



**Zasmakuj
w Łomży**

My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / kwiecień 2021



W NUMERZE M.IN.:
HALA KULTURY JUŻ GOTOWA!

STR. 3

**WYWIAD Z JAROSŁAWEM ANTONIUKIEM,
DYREKTOREM TEATRU LALKI I AKTORA W ŁOMŻY**

STR. 10

ZADBAJ O ZDROWIE NA WIOSNĘ

STR. 13

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Zaczynamy od smutnych informacji. Na wieczną wartość odszedł Mieczysław Bruszewski, żołnierz AK i uczestnik Powstania Warszawskiego oraz honorowy obywatel miasta. Zmarła też Katarzyna Kuklińska, społeczniczka, animatorka kultury i wielka życiowa optymistka.

Pojawił się nowy, ważny punkt na kulturalnej mapie Łomży. Jak tylko poprawi się sytuacja epidemiologiczna będzie można organizować tam warsztaty, koncerty i inne wydarzenia artystyczne. Hala Kultury robi niesamowite wrażenie, o czym przekonają się Państwo, zwiedzając jej wnętrza za naszym pośrednictwem.

A skoro o kulturze mowa... w kwietniowym wydaniu naszego biuletynu proponujemy ciekawy wywiad z dyrektorem Teatru Lalki i Aktora Jarosławem Antoniukiem.

Po zimowej przerwie na łomżyńskie ulice wchodzi drogowcy. Ten rok podobnie jak poprzedni, pomimo pandemii zapowiada się w drogowych inwestycjach niezwykle pracowicie.

Tymczasem o estetykę miasta zadbają jak co roku pracownicy MPGKiM, którzy już rozpoczęli pierwsze, wiosenne nasadzenia kwiatów.

Wiosna to najlepszy czas, aby zadbać o zdrowie i sylwetkę. Stawiamy na ruch i racjonalne odżywianie, a cennych porad udzielają: dietetyk Agnieszka Przestrzelska i specjalista od aktywności fizycznej Tomasz Waldziński.

Jak zwykle zajrzymy też na areny sportowe. Tam sensacyjne zwycięstwo z mistrzyniami Polski z Tarnobrzega odniosły tenisistki stołowe KU AZS PWSliP "Metal-Technik" Łomża. Znakomicie na Mistrzostwach Polski Młodzików w Jeleniej Górze poradził sobie utalentowany szachista Tomasz Obrycki. Na tym nie koniec, bo do ćwierćfinałów krajowych awansowały młode koszykarki UKS "4" Łomża.

Życzymy miłej lektury
Redakcja

Zmarł Mieczysław Bruszewski – honorowy obywatel miasta

W poniedziałek 5 kwietnia 2021 r. zmarł Mieczysław Bruszewski, żołnierz Armii Krajowej, uczestnik Powstania Warszawskiego, honorowy obywatel Łomży. Przez pół wieku prowadził zakład introligatorski w naszym mieście. Miał 97 lat.

Mieczysław Bruszewski urodził się w 1923 roku w Łomży. W czasie wojny pod pseudonimem "Pudel", w stopniu plutonowego podchorążego brał udział w konspiracji należąc do Narodowej Organizacji Wojskowej. Przez dwa lata pracował w tajnej drukarni przy Rynku Starego Miasta w Warszawie, mieszczącej się w piwnicy Domu Fukiera, gdzie drukował prasę podziemną i ulotki. Drukarnia funkcjonowała jeszcze w pierwszych dniach Powstania Warszawskiego.

Walczył na Woli i Starym Mieście w Oddziale Specjalnym "Juliusz", zwanym "Tygrysami Woli", broniąc m.in. do końca ostatniego wejścia do kanałów. Na początku września 1944 roku został ranny odłamkami pocisku artyleryjskiego i przewieziony do szpitala w Brwinowie. 4 października 1944 roku został odznaczony Krzyżem Virtuti Militari V klasy. Był

jedną z ostatnich żyjących osób odznaczonych tym orderem w czasie drugiej wojny światowej.

Po wojnie został odnaleziony przez UB i oskarżony o posiadanie broni oraz współpracę z podziemiem, za co został aresztowany 19 listopada 1949 r. Przesiedział 8 lat w więzieniach w Warszawie i w Rawiczu. Na wolność wyszedł 10 września 1957 r. Założył w Łomży zakład introligatorski, który prowadził przez 50 lat. Tytuł Honorowego Obywatela Łomży odebrał w listopadzie 2015 roku.

Urna z prochami śp. Mieczysława Bruszewskiego spoczęła na zabytkowym cmentarzu przy ul. M. Kopernika. W ostatniej drodze zmarłemu, obok rodziny i przyjaciół, towarzyszyli przedstawiciele władz miasta oraz wojska. W pochówku z wojskową asystą honorową nie zabrakło pocztów sztandarowych Miasta Łomża,



Śp. Mieczysław Bruszewski
(fot. archiwum UMŁ)

Związku Żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych Oddział Łomża oraz Związku Żołnierzy NSZ o/Łomża koło w Kolnie.

ŁUKASZ CZECH

www.lomza.pl

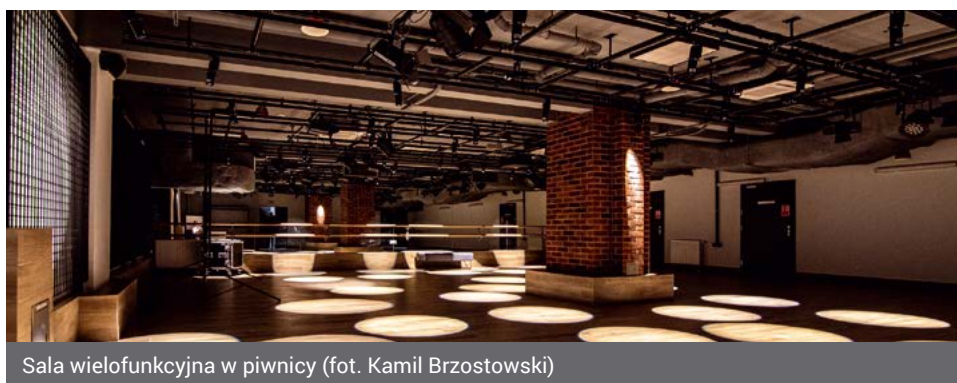
Hala Kultury już gotowa!

Powstała w miejscu dawnej Hali Targowej i ma być kulturalnym sercem Łomży. Na razie jednak, z powodu pandemicznych obostrzeń jej działalność ogranicza się do prób artystycznych czy niewielkich spotkań. Jak tylko sytuacja epidemiologiczna na to pozwoli odbywać się tam będą warsztaty, koncerty, spektakle, a nawet projekcje kinowe – jednym słowem kultura przez wielkie K.

Oferta kulturalno-edukacyjna Hali Kultury jest skierowana do zróżnicowanej grupy odbiorców – dzieci, młodzieży, dorosłych, seniorów i osób z niepełnosprawnością. Odrestaurowany obiekt ma stanowić ciekawą propozycję do rozwijania zainteresowań oraz przyczynić się do ożywienia łomżyńskiej starówki.

Póki co, w nowym budynku miało już miejsce historyczne wydarzenie – marcowa sesja Rady Miejskiej Łomży.

- Hala znajduje się nieopodal murów średniowiecznego ratusza, które odświeżyły prace rewitalizacyjne prowadzone na Starym Rynku. Uczestniczyliśmy w tej sesji ze świadomością, że przed wiekami, tuż obok spotykali się rajcowie i po-



Sala wielofunkcyjna w piwnicy (fot. Kamil Brzostowski)



Scena sali widowiskowej (fot. Kamil Brzostowski)

dejmowali ważne dla naszego miasta decyzje. To było wyjątkowe uczucie – mówi prezydent Mariusz Chrzanowski.

W podziemiu nowoczesnego obiektu powstała sala wielofunkcyjna do działań interdyscyplinarnych, toalety oraz pomieszczenia techniczne. Na parterze utworzona została sala wielofunkcyjna z zapleczem, klubokawiarnia, punkt informacji turystycznej, toaleta publiczna i szatnie. W przeszklonych jatkach wokół hali znajdzie się galeria prezentująca



Trybuna sali widowiskowej (fot. Kamil Brzostowski)

sztukę młodych. Natomiast na piętrze zlokalizowano sale spotkań z przestrzenią wystawienniczą, hol wystawienniczy z komunikacją, a także antresole.

Przebudowa zabytkowej Hali Targowej na Hala Kultury w Łomży wraz z jej wyposażeniem kosztowała 18.344.178,53 zł, w tym 9.412.150,79 zł wyniosło dofinansowanie pochodzące z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020.

SYLWIA MARCINIAK



Stanowisko realizacji dźwięku i oświetlenia (fot. Kamil Brzostowski)

"W każdym z nas zostawiła część siebie"

Straciliśmy naprawdę wyjątkową osobę. Odszedł od nas człowiek zaangażowany zarówno w kulturalne, jak i społeczne życie naszego miasta. Społecznik z krwi i kości, który bardzo często dobro innych przedkładał ponad swoje interesy. 31 marca 2021 roku zmarła Katarzyna Kuklińska, prezes Fundacji "JA i TY".

Za swoją ponadprzeciętną aktywność została wyróżniona w konkursie "Łomżyński Społecznik Roku, Łomżyńska Inicjatywa Roku 2019", zaś w 2018 roku otrzymała nagrodę Prezydenta Miasta Łomża za szczególne dokonania w dziedzinie kultury. Była inicjatorem wielu przedsięwzięć, z których spora część kierowana była do osób niepełnosprawnych. Z pewnością śledziliśmy kolejne edycje Europejskiego Festiwalu Sztuk Wszelakich "Łomża Ja i Ty", które pełne były filmowych projekcji, tańca, koncertów i zajęć sportowych. Kasia i jej przyjaciele czuwający nad tym wydarzeniem, podkreślali potrzebę pamiętania o innym człowieku.



Śp. Katarzyna Kuklińska podczas inauguracji Europejskiego Festiwalu Sztuk Wszelakich "Łomża Ja i Ty" (fot. archiwum UMi)

Katarzyna Kuklińska dodawała wielu kolorów kulturalnemu życiu Łomży. Prezydent Mariusz Chrzanowski przyznaje, że zapamięta ją jako osobę o wielkim sercu, którym chętnie dzieliła się z innymi. Zastępca Prezydenta Andrzej Stypułkowski z kolei docenia ogrom pracy i czasu, jaki wkładała prezes Fundacji "JA i TY" w działania na rzecz mieszkańców swojego miasta, w tym te, mające na celu aktywizację osób z niepełnosprawnościami.

Zbigniew Brzeziński, żeby po raz pierwszy zetknąć się z Kasią, musiał jechać do Białegostoku. To tam zauważył kobie-

tę przy balkoniku, która samotnie przemierzała ulice wojewódzkiej stolicy. Od razu pomyślał, że to musi być ktoś silny i odważny. Życie potoczyło ich ścieżki dopiero w Regionalnym Domu Kultury w Łomży, gdzie zajmował się tańcem. To właśnie tam zostali tanecznymi partnerami w grupie "Tacy Sami". - Podczas prób Kasia mówiła mi w jaki sposób mogę ją trzymać i prowadzić w tańcu. Poznałem silną, mądrą kobietę. Człowieka otwartego na świat i chcącego czerpać z niego wszystko co najlepsze. Niestety tak zajętego, że układ, który razem mieliśmy zatańczyć ćwiczyłem na początku z krzesłem - wspomina Zbigniew Brzeziński.

Ostatecznie para pomyślnie przygotowała się do wspólnego występu i to zarówno w samej Łomży, jak również w trakcie Europejskiego Festiwalu Mode H. we francuskim Tours.

Wspólna znajomość nie skończyła się na tańcu. Zbigniew podkreśla, że Kasia cały czas rozwijała skrzydła i była bardzo zdeterminowana, żeby działać na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Potrafiła określić cel i skupić wokół niego życzliwych i aktywnych ludzi. - Rozmawialiśmy bardzo długo, czasami nawet kilkanaście godzin, były to niezapomniane chwile. Kasiu, Twej siły w dążeniu

do celu i skutecznym działaniu nigdy nie zapomnę. Chciałbym kolejnych wspólnych sukcesów. Chciałbym Cię zobaczyć uśmiechniętą, jak zawsze pełną pomysłów i mobilizującą mnie do pracy. Nigdy nie słyszałem, abyś skarżyła się na swoje zdrowie. Kasiu, dziękuję, za to, że mogłem Cię poznać i być z Tobą tak blisko - podsumowuje fotograf, tancerz, wokalista, przyjaciel Kasi.

