

My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / kwiecień 2022

W NUMERZE M.IN.:

WIELKANOCNE TRADYCJE I WSPOMNIENIA

STR. 4

**WYWIAD Z DR ZOIA SHARLOVYCH, UKRAINKĄ, PRACUJĄCĄ
W WYŻSZEJ SZKOLE AGROBIZNESU W ŁOMŻY**

STR. 10

SUKCES TENISISTKI STOŁOWEJ MAGDALENY SIKORSKIEJ

STR. 19

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Przekazujemy na Państwa ręce kwietniowe, wielkanocne wydanie naszego biuletynu.

Religijne aspekty święta Zmartwychwstania Pańskiego opisuje kapucyn o. Jan Bońkowski, a pani Janina Surowik z Łomżyńskiej Społecznej Rady Seniorów przypomina dawne zwyczaje i tradycje oraz zdradza przepis na wyjątkowy wielkanocny deser.

Niestety, u naszych wschodnich sąsiadów nadal trwa wojna. Kilku z nich, głównie kobiety, dzieci i osoby starsze, znalazło schronienie w Łomży. Z obywatelami Ukrainy, przebywającymi w obiektach Wyższej Szkoły Agrobiznesu, a także wolontariuszami zaangażowanymi w pomoc spotkał się prezydent Mariusz Chrzanowski.

W wywiadzie miesiąca pochodząca z Ukrainy pani dr Zoia Sharlovych, pracująca w dziale międzynarodowym oraz jako wykładowca na kierunku pielęgniarstwo w WSA, opowiada m.in.

swoją łomżyńską historię oraz o akcji pomocy prowadzonej na rzecz uchodźców.

W najnowszym wydaniu „My z Łomży” jest również o prawosławnym nabożeństwie, które było odpowiedzią na duchowe potrzeby wojennych emigrantów i wsparciem w tym trudnym czasie.

Inwestycje – to kolejny ważny temat, który poruszyliśmy na łamach kwietniowego biuletynu. Sprawdzamy, jakie drogowe przedsięwzięcia realizuje miasto i na jakim etapie są prace na Starym Rynku.

Dobre wieści płyną także z łomżyńskich instytucji kultury. Teatr Lalki i Aktora otrzymał rekordowe, finansowe wsparcie z ministerstwa, a Filharmonia Kameralna im. Witolda Lutosławskiego zaliczyła kolejny artystyczny sukces.

Ze zdrowotnymi poradami jak zwykle odwiedza nas redakcyjny ekspert w tej dziedzinie czyli dr Kazimierz Bandzul i przedstawia wszyst-

kie aspekty suplementacji witaminy D. Znany w mieście pediatra odnosi się również do innej ważnej kwestii – ponownego otwarcia Oddziału Dziecięcego w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży, o które niestrudzenie apelował.

Solidna porcja informacji czeka również na miłośników sportu. Przeczytamy m.in. o sukcesie Magdaleny Sikorskiej, która zdobyła brązowy medal podczas mistrzostw Polski w tenisie stołowym. Dowiemy się ponadto jak rundę wiosenną rozpoczęli piłkarze czwartoligowego ŁKS-u 1926 Łomża oraz jak poszło naszym siatkarkom w walce o awans do II ligi.

Wszystkim naszym Czytelnikom życzymy zdrowych, pogodnych i rodzinnych Świąt Wielkanocnych.

Życzymy miłej lektury
Redakcja



**Z okazji Świąt Wielkanocnych
życzę zdrowia, pogody ducha
i wszelkiej pomyślności.**

**Niech czas spędzony z bliskimi
przyniesie ukojenie od codziennych trosk,
a tajemnica Zmartwychwstania
będzie źródłem nadziei, miłości, pokoju,
poczucia bezpieczeństwa i zwycięstwa
dobra nad złem.**

Wesołego Alleluja!

**Mariusz Chrzanowski
Prezydent Łomży**



Zasmakuj
w Łomży



**Zdrowych, pogodnych
i pełnych radości
Świąt Wielkanocnych.
Niech będą one czasem
spędzonym w gronie
najbliższych,
przepelnionym radością,
miłością, pokojem dającym
nadzieję na lepsze jutro
oraz motywację i siłę
do podejmowania
kolejnych życiowych
i zawodowych decyzji.
Wesołego Alleluja!**

**Alicja Konopka
Przewodnicząca
Rady Miejskiej Łomży
wraz z Radnymi**



Zasmakuj
w Łomży

Zmartwychwstanie niejedno ma imię

Śpośród świąt kościelnych jednym z ważniejszych jest Wielkanoc, czyli święto Zmartwychwstania Pańskiego. Święto to jest spełnieniem obietnicy Bożej o przyjściu na świat Syna Bożego, który dokonał największej miłości wobec grzesznego człowieka. Sam Pan Jezus zaś powie: „Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy kto życie swoje oddaje za przyjaciół swoich. Wy jesteście przyjaciółmi moimi, jeżeli czynicie to, co wam przykazuję...” (J 15, 13-14). Wielką więc radość przeżywają wierzący z przyjścia na świat Zbawiciela (Boże Narodzenie), a jeszcze większą, gdy wspominają to, czego dokonał dla naszego zbawienia (Wielkanoc).

Zanim nastąpią święta Zmartwychwstania Pańskiego, przez czterdzieści dni obchodzimy Wielki Post. W tym okresie rozważamy Mękę Pańską, zwłaszcza podczas nabożeństw: Gorzkich Żali i Drogi Krzyżowej. Męka Pańska i śmierć Pana Jezusa na krzyżu nie stanowią pełni Jego największej Miłości. Dopełnia ją Jego Zmartwychwstanie. Pan Jezus powiedział o Sobie: „Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem, kto we mnie wierzy, choćby i umarł, żyć będzie na wieki” (J 11, 25-26).

