



**Zasmakuj
w Łomży**

My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / październik 2021



W NUMERZE M.IN.:

DZIEŃ NAUCZYCIELA W ŁOMŻY

STR.2

**WYWIAD Z WICEMARSZAŁKIEM WOJEWÓDZTWA
PODLASKIEGO MARKIEM OLBRYSIEM**

STR.10

NOWY ROK AKADEMICKI W "PAŃSTWÓWCE"

STR.15

Na zdjęciu:

Wicedyrektorki – SP 4 Agnieszka Beata Faryna (z lewej) i SP 10 Jolanta Gwizdon (z prawej), podczas miejskich uroczystości Dnia Edukacji Narodowej (fot. mylomza.pl)

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Uroczyste obchodziliśmy Dzień Edukacji Narodowej. Podczas specjalnego spotkania w Hali Kultury prezydent Łomży podziękował pracownikom łomżyńskich placówek oświatowych za trud codziennej pracy, a najbardziej wyróżniającym się wręczył nagrody.

W wywiadzie miesiąca spotkamy się z Markiem Olbrysiem. Wicemarszałek Województwa Podlaskiego opowie m.in. o najważniejszych łomżyńskich inwestycjach zrealizowanych ze wsparciem Urzędu Marszałkowskiego i dalszych planach w tym zakresie.

Mówimy stop przeziębieniu! Co robić, żeby zminimalizować ryzyko infekcji? O poradę poprosiliśmy naszego dyżurnego eksperta dr. Kazimierza Bandzula. Będzie też o alergiach – przypadłości, na którą narzeka coraz więcej osób.

Nie od dziś wiadomo, że jednym ze sposobów na poprawę odporności jest aktywność na świeżym powietrzu. Mamy nadzieję, że nasz fotograficzny spacer po kolorowej, jesiennej, pięknej Łomży zachęci Państwa do wyjścia z domów.

Jesienna szaruga i ciemne ubrania sprawiają, że jesteśmy słabiej widoczni na drodze, a co za tym idzie mniej bezpieczni. Dla naszych czytelników przygotowaliśmy niespodziankę związaną z odbłaskami.

W działaniach na rzecz bezpieczeństwa nie ustaje także Urząd Miejski w Łomży. Każde, nowe przejście dla pieszych posiada podwyższone standardy w tym zakresie. To nie tylko doświetlenie, ale także tzw. "azyle", czy wyniesienia.

W październikowym wydaniu "My z Łomży" będzie również o ekologii. Radny Rady Miejskiej Andrzej Podsiadło tym razem przybliży temat wpływu jakości powietrza na nasze zdrowie.

Kończymy jak zwykle na sportowo. W Łomży odbyła się pełna emocji gala MMA, a w pięknym stylu rozpoczęły nowy sezon w ekstraklasie tenisistki stołowe KU AZS PWSliP Łomża, które wygrały wszystkie dotychczasowe mecze. Tak trzymać!

Życzymy miłej lektury
Redakcja

Dzień Edukacji Narodowej w Łomży

W związku z przypadającym 14 października Dniem Edukacji Narodowej w Hali Kultury na Starym Rynku w Łomży odbyły się uroczyste obchody święta pracowników łomżyńskiej oświaty. Za trud i poświęcenie podziękował nauczycielom i pracownikom placówek oświatowych Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, a 41 z nich wręczył nagrody za wybitne osiągnięcia.

- Dziękuję wszystkim pracownikom łomżyńskiej oświaty za trud związany z wyjątkowym posłannictwem, za troskę i wsparcie uczniów na każdym etapie edukacji, za inspirowanie do osiągnięcia celów. Przyjmijcie Państwo wyrazy wdzięczności za codzienną, sumienną pracę na rzecz przyszłego pokolenia, które dzięki Waszej pasji i poświęceniu rozwija swoje umiejętności, poszerza wiedzę, poznaje świat – mówił w swoim wystąpieniu prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

- Z okazji Dnia Edukacji Narodowej życzę Państwu przede wszystkim zdrowia, szczęścia w życiu osobistym oraz powodzenia w realizacji kolejnych wyzwań. Niech codziennej pracy towarzyszy poczucie spełnienia misji, a aktywna i twórcza postawa znajduje uznanie w oczach uczniów, ich rodziców i będzie źródłem zawodowej satysfakcji – powiedział na zakończenie.

Podziękowania i życzenia przekazała także przewodnicząca Rady Miejskiej Łomży.

- Edukacja jest niezwykle ważna, dlatego jako samorząd, staramy się dbać o łomżyńskie placówki oświatowe. To jednak Państwo jesteście najważniejsi, bo kształcicie, wychowujecie i opiekujecie się naszymi dziećmi – mówiła Alicja Konopka.

W trakcie uroczystości odczytane zostały również listy gratulacyjne od Podlaskiej Kurator Oświaty i Prezes Zarządu



Na pierwszym planie kadra dyrektorska Szkoły Podstawowej nr 1 (fot. mylomza.pl)



Nauczycieli nagradzał prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski (fot. mylomza.pl)



Symboliczna róża to nieodłączny element podziękowań za trudy codziennej pracy nauczycieli (fot. Łukasz Czech)

Związku Nauczycielstwa Polskiego Oddział w Łomży.

Podczas święta miejskiej edukacji wręczone zostały coroczne nagrody Prezydenta Łomży. W tym roku za wybitne

osiągnięcia w pracy dydaktycznej i wychowawczej otrzymało je 41 pedagogów.

Obecnie w prowadzonych przez Miasto Łomża szkołach i przedszkolach uczy się około 11400 uczniów. W placówkach

oświatowych zatrudnionych jest ok. 1300 nauczycieli i 565 pracowników niepedagogicznych.

SYLWIA MARCINIAK

W dniach poprzedzających Dzień Edukacji Narodowej prezydent Mariusz Chrzanowski odwiedził wszystkie szkoły podstawowe podlegające pod samorząd Łomży. W spotkaniach z uczniami i dyrektorami uczestniczył także dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji Andrzej Modzelewski.

Nowy sprzęt sportowy trafił do podstawówek



Wizyta w Szkole Podstawowej nr 9 (fot. Klaudia Piaścik)

- Podczas spotkań odbywających się w miłej atmosferze przekazaliśmy sprzęt sportowy oraz rozmawialiśmy o najpilniejszych potrzebach w poszczególnych placówkach – informuje prezydent Mariusz Chrzanowski.

Jak dodaje dyrektor MOSiR-u Andrzej Modzelewski, każda tego typu akcja promująca ruch wśród najmłodszych jest bardzo ważna i potrzebna. - Szczególnie w czasach, gdy dzieci otacza współczesna technologia – podkreśla.

Do szkół został przekazany sprzęt zakupiony w ramach zadania "Od przedszkola do juniora", realizowanego z Budżetu Obywatelskiego.

ŁUKASZ CZECH

"Na naukę nigdy nie jest za późno"

Od dwudziestu sześciu lat kieruje Zespołem Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 6 w Łomży. W tym czasie mury szkoły opuściły tysiące dobrych, wartościowych i ciekawych świata uczniów, którzy po latach z sentymentem wracają do czasu spędzonego w murach łomżyńskiej placówki. Duża w tym zasługa Dyrektora Pawła Drożynera.

Zawodowo z edukacją związał się od razu po ukończeniu studiów na kierunku filologii polskiej w białostockiej filii Uniwersytetu Warszawskiego. W 1983 roku zaczął pracę jako wychowawca w tamtejszej Bursie Szkolnej nr 1. Zanim trafił do popularnego "Ekonomika" był nauczycielem w Nowogrodzie, a także w łomżyńskiej "Dziewiątce". W 1992 roku podjął zatrudnienie jako polonista w ówczesnym Zespole Szkół Ekonomicznych, by od 1996 roku nieprzerwanie pełnić funkcję jej dyrektora.

W czasach, gdy Paweł Drożyner został dydaktykiem, edukacja znacznie różniła się od warunków, które czekają na współcześnie początkujących nauczycieli.

- W latach 80-tych XX wieku nie było – młodym ludziom będzie trudno w to uwierzyć – komputerów, smartfonów, Internetu, kserokopiarek i wielu innych przydatnych gadżetów technicznych, na które dziś nie zwracamy uwagi i traktujemy jak coś oczywistego. Pisało się dużo kredą na tablicy, przepisywało się testy, kartkówki ręcznie (przez kalkę, maksymalnie pięć egzemplarzy) lub na maszynie do pisania, by znów powtórzyć proces do wymaganej ilości egzemplarzy w klasie, a te liczyły ponad trzydzieści osób. W pracy wykorzystywało się tekturowe plansze dydaktyczne, płytoteki i taśmoteki, puszczało się slajdy z rzutnika. Nauczyciel zimą był odpowiedzialny za przyniesienie ze stołówki pojemnika z ciepłym mlekiem i rozdysponowania go wśród uczniów. Dystrybuowaliśmy podczas lekcji tabletki z fluorem (przeciw próchnicy zębów), organizowaliśmy gimnastykę śródlekcyjną, uczyliśmy młodych ludzi przepisów ruchu drogowego, by zdali egzamin na kartę rowerową – wspomina swoje początki dyrektor.

Nauczyciel to przewodnik, osoba inspirującą ucznia do ciężkiej pracy i mentor, często będący w oczach swoich podopiecznych pierwszym naukowym autorytetem. Pan Paweł wskazuje, iż szacunek i uznanie wychowawcy z jednej strony zdobywa dzięki posiadanej wiedzy, zaś z drugiej, chociażby partnerskim po-

dejściem, obiektywizmem i atrakcyjnym sposobem przekazywania wiadomości. Jego zdaniem o tym, czy ktoś jest dobrym dydaktykiem, decyduje odpowiednie przygotowanie do prowadzonych zajęć, otwartość i wrażliwość na potrzeby ucznia, a także nieustanne uzupełnianie swojej wiedzy i doskonalenie warsztatu. Oczywiście nie może zabraknąć również dobrego humoru. - Dobry pedagog wie, kiedy należy wymagać od ucznia, a kiedy nieco mu odpuścić – dodaje wieloletni belfer.

Jako nauczyciel z prawie czterdziestoletnim stażem, wskazuje, że najtrudniejsze w tej pracy jest to, aby nie ulec rutynie i nie wypalić się zawodowo. Swoim młodszemu kolegom radzi, by byli nieustannie ciekawi nowości, próbowali kreatywnie rozwiązywać napotkane problemy. Ważne również, aby każdy kolejny dzień traktować jako okazję do spotkania drugiego człowieka.

Pytany o chwile, które na zawsze pozostaną w pamięci doświadczonego nauczyciela, dyrektor łomżyńskiego "Ekonomika" przyznaje, że nigdy nie zapomni osiągniętych z uczniem dydaktycznych i wychowawczych sukcesów. I nie chodzi tylko o te spektakularne postępy, ale również takie, o których wiedzą jedynie podopieczny i jego mentor. Przyznaje również, że w sercu pozostają wzruszające pożegnania maturzystów, którzy, już jako dorośli ludzie, opuszczają mury szkoły. - W nich jest przecież część każdego nauczyciela i wychowawcy. Zawsze zastanawiam się, czy uczyniliśmy wszystko, by byli mądrymi i dobrymi ludźmi – mówi. Jako swój największy sukces traktuje setki, tysiące podopiecznych, absolwentów Zespołu Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących, którzy kończąc edukację, odnaleźli swoje miejsce we współczesnym świecie.

Kierowanie ZSEiO nr 6 jest źródłem jego zawodowej satysfakcji. Szkoła to, oprócz samych uczniów, również ich rodzice, nauczyciele, pracownicy administracji i obsługi. Na sukces, którym niewątpliwie jest kształcenie młodego



Dyrektor "Ekonomika" Paweł Drożyner
(fot. Sebastian Chrzanowski)

człowieka, pracują wszyscy wspólnie.

- Zawsze jestem dumny, że współpracuję ze wspaniałymi ludźmi, tymi dorosłymi, i tymi wchodzącymi w dorosłość. Cieszę się, gdy dobrze mówi się i pisze o "Ekonomiku" w kontekście osiągniętych dydaktycznych, wychowawczych, sportowych, pracowniczych. Wiem wtedy, że prawidłowo realizuję swoją służbę dyrektora, nauczyciela i wychowawcy – dodaje.