Piotr Boratyński, współpracownik Kasi, wskazuje, że od ludzi, z którymi wspólnie działała, wymagała zaangażowania i nie lubiła pustych deklaracji. - Była bardzo

pracowitą i pomysłową osobą. Potrafiła pracować do późnych godzin nocnych. Próbowala nauczać systematyczności, a także wytrwałości i odpowiedzialności przez podjęcie walki z przeciwnościami i barierami - przyznaje Piotr, który również nocześnie zaznacza, że sprawy innych przedkładała ponad swoje. - Gdy któryś z podopiecznych Fundacji zadzwonił się do Kasi i powiedział, że potrzebuje rozmowy, to zostawiała wszystko, aby poświęcić czas tej osobie.

Przyznaje, że Kasia bardzo lubiła ludzi i rozmowy z nimi. W każdym spotkaniu człowiek starała się coś zostawić - spostrzeżenia lub chociażby zwykły uśmiech. - Myślę, że mimo tego, iż Kasi nie ma już z nami, to w każdym z Nas zostawiła część siebie. Każdego z nas czegoś nauczyła. Dzięki niej wiele osób z niepełnosprawnością zmieniło swoje życie i postawy - kończy Piotr Boratyński.

Jakub Sadowski, który poznał Kasię podczas poetyckich wieczorków, będzie ją wspominał jako osobę, która bardzo interesowała się losem innych. Starała się wspierać osoby niepełnosprawne chociażby w znalezieniu pracy, a nawet w przysłowiowym wyjściu z domu i angażowaniu się w działania na rzecz lokalnych społeczności. Jedną z form takiej aktywizacji był salon wirtualnej rzeczywistości. - Pewnego dnia w telewizji natknąłem się na materiał o kawiarni prowadzonej przez osoby niepełnosprawne. Zadzwoniłem do Kasi i zaproponowałem podobne rozwiązanie w Łomży. Na początku nie była do niego przekonana, lecz po pewnym czasie ewoluował on w miejsce wirtualnej rozrywki, gdzie zatrudnienie znalazły osoby z niepełnosprawnościami. To Kasia napisała projekt i uzyskała wsparcie na prowadzenia takiego miejsca - wspomina Jakub. Jej przedsięwzięcia miały również na celu wspólną aktywizację i integrację zarówno osób niepełnosprawnych, jak i pełnosprawnych.

Podkreśla, że dzięki Katarzynie Kuklińskiej uświadomił sobie, że człowieka można akceptować bez względu na wszystko. - Chociaż czasami się nie dogadywaliśmy, to podziwiałem ją, że potrafiła się otworzyć na innych. Sama wzięła się w garść, skończyła studia, a w swoje działania angażowała innych, w każdym zostawiając część siebie.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

Drogowcy na łomżyńskich ulicach

Wraz z rozpoczęciem wiosny ruszają w naszym mieście także prace drogowe. W ubiegłym roku zmodernizowanych zostało wiele ulic, głównie dzięki środkom z Funduszu Dróg Samorządowych. W tym wymiarze rok 2021 zapowiada się równie ambitnie, jak ten miniony.

W roku 2020 prace prowadzone były na ulicach Giełczyńskiej, Rządowej, Wiejskiej, 3 Maja, Dmowskiego, Partyzantów, Małachowskiego, Woźniowskiej, powstały ulice na osiedlu Wschód oraz ważne z punktu widzenia przedsiębiorców sięgające ulic Poligonomowej i Nowogrodzkiej.

- W trakcie jest jeszcze przebudowa ulicy Dwornej, gdzie zakończenie prac przewidujemy w czerwcu – informuje zastępca prezydenta Łomży Andrzej Garlicki. Wszystkie te drogi zostały wykonane przy wsparciu środkami z Funduszu Dróg Samorządowych. Natomiast dzięki dofi-

prac obejmuje kompleksowe wykonanie struktury podziemnej: kanału deszczowego, sanitarnego, technologicznego, sieci wodociągowej, drenażu odwadniającego jezdnię, a także oświetlenia ulicznego i pochylni dla osób niepełnosprawnych oraz ścieżki pieszo-rowerowej. Jezdnia o łącznej długości pół kilometra wykonana zostanie z kostki brukowej. Zakończenie wartych 2 mln zł prac przewidywane jest w październiku br.

Mniej więcej w tym samym czasie rozpoczęła się **przebudowa ul. Kazimierza Pułaskiego i Strażackiej**, jednak zakończenie prac planowane jest w listopadzie.

Za kwotę prawie 4 mln zł powstaną nowe nawierzchnie jezdni o długości 902 metrów, ścieżki rowerowe, chodniki, zjazdy na posesje. Wykonany zostanie także kanał deszczowy, technologiczny oraz sieci kablowej linii oświetleniowej.

W maju po-

winny rozpocząć się prace przy **budowie ulic Jaworowej i Grabowej**, które potrwają do października przyszłego roku. Koszt realizacji pierwszej z nich, o długości 823 m, to prawie 3,4 mln zł, natomiast drugiej, o długości 804 metrów, wyniesie 3,1 mln zł. Przedsięwzięcia przewidują budowę skrzyżowania tych dróg, usunięcie kolidujących krzewów i drzew, budowę kanalizacji deszczowej z przykanalikami, kanalizacji sanitarnej grawitacyjnej, sieci wodociągowej, kanału technologicznego, drenażu odwadniającego i oświetlenia ulicznego. Powstaną także chodniki i zjazdy na posesje.

Jednym z większych i ważniejszych przedsięwzięć inwestycyjnych w tym i przyszłym roku będzie budowa zupełnie nowej drogi o długości 1,78 km, łączącej

ul. Wojska Polskiego z ul. Nowogrodzką, stanowiącej **przedłużenie istniejącej ul. Meblowej**. Zakres prac przewiduje przebudowę ronda na ul. Wojska Polskiego, budowę skrzyżowań z ulicami Grabową, Piaski, Nowogrodzką oraz budowę ronda na skrzyżowaniu z ul. Jaworową. Powstaną także chodniki i zjazdy z kostki brukowej, ścieżka pieszo-rowerowa o nawierzchni bitumicznej, a także żwirowe dojazdy do pól. Inwestycja obejmuje również budowę kanalizacji deszczowej z przykanalikami, oświetlenia ulicznego, kanału technologicznego, przebudowę sieci elektroenergetycznych niskiego i średniego napięcia oraz rozbiorę istniejących obiektów budowlanych. Nie zapomniano także o zaplanowaniu zieleńców i nowych nasadzeniach drzew. Wartość prac, bez wykupu gruntów, wyniesie 12,9 mln zł, a potrwać one od maja 2021 do października 2022 roku.

W okresie wakacyjnym planowany jest remont nawierzchni **ulicy Łącznej**. Prace obejmą także budowę kanału sanitarnego, który umożliwi mieszkańcom przyłączenie do sieci, wykonanie oświetlenia ulicznego oraz ciągu pieszo-jezdnego. Szacowany koszt tej inwestycji wynosi 350 tysięcy złotych.

W drugiej połowie roku realizowane będą zadania drogowe zgłoszone przez mieszkańców w ramach budżetu obywatelskiego. Dokończone zostanie utwardzanie kostką brukową drogi łączącej ulicę Chabrową z ul. Makową. Wykonana zostanie nowa nawierzchnia jezdni i parkingów przy ul. Słowackiego w kierunku ul. Spółdzielczej. Na tzw. "Górcie na Pocijewie" w rejonie ul. Kierzkowej 61-79 wykonane zostanie dostosowanie wysokościowe poszczególnych zjazdów na posesje, odwodnienie oraz nowa nawierzchnia z kostki brukowej. Nową nawierzchnię uzyskają także chodniki na ul. Bernatowicza 7-9 oraz przy Pływalni Miejskiej nr 1 i Szkole Podstawowej nr 10 w rejonie ul. Niemcewicza 17.

- Planujemy kontynuację odcinkowego remontu ulicy Wojska Polskiego. Oczywiście przewidujemy także dokonanie niezbędnych remontów parkingów i chodników o najgorszym stanie technicznym – deklaruje zastępca prezydenta Andrzej Garlicki.



Budowa nowych dróg w rejonie ul. Księcia Stanisława (fot. Kamil Brzostowski)

nansowaniu z rezerwy subwencji ogólnej Ministerstwa Infrastruktury zmodernizowano także kolejny odcinek ul. Wojska Polskiego.

Nie mniejszy zakres prac planowany jest do realizacji i w tym roku. Już w połowie marca rozpoczęła się **budowa dróg w rejonie ul. Księcia Stanisława**. Za kwotę prawie 4 mln zł do końca października przyszłego roku powstaną tam nowe ulice o łącznej długości 969 metrów. Projekt obejmuje także budowę kanalizacji deszczowej wraz ze zbiornikiem retencyjnym, wykonanie oświetlenia ulicznego, kanału technologicznego i sieci wodociągowej oraz chodników i ścieżek pieszo-rowerowych.

W połowie kwietnia rozpoczęła się rozbudowa **ul. Bursztynowej**. Zakres

Ekologiczne inwestycje w MPEC = czystsze powietrze w Łomży i regionie

W 2017 roku Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Łomży Sp. z o.o. rozpoczęło inwestycję pn. "Rozbudowa Ciepłowni Miejskiej w Łomży o kocioł wodny o mocy 12,5 MW, z wykorzystaniem biomasy jako paliwa". Oficjalnie prace zakończyły się w połowie maja 2020 r. podpisaniem protokołu odbioru końcowego, stwierdzającego prawidłowość ich wykonania. W drugiej połowie ubiegłego roku rozpoczęła się kolejna inwestycja pn. "Rozbudowa instalacji energetycznego spalania paliw w Ciepłowni Miejskiej w Łomży o wysokosprawny układ kogeneracyjny oparty o kocioł biomasowy".

Inwestycja pn. "Rozbudowa Ciepłowni Miejskiej w Łomży o kocioł wodny o mocy 12,5 MW, z wykorzystaniem biomasy jako paliwa" została zrealizowana w Łomży, przy ulicy Ciepłej 16, w budynku głównym działającej kotłowni węglowej. Wybudowano tam nową instalację spalania biomasy, na którą składają się: oddzielne palenisko i kocioł wodny, rozmieszczone w wolnej przestrzeni hali za kotłami węglowymi. Paliwo biomasowe w postaci zrębki leśnej jest dostarczane transportem samochodowym na plac składowy. Każda taka dostawa jest poddawana badaniom w laboratorium, w czasie których określone są najważniejsze parametry. Biomasa jest następnie ładowana na tzw. ruchomą podłogę i transportowana do zasobnika przykottłowego. Jej spalanie odbywa się w specjalnie do tego celu zaprojektowanym palenisku. Efektem tego procesu jest wytworzenie spalin, które trafiają do kotła - urządzenia do podgrzewania wody grzewczej. Cały obieg w kotle służy temu, by przekazać energię zawartą w gorących spalinach wodzie, która ulega podgrzaniu. Ta z kolei ogrzewa mieszkania i domy mieszkańców Łomży. Gorące spaliny wytwarzane w wyniku spalania biomasy są oczyszczane z zanieczyszczeń pyłowych w urządzeniu odpylającym - elektrofiltrze. Następnie poddane procesowi odzysku ciepła i ochłodzone trafiają do atmosfery poprzez niezależny 30-metrowy komin. Taki zorganizowany, efektywny i kontrolowany proces wytwarzania ciepła to czystsze powietrze dla całego regionu.

- Samorząd Łomży podejmuje wiele działań w trosce o środowisko naturalne. To m.in. wymiana pieców, rozbudowa sieci ciepłowniczych, budowa parków i zieleńców oraz termomodernizacje obiektów miejskich. Inwestycje realizowane przez naszą spółkę wpisują się w te

działania - mówi zastępca prezydenta Łomży Andrzej Garlicki i dodaje, że oprócz ekologicznego, istotny jest również czynnik ekonomiczny zasadności tych przedsięwzięć. - Z tytułu samych opłat za CO₂ MPEC zaoszczędził ok. 6 mln zł w 2020 roku. To oznacza, że te pieniądze zostały w portfelach mieszkańców naszego miasta, gdyż nie były zawarte w cenie za ciepło. Przekłada się to wprost na koszt ogrzewania w naszych mieszkaniach, który nie wzrasta i jest dużo niższy niż w sąsiednich gminach. I tak dla przykładu: cena ciepła w Łomży - ok. 45 zł/GJ, natomiast w Zambrowie - ok. 55 zł/GJ - argumentuje.

