i podekscytowanie. Wspominam miło ten czas do dnia dzisiejszego. Za każdą walką stała grupa wsparcia z klubu, która dopingowała i dodatkowo motywowała do zwycięstwa. Kiedyś trzeba zejść ze sceny więc ja ze swojej zesłam po 6 latach treningów – opowiada Leyla dodając,

że sport od zawsze był częścią jej życia.

Od 2018 roku aktywnie działa w Fundacji Klub Sportowy "Elbrus", pełniąc tam funkcję wiceprezesa zarządu. - Zajmujemy się organizowaniem, wspieraniem i promocją sportu szachowego poprzez prowadzenie szkoleń dla dzieci i młodzieży. Dzięki nauce

Jako wiceprezes Fundacji, pracy nigdy jej nie brakuje. Leyla prowadzi księgowość, pisze projekty celem pozyskania środków zewnętrznych na rozwój oraz wsparcie klubowych zawodników, a także pomaga w pracy trenerskiej. Jak sama dodaje, robi to z pasją, bo wie, że kiedyś możliwości rozwoju tej dyscypliny sportowej były mocno ograniczone. Dziś cieszy się ona dużym zainteresowaniem. - Mam nadzieję, że wciąż będą zgłaszać się do nas młodzi potencjalni zawodnicy pełni ciekawości, chęci, a z czasem pasji.

Pomimo, iż z Azerbejdżanu wyjechała jako dziecko, w jej sercu kultywowana jest miłość do tradycji i kultury rodzinnego kraju. A ta jest niezwykle bogata. Jej nieodłącznym elementem jest m.in. klasyczna azerska muzyka – mugam – wykonywana na typowych kaukaskich instrumentach – smyczkowej komanczy, strunowej tarze, cylindrycznym, dwustronnym bębnie nagarze i dętym balabanie. Ta niezwykle melodyjna i rytmiczna muzyka została uznana przez UNESCO za arcydzieło ustnego i niematerialnego dziedzictwa kulturowego ludzkości.

- Azerbejdżan jest dla mnie miejscem w którym mogę się wyciszyć. To nie tylko inna kultura, krajobrazy oraz temperatura, która jest znacznie wyższa, niż w Polsce. To także wspaniała kuchnia. Różnorodna oraz bogata w aromatyczne przyprawy. Wciąż nieustannie staram się jej nauczyć od mojej mamy, aby tę wiedzę przekazać dalej oraz jej nie zatracić – opisuje Leyla dodając, że podróże do Azerbejdżanu odbywają się głównie ze względu na rodzinę, która tam mieszka. - Swego czasu staraliśmy się odwiedzać rodzinne strony co roku, na dzień dzisiejszy niestety z uwagi na naszą pracę nam się to nie udaje.

Najbliższe plany na przyszłość wiąże z Toruniem, jednakże, jak sama zauważa, Łomża zawsze gościć będzie w jej sercu, gdyż ma ona swój niepowtarzalny urok i klimat.



Leyla Idrisli (fot. archiwum prywatne)

tej dyscypliny sportowej mają możliwość rozwoju osobistego. Szachy uczą nie tylko poruszania się pionkami, ale i dyscypliny, szacunku oraz zdrowej rywalizacji. Nasi podopieczni uczestniczą w licznych turniejach szachowych zarówno na poziomie wojewódzkim i krajowym, jak też w zawodach międzynarodowych – przekazuje Leyla Idrisli dodając: - Wysokie miejsca, jakie zdobywają nasi zawodnicy pokazują, że praca, którą wykonujemy przynosi nie tylko radość, ale i wymierne sukcesy.



Okiem mieszkańca



Stosunek społeczeństwa Łomży do szczepień

Już 27 grudnia ubiegłego roku ruszył Narodowy Program Szczepień przeciwko COVID-19. Początkowo akcja ta miała wielu zwolenników, ale była również pewna grupa populacji, która podchodziła do niej z rezerwą i niedowierzaniem. Powątpiewano, czy szczepienia pomogą w zahamowaniu rozszerzania się wirusa. Ta niechęć do szczepień wynikała prawdopodobnie z ludzkiej przekory, dystansu do rzeczy nowych, a szczególnie z obawy, co do zasadności szczepień prozdrowotnych. Przyczyniły się do tego też krążące wśród opinii publicznej informacje o groźnych zdarzeniach, które negatywnie wpłynęły na stan osób zaszczepionych. Dodatkowo niechęć wynikała z pewnego dystansu społeczeństwa w stosunku do szczepień przeciwko grypie. Odsetek ludności naszego kraju, która zaszczepiła się w ostatnich latach wynosił zaledwie 4 proc. ogółu populacji. Stawiało to Polskę na ostatnich miejscach w Europie. Nasilony jednak przez media przekaz wiedzy