Swoją postawą niezwykle doświadczony pedagog udowadnia, że w oświacie istotny jest ciągły rozwój. Jako jedno z największych wyzwań zawodowych we współczesnej szkole, Paweł Drożyner wskazuje organizowanie edukacji włączającej osobom o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

- W tym roku szkolnym rozpocząłem studia podyplomowe w zakresie edukacji osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Pomimo niemal czterdziestoletniego stażu pracy uważam, że na naukę nigdy nie jest za późno i do tego wyzwania, jakim jest dla współczesnej szkoły edukacja włączająca, trzeba podejść w sposób profesjonalny – podsumowuje dyrektor łomżyńskiego "Ekonomika".

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

www.lomza.pl

Dla edukacji narażali życie

Kłeska kampanii wrześniowej 1939 roku nie zdusiła woli walki narodu polskiego, nie zdusiła także pragnienia młodzieży o kształceniu się, zdobywaniu wiedzy. Pomimo upływu 80 lat nadal budzi podziw determinacja nauczycieli, którzy z narażeniem życia realizowali ze swoimi uczniami na tajnych kompletach przedwojenny program nauczania. Swoich bohaterów ma również Ziemia Łomżyńska.



Waleria Jachimowicz
(fot. archiwum ZSEiO nr 6)

Zgodnie z założeniami polityki niemieckiego okupanta, Polak miał być robotnikiem, służącym, w najlepszym wypadku drobnym rzemieślnikiem. Sprowadzony do roli niewolników naród miał ulec z czasem stopniowej eksterminacji. Takie podejście do sprawy polskiej znalazło szybko odzwierciedlenie w hitlerowskiej polityce realizowanej na ziemiach polskich niewchłoniętych do III Rzeszy. Zgodnie z dekretem generalnego gubernatora Hansa Franka z listopada 1939 r., na terenie Generalnego Gubernatorstwa mogły funkcjonować jedynie siedmioklasowe szkoły powszechne. Z programów nauczania zniknęła historia, geografia i literatura Polski, zajęcia muzyczne, a nawet wychowanie fizyczne. Likwidacji miały ulec szkoły zawodowe i średnie oraz uczelnie wyższe, a wraz z nimi polska kadra naukowa. Już 3 listopada Niemcy aresztowali i zesłali na śmierć do obozów koncentracyjnych 183 profesorów Uniwersytetu Jagiellońskiego, Akademii Górniczej oraz Akademii Handlowej. Dwa lata później, w lipcu 1941 roku, zaledwie dwa tygodnie po wybuchu wojny niemiecko-radzieckiej, gestapo wymordowało kil-

kudziesięciu wykładowców Politechniki Lwowskiej i Lwowskiego Uniwersytetu Jana Kazimierza.

Ryzyko śmierci wisiało nad każdym polskim nauczycielem. Pomimo szykan i represji rozwijała się w trudnych okupacyjnych warunkach konspiracyjna nauka, realizowana głównie przez powstałą już w październiku 1939 roku Tajną Organizację Nauczycielską. Dzięki bohaterskiej, patriotycznej postawie kadry pedagogicznej dziesiątki tysięcy uczniów mogło w okresie niemieckiej okupacji zdobyć wykształcenie, a nawet zdać egzamin maturalny. Wszystko to, pomimo kary, jaka groziła w razie wpadki. Nauczyciele przyłapani na prowadzeniu tajnych kompletów musieli liczyć się z więzieniem, zsyłką do obozu koncentracyjnego, a nawet natychmiastową śmiercią. W latach 1939-1945 swoją konspiracyjną działalność blisko 8 500 pedagogów przytłoczyło życiem.

Inaczej wyglądała sytuacja na terenach zajętych przez Armię Czerwoną po 17 IX 1939 r. O ile III Rzesza dążyła przede wszystkim do fizycznej eksterminacji narodu polskiego, o tyle polityka sowiecka miała na celu przede wszystkim wynarodowienie Polaków, pozbawienie ich narodowej świadomości, poprzez ateizację i przymusową sowietyzację. Przebudowie uległ program nauczania, szczególnie po tzw. październikowych wyborach, w wyniku których zajęte ziemie II Rzeczypospolitej zostały włączone w skład Socjalistycznych Republik Radzieckich: Ukraińskiej i Białoruskiej. Wielu przedwojennych nauczycieli deportowano na Sybir lub do Kazachstanu, zakazano używania języka polskiego w szkołach (z tym na terenie ziemi łomżyńskiej bywało różnie), wprowadzono sowieckie programy nauczania. Jednakże część kadry pedagogicznej, szczególnie szkół powszechnych, a nawet wykładowców wyższych uczelni pozostawiono i umożliwiono im dalsze nauczanie. W miejsce deportowanych na wschód przybywali z głębi Związku Radzieckiego pedagodzy, których zadaniem było stworzenie nowego, sowieckiego obywatela.



Regina Pacewicz (fot. archiwum ZSEiO nr 6)

W okresie drugowojennej pożogi, swoją chwalebą kartę zapisało wielu nauczycieli Ziemi Łomżyńskiej, wśród których należy wymienić urodzoną w Stryju (dzisiejsze tereny Ukrainy) Walerię Jachimowicz. Licząc się z ryzykiem śmierci już w pierwszych dniach niemieckiej okupacji podjęła trud konspiracyjnej nauki w Strykach (gmina Jedwabne) kontynuując go nieprzerwanie, aż do 1945 roku. Z kolei Regina Pacewicz swoje wojenne losy związała ze Szczepankowem, Rozalia Przybyłowska prowadziła nauczanie na tajnych kompletach w Rutkach, Zofia Jankowska zaś w Jankowie w gminie Miastkowo. Anna Samojło przez półtora roku, do czasu wywózki na przymusowe roboty do Niemiec, potajemnie nauczwała w Filipowie, położonym w powiecie suwalskim. Stanisławę Truskolaską urodzoną w Szczuczynie wojna zastała w Warszawie, gdzie przez pięć lat prowadziła zajęcia na poziomie szkoły średniej. Powojenne losy bohaterskich pedagogów spłoty się później w łomżyńskich placówkach szkolnych.

14 października, w ramach obchodów Dnia Nauczyciela, w obecności przedstawicieli władz samorządowych, duchowieństwa i kadry pedagogicznej Zespołu Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 6, uroczystie odsłonięto tablicę upamiętniającą bohaterów tajnego nauczania. By pamięć o nich nigdy nie zagaśniała.

- Oni traktowali swoją pracę w kategoriach służby nauczycielskiej. Myślę, że jest to piękne pojęcie i myślę, że powinniśmy o nich pamiętać – mówił dyrektor ZSEiO nr 6 Paweł Drożyner.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

Święto osób z niepełnosprawnością

Była sportowa rywalizacja, pokazy zręcznościowe, wystawa prac plastycznych i prezentacje muzyczne. Tak Łomża świętowała Dzień Osób z Niepełnosprawnością. Wydarzenie zorganizował Urząd Miejski.

Obchody Łomżyńskiego Dnia Osób z Niepełnosprawnością rozpoczął mecz integracyjny piłki nożnej pomiędzy Urzędem Miejskim w Łomży, a Zespołem Szkół Specjalnych o Puchar Prezydenta Łomży. Drużyny zmierzyły się w sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej nr 2, a sportową rywalizację zakończoną zwycięstwem uczniów szkoły specjalnej, poprzedził profesjonalny trening z piłkarzami ŁKS-u 1926 Łomża. Następnie obchody przeniosły się do Hali Kultury, gdzie dzieci i młodzież brały udział w animacjach i zabawach integracyjnych.

- Spotykamy się dziś, aby radośnie integrować się i poznawać potrzeby osób

Przewodniczący Łomżyńskiej Społecznej Rady ds. Osób z Niepełnosprawnością, która była pomysłodawcą wydarzenia dodaje, że oprócz integracji, jego celem jest również pokazanie, że osoby z niepełnosprawnościami są wśród nas i zwrócenie uwagi na ich problemy.

- Jednym z nich jest aktywizacja zawodowa. Chcemy, aby po ukończeniu szkoły mogły podejmować pracę i funkcjonowały w społeczeństwie jak osoby zdrowe – mówi Jarosław Kaja.

W organizację Łomżyńskie-



Koncert Moniki Kuszyńskiej (fot. Marek Gładysiak)



Jednym z akcentów Łomżyńskiego Dnia Osób z Niepełnosprawnością był mecz piłkarski pomiędzy Urzędem Miejskim w Łomży, a Zespołem Szkół Specjalnych (fot. Kamil Brzostowski)

z niepełnosprawnością – mówi witając uczestników prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, życząc wszystkim udanej zabawy i niezapomnianych wrażeń. Po oficjalnym powitaniu, program obchodów Łomżyńskiego Dnia Osób z Niepełnosprawnością zdominowały występy artystyczne. Na scenie wystąpili podopieczni Domu Pomocy Społecznej, Środowiskowego Domu Samopomocy, Centrum Integracji Społecznej w Piątnicy i "Gwiazdeczki" z Fundacji Ja i Ty.

- Łomżyński Dzień Osób z Niepełnosprawnością to dla nas wielkie święto. Podopieczni Domu Pomocy Społecznej w Łomży mogą zaprezentować swoje talenty szerszej publiczności, co daje im mnóstwo radości – mówi dyrektor placówki Krzysztof Jankowski.

go Dnia Osób z Niepełnosprawnością włączyła się m.in. Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży. Studentki Zakładu Pedagogiki przygotowały część zabaw dla najmłodszych uczestników wydarzenia w Hali Kultury. Dr hab. Joanna Truszkowska, prof. PWSliP, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2 Jolanta Kowalewska i terapeutka Maria Wiśniewska poprowadziły panel dyskusyjny pt. "Zrozumieć niepełnosprawność".

Centrum Integracji Społecznej w Łomży zorganizowało warsztaty malarskie, a efekty zajęć plastycznych można było podziwiać na specjalnej wystawie ekspozowanej w Hali Kultury. Swoją twórczość zaprezentował też CIS z Piątnicy, którego podopieczni przygotowali pokaz żongler-

ki i gry na harmonijce. Można było także podziwiać rękodzieło dziewcząt z Domu Pomocy Społecznej i uczestników zajęć Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży.

Wspólne świętowanie zakończył koncert Moniki Kuszyńskiej – piosenkarki znanej m.in. z występów w zespole Varius Manx, która po wypadku porusza się na wózku.

SYLWIA MARCINIAK



W Hali Kultury odbywały się animacje i zabawy integracyjne (fot. Kamil Brzostowski)

Są środki na kolejne inwestycje sportowe!

Dofinansowanie na modernizację Hali Sportowej przy Szkole Podstawowej nr 9 oraz budowę obiektów sportowych przy Zespole Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży otrzymało miasto Łomża z Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu w ramach programu "Sportowa Polska – program rozwoju lokalnej infrastruktury sportowej – edycja 2021". Pozyskana kwota opiewa na prawie 3 mln 350 tys. zł. Obie inwestycje będą realizowane w przyszłym roku.

Prezydent Łomży podkreśla, że to niezwykle ważne inwestycje w infrastrukturę sportową przy łomżyńskich szkołach, o których wsparcie mocno w ostatnich tygodniach zabiegał. – Nasza największa hala sportowa w mieście wymaga już remontu i cieszę się, że dzięki środkom Ministerstwa Sportu uda się nam go przeprowadzić. Natomiast "Mechaniak" jest już jedną z ostatnich szkół w Łomży, która nie posiada własnego boiska piłkarskiego i niebawem to się zmieni – informuje prezydent Mariusz Chrzanowski.

– Uważam, że jako parlamentarzyści powinniśmy wspierać lokalne samorządy w pozyskiwaniu dodatkowych pieniędzy. W tym wypadku, chodzi o infrastrukturę sportową, dzięki której dzieci i młodzież mogą rozwijać się fizycznie, szkolić, doskonalić swoje umiejętności. To bardzo

ważne, aby tego typu inwestycje powstawały w Łomży, ale i w całym regionie – mówi poseł Kazimierz Gwiazdowski, który aktywnie wspierał prezydenta w pozyskaniu środków ze "Sportowej Polski".