- Ograniczenie ilości dotychczas spalane go materiału węglowego poprzez wprowadzenie w Ciepłowni Miejskiej innego paliwa wpłynęło na zmniejszenie ilości zanieczyszczeń pyłowo-gazowych wprowadzanych do powietrza z instalacji węglowej - przyznaje Radosław Żegałski, prezes Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. w Łomży. - Pierwsza inwestycja ograniczyła zużycie węgla o ok. 50%. Druga, doprowadzi do ograniczenia w 85%, a wykorzystanie istniejącej gazowej kotłowni Szpitala Wojewódzkiego ograniczy zużycie węgla o kolejne 10% - wylicza prezes Radosław Żegałski.

Wartość robót związanych z budową kotła wodnego o mocy 12,5 MW, z wykorzystaniem biomasy jako paliwa, wynosi 22,5 mln zł. Na jego realizację miejska spółka pozyskała dofinansowanie w wysokości prawie 10 mln zł w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020.

Kolejną realizowaną przez łomżyński MPEC inwestycją jest "Rozbudowa instalacji energetycznego spalania paliw w Ciepłowni Miejskiej w Łomży o wysokosprawny układ kogeneracyjny oparty o kocioł biomasowy". Jej wartość to 50 mln zł, z czego 37,75% stanowi dofinansowanie z funduszy unijnych. Instalacja kogeneracyjna to układ składający się



W MPEC-u stawiają na proekologiczne rozwiązania

z kotła parowego 12,5 MW wraz z ekonomizerem kondensacyjnym, turbozespołu 3,2 MW dedykowanego dla instalacji komina wraz z elektrofiltrem. Celem bezpośrednim projektu jest wytwarzanie i dystrybucja energii cieplnej i elektrycznej pochodzącej z odnawialnego źródła energii (OZE), do którego zaliczana jest biomasa. Przewiduje się produkcję ciepła na poziomie 250.000 GJ rocznie i odprowadzanie energii elektrycznej do Krajowego Systemu Energetycznego w wysokości około 17.000 MWh rocznie. Paliwo wyłącznie biomasowe, w postaci zrębki drzewnej będzie wspólne dla obu instalacji OZE i dowiozą je ci sami dostawcy.

- Zakończenie tej inwestycji planowane jest w drugiej połowie przyszłego roku. Doprowadzi ona do rozszerzenia działalności naszej spółki o produkcję i sprzedaż energii elektrycznej - wyjaśnia prezes MPEC-u Radosław Żegałski.

Zgodnie z przepisami prawa będzie to tzw. energia ze źródeł odnawialnych, a MPEC skorzysta z 15-letnich dopłat państwa do jej produkcji.

SYLWIA MARCINIAK

www.lomza.pl

Sportowcy z laurami od prezydenta

Tegoroczna uroczystość wręczenia Łomżyńskich Laurów Sportowych, ze względu na pandemiczne obostrzenia, miała zupełnie inny charakter niż w poprzednich latach. W Hali Kultury, 19 marca, w dwóch turach wręczone zostały nagrody w kategoriach "Sportowiec", "Drużyna", "Trener" oraz "Inne Osiągnięcia". Natomiast laury w kategoriach "Talent", "Postęp", "Całokształt" oraz "Sponsor" trafiły do rąk laureatów za pośrednictwem podmiotów zgłaszających wyróżnione kandydatury.

Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski podczas wręczenia laurów podkreślał, że mają one stanowić nie tylko formę podziękowania, ale też być mobilizacją do osiągania kolejnych sukcesów.

- Dziękujemy za to, że w tych trudnych czasach dajecie nam ogromną radość swoimi występami i osiągnięciami. Wszyscy widzimy, jak te zmagania sportowe są potrzebne społeczeństwu, jak my jako kibice potrzebujemy oglądania tej rywalizacji, trudu i wysiłku. Gratuluję dotychczasowych wyników i życzę dalszych sukcesów w przyszłej karierze sportowej – mówił dodając, że ważne jest to, aby w naszym mieście rozwijał się sport dzieci i młodzieży, stąd z roku na rok środki wydatkowane na sport i infrastrukturę sportową są większe, gdyż w ten sposób samorząd chce zachęcić jak największą liczbę osób do uprawiania sportu.

Wśród czterech laureatów w kategorii "Sportowiec" znalazł się m.in. Wiktor Kosowski, tenisista Uczniowskiego Klubu Sportowego "Return", dla którego był to już kolejny laur. - Cieszę się, że władze miasta doceniły moje osiągnięcia, mój trud włożony w treningi. Wiadomo, że zawsze może być lepiej, ja oczekuję od siebie jak najwięcej, ale miniony rok oceniam jako bardzo dobry – powiedział młody tenisista, który w 2020 roku m.in. osiągnął 13. miejsce w kadetach, wygrał Super Serię w deblu i zajął pierwsze miejsca w OTK-u na Śląsku. - Dlatego bardzo dobrze oceniam miniony rok i mam nadzieję, że w obecnym sezonie będzie jeszcze lepiej – podsumował Wiktor Kosowski z UKS "Return" Łomża.

Oprócz niego Łomżyńskimi Laurami Sportowymi zostali uhonorowani: zapasnik Kacper Łebkowski z UKS "Herkules" oraz lekkoatleci reprezentujący LŁKS "Prefbet Śniadowo" Łomża Rafał Pogorzelski i Dawid Likwiarz.

Wśród dziewięciu laureatów w kategorii "Inne Osiągnięcia" znalazła się lekkoatletka Zofia Nagórska. Na Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych jechała z dziesiątym

wynikiem w trójskoku, a ukończyła rywalizację na drugiej pozycji poprawiając swój rekord życiowy. - W moim przypadku nikt się nie spodziewał takiego wyniku i miejsc jakie uzyskałam, więc było to naprawdę duże zaskoczenie i mogę to wszystko podsumować jak najbardziej pozytywnie. Startowałam również w skoku w dal i właściwie była to taka dodatkowa konkurencja, bo zakwalifikowałam się na mistrzo-

ży. Staram się cały czas startować na różnego rodzaju zawodach i turniejach, a jeśli pojawią się propozycje walk na galach zawodowych, to również rozważę w nich swój udział – powiedział Piotr Arnista.

Ponadto w tej kategorii uhonorowani zostali także Adam Anusewicz, Krystian Cwalina, Paweł Gębusiak, Aneta Gojko, Rafał Kołowski, Dominika Steczkowska i Zbigniew Turowski.

Laury dla Drużyny Roku przypadły młodym koszykarzom UKS "Dziwiątko", którzy zajęli 12 miejsce na Klubowych Mistrzostwach Polski Kadetów U-16 oraz zespołowi juniorów ŁKS 1926 Łomża z rocznika 2002, którzy wygrywając wszystkie mecze zajęli pierwsze miejsce



Laureaci w kategorii "Sportowiec" odebrali gratulacje od prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego i radnego Piotra Serdyńskiego (fot. Kamil Brzostowski)

stwa z ostatnim wynikiem, a skończyłam na piątej pozycji, co było nawet większym zaskoczeniem niż wynik w trójskoku – nie kryła zadowolenia zawodniczka LKS "Narew Kurpiewski" Łomża zdradzając, że na ten rok jej celem jest przekroczenie 12 metrów w trójskoku.

Wyróżniony w tej kategorii został również zawodnik MMA Piotr Arnista, reprezentujący Spółdzielnię Socjalną "BLACK HORSE". W ubiegłym roku zajął on trzecie miejsca w kategorii full contact do 84 kg na Pucharze Polski oraz Mistrzostwach Polski. - Jeszcze przed pandemią udało mi się zawalczyć na gali Babilon w Łom-

w lidze wojewódzkiej kategorii juniora starszego i awansowali do Makroregionalnej Ligi Juniorów. Szkoleniowcy tych zespołów Andrzej Wojtkowski i Tomasz Staniórski otrzymali nagrody w kategorii "Trener".

Laury przyznane zostały również w kategoriach "Talent" (34 nagrodzonych), "Postęp" (4 nagrodzonych) i "Sponsor" (48 firm). Za całokształt wyróżnienia przyznano trzem osobom. Pełna lista nagrodzonych Łomżyńskimi Laurami Sportowymi za wyniki osiągnięte w 2020 roku jest dostępna na oficjalnej stronie internetowej Urzędu Miejskiego.

ŁUKASZ CZECH

Łomża z dofinansowaniem z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych

Kwotę 3,5 mln zł otrzyma Miasto Łomża na rozbudowę Szkoły Podstawowej nr 5 o nowoczesną halę sportową. Wsparcie znalazło się na liście wniosków rekomendowanych przez wojewodę podlaskiego na realizację zadań inwestycyjnych przez jednostki samorządu terytorialnego w ramach Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. To jedno z najwyższych przyznanych dofinansowań. Na 65 zadań jedynie trzy otrzymują wyższe wsparcie.

To kolejne, rządowe pieniądze dla naszego miasta. Dzięki wszystkim, którzy wspierają nasze działania i przyczyniają się do rozwoju Łomży – podkreśla prezydent Mariusz Chrzanowski.

Rozpoczęcie budowy hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 5 planowane jest jeszcze w tym roku. W nowym obiekcie znajdzie się sala wielofunkcyjna o wymiarach 45x26 metrów, dwie mniejsze sale taneczne, siłownia, szatnie dla całej szkoły,

pomieszczenia socjalne i niezbędna infrastruktura. Obok obiektu powstaną miejsca parkingowe. W pierwszym, ogłoszonym przetargu wybrany wykonawca odstąpił od podpisania umowy, a kolejne oferty znacznie przewyższały przeznaczone na ten cel przez miasto środki.

Ogłoszenie kolejnego przetargu planowane jest w drugim kwartale bieżącego roku, a przyznane dofinansowanie niewątpliwie przyczyni się do jego rozstrzygnięcia i wyboru wykonawcy – informuje za-



Teren, na którym powstanie hala sportowa przy SP 5 (fot. archiwum UMŁ)

stępca prezydenta Andrzej Garlicki.

Realizacja zadania wpłynie na wzrost funkcji społeczno-gospodarczych miasta, poprzez utworzenie atrakcyjnej przestrzeni publicznej o szerokim zakresie wykorzystania.

ŁUKASZ CZECH

"Pakiet dla biznesu" impulsem do nowych inwestycji

Dzięki ulgom podatkowym oferowanym przez Miasto Łomża, tylko w 2020 r. w mieście rozpoczęto inwestycje o łącznej wartości 25,5 mln zł. Zwolnienia z opłat wprowadziły dwie uchwały Rady Miejskiej przyjęte w ramach pakietu dla biznesu będącego elementem Programu Rozwoju Przedsiębiorczości "Przedsiębiorcza Łomża otwarta na biznes". Nowe przepisy zwalniały przedsiębiorców z podatku od nieruchomości w ramach pomocy regionalnej oraz pomocy de minimis.

Pierwsza z uchwał zwalniała z podatku od nieruchomości nowo wybudowane budynki lub ich części, nowo wybudowane budowle bądź ich części stanowiące inwestycję początkową. Okres zwolnienia z podatku w zależności od wielkości przedsiębiorstwa i nakładów inwestycyjnych wynosił od roku do 6 lat.

Na mocy drugiej uchwały zwolnione z podatku od nieruchomości były budynki, budowle zajęte przez podatników podejmujących po raz pierwszy prowadzenie działalności gospodarczej, nowo nabyte budynki i budowle przeznaczone na działalność gospodarczą, a także do 100 m kw. powierzchni użytkowej budynków przeznaczonych na prowadzenie działalności gospodarczej na terenie miasta Łomża za każde nowo utworzone, sta-

łe miejsce pracy. W tym przypadku okres zwolnienia wynosił maksymalnie 3 lata.

Obie uchwały obowiązywały do 31 grudnia 2020 r. Do tego czasu skorzystało z nich w sumie jedenastu przedsiębiorców, którzy zadeklarowali podniesienie nakładów inwestycyjnych w łącznej wysokości 83,3 mln zł. Siedmiu z nich już zakończyło przedsięwzięcia, a sześciu korzysta ze zwolnienia. Koszt planowanych inwestycji rozpoczętych w 2020 r. to 25,5 mln zł.

W dniu 27 stycznia 2021 r. przyjęte zostały nowe uchwały, które zastąpiły dotychczas obowiązujące, ale warunki skorzystania z nich były takie same. W ramach tych przepisów trzech przedsiębiorcy zadeklarowali skorzystanie ze zwolnienia z podatku i zobowiązali się do podnie-

sienia nakładów w wysokości 13,2 mln zł. Oznacza to, że od wybuchu pandemii sześciu właścicieli firm zadeklarowało realizację inwestycji o łącznej wartości 38,7 mln zł.