o pozytywnych skutkach działania szczepionek przeciwko COVID-19, potwierdzany przez wybitnych przedstawicieli wielu dyscyplin naukowych oraz osób już zaszczepionych spowodował, że grupa niechętnych do szczepień zmniejszyła się. Świadczą o tym olbrzymie kolejki chętnych do zarejestrowania się na szczepienia.

Jak przebiegają szczepienia w Łomży?

W Łomży zarejestrowanych jest 16 punktów szczepień przeciwko COVID-19. Mieszcza się one w Szpitalu Wojewódzkim im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego oraz placówkach POZ. Taka lokalizacja została aprobowana przez mieszkańców. Pewne trudności i niepokój budziła mała ilość dostarczanych szczepionek. Powoduje to przesuwanie się terminów szczepień na później. Jest to jednak problem, który dotyczy całego kraju. Natomiast dzięki zapewnieniom rządu istnieje nadzieja, że pomimo, iż rozłożone w czasie, to szczepienia otrzymają wszyscy chętni. Dotychczasowe szczepienia w mieście Łomża przebiegają raczej bez większych zakłóceń. Warunkiem utrzymania takiego stanu jest jednak systematyczne i terminowe dostar-

czanie szczepionek do punktów szczepień. Dotychczasowa praktyka pokazuje, że są w tym obszarze pewne opóźnienia, ale władze centralne zapowiadają, że na przełomie I i II kwartału nastąpi wyraźna poprawa. Oby tak się stało.

Pandemia a nasz wzrok!

W Wielkiej Brytanii przeprowadzono badania na temat wpływu pandemii na wzrok. Okazało się, że praca zdalna obok pewnych pozytywnych właściwości, ma również negatywne skutki w takiej postaci, że coraz więcej osób odczuwa suchość oka, pieczenie, łzawienie i ma poczucie, że coraz gorzej widzi. Objawy takie dają się zauważyć, szczególnie w drugiej połowie dnia. Dotyczą one także nastolatków. Znaczący problem twierdzą, że dorośli człowiek nie powinien pracować dłużej niż 4 godziny dziennie przy komputerze lub innych tego typu urządzeniach. W przypadku dzieci w przedziale wiekowym 8-15 lat czas ten nie może przekraczać dwóch godzin. Zalecenia te nie przystają wcale do rzeczywistości, kiedy praca zdalna i nauka bardzo absorbują wzrok.

JK



Seniorzy piszą



Nasze miasto

Jest to zorganizowana przestrzeń do życia – domy, osiedla, ulice, parki, rynek, szkoły, świątynie. Stanowi też określoną formę ustroju, która nadaje ramy sprawowania władzy. W naszym przypadku ustrój demokratyczny. Najważniejsze decyzje należą do zgromadzenia obywateli. Być obywatelem miasta, oznacza mieć wpływ na jego wszechstronny rozwój, dbać i troszczyć się o każdego mieszkańca, zarządzać i ponosić odpowiedzialność. Być obywatelem to być zaangażowanym w to, co dzieje się w mieście. Dzięki oddaniu jednych pobudza się automatycznie poczucie troski i odpowiedzialności oraz konieczność działania u pozostałych mieszkańców. Tworzenie społeczeństwa obywatelskiego to umiejętność patrzenia na drugiego człowieka będącego w potrzebie. To chęć poszukiwania

odpowiedzi i rozwiązań na nasze lokalne trudności.