Termomodernizacja budynku Hali Sportowej im. Olimpijczyków Polskich swoim zakresem obejmuje m.in. docieplenie ścian zewnętrznych i stropodachu części niskich oraz łącznika, wymianę pokrycia dachu nad halą sportową i stolarki okiennej na nowe okna PVC i remont schodów zewnętrznych. W zakres prac wchodzi także wykonanie instalacji przeciwpożarowej, remont kanalizacji wod-kan, deszczowej i ciepłej wody użytkowej oraz wymiana oświetlenia na energooszczędne typu LED. Szacowana wartość inwestycji wynosi 5,9 mln zł.

Budowa obiektów sportowych przy Zespole Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży zakłada bu-



Hala przy SP 9 przejdzie termomodernizację (fot. Łukasz Czech)

dowę boiska piłkarskiego o nawierzchni z trawy syntetycznej wraz z wyposażeniem. W ramach zadania powstanie także czterotorowa bieżnia lekkoatletyczna o nawierzchni poliuretanowej prosta na 100 m i okólna dookoła boiska na 200 m. W ramach zadania ma powstać skocznia w dal oraz rzutnia do pchnięcia kulą. Szacowana wartość inwestycji opiewa na kwotę 1,7 mln zł.

ŁUKASZ CZECH

Łomża jednym z liderów inwestycji!

Miasto Łomża zajęło 13. miejsce wśród miast na prawach powiatu w corocznym rankingu organizowanym przez prestiżowe pismo "Wspólnota" podsumowującym wydatki inwestycyjne samorządów w latach 2018-2020. W zestawieniu sklasyfikowano kilkadziesiąt samorządów w kraju. Najlepsze okazało się Świnoujście.

Ranking został opracowany przez Zespół naukowców z Uniwersytetu Warszawskiego: prof. Pawła Świaniewicza i dr Julię Łukomską. Autorzy analizowali okres lat 2018-2020, zaznaczając przy tym, że dwa z trzech opisanych roczników był to czas pandemii, który znacząco wpłynął na gospodarkę, również w samorządach. Pod uwagę wzięto całość wydatków majątkowych poniesionych w ostatnich trzech latach, aby – jak podkreślają autorzy zestawienia – uniknąć dużych, chwilowych wahań wskaźnika będącego podstawą rankingu. Uwzględnione zostały również koszty inwestycyjne ponoszone przez spółki komunalne.

– To ważne wyróżnienie, które potwierdza, że Łomża jest miastem proinwestycyjnym. Uważam, że inwestycje są warunkiem, żeby gospodarka się rozwijała i ludzie mieli miejsca pracy. Powstające drogi i obiekty mają służyć mieszkańcom, dlatego nawet w czasie pandemii nie zatrzymaliśmy robót – komentuje czołową lokatę łomżyńskiego samorządu prezydent Mariusz Chrzanowski.

Do największych inwestycji drogowych w latach 2018-2020 można zaliczyć remonty i przebudowy ulic: Rządowej, Dwornej, Partyzantów, Kolejowej, Wozwodzkiej, Giełczyńskiej, Małachowskiego, Niemcewicza, Wiejskiej, 3 Maja.

WSPÓLNOTA
Liderzy inwestycji
Ranking wydatków inwestycyjnych samorządów
2018-2020

Do tego trzeba dodać też te niezwiązane z infrastrukturą drogową, tj. Centrum Przesiadkowo - Komunikacyjne (dworzec autobusowy), Hala Kultury, sale gimnastyczne przy SP 2 i SP 7, przebudowa Filharmonii Kameralnej.

GRZEGORZ DANILUK

Bezpieczniejsze przejścia dla pieszych w Łomży

Kolejne przejścia przez ulice doświetlane są w naszym mieście w celu zwiększenia bezpieczeństwa pieszych. Ale to nie jedyne działania w tym zakresie. W trakcie realizacji inwestycji drogowych w wielu miejscach pojawiają się wyniesione "pasy", które pełnią również funkcje progów zwalniających dla kierowców oraz przejścia z oznakowaniem aktywnym.

W tym roku doświetlone "zebrzy" pojawiają się na ulicy Bursztynowej i Zawadzkiej w ramach modernizacji pierwszej z nich oraz na ulicy Pułaskiego. W przyszłym roku powstanie dziesięć przejść z doświetleniem wraz z zakończeniem inwestycji w rejonie ulic Księcia Stanisława, Jaworowej, Grabowej i przedłużenia ul. Meblowej.

- W ramach prowadzenia prac drogowych podwyższone standardy bezpieczeństwa wprowadzane są także w postaci wysp dzielących pasy ruchu tzw. azyle, oznakowania aktywnego oraz wyniesionych przejść dla pieszych. Aby bezpiecznie przejechać przez takie miejsce,

konieczne jest zredukowanie prędkości, dzięki czemu poprawia się bezpieczeństwo pieszych, którzy zyskują dodatkowy czas na przekroczenie jezdni – informuje prezydent Mariusz Chrzanowski dodając, że wraz z zakończeniem w październiku prac na ulicy Bursztynowej i Pułaskiego pojawią się tam po dwa przejścia wyniesione i łącznie kilkanaście z oznakowaniem aktywnym.

W przyszłym roku, tylko po zakończeniu trwających inwestycji drogowych, w rejonie ulic: Ks. Stanisława, na ul. Jaworowej, Grabowej i przedłużeniu Meblowej, powstanie 15 przejść z oznakowaniem aktywnym i osiem wyniesionych. W ubiegłym roku podwyższone standardy bez-



Przeście dla pieszych na ul. Zawadzkiej (fot. Łukasz Czech)

pieczeństwa zastosowano na kilkunastu ulicach realizowanych z Funduszu Dróg Samorządowych, m.in. Rządowej, Giełczyńskiej czy Dmowskiego.

ŁUKASZ CZECH

Jesteś widoczny = Jesteś bezpieczny

Mały, niepozorny, świecący gadżet może uratować życie. Noszony na rękę, torebce, czy w innym widocznym miejscu sprawia, że kierowca dostrzega pieszego z dużo większej odległości. To bardzo istotne, bo wtedy ma czas na odpowiednią reakcję. Dlatego tak ważne jest noszenie odblasków. Używajmy ich nie tylko poza terenem zabudowanym!

Co roku w sezonie jesiennym funkcjonariusze z Komendy Miejskiej Policji w Łomży prowadzą działania kontrolno-prewencyjne mające na celu ograniczenie liczby zdarzeń drogowych z udziałem pieszych. Akcje takie, jak na przykład: "Pieszy – Bezpieczny – Widoczny" mają na celu przypomnienie mieszkańcom, jak ważny jest, nawet najmniejszy odblask przymocowany do ich ubioru. Mundurowi, nie tylko wskazują na obowiązek używania elementów odblaskowych po zmroku poza obszarem zabudowanym, ale i zachęcają do używania ich także na terenie miasta. Podkreślają, że ich noszenie w miejscu widocznym dla kierowcy, znacząco podnosi bezpieczeństwo pieszego w każdych warunkach drogowych. Apelują również do zmotoryzowanych.

- Prosimy o rozważę i ostrożną jazdę w pobliżu skrzyżowań oraz przejść dla pieszych. Przypominam, że kierowca ma obowiązek zachować w tych miejscach szczególną ostrożność, aby nie dochodziło do zdarzeń drogowych z udziałem pieszych. Musi także zważać sobie sprawę z tego, że samochód nie zatrzyma się w miejscu, a przy nadmiernej prędkości na reakcję w ostatnim momencie może być już za późno – uczuła podkomisarz Justyna Janowska z Komendy Miejskiej Policji w Łomży.

W promowanie odblasków włączają się też łomżyńskie szkoły i przedszkola, a od kilku lat do bycia widocznym na drodze zachęca dzieci, młodzież i dorosłych także Miasto Łomża, fundując świecące opaski w ramach akcji "Zabłyśnij w Łomży".



Odblask "Zasmakuj w Łomży" (fot. Klaudia Piaścik)

Redakcja biuletynu informacyjnego "My z Łomży" przygotowała dla Państwa niespodziankę w postaci odblaskowych upominków. Pierwszych 50 czytelników, którzy zgłoszą się w dniu 29 października, do pokoju nr 122 w Urzędzie Miejskim, przy ul. Stary Rynek 14 w Łomży, otrzyma od nas świecące opaski. Zapraszamy!

SYLWIA MARCINIAK

www.lomza.pl

Nowy komendant oficjalnie przejął jednostkę

6 października w siedzibie Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Łomży odbyło się oficjalne przejęcie jednostki przez nowego komendanta kpt. Jacka Marka Bargielskiego. Uroczystego wręczenia aktu powołania dokonał podłaski komendant wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej st. bryg. Sebastian Zdanowicz.

Kpt. mgr inż. Jacek Marek Bargielski ma 45 lat. Służbę w Państwowej Straży Pożarnej w Łomży rozpoczął 12 listopada 2001 r., przechodząc kolejne szczeble awansu zawodowego.

- Do 2016 pełniłem służbę na podziale JRG PSP w Łomży, wykonując kolejno obowiązki strażaka, kierowcy, dowódcy zastępu, nurka MSWiA oraz nurka MSWiA Kierującego Pracami Podwodnymi – opowiada kpt. Jacek Marek Bargielski. Następnie wykonywał obowiązki na stanowisku kierownika Komendanta Miejskiego, jako dyżurny stanowiska kierowania, a następnie dyżurny operacyjny.

- Na pewno będę chciał inwestować w ludzi, którzy stanowią największy kapitał komendy. Priorytetem jest podnoszenie ich kwalifikacji – podkreśla nowy komendant. Z większością z nich zna



Komendant Państwowej Straży Pożarnej w Łomży kpt. Jacek Marek Bargielski (fot. Klaudia Piaścik)

się doskonale, ponieważ to jego koledzy ze służby. - Drzwi otwarte mają u mnie wszyscy. Wiem na co kogo stać. Z jednej strony to duże ułatwienie, z drugiej będzie trudniej, bo te oczekiwania są większe – mówi.

Nowy komendant ukończył studia w Szkole Głównej Służby Pożarniczej w Warszawie. Awans na kapitana otrzymał 4 maja 2020 r. Cały czas się dokształca, uczęszczając na studia podyplomowe w Wyższej Szkole Nauk Pedagogicznych z siedzibą w Warszawie. Ma również ukończony z wyróżnieniem kurs kwalifikacyjny Podoficerów PSP organizowany przez Szkołę Podoficerską PSP w Bydgoszczy oraz Szkołę Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Krakowie, gdzie zdał egzamin w zawodzie technika pożarnictwa.

Posiada liczne medale i odznaczenia m.in. złoty medal "za zasługi dla pożarnictwa" czy srebrną odznakę "zasłużony dla ochrony przeciwpożarowej". W trakcie służby wielokrotnie reprezentował komendę Miejską Państwowej Straży Pożarnej w Łomży w sportach pożarniczych tj. dwuboju pożarniczym, indywidualnych ćwiczeniach w sporcie pożarniczym, ćwiczeniach bojowych, zawodach nurkowych oraz zawodach w tenisie stołowym. Jest też członkiem OSP KSRG w Kalinowie (gmina Piątnica).

GRZEGORZ DANILUK

Obradowali samorządowcy

W Łochowie 4 października odbyło się posiedzenie zarządu Związku Samorządów Polskich. Poprzedziła je konferencja z udziałem wiceministra rozwoju i Technologii Piotra Uścińskiego, dotycząca głównie programu rządowego Polski Ład. W wydarzeniu uczestniczył prezydent Mariusz Chrzanowski.

Podczas spotkania zarządu, oprócz sprawozdań z działalności, została podjęta uchwała dotycząca przyjęcia nowych członków do stowarzyszenia. Dołączyli do niego m.in. samorządy z ziemi łomżyńskiej: Gmina Piątnica, Powiat Kolneński, Miasto Ciechanowiec.

Celem statutowym ZSP jest wspieranie idei samorządu terytorialnego oraz obrona wspólnych interesów podmiotów wchodzących w jego skład. Przynależność daje także możliwość przedkładania stronie rządowej swoich pomysłów, postulatów i konstruktywnego dyskusowania nad nimi.