- "Pakiet dla biznesu" był bardzo oczekiwany przez przedsiębiorców. Między innymi dzięki wprowadzonym przez nas ulgom, powstały wielomilionowe inwestycje, a dalsze są w realizacji. Obecnie obserwujemy duże zainteresowanie inwestowaniem w naszym mieście – mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski i dodaje, że każda inwestycja to także nowe miejsca pracy dla naszych mieszkańców.

Z danych statystycznych Urzędu Miejskiego wynika, że liczba podmiotów działających na terenie Łomży jest najwyższa od 2014 r. Wzrost zauważalny był już w 2019 (o 106), a w 2020 r. ilość lokalnych firm wzrosła o kolejne 132. Największą dynamikę zaobserwowano w grupie mikroprzedsiębiorców, zatrudniających do 10 osób.

SYLWIA MARCINIĄK

www.lomza.pl

Trwa nabór wniosków na instalacje fotowoltaiczne i kolektory słoneczne

Miasto Łomża ogłosiło nabór wniosków do projektu pn. "Instalacje fotowoltaiczne/kolektory słoneczne na budynkach mieszkalnych na terenie miasta Łomża" współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020, Oś Priorytetowa V. Gospodarka niskoemisyjna, Działania 5.1. Energetyka oparta na odnawialnych źródłach energii. Przedmiotem projektu jest wykonanie inwestycji z zakresu OZE w formie projektów grantowych na potrzeby własne mieszkańców Łomży.

W ramach projektu dofinansowanie do instalacji fotowoltaicznej, solarnej otrzymają 53 gospodarstwa domowe:

- 34 szt. instalacji fotowoltaicznej do 5 kW;
- 19 szt. instalacji mieszanych (19 szt. instalacji fotowoltaicznej do 5 kW + 19 szt. instalacji kolektorów słonecznych (o mocy: 4 kW-5 szt.; 6kW-10 szt.; 8 kW-4 szt.).

Łącznie zostaną wykonane 72 instalacje.

Wartość dofinansowania wynosi 65%.

Wniosek o udział w projekcie można składać w dniach od 1.04.2021 r. do 30.04.2021 r. w godz. od 7:30 do 15:30 w pokoju 110 Urzędu Miejskiego w Łomży, Wydział Inwestycji, Rozwoju i Funduszy Zewnętrznych, bądź przesłać pocztą na adres: Urząd Miejski w Łomży, Stary Rynek 14, 18-400 Łomża. Wnioski złożone po 30 kwietnia nie będą rozpatrywane!



Informacje dotyczące naboru można uzyskać w Wydziale Inwestycji, Rozwoju i Funduszy Zewnętrznych Urzędu Miejskiego w Łomży, pok. 110, bądź pod nr tel. 86 2156715, 86 2156798.

UMŁ

Wiosenne nasadzenia w Łomży

Na terenie miasta trwają realizowane przez Zakład Dróg i Zieleni MPGKiM ożywione prace związane z nasadzeniami kwiatów. W tym roku, wzorem lat ubiegłych, odbędą się one w dwóch rzutach: wczesno i późno wiosennym.

Już niebawem mieszkańców Łomży cieszyć będą tysiące różnobarwnych kwiatów, bowiem wiosną zakwitną rośliny posadzone jesienią ubiegłego roku. Wielokolorowe bratki ozdobią m.in. rondo Hanka Bielińskiej. Rośliny cebulowe takie jak krokusy zakwitną też na Placu Kościuszki. Natomiast od ronda im. Witolda Lutosławskiego w kierunku mostu mjr Hubala oraz na ul. Sikorskiego zostaną zasadzone nowe łąki kwietne.

- Przygotowania do wiosennej obsady idą pełną parą w naszych szklarniach, które zostały uruchomione już 25 lutego. Posadzono tysiące sadzonek begonii oraz wysiano szalwii i aksamitki. Pojawiają się one na kwietnikach, zielenicach i skwerach w drugiej połowie maja. Wtedy też dotrą do nas zamówione pelargonie, które ozdobią donice wiszące i kaskadowe. Rozpoczęliśmy też zakładanie łąg kwietnych, stanowiących ostoję dla wielu pożytecznych owadów. Prowadzimy ponadto prace porządkowe przy nasadzeniach, tj. cięcia

fitosanitarne drzew i krzewów. Uzyskane w ten sposób zrębki wykorzystujemy do ściółkowania. Kontynuujemy również prace polegające na uzupełnianiu brakujących roślin oraz zabiegi konserwacji małej architektury, które rozpoczęliśmy od renowacji ławek parkowych – przekazuje Krzysztof Sieciecki, kierownik Zakładu Dróg i Zieleni MPGKiM w Łomży.

Różnorodność gatunków i odmian tegorocznych nasadzeń nie jest przypadkowa. Dokonując doboru roślin pracownicy łomżyńskiego Zakładu Dróg i Zieleni biorą zawsze pod uwa-

gę charakter terenu oraz panujące tam warunki dla ich rozwoju. Jest to bowiem kluczowe dla ich prawidłowego rozkwitu, a czasem wręcz do tego, czy się w ogóle przyjmą.

W ramach wiosennej obsady miasta trwają także intensywne prace porządkowe, takie jak pozimowe zamykanie ulic, placów i chodników, zagrabianie liści zalegających na trawnikach, skwerach i innych terenach zielonych.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



Wiosenne nasadzenia w Parku im. Jakuba Wagi (fot. ZDiZ/MPGKiM)

"My tęsknimy za widzami, a widzowie za teatrem"

Łomżyński Teatr Lalki i Aktora już dawno wpisał się w kulturalny krajobraz naszego miasta. Dyrektor Jarosław Antoniuk przyznaje, że rodził się on w bólach, jednak dziś to instytucja kultury doceniana zarówno na krajowych, jak i międzynarodowych festiwalach.

Tęsknicie za widzami?

Bardzo. Teatr jest przecież bezpośrednim spotkaniem widza i aktora. Wspólne przeżywanie emocji szczególnie uwidacznia się w teatrze dla dzieci, w którym interaktywność jest czymś normalnym i organicznym. Publiczność, która przychodzi do teatru, "wypełnia sobą" budynek, daje nam radość, energię i poczucie sensu naszej pracy. Namiastkowy charakter teatru online nie zastąpi bezpośredniego uczestnictwa w widowisku i bycia w teatrze. Pamiętajmy, że sieć i teatr należą do różnych światów. My tęsknimy za widzami, a widzowie za teatrem.

Był jednak moment, w którym teatry, opery, filharmonie mogły przyjąć ograniczoną liczbę entuzjastów sztuki. Udało się wówczas premierowo zaprezentować spektakl "Koziołek Matołek". Jak widzowie zareagowali na nawet częściowe otwarcie łomżyńskiego teatru?

Pandemia pokazała kruchość naszego systemu, a może i wartości. Cały czas poruszamy się w pandemicznej bańce i bliżej nieokreślonej sytuacji lockdownu. Po kilku miesiącach niepewności, w połowie lutego mogliśmy znów zaprosić widzów do teatru z zachowaniem reżimu bezpieczeństwa, uwzględniając ograniczoną ilość miejsc na widowni. Premierowy spektakl okazał się sympatycznym wydarzeniem w formie i nastroju narracyjnym. Spektakl jest pogodny, optymistyczny, radosny i mądry. Publiczność rodzinna i szkolna zaakceptowała konwencję, ciepło przyjęła "Koziołka", a bilety zostały wyprzedane na miesiąc wcześniej. Nie przypominam sobie takiej sytuacji. Jest to bardzo optymistyczny znak na stabilizowanie się sytuacji postpandemicznej i powrotu widzów do teatru.

W jaki sposób Teatr Lalki i Aktora dociera do widzów w tych epidemicznych czasach?

Musieliśmy wypracować stopień odporności teatru na sytuację kryzysową, która nagle się pojawiła. Na początku pandemii szyliśmy dla naszych widzów

dla dzieci i młodzieży. Zainteresowanie przekroczyło nasze najśmielsze wyobrażenia. Program obejrzało w sieci około 50 tysięcy odbiorców. Obecnie "Rekwizytornię" można zobaczyć na Ogólnopolskim Portalu "nalekcje.pl", jako uzupełnienie treści dydaktycznych dla uczniów i nauczycieli. Przygotowaliśmy również inne formy kontaktu z widzem dorosłym, chociażby performatywne czytanie "Lejzorka Rojtszwańca" Ilji Erenburga.

Czy możemy się spodziewać w niedalekiej przyszłości kolejnych nowości w repertuarze łomżyńskiego teatru?

Czas, w którym się znajdujemy, to też czas nowych perspektyw i artystycznych otwarć. "Mały Książę" jest spektaklem, nad którym obecnie pracujemy. Premiera zaplanowana jest na początek października. Nie wiem, dlaczego ludzie uparcie wierzą, że "Mały Książę" Antoine de Saint-Exupéry, to książka dla dzieci. Fakt, że wygląda jak książka dla najmłodszych: ładnie wydana, duża czcionka, mnóstwo obrazków. Tytułowy bohater to dziecko. Z drugiej strony nie znam dzieci, którym książka naprawdę się podoba. Od czasu publikacji jest bestsellerem na całym świecie, pozostaje raczej czymś, co dorośli dają dzieciom, a nie czymś, co wiele dzieci wybrałoby samodzielnie. W spektaklu chciałbym skupić się na przesłaniach: "Widzi się wyraż-

nie tylko sercem", "Wszystko, co istotne, jest niewidoczne dla oczu", "Tylko dzieci wiedzą, czego szukają". Mam nadzieję, że będzie warto przyjść do Teatru i bardziej zrozumieć splątane losy bohatera, a następnie i samodzielnie sięgnąć po lekturę.

W ubiegłym roku, z zachowaniem środków bezpieczeństwa, udało się zorganizować Międzynarodowy Festiwal Teatralny WALIZKA. To było trudne wyzwanie?

Dokonaliśmy zmiany specyfikacji programu, a wydarzenie przybrało nazwę Spotkań Teatralnych WALIZKA - MOJE MIASTO. Program ograniczył się do pre-



Dyrektor łomżyńskiego teatru Jarosław Antoniuk (fot. archiwum TLiA)

maseczki, gdyż ich nie było na rynku. Po czym, bardzo szybko podjęliśmy wyzwanie dla nowych rodzajów działań programowych i rozpoczęliśmy swoją aktywność artystyczną w przestrzeniach publicznych w formie online. Polegała ona na prezentacji w Internecie nagrań naszych spektakli, tworzonych przed pandemią. Spektakle miały sporą liczbę odsłon i dostępne były nie tylko na naszym Facebooku i stronie, ale udostępnialiśmy je również przez Instytut Teatralny i komercyjnie. Zrealizowaliśmy też w ramach "Kultury w sieci" program "Rekwizytornia online" – sześcioczęściowy cykl prezentacji performatywnych

zentacji teatrów występujących w przestrzeni otwartej. Przedstawienia odbywały się na ulicach, w parkach, na placach miasta, przy Katedrze, na dziedzińcu Kościoła o. Kapucynów oraz w największej galerii handlowej w Łomży. Była to przestrzeń dla wszystkich: starszych, młodszych i najmłodszych. Teatr był wszędzie! Dla nas najważniejszy jest bezpośredni kontakt z widzem, który może stać się aktywnym uczestnikiem przedstawienia i jego obcowania ze sztuką: face to face. Był to jeden z nielicznych festiwali zorganizowanych przez teatry w 2020 r. Wyzwanie było trudne, gdyż zrealizowaliśmy wydarzenie w reżimie sanitarnym i czuliśmy na sobie ogromną, społeczną odpowiedzialność. Pracownicy teatru podeszli do organizacji festiwalu z ogromnym zaangażowaniem i profesjonalizmem. Ważne też było zielone światło od Pana Prezydenta.

Czy już wiadomo, jaką formę przybierze tegoroczna edycja wydarzenia?

"Teatr ważnych spraw" jest głównym tematem nurtu konkursowego. W ramach tego sformułowania chcemy zaprezentować dwa nurty szczególnie istotne dla teatru ostatnich lat. To przede wszystkim przeobrażenia teatru formy, jego znaczenie w kreowaniu nowych zjawisk w sztuce współczesnej oraz szukanie nowych przestrzeni. Drugi nurt, który określa profil tematyczny wydarzenia, to prezentacja spektakli zróżnicowanych pod względem treści odwołujących się do uniwersalnych wartości, mówiących o wielu ważnych emocjach, poruszających problemy te najbardziej aktualne. Przeformatowany festiwal realizowany będzie hybrydowo. Spektakle polskie grane będą na żywo na scenie Teatru. Z kolei widowiska on-line (zagraniczne) w nowej Hali Kultury. W konkursie weźmie udział 10 teatrów zagranicznych i 7 krajowych. Przewidujemy również prezentację widowisk w przestrzeniach otwartych. Będą to spektakle dla dzieci i dorosłych. Festiwal potrwa cztery dni i mam nadzieję, że będzie ważnym wydarzeniem kulturalnym. Otwarcie planujemy na 10 czerwca.