Jako mieszkaniec Łomży zauważam, że w naszym mieście konieczna jest walka ze smogiem. Trują nas pyły z kominów. Przede mną, ale i każdym obywatelem Łomży stoi wyzwanie – zwalczać emisję komunikacyjną. Jednymi z rozwiązań tego problemu mogą być zakup autobusów hybrydowych, czy rozwój infrastruktury rowerowej. Należy postawić na "zielony standard", który równa się wyższej jakości życia. Trzeba dokonać rewitalizacji zieleni w starym parku im. Jakuba Wagi, zagospodarować dalszy ciąg bulwarów. Należy skupić się na remontach ulic i budynków. Warto zgłaszać projekty społeczne, edukacyjne, sportowe, czy turystyczne w oparciu o własne pomysły. Bo dzięki wspólnym inicjatywom mieszkańców, nasza Łomża każdego dnia może stawać się piękniejsza.

Wiadomo, że aby przeprowadzać inwestycje w mieście, należy pozyskać do tego środki. Chodzi zarówno o finansowanie własne, jak też zewnętrzne. Znaczną część

środków zewnętrznych miasto już pozyskało na rewitalizację w różnych obszarach. Wśród tych zadań, na które otrzymaliśmy dofinansowanie, były m.in. remonty i modernizacje kamienic i mieszkań, ale także porządkowanie przestrzeni publicznych i miejskich: Stary Rynek, Hala Targowa, pierwsza część bulwarów, Park Jana Pawła II - Papieża Pielgrzyma, place zabaw, hale sportowe oraz zewnętrzne siłownie. Udało się też zrealizować liczne projekty przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej i Centrum Integracji Społecznej, które pomagają skutecznie w wychodzeniu z bezdomności i bezrobocia.

W latach 2021-2027 Miasto Łomża będzie mogło korzystać z regionalnego programu operacyjnego z funduszy Unii Europejskiej. W nowym RPO województwo podlaskie uzyska 992 mln euro. W przeliczeniu na jednego mieszkańca to kwota 843 euro, co stawia nasze województwo na trzecim miejscu w kraju. Pula dla naszego regionu jeszcze się zwiększy. Województwa wschodniej części Polski będą mogły korzystać z przeznaczzonego dla nich programu "Polska Wschodnia", gdzie do podziału jest około 2,5 mld euro.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

0 komplet punktów w każdym meczu

Meczem z rezerwami suwalskich Wigier wiosenną rundę rozpoczną zawodnicy Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Celem na najbliższe pół roku jest przede wszystkim wygrywanie i nawiązanie walki z czwartoligową czołówką o awans do wyższej klasy rozgrywkowej.

Prezes ŁKS-u Łukasz Uściłowski deklaruje walkę o komplet punktów w każdym spotkaniu. Czy wystarczy to, aby zagrozić prowadzącemu w tabeli Turorowi Bielsk Podlaski? W tej chwili oba zespoły dzieli różnica dziewięciu punktów, ale w klubie zgodnie przyznają, że sprawa awansu jeszcze nie jest rozstrzygnięta.

Tomasz Staniórski, który we wrześniu ubiegłego roku przejął stery w łomżyńskim zespole, buduje drużynę w oparciu o młodych zawodników wspartych kilkoma doświadczonymi łomżanami. - Poza zawodnikami z rocznika 2002 i 2003, do zespołu wprowadzamy również chłopców z rocznika 2004, którzy radzą sobie w nim coraz lepiej. To musi zaprocentować w niedalekiej przyszłości – wskazuje szkoleniowiec łomżyńskiej drużyny.

W trakcie zimowej przerwy ŁKS 1926 Łomża dokonał znaczących wzmocnień, które z pewnością będą miały wpływ zarówno na defensywną jak i ofensywną postawę zespołu w ligowych i pucharowych zmaganiach. Jednym z nich jest wychowanek Młodzieżowego ŁKS-u Michał Sobieski, zawodnik olsztyńskiego Stomilu, który wraca do Łomży w ramach wypożyczenia. Ponownie w biało-czerwonych barwach wystąpi również defensywny duet Paweł Wasiulewski oraz Konrad Kamienowski, którzy ostatnie 1,5 roku występowali w Wissie Szczuczyn.

Największym wzmocnieniem powinien być jednak Patryk Szymański, mający za sobą grę w wielu klubach uwzględniając również centralny poziom rozgrywek (ŁKS Łódź, Raków Częstochowa, Pogoń Grodzisk Mazowiecki), który wraca do Łomży, aby pomóc w zbudowaniu silnej drużyny. Chce również pomagać młodszym kolegom w stawianiu się lepszymi zawodnikami. Wtórzuje mu prezes Łukasz Uściłowski, który poza czysto sportowymi walorami tego transferu, zauważa również znaczenie współpracy Szymańskiego z juniorami stawiającymi pierwsze kroki w dorosłej piłce.