Przedstawiciele samorządów z wiceministrem Rozwoju i Technologii Piotrem Uścińskim (fot. Grzegorz Daniluk)

GRZEGORZ DANILUK

"Kultura naszych przodków to gleba naszej duszy"

Wiele z łomżyńskich inwestycji powstało dzięki wsparciu udzielonemu przez zarząd Województwa Podlaskiego. Funkcję wicemarszałka pełni w nim Marek Olbryś, dla którego nasze miasto jest szczególnie bliskie sercu. Jako mieszkaniec Łomży działa na rzecz jej rozwoju. Rozmowa była również okazją do pochylenia się nad kulturą, sportem i przyszłością województwa podlaskiego.

Panie marszałku, rok 2021 to dla Łomży czas ukończenia wielu ważnych inwestycji: Centrum Przesiadkowo - Komunikacyjne, Hala Kultury, siedziba Filharmonii Kameralnej, modernizacje miejskich ulic. Jak Pan, jako mieszkaniec miasta, ocenia te przedsięwzięcia?

Wicemarszałek Województwa Podlaskiego Marek Olbryś: Miasto to ludzie, ale także miejsca i obiekty, które odpowiadają potrzebom mieszkańców. To bardzo dobrze, że władze Łomży konsekwentnie zapewniają instytucjom kultury nowe siedziby, tworząc przy tym piękne wizytówki miasta, komfortowe warunki dla twórców, pracowników i uczestników życia kulturalnego. Podobnie jest z inwestycjami infrastrukturalnymi. Łomża jest centrum subregionu, który dzięki programom realizowanym przez rząd Prawa i Sprawiedliwości oraz samorząd województwa z zarządem tworzonemu przez Prawo i Sprawiedliwość, intensywnie się rozwija. Mamy coraz bardziej bezpieczną i nowoczesną sieć transportową dróg krajowych, wojewódzkich i miejskich. Remontowane są ważne w pejzażu miasta obiekty, jak np. kamienica przy ul. Wojska Polskiego, planowane są kolejne inwestycje. To wszystko ma sprawić, że lepiej skomunikowany ze światem region, będzie ważnym elementem na mapie gospodarczej Polski i Europy. Największe miasto subregionu nie powinno zostawać w tyle za innymi, a jego mieszkańcy zasługują na wszystko, co najlepsze. Zarówno w sferze gospodarczej, jak i społecznej, cieszy każda zakończona skutecznie inwestycja.

Warto również zaznaczyć, że wielu z tych pomysłów nie udało się zrealizować, gdyby nie przychyłność władz wojewódzkich.

Staramy się wspierać wszystko to, co służy mieszkańcom i daje szansę na rozwój regionu. Koronny przykład współpracy w ostatnich latach to projekt "zrównoważonej mobilności" realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego



Województwa Podlaskiego. Jego najbardziej widocznym elementem jest wspomniane już Centrum Komunikacyjno - Przesiadkowe, ale mam nadzieję, że będzie to także zakup m.in. autobusów zasilanych gazem ziemnym oraz elektrycznych, a także system roweru miejskiego. Współpracujemy przy przedsięwzięciach z wielu innych dziedzin, jak wspieranie przedsiębiorczości czy projekty edukacyjne.

Wielokrotnie w wojewódzkich realiach dał się Pan poznać jako łomżyński patriota. Czy ciężko w Białymstoku walczyć o sprawy miejscowości takich, jak Łomża, ale również Grajewo, Zambrowa lub Kolna?

Zapewniam Państwa, że zarząd Województwa Podlaskiego przychylnie podchodzi do spraw Łomży i Ziemi Łomżyńskiej. Nie muszę chyba przekonywać o moim osobistym zaangażowaniu w sprawy lokalne miasta i regionu, z którego wyrastam. W zarządzie wszyscy dobrze rozumiemy, jak ważne jest tworzenie bodźców do równomiernego rozwoju większych i mniejszych ośrodków. Staramy się wspierać wszystko, co ma szansę zaspokajać potrzeby i aspiracje obywateli każdego miasta i gminy. To jest kwestia współpracy, nie walki. Oczywiście są sy-

tuacje, że trzeba uderzyć pięścią w stół (śmiej), ale staram się, by postrzegano mnie bardziej jako łomżyńskiego dyplomata, a nie wojownika. Mam przyjemność pracować w zarządzie województwa, którego członkowie pochodzą z różnych regionów województwa podlaskiego, różnych środowisk i zapewniam Państwa, że wszyscy podchodzimy z pełnym zrozumieniem do potrzeb i wyzwań subregionów. Suwałki, Białystok, Łomża, wszystkie mniejsze miejscowości – każdy z tych samorządowych organizmów ma swoją specyfikę i działa w określonych warunkach. Oczywiście, osobiście bardzo się cieszę, że to właśnie w subregionie łomżyńskim dzieje się dziś wyjątkowo dużo – od kultury po inwestycje w infrastrukturę.

Startując w wyborach do Sejmiku Województwa Podlaskiego w 2018 roku, często zwracał Pan uwagę na konieczność zwiększenia

efektywności wykorzystywania unijnych środków w regionie. Jak to wygląda obecnie?

Drogi, służba zdrowia, edukacja, w tym szkolnictwo zawodowe, a także wsparcie inwestycyjne samorządów i przedsiębiorców prywatnych – to są te dziedziny, na które nakłady są największe. To jest kwestia priorytetów, zarówno jeżeli chodzi o cele, jak i sposoby oraz strategię inwestowania. Wyborcy zaufali nam, kiedy mówiliśmy, że należy zmienić koncepcję z polaryzacyjno-dyfuzyjnej na bardziej solidarną. Wspieranie metropolii, z których dobrobyt miał "promieniować na prowincję" nie przyniosło oczekiwanych rezultatów. Postanowiliśmy to zmienić i proponowaliśmy koncepcję wspierania nie tylko dużych aglomeracji. Dzisiaj wiem, że było to dobre posunięcie. Kiedy widzę, jak ważny jest dla ludzi remont czy budowa drogi nie tylko w Łomży, ale nieopodal Nowogrodu, Wizny, Jedwabnego czy Kolna, jak to wpływa nie tylko na rozwój, ale taki codzienny komfort i bezpieczeństwo poruszania się, to umacniam się w przekonaniu, że idziemy w dobrym kierunku. A poza tym, to dowód na to, że dotrzymujemy słowa. Wcale nie mniej entuzjazmu budzi w lokalnych społecznościach np.

budowa świetlic, realne wspieranie kół gospodyń wiejskich czy ochotniczych straży pożarnych.

Województwo podlaskie to również tradycja, tożsamość i kultura, które przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Jak ważne dla przyszłości naszego regionu jest ich pielęgnowanie?

Jak wiadomo w logo naszego województwa jest żubr z różnokolorowych pikseli zaprojektowany przez wybitnego twórcę Leona Tarasewicza. To symbol różnorodności i bogactwa naszego regionu. Tradycje różnych środowisk, a nawet narodowości, ich kultura, zabytki, jakie pozostały to ogromny atut. Na tej podstawie tworzymy wizerunek województwa podlaskiego jako niezwykle interesującego i przyjaznego miejsca, które nie opiera się tylko na pięknej przyrodzie i zabytkach, ale umiejętnie komponuje "piksele" gospodarcze, komunikacyjne, edukacyjne czy kulturalne w jedną całość.

Jednym z miejsc, które ma zapewnić zachowanie tych tradycji jest Skansen Kurpiowski im. Adama Chętnika w Nowogrodzie. Jest to ośrodek prezentujący Kurpie – ich historię i zwyczaje. Jakie miejsce na kulturalnej mapie naszego województwa zajmuje obecnie ta instytucja?

Nie tylko na kulturalnej, ale także na geograficznej mapie skansen zajmuje wyjątkowe miejsce (śmiech). Nie znam drugiej instytucji położonej w tak malowniczym miejscu. Jestem przekonany, że to miejsce zachwyca i inspirować kolejne pokolenia. Dość wspomnieć wspaniałe opisy krajoznawstwa sprzed ponad stu lat autorstwa Bohdana Winiarskiego w jego cudownej książce: "Nad Pissą, Wissą i Narwią. Podróż sentymentalna". Wracając jednak do naszej dzisiejszej rzeczywistości i "mapy kulturalnej" wspomnianej w pytaniu – wyraźnie widzimy, jak skansen w Nowogrodzie doskonale pasowałby do oferty podobnych obiektów, które są pod skrzydłami samorządu województwa. Mamy wspaniałe Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu, podbiałostockie Podlaskie Muzeum Kultury Ludowej, a powinien do tej rodziny dołączyć najstarszy wśród nich i jeden z najstarszych w Polsce – Skansen Kurpiowski w Nowogrodzie. Każde z tych miejsc, mimo, że na pierwszy rzut oka podobne, ma coś innego do zaoferowania. Skansen w Nowogrodzie to miejsce bardzo ważne też dla mnie osobiście.

W tym momencie obiekt jest częścią

łomżyńskiego Muzeum Północno-Mazowieckiego, ale wkrótce będzie instytucją prowadzoną przez Marszałka Województwa Podlaskiego. Jak wpłynie to na jej funkcjonowanie?

Chcę by nowogrodzkie muzeum się rozwijało. Mam to chyba po dziadku (śmiech). Bolesław Olbryś był bliskim współpracownikiem Adama Chętnika, twórcy skansenu. Takie muzeum w dzisiejszych czasach to nie jest tylko pocztówkowy obrazek tego "jak to dawniej było". To pomnik naszej kultury, namacalny dowód kulturowego dziedzictwa i swoisty testament do zrealizowania przez następne pokolenia. Dla każdego z nas przekroczenie progu skansenu, abstrahując już od tego, czy jest związany z kulturą kurpiowską, łowicką czy inną, powinno być niezwykle osobistym doświadczeniem podróży w czasie. Przecież my wszyscy stamtąd pochodzimy! To element naszego drzewa genealogicznego. Chciałbym żebyśmy mieli tego świadomość. Żeby tak się stało, muzeum musi się rozwijać, musi być atrakcyjne. Chciałbym zapewnić tej instytucji szansę na stały rozwój.

Znany jest Pan z niezwyklego przywiązania do kultury kurpiowskiej. Wspólnie z żoną sponsoruje Pan jedną z nagród w Regionalnym Przeglądzie Kapel, Śpiewaków i Gawędziarzy Ludowych w Zbójnej. Jak ważne jest dla Pana pielęgnowanie historii i zwyczajów tego obszaru?

Uważam, że każdy z nas, to kim jest, o czym myśli, jak postrzega świat, wynosi z doświadczeń przeszłych pokoleń i środowiska, w których się kształtowała jego osobowość. Obok tego nie da się przejść obojętnie. Niezależnie jak nowoczesne smartfony pojawiają się na rynku, jak inteligentne samochody będą jeździć po drogach – kultura naszych przodków to gleba naszej duszy, której nie tak łatwo się pozbyc, nawet gdybyśmy chcieli. Tymczasem, mam wrażenie że Kurpie są jeszcze bardziej świadomi wagi tego zjawiska. Wszelkiego rodzaju konkursy, festiwale związane z kultywowaniem tradycji są na to dowodem. Inna sprawa, że jest o czym mówić. Kurpie od wieków byli ostoją polskości. Bronili Polski przed szwedzkim potopem, brali udział w powstaniach i wielkich wojnach. Zawsze po stronie narodu i wiary. Dzisiaj promowania takich wzorców bardzo nam potrzeba.

Na wsparcie zarządu Województwa Podlaskiego mogą liczyć łomżyńskie kluby sportowe. Jak na postrzeganie naszego regionu mogą wpłynąć zespoły i spor-

towcy reprezentujący nas za granicą i na centralnych poziomach rozgrywek?