Czy Pana zdaniem Łomża żyje kulturą?

Oczywiście. Z mojego punktu widzenia Łomża jest ważnym ośrodkiem kulturalnym w regionie północno-wschodnim. W kraju nie znajdziemy miasta do 100 tysięcy mieszkańców, posiadającego ważne instytucje artystyczne, galerie sztuki i inne znakomite instytucje kultury. Myślę, że mieszkańcy miasta powinni być dumni z pozycji kultury w naszym

mieście, która przyczynia się do jego rozwoju, a przede wszystkim rozwoju mieszkańców. Kultura jest również świetnym medium promocji miasta, nie gorszym niż lokalny browar.

Już ponad 25 lat kieruje Pan Teatrem Lalki i Aktora. Jak wspomina Pan swoje początki?

Początki nie były łatwe, gdyż zostałem jednym z najmłodszych dyrektorów w Polsce i "dyrektorowanie" rozpocząłem bez specjalnego doświadczenia. Poza tym Teatr nie był rozpoznawalny w mieście, bez własnego lokum i perspektyw na dalszy jego rozwój. W kraju traktowany był z przymrużeniem oka. Tworzenie zespołu aktorskiego i pracowniczego, budowa gmachu i realizowanie heterogenicznego repertuaru trwało latami. Był to czas darowany, ale i okres ważnych wyzwań, niepewności i zwątpienia, czy aby moje marzenia się spełnią. Dopiero, gdy 27 marca 2002 roku otworzyliśmy nową siedzibę naszej sceny, mogłem poczuć swój bardziej miarowy oddech. Nikt nam jej nie sprezentował i nie wybudował. Środki finansowe pochodziły z różnych funduszy i rezerw państwowych, o które zabiegałem w instytucjach państwowych, ale i nie tylko. Zawsze też miałem przy sobie grupę życzliwych osób ze strony władz miejskich, wojewódzkich, parlamentarzystów, które wspierały mnie przy realizacji modernizacji. To był romantyczny okres: buntu, determinacji i zmagania z ówczesną rzeczywistością, gdy rzeczy niemożliwe stawały się możliwymi. Pewnie nastąpi kiedyś ten moment, kiedy zdecyduję się na szersze opisanie moich zmagania w tworzeniu sceny i budowaniu teatru w mieście, które początkowo nie wierzyło w teatr.

Jak w tym czasie zmieniał się teatr?

Teatr zmienił swoje oblicze w sposób diametralny. Jednak zawsze w pamięci zachowam dokonania dyrektora Henryka Gały. Był to nietuzinkowy człowiek, który nie bał się wyzwań, miał pomysł i urzeczywistnił ideę powstania pierwszej zawodowej sceny w historii miasta. Chciałem to kontynuować i kontynuuję. Teatr rodził się w bólach, a dorastanie nie było łatwe. Dzisiaj mogę powiedzieć, że jest to ważna instytucja artystyczna, ceniona w kraju i za granicą. Gościliśmy w 15 krajach na tournée i festiwalach. Teatr, jak i twórcy, aktorzy otrzymali sporo nagród indywidualnych i zespołowych na ważnych festiwalach. Nasze spektakle obejrzało ponad milion widzów. Zrealizowaliśmy 79 premier. Dokonania teatru są

zauważane w regionie, w którym pracujemy. Świadczy o tym chociażby Podlaska Marka Roku, otrzymana za działalność edukacyjną i promocyjną oraz inne nagrody. Festiwal Walizka stał się znakiem rozpoznawalnym naszej sceny w różnych częściach świata, a w Łomży gościliśmy teatry z ponad 50 krajów. Myślę że ciągle jest progres twórczy i energia zespołu do realizowania coraz to ciekawszych projektów i nowych wyzwań. Teatr nie może być spokojnym stawem...

Wyreżyserował Pan wiele spektakli, które były wystawiane zarówno na łomżyńskiej, krajowych, jak i międzynarodowych scenach. Który, czy które z nich mają dla Pana szczególne znaczenie?

W dorobku artystycznym mam ponad 50 wyreżyserowanych spektakli, z czego ponad połowa, to realizacje zagraniczne m.in. w Czarnogórze, Bośni i Hercegowinie, Rosji, Białorusi, Hiszpanii, Serbii, Chorwacji. Każdy spektakl jest dla mnie bardzo ważny – niezależnie, czy robiłem go wcześniej, czy teraz, czy był to duży teatr, czy mniejszy. Każdej realizacji towarzyszą emocje, poznawanie teatrów, ludzi i ich osvajanie. Na przestrzeni lat wyreżyserowałem kilka spektakli, o których często myślę nie w kategorii zjawisk, ale po prostu mam do nich stosunek bardzo emocjonalny. Mam na myśli "Dzieję leśną", "Lejzorka Rojtszwańca", "Czerwonego kapturka", "Podróże Guliwera", "Proces", "Dzikie łabędzie", etc. A o trzech ostatnich "pandemicznych" realizacjach mogę powiedzieć, że były dla mnie wyjątkowe, cenne i miło je wspominam oraz cieszy mnie końcowy efekt artystyczny. Jest to "Tymoteusz" w Teatrze Lalka w Warszawie, "Kominiarczyk" w Teatrze w Rabce i oczywiście "Koziołek" na naszej scenie.

Czy widzowie tęsknią za Wami?

Oczywiście! Wyrazem tego są ostatnie spektakle, które graliśmy przed lockdownem. Frekwencja na nich była stuprocentowa. Teatr jest czymś wyjątkowym – to spotkanie, wspólne przeżywanie, wyzwalanie emocji. Teatr jest miejscem, w którym dotykamy tego, co "niewidzialne", oniryczne, skrywane w nas. Żadne "powidoki" online nie zastąpią bycia w teatrze na żywo i widzowie o tym doskonale wiedzą. Gorąco zapraszam w imieniu własnym i całego Zespołu do naszego Teatru. Nasze drzwi są zawsze szeroko otwarte!

40-lecie założenia ROD "Aster" w Łomży

**Od wkopania pierwszej, symbolicznej łopaty, mającej zmienić teren byłych carskich umocnień w kwitnącą oazę zieleni, minęły dokładnie cztery dekady. Przez ten czas działkowcy Rodzinnego Ogrodu Działkowego "Aster" sprawili, że niegdyś nie-
użytki stały się jednym z najpiękniejszych ogrodów województwa podlaskiego.**



Rok 1986 rok, podsumowanie współzawodnictwa działkowego w ROD "Aster"
(fot. archiwum PZD)

ROD "Aster" został założony na terenie byłych rosyjskich fortyfikacji wojskowych zbudowanych w pierwszych latach XX wieku. Po zakończeniu działań wojennych w 1945 r. niewykorzystywane umocnienia polowe zaczęły popadać w coraz większą ruinę, zaś sam teren wkrótce zamienił się w wielkie, dzikie wysypisko śmieci.

Jak wspomina prezes ogrodu działkowego Jan Płoński ziemia była kompletnie zdewastowana, zaśmiecona i zarośnięta chwastami. - W wielu miejscach tuż pod powierzchnią znajdowały się najróżniejsze odpady takie jak wióry stalowe, stłuczka szklana, gruz, a nawet odpady medyczne – opowiada.

Nieużytkiem zainteresowała się Komenda Wojewódzka Milicji Obywatelskiej, która 6 lipca 1981r. skierowała wniosek do Głównego Architekta Wojewódzkiego

o wydanie decyzji o miejscu i warunkach realizacji ogródków działkowych. Niezwłocznie po jej uzyskaniu podjęto starania o przejęcie terenu w użytkowanie od Gminy Łomża, które nastąpiło na mocy decyzji Naczelnika Gminy Łomża z dnia 9 lipca 1981 r. Data ta stała się datą narodzin ogrodu.

Głównym organizatorem ogrodu był ówczesny Komendant Wojewódzkiej Milicji Obywatelskiej płk Stefan Sokołowski, zaś wykonawcą Kierownik Sekcji Socjalnej mgr Jan Krupa. Otrzymany teren podzielono na 121 działek i rozpoczęto szeroko zakrojone prace porządkowo-rekultywacyjne, finansowane ze środków Ministerstwa Spraw Wewnętrznych.

- Po zrehabilitowaniu terenu i doprowadzeniu go do stanu użytkowania, rozpoczęto pierwsze inwestycje. Postawiono ogrodzenie, zniwelowano grunty, zasy-

pano rowy i nawieziono ziemi uprawnej. Wywiercono też studnię głębinową, zbudowano hydrofornię i sieć wodociągową, którą następnie rozprowadzono po alejkach – wlicza efekty prac pierwszego zarządu Jan Płoński.

W 1982 roku doprowadzono do ogrodu energię elektryczną. Wkrótce potem utwardzono drogę dojazdową i zbudowano parking.

Komenda Wojewódzka Milicji Obywatelskiej zarządzała ogrodem do 1990 roku, kiedy to przekazała nieruchomość gruntową, na której zlokalizowany był "Aster" Polskiemu Związkowi Działkowców.

Dzięki wsparciu finansowemu ze strony struktur PZD, a w ostatnim okresie również z łomżyńskiego samorządu, ogród był stale upiększany i modernizowany. Zelektryfikowano go, wykonano oświetlenie placu ogólnego, założono monitoring i wybudowano sanitariaty. Powstał również dobrze wyposażony plac zabaw dla dzieci oraz siłownia napowietrzna.

Wszystkie te działania wpłynęły na ocenę ogrodu w konkursach zarówno wojewódzkich jak i ogólnopolskich. W 2010r. "Aster" zajął pierwsze miejsce w konkursie okręgowym na "Rodzinny Ogród Działkowy 2010", zaś dziewięć lat później jako laureat konkursu ogólnopolskiego otrzymał prestiżowy tytuł "Rodzinny Ogród Działkowy 2019".

W 2018 roku ROD "Aster" był również gospodarzem Okręgowych Dni Działkowca, które zbiegły się w czasie z obchodami 600-lecia nadania praw miejskich Łomży. W wydarzeniu wzięli udział działacze Polskiego Związku Działkowców z całego regionu oraz smorządowcy.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



ROD "Aster" obecnie

Zadbaj o siebie na wiosnę

Wiosna to okres, w którym wszystko budzi się do życia, a zmiany zachodzące w przyrodzie są doskonałym bodźcem do podejmowania nowych wyzwań. Jednym z nich może być zmiana stylu życia, dzięki której zwiększymy odporność, wydolność organizmu i pozbedzimy się nadprogramowych kilogramów, których nabawiliśmy się zimą. Zdaniem specjalistów, podstawą powrotu do formy jest odpowiednia dieta i umiarkowany wysiłek fizyczny.

Wiosna na talerzu

W trakcie zimy mamy mniej zasób produktów do wyboru. Jemy też częściej bardziej, tłusto i niezdrowo, a to sprzyja zanieczyszczaniu naszego organizmu. Warzywa i owoce serwowane w tym czasie zawierają zwykle znacznie mniej witamin, co może prowadzić ostatecznie do ich niedoborów. W konsekwencji zaczynamy przybierać na wadze, brakuje nam energii i czujemy się stale przemęczeni. Nierzadko obserwujemy również pogorszenie stanu włosów, skóry, czy paznokci.

Co warto zmienić na wiosnę w naszej diecie? - Przede wszystkim trzeba zacząć od oczyszczania organizmu, a więc wprowadzania żywności bogatej w błonnik, który odpowiada za porządek w naszych jelitach. Znajdziemy go przede wszystkim w produktach pełnoziarnistych, dlatego rozsądnie jest zastąpić ziemniaki do obiadu kaszą, np. gryczaną lub ryżem brązowym. Z kolei pieczywo razowe lub graham będzie znacznie korzystniejszym wyborem od tego białego – radzi Agnieszka Przestrzelska, specjalistka od żywienia w jednym z łomżyńskich gabinetów dietetycznych.

Innym, ważnym elementem oczyszczania organizmu jest woda. To ona pomaga usunąć złoży toksyn skumulowane w naszym ciele, a także wpływa korzystnie na samopoczucie, gdyż niedostateczna podaż wody skutkuje przewlekłym uczuciem zmęczenia i znużenia. Oprócz wody możemy włączyć też różnego rodzaju herbaty, np. zieloną lub pokrzywę.