Wychowanek biało-czerwonych przyznaje, że w porównaniu z rokiem 2012, gdy opuszczał ŁKS, obecnie klub – mimo

niższego poziomu rozgrywek – jest lepiej zorganizowany. - Mamy w 100% zaangażowanych i pełnych pasji trenerów. To jest ogromna wartość – wylicza pomocnik łomżyńskiego zespołu. W Łomży, po ośmiu latach rozłąki, spotkał m.in. trenerski duet Staniórski-Rydzewski oraz Daniela Kacprzyka, z którymi miał okazję reprezentować ŁKS jeszcze podczas swojego poprzedniego pobytu w klubie. Oczywiście nie ma również mowy o problemach z aklimatyzacją, bo jak sam Szymański mówi, z większością starszych zawodników łomżyńskiego zespołu zna się bardzo dobrze. - Często będąc w Łomży gościłem tutaj trenować – przypomina.

Według wspomnianego już Daniela Kacprzyka powroty byłych zawodników mają budować szatnię oraz pokazywać młodym piłkarzom, że zawsze znajdą tutaj swoje miejsce. Niewątpliwie cieszy go transfer Patryka Szymańskiego, z którym znajduje wspólny język zarówno na boisku jak i poza nim. - Jest wzmocnieniem, którego pozazdrościłyby nawet zespoły z wyższych lig – wskazuje popularny Baniak. Piłkarz przyznaje, że szatnia łomżan pozytywnie przyjęła również powroty Sobieskiego, Wasiulewskiego i Kamienowskiego, którzy w znaczący sposób wpłyną na poziom defensywy biało-czerwonych. Kapitan zaznacza, że zespół szanuje ciężką pracę trenerów i angażuje się w 100%, zarówno w zajęcia w trakcie treningów, jak i mecze kontrolne. Minęła już dekada odkąd po raz pierwszy założył biało-czerwoną koszulkę i zadebiutował w seniorskim zespole. Równocześnie podkreśla, że zawsze stara się być przykładem, że nie tylko treningami i meczami żyje człowiek. - Podchodzę w szatnię do wszystkich z pełnym uśmiechem, nutką energii, która ma nas pozytywnie nakręcać – mówi Daniel Kacprzyk.

Zdaniem Trenera Staniórskiego o zwycięstwie w bezpośredniej rywalizacji z pretendentami decydujący będzie zespół. - Mamy grupę kilkunastu naprawdę ambitnych chłopaków, zawodników, którzy w zdecydowanej większości wychowali się na tym stadionie i którzy zrobią



Trener ŁKS-u 1926 Łomża Tomasz Staniórski

wszystko, żeby ŁKS grał na jak najwyższym poziomie – deklaruje szkoleniowiec łomżyńskiego zespołu, który równocześnie przyznaje, że z każdym spotkaniem gra drużyna wygląda coraz lepiej. Dla trenerskiego duetu Staniórski - Rydzewski kluczowe jest swoiste DNA drużyny, które będzie odróżniać ją od większości ekip w kraju. - Chcemy, by o sile tego zespołu stanowili nasi wychowankowie. Żeby możliwość gry w ŁKS-ie była dla nich powodem do dumy, a także by czuli, że w tym klubie, jak nigdzie indziej, znajdują sportowy rozwój – wylicza coach. Wskazuje również, że w osiąganiu sportowych celów wspiera ich zarząd klubu, na czele z jego prezesem, a także Miasto Łomża dzięki czemu drużyna ma komfortowe warunki do pracy. Warta odnotowania jest też postawa kibiców, którzy mocno angażują się w życie klubu.