Łomżyńskie kluby szczególnie (śmiech), ale oczywiście nie tylko. Grałem za młodu w piłkę nożną i jest to dyscyplina bardzo bliska memu sercu. ŁKS Łomża, ale też m. in. Orzeł Kolno, Wissa Szczuczyn oraz pnące się w ligowych hierarchiach zespoły z mniejszych ośrodków, np. ze Śniadowa czy Rutek są coraz bardziej dostrzegane przy rozdzielaniu "marszałkowskich" dotacji. Jest także prężnie rozwijający się futbol kobiecy w Fortach Piątynica. Ale nasze zainteresowanie skupia się nie tylko na piłce nożnej. Dotacje trafiają np. do łomżyńskich piłkarek ręcznych i tenisistek stołowych. Jak ogromną rolę zarząd województwa przykładu do sportu niech świadczy to, jak fetowaliśmy naszych wspaniałych olimpijczyków z Tokio z Wojciechem Nowickim i Marią Andrejczyk oraz paraolimpijczyków. W Tokio szczególne powody do radości przynieśli nam lekkoatleci, a w tej dziedzinie także Łomża będzie miała już wkrótce – mam nadzieję – wiele do powiedzenia za sprawą młodzieży z klubu PREFBET - SONAROL. Ale w sporcie jest dla mnie ważne coś innego niż tylko medale, gole i punkty. Byłoby pięknie, gdyby wyrósł w naszych klubach nowy Robert Lewandowski albo Rafał Boguski, ale równie pięknie będzie, gdy wyjdą stamtąd ludzie o dobrych charakterach, skorzy do pomocy innym, patrioci.

Jesteś już za półmetkiem kadencji samorządu. Czego życzyć Panu na jej kolejne lata?

Moje bardzo konkretne życzenie, które chciałbym, aby się spełniło, to modernizacja wszystkich dróg wojewódzkich, by były wygodne i bezpieczne. Jest w regionie Łomży jeszcze kilka takich zadań. To doprowadzenie do pomyślnego finału przejęcia Skansenu Kurpiowskiego w Nowogrodzie pod skrzydła samorządu województwa. Z dziedzin, którymi się zajmuję mógłbym jeszcze wskazać na kontynuowanie przedsięwzięć, przyczyniających się do ochrony środowiska, choćby w dziedzinie odnawialnych źródeł energii. Mojej Łomży życzę utrzymania dobrego tempa rozwoju, coraz lepszego skomunikowania ze światem i prorozwojowych inwestycji. Jeżeli udałoby się to wszystko, to spełniłyby się także moje osobiste, zawodowe oczekiwania. Byłbym naprawdę szczęśliwy.

Nie pozwólmy się truć

O tym, jak ważne dla ludzkości jest dbanie o środowisko naturalne i czystość powietrza, pisze radny Rady Miejskiej Łomży i Przewodniczący Komisji ds. Ochrony Środowiska – Andrzej Podsiadło.



Niestety – ko-
lejnej jesieni
doświadczamy eko-
logicznego samo-
bójstwa. Na terenie
osiedli domków jedno-
rodzinnych trwa nie-
kontrolowane spalanie

śmieci, starych mebli, plastików i innych niedozwolonych materiałów. Należy do tego dodać zanieczyszczenie powietrza przez środki transportu. Powoduje to dodatkowe skażenie, które wdychamy.

Na europejskiej mapie zanieczyszczenia powietrza tylko nasz kraj przedstawiony jest na "czerwono", tzn. z bardzo wysokim średniorocznym stężeniem benzo(a)pirenów- niebezpiecznych substancji trujących. Ofiarami tego bezkarnego zanieczyszczenia powietrza są nawet dzieci nienarodzone (a przecież chodzi nam o zwiększenie dzietności) ludzie starsi, chorzy z dolegliwościami układu oddechowego i krążenia. W Polsce z powodu smogu umiera corocz-

nie ok. 50 tys. mieszkańców, w dalszym ciągu nasz rząd przeznacza za mało pieniędzy na wymianę pieców. Powinien to być jeden z priorytetów rządzących.

Program ochrony środowiska dla miasta Łomża na lata 2021-2026 wskazuje, że "głównym źródłem zanieczyszczeń mającym wpływ na występowanie przekroczeń poziomów dopuszczalnych lub docelowych substancji w powietrzu w mieście Łomża, jest emisja powierzchniowa z sektora mieszkalnictwa i usług. Udział emisji z procesów spalania w przemyśle i energetyce, jak również transportu drogowego w zanieczyszczeniu powietrza pyłem i benzo(a)pirenem jest zdecydowanie mniejszy. Jedną z przyczyn powstawania pyłów i niesionego w pyłe benzo(a)pirenu jest niepełne spalanie paliw stałych (węgla, koksu, drewna) oraz odpadów w piecach, w celach ogrzewania pomieszczeń/mieszkań/domów i wody. Zły stan techniczny kotłów eksploatowanych w gospodarstwach domowych (bardzo niska sprawność, niewłaściwy stan kominów i pa-

lenisk) oraz rodzaj i jakość spalanego paliwa, wpływają na proces spalania paliwa, a tym samym na emisję zanieczyszczeń z instalacji grzewczych. Niekiedy dochodzi również do tego spalanie w piecach odpadów (między innymi butelek PET, kartonów po napojach, odpadów organicznych i innych). Czynniki te w połączeniu z niekorzystnymi warunkami rozprzestrzeniania się zanieczyszczeń w powietrzu, jakie często występują w okresie zimowym (grzewczym), tj. inwersje temperatury, niskie prędkości wiatru, decydują o występowaniu przekroczeń norm jakości powietrza".

Jeżeli myślimy o przyszłości następnych pokoleń, nie możemy zapominać o czystości Ziemi, to są wartości nierozdzielne. Należy przy tym pamiętać o pandemii koronawirusa, która może się okazać jedną z licznych, których doświadczy ludzkość.

Zdaniem naukowców człowiek żyje obecnie tak żarłocznie, jakby miał do dyspozycji 1,6 Ziemi, a nie tylko jedną planetę. A to my musimy dostosować się do praw przyrody, a nie odwrotnie.

Ja pamiętam czystą przyrodę lat 50. i 60., gdzie w każdym strumyku, rzece, rowie żyły ryby, raki, żaby i inne. Ale to już przeszłość i przy naszym obecnym postępowaniu wydaje się nie do przywrócenia.

ANDRZEJ PODSIADŁO

Lepiej zapobiegać niż leczyć

"Szlachetne zdrowie, Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz, Aż się zepsujesz"

Pisał niegdyś Jan Kochanowski. Mimo, że fraszka "Na zdrowie" powstała bardzo dawno temu, jej przesłanie jest wciąż aktualne. Zdrowie jest najważniejszą wartością, dlatego warto o nie dbać, zwłaszcza teraz, w sezonie obfitym w przeziębienia.

Kaszel, katar, ból głowy, łamanie w kościach – łomżyńskie przychodnie i apteki są pełne pacjentów z typowymi objawami różnego rodzaju infekcji. I chociaż jak twierdzą specjaliści nie ma panaceum, aby im zapobiec, to warto postawić na profilaktykę.

- Jedną z form profilaktyki są szczepienia ochronne, na przykład przeciw grypie, COVID-19 itd. – mówi znany łomżyński lekarz dr Kazimierz Bandzul i dodaje, że nie mniej ważne jest właściwe odżywianie. W naszym jesiennym menu powinno się zatem znaleźć dużo surowych warzyw, owoców, odpowiednia ilość płynów. Warto także przyjmować witaminę

D3, która z pewnością wpłynie na zwiększenie odporności organizmu.

- Nie zapominajmy o właściwym ubiorze. W chłodniejsze dni zakładajmy czapkę, buty na grubych spódach, rękawice – radzi dr Bandzul.

Witaminy na niewiele się zdadzą, jeżeli organizm będzie przemęczony, dlatego ważnym elementem budowania naszej odporności są: ruch na świeżym powietrzu, sen i unikanie stresu. Lekarz przypomina również o systematycznym wietrzeniu mieszkania, biur, czy klas szkolnych. Nie wolno nam przy tym zapominać o zakładaniu maseczek ochronnych zakrywających usta i nos, częstym



Spożywanie owoców bogatych w witaminy jest szczególnie ważne w sezonie jesienno-zimowym (fot. Sylwia Marciniak)

myciu rąk, unikaniu większych zgromadzeń i utrzymaniu dystansu. Takie zachowania mogą znacznie ograniczyć ryzyko zachorowania na grype, choroby grypopodobne, czy COVID-19.

Tylko tyle. I aż tyle możemy zrobić sami. A co, jeżeli mimo to infekcja nas dopadnie? Przy zwykłym przeziębieniu, powinna wystarczyć ciepła kłódra, sen, witamina C i dostępne w aptekach specyfiki. Jeżeli jednak choroba nie ustępuje, nasila się, albo przebiega z gorączką powyżej 38 stopni Celsjusza, czy kaszlem koniecznie trzeba udać się do lekarza.

SYLWIA MARCINIAK

www.lomza.pl

Moda, a marsz alergiczny

Dr n. med. Kazimierz Bandzul opowiada o tym, czym jest tzw. marsz alergiczny, z czego wynika i jak ograniczyć ryzyko występowania alergii.



Marsz alergiczny opiera się na pewnej typowej kolejności występowania i zanikania objawów chorób skóry i dróg oddechowych uwarunkowanych atopią, czyli predyspozycją genetyczną do rozwoju alergii. Ludzi mających wrodzoną skłonność do alergii, określa się jako atopików.

Jeśli w rodzinie nikt nie chorował na choroby alergiczne, to i tak ryzyko zachorowania wynosi 5-15%. Nawet jeśli wśród bliskich nie występuje atopia, można uczulić się na wiele substancji (alergenów), których przybywa wraz z rozwojem cywilizacji. Znajomość determinant zależnych od środowiska i stylu życia (mody), pozwala na opracowanie strategii profilaktyki chorób alergicznych.

Ryzyko rozwoju alergii u dziecka, którego rodzice mają takie same objawy choroby, wynosi 50-70%, jeśli oboje rodziców ma odmiennie objawy alergii, to ryzyko jest znacznie niższe, wynosi 40-60%, gdy tylko jeden rodzic, brat albo siostra są alergikami, to ryzyko obniża się do 20-40%.

Pierwszą kliniczną manifestacją atopii, stwierdzaną u niemowląt jest najczęściej atopowe zapalenie skóry. W późniejszym okresie życia, zazwyczaj powyżej 2. roku rozwija się sezonowe zapalenie błony śluzowej nosa oraz spojówek, a w dalszej kolejności obturacyjne zapalenie oskrzeli i astma oskrzelowa.

Rozwój cywilizacji, poprawa warunków materialnych niosą za sobą zmianę przyzwyczajęń, mody w różnych dziedzinach życia: ubioru, wizażu, żywienia, warunków lokalowych, uprawiania sportu, hobby itp. Moda może być współodpowiedzialna za powstanie reakcji alergicznych. Na przykład noszenie dopasowanych legginsów może powodować nadmierne pocenie się, a to z kolei wpływać na rozpuszczanie barwnika – zwłaszcza czarnego, który może skutkować powstaniem alergii – kontaktowym zapaleniem skóry. Alergicy powinni nowe ubranie prać nawet 4-krotnie przed rozpoczęciem używania go. Zmniejsza to wysycenie substancjami impregnującymi, które po kontakcie ze skórą mogą wyzwoić objawy alergii. Biżuteria zawierająca nikiel (kolczy-