Chcąc odciążyć organizm po zimie powinniśmy zadbać o stopniowe wprowadzanie świeżych owoców i warzyw

w miejsce tych mrożonych. - Warto sięgać po nie również w postaci surowej, wówczas zawierają więcej cennych witamin. Należy jednak unikać dużego spożycia nowalijek, gdyż mają w sobie spore ilości nawozów – przestrzega Agnieszka Przestrzelska.

Więcej ruchu

Korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej są niepodważalne. Ruch wywołuje w organizmie szereg procesów i zmian usprawniając i wpływając tym samym praktycznie na wszystkie układy



dy naszego ciała: od krążenia, oddychania, przez układ nerwowy, hormonalny, aż po układ immunologiczny.

- Wymieniać można bez końca, ale równolegle należy też wspomnieć o zagrożeniach zdrowotnych związanych z brakiem aktywności. Ruszając się możemy zapobiec co najmniej 25 chorobom przewlekłym, dlatego regularny wysiłek fizyczny jest tak istotny w prewencji chorób cywilizacyjnych – mówi dr Tomasz Waldziński z Wydziału Nauk o Zdrowiu Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości. Nie można również

bagatelizować roli aktywności fizycznej w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego. Regularna aktywność pomaga się odstresować, zmniejsza napięcie nerwowe, poprawia jakość snu, samopoczucie, wspomaga funkcje poznawcze naszego mózgu, tym samym wpływając na sprawność intelektualną.

Jak zacząć ćwiczyć po zimowym "bezruchu"? - Zaczniemy od marszu, następnie przejdźmy do marszobiegu, aż w końcu zaadaptujemy nasz organizm do pokonania znaczącego dystansu biegiem – radzi dr Tomasz Waldziński i dodaje, że zgodnie z najnowszymi wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia osoby dorosłe powinny poświęcać 150-300 minut tygodniowo na aktywność o umiarkowanej intensywności. Dzieciom i młodzieży zaleca się natomiast co najmniej 60 minut aktywności dziennie. Osoby starsze powinny postawić na zróżnicowaną aktywność fizyczną o umiarkowanej lub wyższej intensywności przez 3 lub więcej dni w tygodniu. Warto przy tym pamiętać o różnorodności, gdyż każdy wysiłek inaczej wpływa na nasz organizm. Ćwiczenia takie jak bieganie, jazda na rowerze, rolkach, nordic walking - w formie treningu cardio, możemy je realizować w pojedynkę i na

świeżym powietrzu, pamiętając o aktualnych obostrzeniach, które nas obowiązują. Trening core, jogę i poranną gimnastykę można przeprowadzić jako ćwiczenia wzmacniające i rozciągające w domu.

- W odniesieniu do seniorów postawiłbym na szeroko pojętą aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności, z naciskiem na ćwiczenia równowagi funkcjonalnej i treningu siłowego, zmniejszając tym samym ryzyko upadków u osób starszych. Niezależnie od wieku pamiętajmy o rozgrzewce i rozciąganiu lub rolowaniu, jeśli wysiłek był dosyć intensywny – uczula wykładowca z PWSiP.

Bibliografia Łomżyńska jako źródło wiedzy o regionie

Najpopularniejszą formą udostępnienia informacji o regionie jest bibliografia regionalna. Obejmuje ona całokształt piśmiennictwa o danym terenie w postaci opisów bibliograficznych poszczególnych jednostek wydawniczych takich jak: książka, artykuły z czasopism, druki ulotne itp., sporządzonych i prezentowanych dla odbiorców według określonych norm i zasad.

Bibliografia Łomżyńska stanowi Bskarbnicę wiedzy o regionie, jego historii, dorobku kultury materialnej i duchowej. Można zaryzykować stwierdzenie, że bibliografia regionalna ocala od zapomnienia to, co ważne i cenne dla danego obszaru. Opisuje ona i wskazuje źródła informacji o regionie dla szerokiego spektrum odbiorców, począwszy od uczniów i użytkowników mniej wymagających, poszukujących często informacji o bardzo ogólnym charakterze, a na regionalistach i badaczach naukowych skończywszy.

Każdego roku do księgozbioru regionalnego Miejskiej Biblioteki w Łomży trafia kilkadziesiąt książek, zawierających treści regionalne. Na lokalnym rynku wydawniczym ukazuje się kilkanaście tytułów czasopism regionalnych. Wszystkie te publikacje są katalogowane i włączane do zbiorów regionalnych biblioteki. Obecnie liczą one ponad 6 tysięcy książek oraz prawie 200 tytułów czasopism.

W łomżyńskiej bibliotece księgozbiór regionalny zlokalizowany jest w Dziale Informacyjno-Bibliograficznym, gdzie realizowane są także prace związane z tworzeniem bibliografii regionalnej. Wszystkie książki i czasopisma przed włączeniem ich do zbiorów, analizowane są pod kątem zawartości treści regionalnych. Z artykułów prasowych i publikacji książkowych zawierających istotną problematykę

o charakterze lokalnym sporządzane są stosowne opisy bibliograficzne.

Początki bibliografii regionalnej w naszej bibliotece sięgają 1981 roku, kiedy to po utworzeniu Działu Informacyjno-Bibliograficznego, zaczęto tworzyć kartotekę regionalną, zawierającą opisy bibliograficzne artykułów w formie tradycyjnej (kartkowej).

Kartki z opisami bibliograficznymi były odpowiednio uporządkowane, co gwarantowało w miarę szybki dostęp do wyszukiwania interesującego nas zagadnienia. Kartoteka regionalna w tej formie przetrwała do 2009 roku. Do tego czasu sporządzonych zostało ponad 100 tysięcy kart z opisami bibliograficznymi.

Od 2010 roku w MBP w Łomży bibliografię regionalną zaczęto tworzyć w formie elektronicznej w programie bibliotecznym MAK, pod nazwą – Bibliografia Łomżyńska. Według przyjętych założeń, nazwa bibliografii powinna wskazywać na jej zawartość treściową oraz stanowić pochodną jej zasięgu terytorialnego, który został ograniczony do obszaru miasta Łomża i powiatu łomżyńskiego.

W wyniku zmiany systemu bibliotecznego, od początku bieżącego roku Bibliografia Łomżyńska tworzona i prezentowana jest w programie bibliotecznym SOWA. Umożliwia on szybkie znalezienie interesujących użytkownika materiałów regional-



Zasoby piśmiennicze w łomżyńskiej bibliotece (fot. MBP)

nych poprzez wyszukiwanie proste (wybór jednej kategorii haseł, np. tytuł, autor, temat itp.) lub przez wyszukiwanie fasetowe (uszczegóławianie poszczególnych kategorii haseł, odpowiadających wyszukiwanemu zagadnieniu). Bazę bibliograficzną czytelnik może przejrzeć zarówno w siedzibie biblioteki, jak i poza nią, ponieważ dostępna jest ona on-line na stronie internetowej MBP w Łomży.

Korzystający z bazy ma możliwość zapisania wyszukanych rekordów z opisami bibliograficznymi w postaci kolekcji dokumentów w edytorze tekstu na dysku komputerowym, może też dokonać wydruku lub wysłać te dokumenty pocztą e-mail innej osobie.

Obecnie baza Bibliografii Łomżyńskiej zawiera prawie 25 tysięcy rekordów opisów bibliograficznych i wciąż się rozrasta.

- Wszystkich szukających informacji o regionie potrzebnych do prac naukowych, dysertacji, referatów szkolnych zapraszamy do Działu Informacyjno-Bibliograficznego naszej biblioteki. Służymy wszelką pomocą przy wyszukiwaniu informacji i wsparciem merytorycznym, obecnie preferujemy kontakt e-mailowy: info@mbp-lomza.pl, bądź telefoniczny: 86 2165481 wew. 25 – przekazuje dyrektor MBP, Teresa Fromelc-Pawelczyk.

MBP/DANIEL FRĄCKIEWICZ



Renata Igielska (fot. MBP)

Łomżanka Podlaskim Bibliotekarzem Roku 2020

Renata Igielska z Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży została Podlaskim Bibliotekarzem Roku 2020. Kapituły powołane przez zarządy okręgów Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich dokonały wyboru 16 wojewódzkich laureatów, któ-

rzy wyróżnili się w roku ubiegłym swoimi dokonaniem i kreatywnością. Wśród nich znalazła się kierownik Oddziału dla Dzieci MBP, znana wśród najmłodszych czytelników placówki przy ul. 3 Maja 6A.

MBP

"W ping-ponga gram odkąd skończyłam 6 lat"

Zostawiła za sobą trzeci pod względem obszaru po Rosji i Kanadzie kraj świata, zamieszkały przez ponad miliard trzysta milionów mieszkańców. Ren Bingran przybyła do Łomży z Państwa Środka w lutym 2007 roku i odnalazła tu swój nowy dom.

W Polsce znalazła się za sprawą... ping-ponga. W Chinach przebywał wówczas były trener kobiecej reprezentacji Polski w tenisie stołowym Jerzy Grycan, który wypatrzył utalentowaną Chinkę.

- Jerzy znał język chiński i wiedział, że poszukuję zawodniczki, która z jednej strony pomogłaby mi w pracy trenerskiej, a z drugiej stała się opoką i siłą napędową klubu. I tak to Ren, w Łomży wszystkim dobrze znana jako "Żanka", znalazła się w Polsce – wspomina Wacław Tarnacki, jej pierwszy "polski" trener.

Niezwłocznie po przyjeździe 14 – letnia wówczas Ren Bingran podjęła naukę najpierw w Publicznym Gimnazjum nr 8, gdzie trafiła dzięki pomocy ówczesnej dyrektorki Haliny Dąbrowskiej, a następnie w II Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Konopnickiej w Łomży, gdzie pomocną dłoń wyciągnął dyrektor Józef Przybylski.

- Pierwsze dwa lata z uwagi na brak znajomości języka były ciężkie. Uczylałam się w polskiej szkole, w której zupełnie nic nie rozumiałam. Miałam ze sobą słownik i nie było innej opcji. Musiałam nauczyć się polskiego i się udało – wspomina początki pobytu w Polsce Ren Bingran, dodając z uśmiechem: - Przy okazji okazało się, że zostałam jedyną Chinką, która zdała maturę z języka polskiego.

Tenis stołowy, który diametralnie wpłynął na jej dalsze losy, "Żanka" trenowała już od najmłodszych lat. Jest on najpopularniejszym sportem w Państwie Środka, uprawia go zawodowo ponad 2 miliony osób, zaś sama dyscyplina dzięki setkom nowoczesnych hal oraz popularyzacji ping-ponga w szkołach, a nawet w przedszkolach, stała się chińskim sportem narodowym.

- Tenisa stołowy w Chinach jest niezwykle popularny, także wśród dzieci w wieku przedszkolnym. Zostałam wybrana do szkoły sportowej o specjalizacji tenisa stołowego i tak się zaczęła moja przygoda z tym sportem – opowiada Ren. - Zaczęłam grać gdy miałam 6 lat, w klubie w swojej rodzinnej miejscowości Jinan położonej na wschodzie Chin w prowincji Szantung.



Ren Bingran (fot. archiwum prywatne)

Trenowałam tam do 14 roku życia, a następnie przeniosłam się do Łomży.

Nad Narwią dołączyła do klubu AZS PWSIP Wałkuscy Łomża, gdzie trafiła pod skrzydła sponsorów – Wandy i Tadeusza Wałkuskich. Bardzo szybko objawił się wielki talent sportowy "Żanki", który już w 2008 roku zaowocował sukcesem w Ogólnopolskim Turnieju Klasyfikacyjnym Juniorek. Potem przyszły kolejne osiągnięcia.

- Byłam laureatką Grand Prix Siedlec w 2010 roku. Kilkakrotnie stawałam na podium Uniwersyteckich Mistrzostw Europy zarówno indywidualnie, jak i drużynowo. Dodatkowo pomagałam drużynie z Łomży dostać się do Ekstraklasy i do dzisiaj należę do składu drużyny – przekazuje Ren Bingran.

W 2014 roku Chinka zdobyła prestiżowy tytuł Akademickiej Mistrzyni Europy

podczas turnieju rozgrywanego w Holandii, zaś cztery lata później z klubem KU AZS PWSIP "Metal-Technik" Łomża zdobyła drużynowe wicemistrzostwo Europejskich Igrzysk Studenckich.

Kariera sportowa Ren Bingran poza krótkimi epizodami z lat 2013 – 2015, gdy grała w białostockich klubach: Galaxy i ATZ, była związana z nadnarwiańskim miastem. W łomżyńskim klubie nie tylko szlifowała talent ale i poznała swojego przyszłego męża.