W kontekście przyszłości prezes Łukasz Uściłowski kreśli ambitne plany rozwoju. Od najbliższego sezonu ma zostać powołany zespół rezerw, który pozwoli młodym piłkarzom szybciej oswoić się z seniorską piłką i tym samym płynniej trafić do pierwszej drużyny. Możliwości rozwoju w tym trudnym czasie klub zawdzięcza wsparciu sponsorów, którzy pomimo zawieszenia rozgrywek, byli z ŁKS-em, a wygasające umowy przedłużali na obecnie trwający sezon. - Dzięki temu śmiało możemy powiedzieć, że przeszliśmy i cały czas przechodzimy przez ten okres w stabilny sposób, a płynność finansowa klubu nie jest zagrożona – wskazuje prezes ŁKS-u 1926 Łomża.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

www.lomza.pl

Akademiczki rozpoczęły drugą część sezonu

Od jednego zwycięstwa i trzech porażek rozpoczęły rundę rewanżową tenisistki stołowe KU AZS PWSliP "Metal-Technik" Łomża. Podopieczne Wacława Tarnackiego zajmują 7. miejsce w tabeli w rozgrywkach ekstraklasy.

7. miejsce w tabeli z dorobkiem 15 punktów. W kolejnym meczu zmierzą się u siebie w derbach województwa podlaskiego z Asterem DOJLIDY Białystok (23.02).

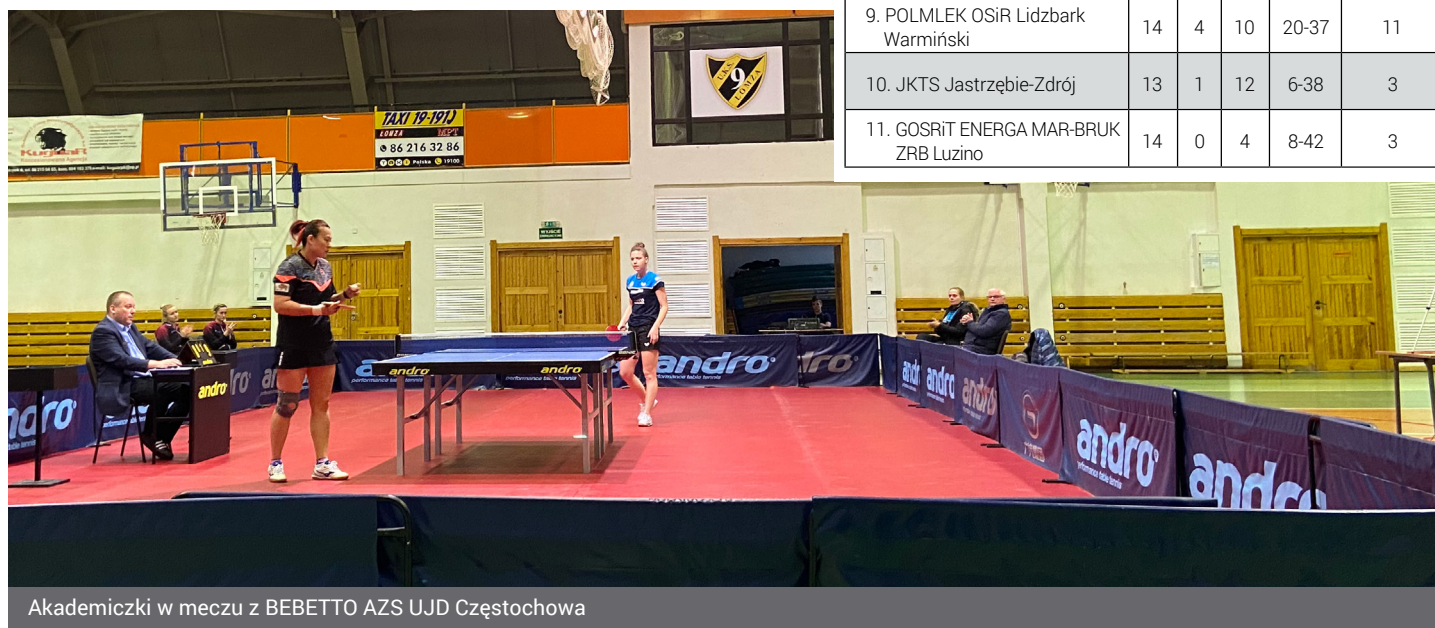
GRZEGORZ DANILUK

Akademiczki rundę rewanżową rozpoczęły od wyjazdowego zwycięstwa 3-2 z POLMLEKIEM OSiR Lidzbark Warmiński. W kolejnym spotkaniu w Hali Sportowej im. Olimpijczyków Polskich musiały jednak uznać wyższość ekipy KS GOTYK Toruń (1-3). Pechowa była też porażka 2-3 u siebie z wiceliderkami rozgrywek BEBETTO AZS UJD Częstochowa. Łomżanki w tym meczu dwukrotnie wychodziły na prowadzenie i były o krok od sprawienia niespodzianki. W decydującym pojedynku Anna Zielińska nie sprostała jednak Roksanie Załomskiej przegrywając ostatniego seta 9-11 i całą partię 2-3. Nieudany okazał się również wyjazd do Nadarzyn, zakończony przegraną 0-3 z MUKS START SPALONA MLECZARNIA.