ki, łańcuszki, bransoletki) może również prowadzić do rozwoju alergii, szczególnie lokalizowana w miejscach zwiększonej potliwości skóry (okolica pępka, nosa, warg sromowych), 14% kobiet ma alergię kontaktową na ten pierwiastek chemiczny. Kolagen używany w zabiegach plastycznych, może także wywołać silną reakcję alergiczną. Substancje barwnikowe używane przy robieniu tatuażu (henna, fenylofodiamina) mogą również wywołać alergię. Henna szeroko stosowana jest we fryzjerstwie do farbowania włosów. Także środek chemiczny siarczan amonu stosowany do rozjaśniania włosów może wywołać alergię. Do produkcji szamponów do włosów używane jest białko jedwabiu, które jako proteina jest silnym alergenem. Hobby wędkarskie naraża wędkarzy na reakcję alergiczną w wyniku kontaktu z wabikiem niebiesko połyskujących muszek plujek (*Caliphora vicina*), a akwarysta może uczulić się na składniki pokarmu dla rybek takie, jak muchówki lub rozwielitki. U około 17% sportowców obserwuje się przewlekłą pokrzywkę i wyprysk atopowy. Odpowiedzialne są za to substancje barwnikowe ubrań sportowych, które wchodzi w reakcję chemiczną z potem wytwarzanym przez rozgrzany organizm. Chlorowanie wody w basenach kąpielowych oraz używanie okularów pływackich, w których z reguły obecny jest lateks i nikiel, narażają osoby kąpiące się na kontaktowe reakcje alergiczne oraz zaostrzenie astmy oskrzelowej, chociaż uprawianie sportu wykazuje korzystny wpływ na tę chorobę. Moda na opalanie skóry (słońce, solarium), zwłaszcza w porze letniej może stać się przyczyną alergii słonecznej, którą jest tak zwana polimorficzna osutka świetlna, będąca wynikiem niewystarczającej adaptacji skóry do promieniowania ultrafioletowego. Osoba uczulona powinna wcześniej zastosować odpowiednio dobrany środek chemiczny chroniący przed promieniowaniem UV, a nawet przyjąć lek antyhistaminowy. Pierwszymi oznakami wystąpienia alergii słonecznej są czerwone plamki, małe pęcherzyki na skórze i uporczywy świąd. Szczególnie narażone są miejsca na skórze ekspozowane na światło słoneczne: czoło, nos, wargi i ramiona. W alergii na słońce nie chodzi o prawdziwą alergię, mamy tu do czynienia nie rzadko ze współdziałaniem emulsji do opalania, wody morskiej i promieni słonecznych. Jednak naj-

lepszym rozwiązaniem dla takiej osoby jest unikanie słońca. Wraz ze wzrostem zasobności społeczeństwa obserwuje się zwiększenie ilości alergii pokarmowych. Jednym z powodów tego jest notowany w ostatnich latach wzrost spożycia produktów egzotycznych, które zawierają bardzo agresywne alergeny, na przykład kiwi, krewetki, orzeszki ziemne. Także substancje konserwujące i dodatkowe w produktach spożywczych mogą wywoływać objawy kliniczne, takie jak w alergii, chociaż są to tzw. pseudoalergie. W restauracjach chińskich używa się często glutamianu jako substancji wzmacniającej smak, a chorobę wywołaną jego spożyciem określa się "zespołem chińskiej restauracji". Glutamian nie jest alergenem i nie wywołuje alergii, ale może powodować wystąpienie nieprzyjemnych objawów: nudności, wymiotów, biegunki, bólów głowy, napadów gorąca, wysypki. Niektóre alergeny powstają podczas przygotowania produktów do spożycia, na przykład podczas prażenia orzeszków ziemnych, co jest szczególnie modne w USA i tam notuje się dużo alergii na ten produkt, w przeciwieństwie do Chin, gdzie zjada się o wiele więcej orzeszków niż w USA, ale alergii jest znacznie mniej, ponieważ spożywa się orzeszki gotowane. W ostatnich latach wzrasta spożycie bogatej w substancje odżywcze mąki amarantowej, określanej potocznie jako hipoalergicznej, używanej przy wypieku tzw. biochleba. Badacze niemieccy wykazali jednak jej wysoki potencjał alergizujący. Podobnie jest z mąką łubinową stosowaną przy sporządzaniu pizzy. W wielu produktach mogą znajdować się tzw. alergeny ukryte, które nie są uwidocznione w opisie na opakowaniu produktu spożywczego, na przykład jaja kur karmionych mączką rybną, mogą zawierać ślady tej mączki, co dla osób uczulonych na rybę może mieć istotne znaczenie.

Nowe badania wykazały, że diagnostyka alergii pokarmowej może przyczynić się do prognozowania rozwoju objawów alergii, co określa się obecnie jako marsz alergiczny. Obserwowane wcześniej objawy alergii pokarmowej mogą w przyszłości przybrać postać alergii wziewnej. Niewątpliwie w tym procesie niemałe znaczenie ma moda na pewne zachowania i bezkrytyczne przyjmowanie obcych nam kulturowo wzorców.

KAZIMIERZ BANDZUL

Na działkach ruszyły przygotowania do zimy

Coraz chłodniejsze dni, a także częstsze nocne przymrozki to znak dla wszystkich działkowców, że nadchodzi czas przygotowania działki do zbliżającej się zimy. Jest to także bardzo intensywny okres dla zarządów rodzinnych ogrodów działkowych śpieszących się, by zabezpieczyć przed zbliżającymi się mrozami ogrodową infrastrukturę.

23 września rozpoczęła się kalendarzowa jesień, a wraz z nią porządki na ogrodach. - To ostateczny czas, by zadbać i przygotować ogród do zimy. Pierwszym i podstawowym zabiegiem jest usunięcie odpadów organicznych, w tym zbędnych liści pozostałych po warzywach z grządek. Usuwa my chwasty, by się nie rozsiały i nie ruszyły wczesną wiosną, co zaoszczędzi nam pracy na przedwiośniu. Zabiegiem, którego nie powinniśmy pominąć, jest przekopanie gleby wraz z nawozem organicznym w ostrą skibę (czyli bez zagrabiania). Uzyskujemy w ten sposób lepszą strukturę ziemi. Pozbywamy się szkodliwych grzybów i pasożytów, które znajdują się pod powierzchnią, a są przysmakami ptaków – przekazuje Danuta Jarosik, instruktor ogrodowy z ROD im. Jakuba Wagi, dodając, że jest to także dobry czas na wysianie poplonu, w tym roślin strączkowych, gorczycy, żyta, które należy wykopać, co zapewni masę organiczną.

- Podcinamy jeszcze czereśnie, wiśnie i śliwy. Zabezpieczamy rany drzew owocowych maścią ogrodniczą. W listopadzie obkładamy drzewa i krzewy owocowe obornikiem. Obsypujemy różę ziemią lub korą, oraz otulamy rośliny wrażliwe na mróz – doradza instruktor ogrodowy z ROD im. Jakuba Wagi.

Dobrym zabiegiem jest także zagrabienie wszystkich zalegających na trawniku lub pod drzewkami liści lub żdzbeł skoszonej trawy. Zmniejszamy w ten sposób szanse na wiosenny rozwój chorób i szkodników roślin. - W okresie wzmożonego opadania liści zaleca się oprysk drzew i opadłych liści stężonym azotem w postaci mocznika rozmieszanego

z wodą. Powoduje on przyspieszenie rozkład resztek roślinnych, a wraz z nimi różnych patogenów, zwłaszcza chorób grzybowych – udziela cennych wskazówek Zofia Chmielak, wiceprezes Okręgowego Zarządu Podlaskiego Polskiego Związku Działkowców.

Warto też zadbać o trawy ozdobne, które aby uchronić środek kępy przed namiarem wilgoci w okresie zimowym należy związać w "chochoł", dodatkowo odsypany korą. Rośliny wrażliwe najlepiej okryć gałązkami świerkowymi. Nigdy zaś folią, gdyż rośliny mogą się pod nią zaparzyć.

Jesień to również czas zbioru ostatnich plonów. - Jednym z warzyw zbier-

ranych w tym okresie jest fasolka szparagowa, stanowiąca doskonałe źródło białka. Aby miała dorodne strączki powinna być wysiewana pomiędzy rzędami cebuli, w czasie jej dojrzwania. Jeśli mamy na działce posiany nagietek, możemy zebrać jego płatki. Przydadzą się do zdrowotnej herbatki ziołowej, jako dodatek do wcześniej zebranego rumianku, mięty, dziurawca czy skrzypu – informuje pani Chmielak.

Jesienne miesiące to także intensywny czas dla zarządów rodzinnych ogrodów działkowych, które przygotowują do zimy infrastrukturę ogrodową. - Członkowie zarządów sprawdzają urządzenia wodne i elektryczne. Spuszczają wodę przez zakręcenie zaworów, aby nie zamarzały rury i liczniki pomiarowe, bowiem grozi to ich uszkodzeniem. O wszystkich poczynaniach informują działkowców na tablicach ogrodowych, łącznie z terminami wyłączeń wody i energii elektrycznej. Zabezpieczają też kłódki do furtek i bram wjazdowych do ogrodu – przekazuje Ewa Sokołowska z łomżyńskiego biura Okręgowego Zarządu Podlaskiego Polskiego Związku Działkowców.

Okres jesienno-zimowy to także czas rzadszych wizyt na działce, a co za tym idzie większego niebezpieczeństwa

kradzieży pozostawionego tam mienia. Dlatego wielu działkowców, już w okresie jesiennych prac porządkowych zabezpiecza swoje altanki dodatkowymi kratami w oknach czy montażem solidniejszych kłódek w drzwiach. Należy przy tym pamiętać, aby odpowiednio nasmarować zamki i kłódki, celem zabezpieczenia przed wilgocią lub mrozem. Aby nie kuścić potencjalnych włamywaczy, przestornie właściciele zabierają do swoich domów co cenniejsze sprzęty (kosiarki, opryskiwacze czy elektryczne piłki do gałęzi), pozostałe zaś chowają by nie leżały na widoku.



Wiceprezes OZP PZD Zofia Chmielak przy zbiorze ostatnich tegorocznych plonów (fot. archiwum PZD)

"Państwówka" zainaugurowała rok akademicki

W Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży odbyła się oficjalna inauguracja roku akademickiego 2021/2022. Wzięli w niej udział studenci, kadra naukowa, przedstawiciele duchowieństwa, łomżyńskich instytucji i lokalnych samorządów. Łomżę reprezentował prezydent Mariusz Chrzanowski.

Inauguracyjne uroczystości rozpoczęła Msza św. w Kościele Najświętszej Maryi Panny Częstochowskiej. Po wspólnej modlitwie jej uczestnicy przeszli do auli im. prof. Antoniego Jakubczaka, znajdującej się w budynku "państwówki", gdzie zgromadzonych powitał rektor PWSliP dr hab. Dariusz Surowik.

- Okres studiów to przepiękna życiowa przygoda, wstęp do dojrzałego życia. Przed Wami ciężka praca przygotowująca do zawodu, ważne doświadczenie nawiązywania relacji rówieśniczych – powiedział do zgromadzonych w auli studentów. - Nie zapominajcie jednak, że to okres, który sprzyja poszukiwaniom odpowiedzi na pytania w życiu fundamentalne, które kształtują przyszłość – mówił,

zachęcając żaków do rozważań intelektualnych, kontaktów z wykładowcami, nie tylko na poziomie wymiany informacji naukowych, gdyż kultura akademicka to przede wszystkim ludzie.

Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży dynamicznie się rozwija. Na uczelni studiuje obecnie prawie 2 tysiące osób, z czego 45 to obcokrajowcy. PWSliP posiada w swojej ofercie aż 14 kierunków studiów, a niebawem utworzone zostaną dwa nowe: "Mechatronika" oraz "Bezpieczeństwo i certyfikacja żywności".

W dniu 24 września 2021 roku został złożony wniosek o zmianę nazwy uczelni na Akademię Nauk Stosowanych w Łomży.



"Gaude Mater Polonia" dumnie zabrzmiało w PWSliP (fot. Sylwia Marciniak)

- Marzenia o uzyskaniu statusu akademii stają się coraz bardziej realne – mówi z dumą prezydent miasta Mariusz Chrzanowski, który jest jednocześnie wykładowcą PWSliP.

- Z okazji nowego roku akademickiego życzę zarówno studentom, jak i całej kadrze naukowej wszelkiej pomyślności – dodaje gospodarz miasta.

SYLWIA MARCINIAK

Rozśpiewany Soundtrack

W Łomży zakończył się Ogólnopolski Festiwal Piosenki Filmowej i Musicalowej Soundtrack 2021. Muzyczne wydarzenie już po raz czternasty zorganizował Miejski Dom Kultury - Dom Środowisk Twórczych. Najlepiej wypadła Karolina Dawid z Ostrowi Mazowieckiej.

Piosenka filmowa wciąż jest w cenie, a młodzi wokaliści prezentują wysoki poziom artystyczny – podkreślali jurorzy 14. Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Filmowej i Musicalowej Soundtrack 2021, w składzie: Santiago Bello, Sandra Mika, Łukasz Bojczuk i Julia Kuzyka.