- "Żanka" bardzo chciała mieć ślub kościelny i aby go wziąć zdecydowała się przyjąć chrzest. A ja zostałam jej ojcem chrzestnym – opowiada Wacław Tarnacki.

Po ślubie młoda para przeniosła się do Warszawy, gdzie Ren podjęła studia w Instytucie Studiów Międzynarodowych na Uniwersytecie Warszawskim. Po zdaniu licencjatu kontynuowała naukę na tej uczelni na kierunku socjologii, z której to zrobiła magisterkę.

Lata pobytu w Polsce nie zmieniły jej upodobań kulinarnych. Choć potrawy z Państwa Środka coraz częściej pojawiające się na polskich stołach, nieco rzadziej królują w jej kuchni. Jak sama zauważa, najbardziej brakuje jej smaku "Huoguo", czyli gorącego kociotka, który składa się przede wszystkim z rosółu, do którego wrzuca się wcześniej przygotowane na talerzach cienkie plastry mięsa, ryb, owoców morza i warzyw.

Pomimo, iż od kilku lat mieszka w Warszawie, Ren Bingran nadal występuje w składzie KU AZS PWSIP "Metal-Technik" Łomża. Pytana o przyszłość odpowiada krótko: - Na pewno zostanę w Polsce i tu wraz z mężem będziemy wychowywać naszego synka, a co dalej, to się okaże.

Słów kilka o pandemii

Już od ponad roku mamy do czynienia z pandemią COVID-19. Swoimi spostrzeżeniami i przemyśleniami na jej temat podzielili się z naszą redakcją uczniowie łomżyńskiej "Wety".

Pandemia zaskoczyła cały świat. Z dnia na dzień ludzi ogarnął strach. Niepewność stała się codziennością, a troska o życie przerodziła się w problem globalny. W natłoku informacji i dynamicznym biegu wydarzeń człowiek mógł łatwo się pogubić. Co rozprzestrzeniająca się epidemia zmieniła w życiu nastolatków? Na pewno wiele. Większość dzieci i młodzieży uważała, że przerwa w tradycyjnej nauce to nic innego, jak dodatkowe ferie. Na początku tak myśleliśmy, bo taka sytuacja spotkała nas pierwszy raz w życiu. Serwisy informacyjne podawały coraz bardziej dramatyczne wieści. Groźny wirus zbierał śmiertelne żniwo. Wtedy dopiero zaczęło do nas docierać, że to nie jest sytuacja przejściowa, ale długotrwała i krytyczna dla wszystkich ludzi. Reakcje były różne, albo przepełnione nadmierną troską o higienę, panicznym strachem i gromadzeniem zapasów żywności lub ignorancją, złością, lekceważeniem zakazów i obostrzeń. Ja starałam się zatrzymać gdzieś pośrodku tego szaleństwa, próbując zachować jakiś dystans i spokój.

Nauka zdalna była nowością. Zarówno uczniowie, jak i nauczyciele musieli się do niej dostosować. Nie było to łatwe, szczególnie na początku, ale z czasem, nie mając wyjścia, musieliśmy się przyzwyczaić. Szybko wkradła się monotonia, każdy dzień wyglądał tak samo. Cały czas nasze oczy były wlepione w ekrany monitorów – jak nie udział w lekcjach, to odrabianie i wysyłanie prac domowych. I tak nawet wiele godzin dziennie, z niewielkimi przerwami. Wszystko on-line. Co tylko wiązało się z wychodzeniem z domu, np. robienie zakupów, ze względu na liczne obostrzenia, trzeba było wykonywać szybko, aby się nie narażać. Kolejne miesiące, mimo coraz większej ilości zakażeń, niosły ze sobą... radość, bo zbliżały się wakacje..., które jak się później okazało, też były dalekie od naszych oczekiwań.

Już tak długo nie można niczego świątować w szerszym gronie rodziny, czy przyjaciół, bo jest to zbyt niebezpiecznie. Bez wątplenia odbija się to na relacjach między ludźmi. Dopiero w czasie pandemii możemy prawdziwie docenić obecność drugiego człowieka. Jednak unikanie ludzi jest warunkiem ochrony przed zarażeniem. Nie ma innego wyjścia, gdy ceną jest zdrowie i życie nas

wszystkich. Na szczęście rozwój technologii w jakimś stopniu niweluje samotność i tęsknotę. Możemy się widzieć i słyszeć z tatą czy bratem, nawet kiedy dzielą nas tysiące kilometrów. Zdobycze techniki ułatwiają nam codzienne życie. Płacimy rachunki bez wychodzenia z domu, kupujemy i sprzedajemy on-line. Gdyby nie triumf nowoczesności, fala zachorowań byłaby z pewnością jeszcze większa.

Minął już rok od wybuchu pandemii. Czy to natura "zachorowała", czy winien jest człowiek? Na razie chyba nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Tak naprawdę teraz jest to bez znaczenia. Być może już niedługo świat wróci do "normalności". Znowu będzie można bez ograniczeń, wychodzić gdzie się chce i kiedy się chce. Na razie jednak niewidzialny wróg jest ciągle niepokonany. Martwimy się codziennie o bliskich i o siebie. Sądzę, że teraz zaczęliśmy bardziej doceniać to, co było na wyciągnięcie ręki: często wygodne, zdrowe, bezpieczne i... może nudne życie. Obyśmy wszyscy wynieśli naukę z tej gorzkiej lekcji i docenili prawdziwą wartość tego, co mamy tu i teraz.

Aleksandra

Pandemia w dużym stopniu wpłynęła na życie nas wszystkich, zaczynając od uczniów, nauczycieli, kończąc na lekarzach, fryzjerach czy kucharzach. Każdy z nas był przyzwyczajony do pewnego schematu dnia: rano wychodzę do szkoły, pracy, witam się z kolegami, podając rękę, uczę się, pracuję, spędzam z przyjaciółmi czas wolny, umawiam się na basen, siłownię, na pizzę, do kina, klubu... Aż nagle nadchodzi dzień, w którym ten nasz schemat zostaje zupełnie zmieniony. Targają nami emocje, złościmy się.

Szczególnie na samym początku pandemii było bardzo dużo czasu na przemyślenia, na robienie czegoś, na co w wypełnionych po brzegi dniach nie było miejsca. Wydaje mi się, że na początku większość z nas cieszyła się z zamknięcia szkół, każdy planował co zrobi z wolnym czasem. Jednak nie zdawaliśmy sobie sprawy z tego, że planowane dwa tygodnie zmian w nauce znacznie się przedłużą. Z miesiąca na miesiąc, kiedy pandemia przybierała na sile, wiele osób odczuwało zmęczenie, niepokój, złość. Każdy czuł się uwięziony, oddzielony od świata maseczką, którą musi nosić zamiast... uśmiechu czy

makiżu. Nie możemy się odwiedzać, wszędzie tylko ograniczenia. Nie możemy się odstresować, oderwać od komputera. Tęsknimy za normalnością. Zastanawiamy się ile to potrwa, kiedy wreszcie odzyskamy dawny rytm życia. Dużo osób mówi, że ten pandemiczny świat w niczym nie przypomina tego, który znaliśmy jeszcze niedawno. Zamiast lekcji w szkole, dziewczyn, chłopaków, wspólnych przerw, śmiechu..., ciągle nauka zdalna. Jednak wszystko ma plusy i minusy. Są uczniowie, którzy chcieliby już wrócić do prawdziwej nauki w szkole, ale są też i tacy, którzy wolą siedzieć przed komputerem we własnym pokoju. Dla mnie szkoła w systemie on-line nie jest czymś złym. Potrzeba tylko trochę samodyscypliny. Uważam, że jeśli ktoś chce się uczyć, to będzie to robił, nie ważne w szkole czy w domu. Plusem nauczania zdalnego jest możliwość pracy w domu, bez straty czasu na dojazdy, czekania na autobus. Minusem jest na pewno alienacja i tęsknota za drugim człowiekiem.

W świecie sprzed koronawirusa zajmowały nas często rzeczy błahe. Był problem wydał się nie do rozwiązania. Teraz otworzyliśmy oczy na to, co dzieje się obok nas, albo trochę dalej, ale dotyczy wszystkich. Zagrożone jest nasze zdrowie, którym nie przejmowaliśmy się zbyt do tej pory. Lęk przed śmiertelnością choroby dotyczy całej ludzkości. Dopiero teraz, kiedy wszystkich ludzi nęka to samo zmartwienie, widzimy, że nasze dotychczasowe problemy często były wręcz śmieszne: kumple nie powiedzieli mi, że idą na mecz, ten blondyn z IV klasy znów zagadywał do Anki, a ojciec nie pozwolił mi pojechać do szkoły autem... Dopiero jak zabroniono nam wszystkim wychodzenia z domu i wielu rzeczy, które były dotąd na wyciągnięcie ręki, kiedy koleżanka mamy przez dwa tygodnie walczyła o życie pod respiratorem, kiedy zmarł znajomy dziadka, strach przed chorobą stał się bardzo realny. Pandemia okazała się żywiołem, z którym zmagają się najmądrzejsi ludzie na całym świecie. Wszyscy chcą się zaszczepić, żeby się normalnie uczyć, żeby bawić się z przyjaciółmi, odwiedzać się i wreszcie normalnie żyć.

Ja staram się w jakimś stopniu dostosować do tego dziwnego, pandemicznego świata. Szukam sobie jakiś zajęć, raczej w miarę normalnie funkcjonuję. Na pewno, jak większość, przyzwyczałem się. Nie mając wyjścia, trzeba przeczeekać ten trudny czas. Wszystko w życiu mija, nic nie jest na stałe, zawsze jest początek i koniec.

Maciej



Okiem mieszkańca



Co nas czeka po znacznym ograniczeniu zasięgu pandemii koronawirusa lub jej zakończeniu?

Trudno snuć pewne wizje przyszłości po znacznym ograniczeniu rozprzestrzenienia się koronawirusa SARS-CoV-2, jednak w naszej świadomości pojawią się wątki myślowe, jak te, czy wirus w końcu odpuści, czy już zawsze będziemy na niego narażeni. Wprawdzie jak twierdzi prof. dr hab. Krystyna Bieńkowska-Szewczyk, musimy nauczyć się żyć z wirusem, gdyż on najprawdopodobniej nie zniknie z naszego życia i będzie pojawiał się w pewnych cesurach czasowych. Jak twierdzą eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), na horyzoncie pojawi się nowo odkryty wirus Nipah, który jest najprawdopodobniej groźniejszy niż COVID-19.

Pandemia jest niczym nowym. Zjawisko to występowało co kilka lub kilkadziesiąt lat. A czego nauczyła nas ta trwająca? Na pewno troski o zdrowie i dbanie o nie od urodzenia aż do śmierci; skrupulatnego przestrzegania zasad i przepisów sanitarno-higienicznych; pokory, społecliwosci, przebaczenia, pojednania i mówienia prawdy nawet dotkliwej i przykrej dla drugiej osoby; szanowania przyrody, zarówno w działaniu fauny, jak i flory; ochrony środowiska natural-

nego; unikania siedzącego trybu życia na rzecz częstszego przebywania na świeżym powietrzu; podtrzymywania i rozszerzania (poza pandemią) kontaktów sąsiedzkich, towarzyskich czy zawodowych; dbania o klimat i ograniczenie wydalania CO₂; umacniania i rozszerzania swojej odporności psychicznej, fizycznej i zdrowotnej; korzystania w pełni z płynących z różnych dyscyplin naukowych doniesień, wniosków i stwierdzeń mających charakter pożyteczny dla nas; patrzenia na świat i życie z optymizmem i nadzieją; jak świadczyć pracę w sposób zdalny i jak uczyć się w sposób zdalny; noszenia maseczek i zachowania odpowiedniej odległości w sytuacjach mogących spowodować zarażenie się wirusem; wytrwałości w pokonywaniu trudnych, życiowych, zawodowych i osobistych problemów; większego niż dotąd korzystania z postępu technologicznego i cyfryzacji; tego, że stan środowiska ulega stopniowej degradacji, bowiem w nim znalazły się maseczki, rękawiczki i inne elementy pochodzące z walki z wirusem.

Co dalej z pomysłem na punkt małej gastronomii w Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma?