- Powrót po dwóch miesiącach przerwy był dla naszych zawodniczek trudny. Muszę przyznać, że liczyliśmy w tych meczach na więcej. Kluczowe były dwa pierwsze spotkania, z Lidzbarkiem Warmińskim oraz Toruniem. Niestety, zespół zagrał poniżej oczekiwań oraz swoich możliwości. Bardzo liczyliśmy na Martę Smętek, która przegrała z niżej notowanymi zawodniczkami – podsumowuje pierwszą rundę trener Wacław Tarnacki.

Tenisistki stołowe KU AZS PWSliP "Metal-Technik" Łomża po 14. kolejkach zajmują

TABELA	M	Z	P	SETY	PUNKTY
1. SKTS Sochaczew	15	11	4	39-15	36
2. KTS ENEA SIARKOPOL Tarnobrzeg	12	12	0	36-9	33
3. BEBETTO AZS UJD Częstochowa	14	12	2	37-16	33
4. KU AZS UE Wrocław	14	9	4	32-14	28
5. MUKS START SPALONA MLECZARNIA NADARZYN	12	9	3	29-15	26
6. KS GOTYK Toruń	14	7	7	26-29	20
7. KU AZS PWSIP METAL-TECHNIK Łomża	14	5	9	22-31	15
8. Aster DOJLIDY Białystok	13	4	9	21-30	14
9. POLMLEK OSiR Lidzbark Warmiński	14	4	10	20-37	11
10. JKTS Jastrzębie-Zdrój	13	1	12	6-38	3
11. GOSRIT ENERGIA MAR-BRUK ZRB Luzino	14	0	4	8-42	3



Akademiczki w meczu z BEBETTO AZS UJD Częstochowa

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

Skład i Druk: LIBRA-PRINT Daniel Puławski, Al. Legionów 114b, 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. 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 Spółem, Restauracja Na Farnej (ul. Farna 9), Pierogarnia Stary Młyn (Stary Rynek 22), Szkoła Językowa LINGUO (ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 30), My Center (Al. Legionów 60c), Sklep Polmar (ul. Marii Skłodowskiej-Curie 2), Salon VR Łomża (ul. Polowa 16) oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej: www.lomza.pl.

Gazeta ukazuje się 15. każdego miesiąca.

Zapisz dziecko do klasy sportowej!

Zadbaj o jego zdrowie i prawidłowy rozwój!

Szkoła Podstawowa nr 4 im. Generała Władysława Andersa w Łomży prowadzi nabór do klas sportowych:

- klasy pierwszej o profilu ogólnorozwojowym z elementami gier zespołowych
- klasy czwartej o profilu piłka nożna chłopców i piłka koszykowa dziewcząt

Klasy pod patronatem:



Uczniowskiego Klubu Sportowego 4 Łomża



Młodzieżowego Łomżyńskiego Klubu Sportowego

Zapewniamy:

- zajęcia prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę pedagogiczną, instruktorską i trenerską MŁKS i UKS 4 Łomża
- dostęp do profesjonalnego sprzętu i bazy sportowej
- obozy sportowe i zawody na szczeblu: międzynarodowym, ogólnopolskim, wojewódzkim
- motywowanie uczniów do osiągnięcia wysokich wyników w nauce

Zapisy na stronie: <https://nabor.pcss.pl/lomza/szkolapodstawowa/info/84420>

Uwaga uczniowie! Rekrutacja nie podlega rejonizacji.

Wniosek do klasy pierwszej z dopiskiem „Klasa sportowa” należy dostarczyć do sekretariatu szkoły. Podania do klasy czwartej sportowej przyjmowane są w sekretariacie SP nr 4 w Łomży (ul. Kierzkowa 7, 18-400 Łomża). Szczegółowe informacje pod numerem telefonu: 86 216 27 52.

Badania pokazują, że sport pomaga osiągać wysokie wyniki w nauce!