Po obejrzeniu wszystkich wokalnych występów pierwszą nagrodę przyznano Karolinie Dawid z Ostrowi Mazowieckiej. Druga lokata oraz dwie nagrody – za poprawność językową i muzyczność, "wyśpiewała" Maja Dąbrow-



Zdobywczyni pierwszego miejsca Karolina Dawid (fot. MDK-DST)



Uczestnicy tegorocznego festiwalu (fot. MDK-DST)

ska z Białegostoku. Trzecie miejsce zajęła Justyna Luśnia z Wołomina. Wyróżnienia powędrowały do łomżnianek: Kingi Chłudzińskiej – za inwencję twórczą i Julii Borkowskiej – za kreację artystyczną.

Tegoroczny Soundtrack zakończył Koncert Galowy Laureatów z udziałem jury i Studia Wokalnego eMDeK.

GRZEGORZ DANILUK

"Wyspiarskie życie w Łomży"

Lowestoft to około sześćdziesiąt tysięcy miejscowość położona na wschodnim wybrzeżu Anglii. Z tego urokliwego miasta otoczonego Morzem Północnym przybył do Polski Barry Parker.

Był sierpień 2000 roku, kiedy za sprawą swojego przyjaciela Dave'a trafił do kraju nad Wisłą. Poznali się w trakcie studiów w Anglii, gdzie wspólnie zdobywali wykształcenie w kierunku nauczania rodzimego języka. Barry Parker rozpoczął pracę w szkole języków obcych, gdzie pracował Dave. Pierwszy rok spędził w Wyszku, by później, jak się okazało – na stałe, przenieść się do Łomży. Nasze miasto miał jednak okazję poznać, gdy regularnie odwiedzał tutaj przyjaciela ze studiów. Jak dziś przyznaje, miejscowość od razu zrobiła na nim wyjątkowe wrażenie.

- Łomża była niesamowita. W tym czasie wiele się tutaj zmieniło. Wielu ludzi nie poznałoby swojego miasta z 2000 roku, tak jak Dave nie poznał go, gdy wrócił do niego po szesnastoletniej nieobecności w 2020 roku – wskazuje Brytyjczyk.

Zanim przyjechał do Polski, on i wielu jego znajomych w Anglii, postrzegało nasz kraj jako szary z nijakimi budynkami, a także pełen mężczyzn z wąsami, którzy piją wódkę. Barry Parker przyznaje, że pobyt w naszym kraju zmienił jego postrzeganie Polski. Dziś uważa, że jest to piękny kraj zarówno za sprawą krajobrazu, jak również dzięki ciekawej kulturze i przyjaznym ludziom, przez których był zawsze bardzo ciepło przyjmowany.

Można powiedzieć, że to właśnie tutaj, w Łomży, odnalazł drugi dom. Swoją entuzjazm wobec nadnarwiańskiego grodu dzieli z żoną Katarzyną i jej córką Anną. Swoją drugą połówkę poznał podczas Sylwestra, kiedy żegnał rok 2000 i witał nowy 2001. Dziś, po dziesięciu latach szczęśliwego małżeństwa, tworzą kochającą się i wspierającą rodzinę. Potwierdza również, że są bardzo zadowoleni z życia w Łomży. Barry wskazuje na zapierające dech w piersi widoki, czystość miasta i bardzo dobre połączenie z każdą częścią Polski. Nie bez znaczenia są również powstałe parki. Za-

gospodarowanie otwartych terenów na zielone obszary według niego również wpłynęło na rozwój naszego miasta.

- Dziś Łomża jest jasnym i kolorowym miastem. Jest klejnotem województwa podlaskiego – mówi. Równocześnie dodaje, że to miejsce, w którym mieszka najdłużej w swoim całym życiu i tego nie żałuje.



Barry Parker (fot. Sebastian Chrzanowski)

Do Polski trafił po okresie trzynastoletniej pracy w brytyjskiej armii, która wymagała od niego dużej mobilności i ciągłej zmiany miejsca zamieszkania. W jej trakcie mieszkał w wielu zagranicznych destynacjach i widział wiele zakątków świata. Po tych wszystkich podróżach pytany, czy tęskni za czymś z Anglii, wskazuje tamtejsze morze.

- Brakuje mi wyspiarskiego stylu życia. Wyspy dają możliwość podziwiania różnicowanych widoków, w których morza

i oceany w mgnieniu oka zmieniają się ze spokojnych we wręcz niebezpieczne i przerażające – wspomina. Anglia nierozzerwalnie związana jest z piłką nożną. Barry przyznaje jednak, że nie jest jej zapalonym kibicem. - Nawet gdy angielski zespół rywalizuje z Polską w jakichkolwiek rozgrywkach, to zazwyczaj moja żona bardziej żywiołowo uczestniczy w dopingiu – podkreśla z uśmiechem. Po chwili jednak dodaje, że nigdy na tym polu nie było między nimi jakiegokolwiek konfliktu.

Jako nauczyciel języka angielskiego instruuje, że nauka języków obcych jest kluczem do podróżowania i pracy za granicą. Polska, a tym samym również Łomża, znajdują się na skrzyżowaniu europejskich dróg i posiadanie doświadczenia i możliwość komunikacji z ludźmi w innych państwach, może być dla nas tylko dodatkową korzyścią. Barry Parker przyznaje również, że miał okazję mieszkać m.in. w Niemczech, na Cyprze i w Gibraltarze, ale zawsze brakowało czasu, żeby poznać w wystarczającym stopniu język ojczysty krajów, które odwiedzał.

Według Barry'ego Łomża, będąc częścią pięknej Doliny Narwi, ma bardzo dużo do zaoferowania i zobaczenia. Nie jest nudna, a cicha i spokojna. Ma wiele miejsc, które warto zobaczyć. Jak na miasto tej wielkości "wyspiarz" docenia w nim chociażby dostępność i różnorodność barów, restauracji, miejsc do spotkań. Nie bez znaczenia jest również jego położenie.

- Otoczenie Łomży zachęca do podróży. W ciągu kilku chwil możemy znaleźć się nad malowniczymi jeziorami, bądź w otoczeniu wielkiego miasta. To wszystko sprawia, że rodowity wyspiarz czuje się w Polsce, w Łomży, jak w domu. Mogę powiedzieć, że Łomża, moja żona Katarzyna i córka Anna to najlepsze, co mnie w życiu spotkało – przyznaje.



Okiem mieszkańca



O niektórych osobliwościach miasta Łomży

Łomża to piękne i nowoczesne miasto leżące na lewym brzegu Narwi. Jest ważnym węzłem komunikacyjnym na szlaku turystycznym prowadzącym z centrum i południowej Polski na Pojezierze Mazurskie, aż do granicy państwa. To położenie geograficzne i topograficzne sugeruje turystom jadącym dalej na północny wschód, by się zatrzymać i poznać piękną historię tego miasta oraz jego zabudowę, rozbudowę ulic, chodników i dróg dojazdowych do centrum. Ostatnie lata były stosunkowo bogate w pozyskiwaniu środków na modernizację i remonty ulic, chodników oraz skwerów. Ostatnio przechodząc ulicą Dworną w godzinach południowych, zauważyłem jak pracownik służb sprzątających zbierał papiery i liście, które wiatr naniósł na ulicę. Aż trudno sobie wyobrazić, jak pięknie będzie wyglądało centrum miasta po modernizacji dróg i chodników w tej części. Jest sprawą oczywistą, że prezydent miasta Mariusz Chrzanowski

każdego roku kalendarzowego wygospodaruje w budżecie miasta odpowiednie środki finansowe w takiej wysokości, które pozwalają na należyte remonty, modernizację oraz prace porządkowe.

Zawał od stresu

W tym powiedzeniu, jak twierdzą lekarze jest sporo prawdy, bowiem krew krzepnie wówczas kiedy ma uszczelnione rany. Ten proces, który świat medycyny nazywa hemostazą, może być także aktywny przez stres. Jednym ze skutków tego stanu mogą być zatkane tętnice wieńcowe szczególnie wtedy, kiedy stres blokuje mechanizmy rozpuszczające skrzepy krwi. Wtedy pojawia się niebezpieczeństwo groźnego zawału. Jak można wyczytać w opracowaniach medycznych, w bardzo silnym stresie ciało każdego z nas używa wówczas maksimum swojej energii, by wpompować w mięśnie jak najwięcej składników energetycznych potrzebnych do ich pracy. Mózg przełącza się wówczas na tryb przeżycia, a trawienie zwalnia do minimum. Zachodzące wówczas w organizmie procesy mają swoje konsekwencje. Wywołany stresem niedobór krwi w jelitach i żołądku zwiększa ryzyko tworzenia wrzodów. By temu zapobiec powinno się pić dużo wywaru

z siemienia lnianego, który działa łagodząco na śluzówkę przewodu pokarmowego. Według dyrektora generalnego Światowej Organizacji Zdrowia dobry stan zdrowia psychicznego ma fundamentalne znaczenie dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Skąd się biorą zachcianki smakowe?

Mózg nie tylko rejestruje smak, ale także go tworzy. Domaga się przede wszystkim dań słodkich i tłustych. Dlatego, że dostarczają cennych kalorii. Ale ten wymóg nie zawsze idzie w parze z wymogami indywidualnymi każdego z nas. Skąd się biorą takie zachcianki? Badania przeprowadzone przez naukowców na muszkach owocowych dowodzą, że te owady uwielbiają smak słodki, a uciekają od produktów gorzkich, które niekiedy mogą być trujące. Pod tym względem nie różnią się bardzo od ludzi. Nad tendencjami smakowymi – słodkie, słone, kwaśne i gorzkie też powinniśmy panować, tak aby zachować odpowiednie proporcje w tym względzie. Warto jednak w tym wszystkim kierować się osiągnięciami nauki, a ponadto jak twierdzą futurologowie kurczą się stopniowo uprawy rolne, które są niezbędne do produkcji żywności.

JK



Seniorzy piszą



Działamy na siebie pozytywnie

To przesłanie ze spotkania Prezydenta Miasta Łomża z Łomżyńską Radą Seniorów, które odbyło się w nowym budynku Klubu Seniora przy

ul. Nowogrodzkiej.

Po spotkaniu z Panem Prezydentem jesteśmy na etapie refleksyjnym. Nie stoimy z boku. Potrzeba nowego otwarcia po pandemii. Opracowania Łomżyńskiego Funduszu Senioralnego na rzecz osób 60+. Fundusz potrzebny jest dla wspierania inicjatyw seniorów w tworzonych klubach, kołach i grupach nieformalnych. Jest to propozycja i program dla osób, które chcą robić coś na rzecz innych. Osób, które aktywnie lubią spędzać czas, poznawać nowych ludzi.

Chcą pogłębiać swoją pasję, rozwijać zainteresowania sprzyjające rozwojowi wiedzy i nowych umiejętności, integracji, wsparciu i wymianie doświadczeń, również z wieloma radami naszego okręgu i radą międzyregionalną Ostrołęki.

Zachęcamy wszystkich chętnych do przyłączenia się do działających już zespołów, grup i inicjatyw. Organizowania okazjonalnych wydarzeń i uroczystości, sprzyjających prezentowaniu własnej twórczości. Organizowania spotkań sąsiedzkich i międzypokoleniowych. Spacerów po mniej i bardziej znanych zakątkach Łomży.

Siłą naszego działania jest szeroki wachlarz propozycji i jego prostota.

Nasze owocne rozmowy z Panem Prezydentem niech będą porywem nowych pomysłów. To jest wartością dodaną, jak solidarność, wspólnotowość, model na rzecz równego traktowania osób starszych, poczucie bycia potrzebnym. To mnożenie

dobra. Niech w naszym wspólnym działaniu będzie pasja i misja. Opierajmy się na kilku celach i realiach, empatii, humanizmie, wiedzy, doświadczeniu, patrzeniu pozytywnym w przyszłość i widzeniu drugiego człowieka. Rozwojowi młodego pokolenia. Synonimem naszej starości nie może być samotność, smutek, cierpienie, choroba. Twórzmy własny model na życie aktywne. Biermy udział w zajęciach sportowych. W prelekcjach na temat zdrowia i profilaktyki chorób, radzenia sobie ze stresem.

Nie drzemaj w nas sprzeczności. Chcemy czuć się wolni i żyć w realnym świecie. Patrzymy w niebo. Widzimy świat, którego już nie ma. Widzimy piękno, "bo piękno na to jest, by zachwycało" (K. Norwid).