Inicjatywa ta jest ciekawa, wzbogacająca walory tego miejsca pod względem wypoczynkowym, rekreacyjnym, jak i kulturalno-wizualnym. Spotkała się jednak z oporem części mieszkańców pobliskich osiedli. Teraz pozostaje tylko

podjęcie spokojnych i wyważonych działań negocjacyjnych, aby realizacja pomysłu została zaakceptowana. Biorąc pod uwagę fakt, że władarz naszego miasta jest znany z wysokich umiejętności negocjacyjnych, wyrażam przekonanie, że i tym razem to przedsięwzięcie zostanie pozytywnie zrealizowane. Należy zauważyć przy tym, że w okolicach parku jest bardzo mało punktów gastronomicznych. Jedyny, działający przy pływalni, to stanowczo za mało, jeżeli spojrzymy na wielkość terenu i jego rekreacyjny charakter. W kraju, w wielu parkach zlokalizowane są punkty z małą gastronomią, dlaczego nie może być takiego w Łomży?

Co utrudnia podjęcie działań związanych z modernizacją i odnowieniem flory w Parku im. Jakuba Wagi?

Obecnie wygląd estetyczno-wizualny parku nie nadaje się do spacerów. Konieczne jest odnowienie krzewostanu i znaczące ograniczenie liczby gawronów i kawek, które na stałe zasiedliły się tam i zanieczyszczają trawniki, alejki i przechodniów. Liczba zamieszkałych gawronów dochodzi prawdopodobnie do setek tysięcy. Ponadto, ich nieczystości spadają na pomnik Jakuba Wagi, zasłużonego dla Polski i Łomży. Podobną sytuację mamy także na cmentarzu parafialnym przy ulicy Kopernika. W tym stanie rzeczy należy przypuszczać, że Rada Miejska i kierownictwo urzędu pod batutą prezydenta Mariusza Chrzanowskiego znajdą rozwiązanie tego newralgicznego problemu.

JK



Seniorzy piszą



"Zielony Ład" dla Łomży

Ekologia ma wpływ na jakość naszego życia. Każdy z nas chce przebywać w zdrowym i bezpiecznym otoczeniu. Jako senior chciałbym wzmocnić trendy proekologiczne w naszym mieście. Sądzę, że my, obywatele Łomży powinniśmy dążyć do tego, by nasze miasto było rejonem, który stawia na zaawansowane zielone technologie, na energię ze źródeł odnawialnych. Działania, które zarówno my mieszkańcy, ale też samorząd będziemy łącznie podejmować, staną się zapewne impulsem do inwestycji prywatnych. A wspólnie jesteśmy w stanie ubogacić Łomżę. Jestem za tym, aby inwestować w "zieloną" komunikację miejską. By wspierać przedsiębiorców i mieszkańców w realizacji programu Ograniczenia Niskiej Emisji CO₂. Uważam, że powinniśmy zabiegać o do-

tacje na wymianę pieców, termomodernizację prywatnych domów i obiektów publicznych oraz budynków komunalnych. To wszystko sprawi, że w Łomży będzie żyło się lepiej i zdrowiej.

Moim ogromnym marzeniem, jest to, aby do 2030 roku wprowadzić wielopłaszczyznową transformację, m.in. o uaktualnienie strategii i zdecydowane odejście od spalania węgla energetycznego. Wydobycie węgla powinno być ograniczone wyłącznie do węgla koksowego. Powinniśmy stać się producentem strategicznego węgla koksowego w Unii Europejskiej. Surowca, mającego bardzo ważne znaczenie dla unijnych producentów stali, której zużycie wzrasta systematycznie rok do roku. Polska musi być postrzegana jako silny i nowoczesny kraj o zasięgu globalnym, dostarczający niezbędny surowiec dla europejskiego przemysłu stalowego. Unia Europejska utrzymała węgiel koksowy na liście tzw. "Surowców Kluczowych" dla rozwoju gospodarczego. Opracujmy strategię, która będzie odpowiedzią na Europejski Zielony Ład.

Przed nami kolejny budżet Unii Europejskiej na lata 2021-2027. Polska nadal będzie największym beneficjentem unijnej polityki spójności

i ma otrzymać wsparcie w wysokości 72,2 miliarda euro z przeznaczeniem na przedsiębiorczość, cyfryzację, infrastrukturę, ochronę środowiska, energetykę, edukację i sprawy społeczne. Możemy też pozyskać środki z Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji w wysokości 3,8 miliarda euro z przeznaczeniem na łagodzenie skutków transformacji gospodarki neutralnej dla klimatu "czyste powietrze". W naszym dążeniu do bycia miastem proekologicznym nie jesteśmy sami. Unia Europejska oferuje ogromne wsparcie, należy tylko po nie sięgnąć.

W swoich działaniach samorząd powinien uwzględniać możliwości, które generują środki unijne i wykorzystywać je. Powinien też docenić potencjał społeczny, który w nas drzemie i wspierać mieszkańców we wdrażaniu projektów wspierających zieloną i cyfrową transformację. W obecnym świecie pełnym zanieczyszczeń i z coraz mniejszym dostępem do świeżego powietrza, powinno to być zadanie priorytetowe dla samorządu i mieszkańców miasta. Ziemia tak jak życie, jest tylko jedna, dbajmy o jedno i drugie.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Pokonały mistrzynie Polski!

Zwycięstwem 3:1 zakończył się wyjazd tenisistek stołowych KU AZS PWSliP "Metal-Technik" Łomża na mecz z mistrzyniami Polski KTS Enea Siarkopolem Tarnobrzeg. Podopieczne Wacława Tarnackiego już wcześniej zapewniły sobie utrzymanie w ekstraklasie, a do rozegrania zostało im zaległe wyjazdowe spotkanie z JKTS Jastrzębie-Zdrój.

- Aktualnie zajmujemy 8. miejsce i tracimy punkt do 7. w tabeli drużyny z Torunia. Jeżeli wygramy w Jastrzębiu-Zdroju, to przesuniemy się o jedną pozycję wyżej. Najważniejsze, że pomimo trudnego sezonu zostajemy w ekstraklasie. Szkoda jest niektórych spotkań, np. z Toruniem czy walczącą o medale Częstochową, gdzie Ania Zielińska miała piłki meczowe, jednak w końcówce lepsza okazała się przeciwniczka – mówi trener akademickich Wacław Tarnacki.

Pomimo lekkiego niedosytu, łomżanki mogą poszczycić się pokonaniem najlepszej polskiej ekipy ostatnich lat KTS Enea Siarkopolu Tarnobrzeg. Do sensacyjnego triumfu poprowadziła je Chinka Zhao Xia,

która w tym sezonie wróciła do wyczynowego grania po przerwie, w Tarnobrzegu pokonała najpierw Julię Ślęzak 3:0, a następnie po wyrównanej grze Viktorię Pavlovich 3:2. Autorką trzeciego "oczka" dla ekipy z Łomży była Marta Smętek, która w pięciu setach uporała się z Agatą Zakrzewską.

- Dziewczyny pokazały, że mogą wygrać z każdym. Sztuka ta nie udała się nikomu w tym sezonie. Myślimy już o kolejnym. Drużynę prawdopodobnie opuści Anna Zielińska, której ciężko jest pogodzić pracę zawodową adwokata z treningami oraz wyjazdami na mecze po całej Polsce. Widać, że z każdym meczem gra się nam lepiej i pewniej, także z niecierpliwością



Tenisistki KU AZS PWSliP "Metal-Technik" Łomża (fot. Facebook)

czekamy na przyszły sezon – podsumowuje sekretarz i menadżer klubu Magdalena Sepczyńska.

GRZEGORZ DANILUK

Łomżanin w pierwszej dziesiątce najlepszych szachistów w kraju

W rozgrywanych w marcu w Jastrzębiej Górze Mistrzostwach Polski Młodzików rywalizowali ze sobą najlepsi młodzi szachiści z całego kraju. W turnieju nie zabrakło oczywiście przedstawiciela naszego miasta, które reprezentował utalentowany łomżanin – Tomasz Obrycki.

W rozgrywanych zawodach w kategorii wiekowej U-10 chłopców, każdy z zawodników miał do rozegrania 9 spotkań.

Po raz kolejny nie zawiódł brązowy medalista Mistrzostw Polski Juniorów 2019 w Szachach Szybkich, uczeń Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży, a zarazem szachista z Klubu Sportowego "Elbrus" w Łomży – Tomasz Obrycki.

- Pięć wygranych starć i trzy remisy dały Tomkowi 6½ punktu i zapewniły wysoką, ósmą lokatę na 70 startujących w tej kategorii wiekowej zawodników. Warto zauważyć, że wynik byłby wyższy, gdyby nie jedyna porażka z wysoko notowanym w rankingu Remigiuszem Trusewiczem z Klubu Szachowego "Jelonka" Jelenia Góra. To zarazem pierwszy przypadek w dotychczasowej karierze sportowej Tomka, w której przegrał w pierwszej

rundzie. O wysokim kunszcie naszego zawodnika może natomiast świadczyć rezultat pozostałych ośmiu starć. Bez wątplenia uplasowanie się w grupie 10 najlepszych zawodników w Polsce w kategorii wiekowej U-10 to bardzo dobry wynik – zauważa Vafa Mammadov, trener młodego łomżanina dodając: - Tomek zajął też najwyższą lokatę wśród wszystkich reprezentantów województwa podlaskiego.

Z rezultatu zadowolony jest też sam Tomasz Obrycki, który przy ocenie rywali zwrócił uwagę na ich wysokie miejsca w rankingu.

- Najtrudniejszą partię rozegrałem z Tymonem Jankowiakiem z MMKS Wieniawa Leszno, która zakończyła się sukcesem dosłownie w ostatnich minutach gry – wspomina, przy okazji zdradzając nieco swoje plany na przyszłość. - Teraz skupiam się na przygotowaniach do roz-



Tomasz Obrycki (fot. archiwum prywatne)

grywanych w czerwcu w Wasilkowie XXIII Mistrzostwach Województwa Podlaskiego Juniorów oraz XV Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików Strefy Podlasko-Lubelskiej, zaś w dalszej perspektywie czasowej do Mistrzostw Polski Młodzików do lat 10 w szachach szybkich i błyskawicznych w Rzeszowie, oraz dzięki uzyskanemu awansowi również do Mistrzostw Europy 2021, które rozegrane zostaną w Antalyi w Turcji – mówi na zakończenie szachista z Łomży.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

"Czwórka" w ćwierćfinale Mistrzostw Polski

Zwycięstwem 72-28 z MUKS Piaseczno koszykarki UKS "4" Łomża zapewniły sobie końcowy triumf w Lidze Mazowieckiej U-13 oraz awans do ćwierćfinału Mistrzostw Polski.

Młode łomżanki nie miały sobie równych, odnosząc w rozgrywkach grupowych komplet – 16 zwycięstw. Jak przekazuje trener Marcin Piotrowski, jego podopieczne zapracowały sobie na ten sukces swoim samozaparciem i sumiennością.

- Jesteśmy jedyną drużyną w województwie, która w koszykarskich zmaganiach zaszła tak daleko. Aktualnie nasz klub zrzesza około 120 zawodniczek i zawodników i trenuje w nim 6 grup. Skutkiem wyteżonej i systematycznej

pracy trenerów, a także zaangażowania ze strony wychowanków, są wysokie wyniki w rozgrywkach. Na uwagę zasługuje fakt, iż nasze młodsze koszykarki z rocznika 2009 (U-12) radzą sobie równie świetnie i zajmują trzecie miejsce w województwie mazowieckim. Liga Mazowiecka charakteryzuje się bardzo wysokim poziomem i skupia trzy razy więcej zespołów niż Liga Podlaska. Zdecydowaliśmy się na rozgrywki w tej lidze ze względu na świetne umiejętności naszych koszykarek – komentuje trener Marcin Piotrowski.

GRZEGORZ DANILUK



Łomżyńskie koszykarki wraz z trenerami: Marcinem Piotrowskim i Danielem Chojnowskim (fot. UKS "4" Łomża)



Zwycięski pojedynek z MUKS Piaseczno (fot. UKS "4" Łomża)

"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.



**Zasmakuj
w Łomży**

Rozlicz PIT w Łomży

Zdobądź nagrody!

ZGŁOŚ SWÓJ UDZIAŁ
www.rozliczpitwlomzy.pl

CZAS TRWANIA: od 01.04.2021 r.
do 01.06.2021 r.

3 x



**iRobot
Roomba 980**



5 x
**Odkurzacze
Dyson V8 Absolute**



5 x
**Smartfon
Xiaomi
Redmi Note 9 Pro 6**



10 x
**Oczyszczacz
powietrza
Xiaomi
Mi Air Purifier 3H**

Więcej szczegółów na:
WWW.ROZLICZPITWLOMZY.PL

Organizator: Premium Outdoor Sp. z o.o. Regulamin oraz szczegółowe zasady
loterii promocyjnej dostępne są na www.rozliczpitwlomzy.pl