Wszystkie osoby starsze zachęcamy do aktywności, która dostarcza radości i pogody ducha.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Emocjonująca gala sportów walki za nami

Dziewięć pojedynków, w tym siedem zawodowych, obejrzała w piątkowy wieczór publiczność zgromadzona w łomżyńskiej Hali Sportowej im. Olimpijczyków Polskich. Swoje umiejętności zaprezentowało czworo zawodników z naszego miasta, z czego troje opuszczało oktagon jako zwycięzcy. Gala Babilon MMA 25 transmitowana była na antenie Polsat Sport Fight i ogólnodostępnym kanale Super Polsat.



W walce wieczoru Piotr Kacprzak pokonał Krzysztofa Gutowskiego (fot. Kamil Brzostowski)

Sportowe wydarzenie rozpoczęło się od dwóch pojedynków na zasadach semi-pro. W pierwszym z nich 19-lletnia Dominika Steczkowska z Fight Club Łomża zmierzyła się z Martą Rodzik, pokonując swoją przeciwniczkę decyzją sędziów po trzech rundach.

- To uczucie nie do opisania wygrać przed własną publicznością. Serce się raduje, bo na trybunach było mnóstwo osób, które mnie dopingowały – powiedziała po wygranej walce młoda łomżanka. - Czuję, że nie do końca pokazałam swoje możliwości w stojce, ale poszłam w mój plan taki, jaki był. Wszystko wykonałam, wygrałam i jestem zadowolona – dodała zawodniczka Fight Club Łomża.

Pierwszym zawodowym pojedynkiem gali było starcie reprezentanta Spółdzielni Socjalnej Black Horse MMA Łomża Krystiana Cwaliny z debiutującym w zawodowstwie Maciejem Kryskiewiczem. Łomżyniak swoją walkę wygrał przez TKO już w połowie pierwszej rundy ciosami w parterze.

- Zrobiłem wszystko, co założyłem. Mieliśmy 3 tygodnie na przygotowanie, ale się udało. Dziękuję kibicom i trenerowi. Zrobiliśmy kawał dobrej roboty – powiedział po walce Cwalina.

Z sukcesem niestety nie udało się zakończyć swojego pojedynku jego klubowemu koledze Piotrowi Arniście. W drugiej rundzie sędzia musiał przerwać walkę po ciosach, jakimi zasypał go Jacek Brzezicki.

Ostatnim fighterem z naszego miasta, którego umiejętności podziwiała łomżyńska publiczność, był Damian Zorczykowski z Fight Club Łomża. Pierwotnie miał on zmierzyć się z Hiszpanem Jose Sanchezem, jednak na kilka dni przed galą doszło do zmiany przeciwnika, którym ostatecznie został Maxim Zagurski z Ukrainy.

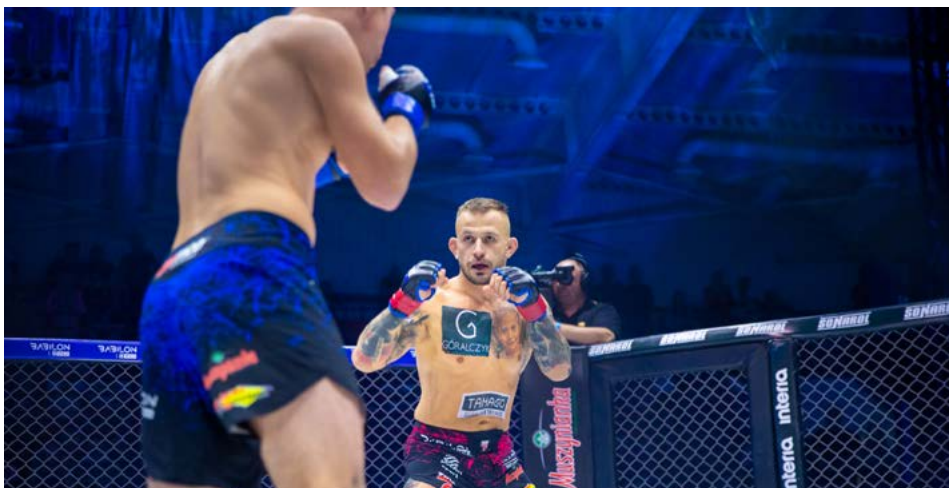
- Wszystko się układało, pełna kontrola, biłem przeciwnika, a tu nie ma końca, w głowie było, że za chwilę druga runda, a ręce odmawiały już posłuszeństwa, zaczynało brakować tlenu, więc zdecydowałem, że idę po to co najlepsze, czyli poddania. No i zrobiłem to, co zazwyczaj w Babilonie robiłem, czyli duszenie zza pleców – zrelacjonował swoją walkę popularny "Zorza", który pokonał swojego rywala pod koniec pierwszej rundy. Przyznał też, że zawsze marzył o takim dopingu, jaki zgotowała mu łomżyńska publiczność i to poniosło go do zwycięstwa.

Również poddaniem przez duszenie zza pleców zakończyła się walka wieczoru gali Babilon MMA 25 w Łomży. W 2 min. i 53 sek. w 3 rundy Piotr Kacprzak pokonał Krzysztofa Gutowskiego.

ŁUKASZ CZECH



Team Black Horse MMA Łomża po zwycięstwie Krzysztofa Cwaliny (fot. Kamil Brzostowski)



Swoją walkę wygrał Damian Zorczykowski z Fight Club Łomża (fot. Kamil Brzostowski)

Lotnicze święto w Łomży

XXII Mikrołotowe Mistrzostwa Podlaskiego KONTAKTY 2021, którym patronował prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, za nami. Łomżyńskim niebem w pierwszy weekend października, po raz 22 zawładnęły kolorowe skrzydła motoparalotni, motolotni, samolotów ultralekkich i wiatrakowców z całej Polski.

Jak co roku Łomżę odwiedzili mistrzowie Polski, Europy i świata, trenerzy motoparalotniowej kadry narodowej Adam Paska i mikrołotowej Marcin Majsterek ze swymi utytułowanymi pilotami, a także piloci, dla których Mikrołotowe Mistrzostwa Podlaskiego "Kontakty" 2021 były pierwszymi zawodami, w których zdecydowali się wystartować. W sumie w zawodach wzięło udział 35 pilotów.

Mikrołotowym mistrzem został Michał Tworowski z Sosnowca, w mo-

toparalotniach największą celnością w lądowaniu wykazał się były mistrz świata z Chin Tomasz Kudaszewicz z Białegostoku. W przelotach przez bramkę upamiętniono również tragicznie zmarłego 2 lata temu Aleksandra Dernbacha, który jako jedyny ze wszystkich pilotów startował we wszystkich 20. edycjach łomżyńskich zawodów. W klasie wiatrakowców zwyciężył Marcin Majsterek z Grodziska Mazowieckiego, a w klasie mikrołotów Janusz Tichoniuk z Białegostoku.



Jedną z konkurencji były przeloty przez bramkę (fot. Tygodnik Kontakty)

W lotniczych zmaganiach rywalizowały również dzieci. Trzydzieścioro od najmłodszych do nastolatków wypuszczało jak najdalej styropianowy szybowiec. Najdłuższy lot wykonał Daniel Orzechowski, drugie miejsce zajął Ksawier Matoszko, a trzecie Antoni Śleszyński. Trójka z podium otrzymała nagrody, a wszyscy startujący upominki.

TYGODNIK KONTAKTY

Akademiczki świetnie rozpoczęły sezon

Tenisistki stołowe KU AZS PWSliP Łomża w czterech pierwszych meczach odniosły komplet zwycięstw i są wiceliderkami ekstraklasy.

Wyniki mogą cieszyć, tym bardziej, że od początku sezonu z urazem pleców zmagająca się jedna z naszych czołowych zawodniczek Chinka Zhao Xia. Zastąpiła ją wracająca do gry po przerwie macierzyńskiej Ren Bingran, która bardzo dobrze zaprezentowała się w meczu z KS BOGORIA Grodzisk Mazowiecki, minimalnie ulegając brązowej medalistce Mistrzostw Europy Katarzynie Grzybowskiej - Franc – przekazuje trener Waław Tarnacki.

Opiekun łomżanek stara się studiować emocje i podkreśla, że celem drużyny

na obecny sezon jest przede wszystkim zakwalifikowanie się do fazy play-off.

- Do tego jeszcze długa droga, ale wierzę, że przy naszej dobrej dyspozycji uda się go zrealizować – podsumowuje.

Do końca pierwszej rundy zostało jeszcze pięć spotkań. Najbliższe akademiczki rozegrają 27 października o godz. 18.00 w Hali Sportowej im. Olimpijczyków Polskich przy ul. Księżnej Anny 18 z KS GOTYK Toruń.



Drużyna KU AZS PWSliP Łomża (fot. Facebook)

GRZEGORZ DANILUK

"My z Łomży" Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

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

Redaktor naczelny: Grzegorz Daniluk.

Zespół redakcyjny: Łukasz Czech, Sylwia Marciniak, Sebastian Chrzanowski, Krzysztof Fabiszewski, Kamil Brzostowski (foto), Marta Rzepnicka (korekta).

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

"My z Łomży" Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży jest dostępny w następujących punktach: Urząd Miejski w Łomży (Stary Rynek 14), szkoły i placówki oświatowe na terenie miasta, Park Przemysłowy Łomża (ul. Gen. Władysława Sikorskiego 166), Dzienny Dom Senior + (ul. M.C. Skłodowskiej 2), Klub Seniora MOPS (ul. Nowogrodzka 7A), Miejska Hala Targowa (ul. Gen. Władysława Sikorskiego 176A), Pływalnia Miejska nr 1 (ul. Niemcewicza 17), Park Wodny (ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 15), Centrum Aktywności Turystycznej i Kulturalnej "Domek Pastora" (ul. Krzywe Koło 1), Miejska Biblioteka Publiczna (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", "Okuszek" i "Serafin", sieć sklepów "Alex", "Lewiatan", "Chorten" i PSS Społem, Restauracja Na Farnej (ul. Farna 9), Pierogarnia Stary Młyn (Stary Rynek 22), Szkoła Językowa LINGUO (ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 30), My Center (Al. Legionów 60C), Sklep Polmar (ul. Marii Skłodowskiej-Curie 2), Salon VR Łomża (ul. Polowa 16), Sklep Rybny (ul. Pocztarska 23), Fryzjer Męski Anna Sawicka (Stary Rynek 11), Usługi Szewskie Pawłowicz Zbigniew (ul. Krótka 12), Punkt Informacji Turystycznej w Łomży (Stary Rynek 6) oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej: www.lomza.pl.

Gazeta ukazuje się 15. każdego miesiąca.



Park im. Jakuba Wągi
(fot. Klaudia Piaścik)



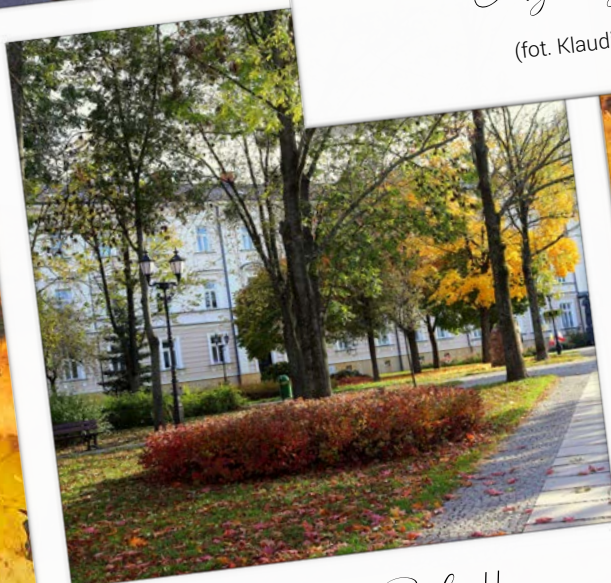
Park Jana Pawła II – Papieża Pielgrzymy
(fot. Kamil Brzostowski)



Ulica Polowa
(fot. Klaudia Piaścik)



Krzewy dzikiej Róży
(fot. Klaudia Piaścik)



Plac Jana Pawła II
(fot. Klaudia Piaścik)