Ostatnie trzy dni Wielkiego Postu stanowią „Triduum Paschalne”: Wielki Czwartek, Wielki Piątek i Wielka Sobota. Pascha to święto żydowskie, obchodzone przez Izraelitów na pamiątkę wyzwolenia z niewoli egipskiej. I właśnie to święto wybrał Pan Jezus, aby nadać mu najwyższą wartość: wyzwolenie człowieka z niewoli grzechu. Żydzi w święto Paschy składali w ofierze Bogu zabitego baranka, którego krwią znaczyli drzwi swoich domów. W religii katolickiej Pan Jezus nazywany jest „Barankiem Bożym, który gładzi grzechy świata...”. Stąd w przeddzień świąt wielkanocnych poświęca się pokarmy, wśród których znajduje się jajko – symbol życia oraz figura baranka – symbol Zmartwychwstałego Chrystusa. Tego dnia poświęca się również ogień, od którego zapala się świecę, zwaną paschałem – Światło Chrystusa. Od świecy paschalnej zapala się świece na ołtarzu, które będą przypominały podczas każdej Mszy świętej o wielkiej tajemnicy naszej wiary, gdy po przeistoczeniu chleba i wina w prawdziwe Ciało i Krew naszego Zbawiciela: „Głosimy śmierć Twoją, Panie Jezu, wyznajemy Twoje Zmartwychwstanie i oczekujemy Twego przyjścia w chwale”.

Na pamiątkę męki i śmierci Pana Jezusa podczas Triduum Paschalnego w kościołach urządza się ciemnicę i Grób Pański. W każdym z kościołów łomżyńskich co roku możemy podziwiać bogatą scenografię Grobu Pańskiego. Ale na tle tejże scenarii, mówiącej o bolesnej męce Pana Jezusa, Jego śmierci na krzyżu i złożeniu do grobu, jawi się żywy, Zmartwychwstały Chrystus w Eucharystii, który wystawiony jest do adoracji przez odwieczających Grób Pański.

Wczesnym zaś rankiem, pierwszego dnia Wielkanocy, odbywa się procesja rezurekcyjna z Najświętszym Sakramentem, który wystawiony był u Grobu Pańskiego. Warto wiedzieć, że Izraelici liczyli początek każdego dnia o zmierzchu (po zachodzie słońca). Stąd śmierć Pana Jezusa, która dokonała się w piątek po południu (godz. 15:00), uniemożliwiła dokonanie pogrzebu następnego dnia (szabat – sobota), gdyż był to dzień świąteczny – u Izraelitów zakaz grzebania umarłych w tym dniu. Gdy więc złożono Ciało Jezusa do grobu o zmierzchu w sobotę, był to już początek pierwszego dnia tygodnia. Wkrótce na początku tego dnia, gdy jak twierdziły straże grobu, wszyscy byli śpiący, grób Jezusa stał się pusty – Chrystus Zmartwychwstał. Odtąd dla wyznawców chrześcijaństwa ten dzień stał się dniem świętym, a nie sobota jak to uznają Izraelici.

W języku polskim określamy ten dzień mianem niedzieli (nie działaj, nie pracuj). W innych językach, np. łacińskim: Dominica (Dzień Pański), angielskim Holiday (Święty Dzień)... Najbardziej jednak treściwą nazwę tego dnia ma język rosyjski: „Voskresen'je”, czyli „Zmartwychwstanie”.

Ponad dwadzieścia lat pracowałem na Białorusi (7.10.1989 – 31.12.2009) w parafii Międzyrzecz k/Wołkowyska, gdzie został zwrócony kościół, który przez około 50 lat był dewastowany przez miejscowy kolchoz, gdzie urządzono w nim garaże na samochody i sprzęt rolniczy. Gdy po odpowiednim remoncie świątyni została odprawiona pierwsza Msza św., wierni z wielką radością i wzruszeniem wypowiedzieli: „nasz kościół zmartwychwstał!”



Kapucyn o. Jan Bońkowski (fot. Łukasz Czech)

Pojęciem „zmartwychwstania” w historii naszej Ojczyzny nazywano często zwycięstwa, jakie Polacy osiągnęli w jej obronie przed wrogimi najazdami. Takie szczególne zmartwychwstanie Polski nastąpiło w 1920 roku, zwane też „cudem nad Wisłą”. Mówiąc innymi słowy: Polska została odrodzona – odzyskała niepodległość, zmartwychwstała.

Dziś, kiedy sąsiedni nasz kraj Ukraina przeżywa gehennę wojny, powodującej wiele zniszczeń, a zwłaszcza ofiar niewinnych ludzi, módlmy się o pokój w tym kraju – o jego zmartwychwstanie. Niech sprawi to Ten, którego święta paschalne obchodzimy – Zmartwychwstały Chrystus.

O. JAN BOŃKOWSKI, KAPUCYN

Wielkanocne tradycje i wspomnienia

**Święta Wielkanocne są najbliższe jej sercu. - To chyba dlatego, że wią-
żą się z wiosną i budzeniem natury
do życia. Tak jak każde roczne święta
przywołują też na myśl najpiękniejsze
wspomnienia z dzieciństwa, zwyczaję,
które panowały w rodzinnym domu –
mówi Janina Surowik, która zgodziła
się podzielić nimi z naszymi czytel-
nikami.**

Chociaż Święta Wielkanocne po-
przedza mnóstwo przygotowań, to
nasza bohaterka zawsze znajduje czas
na powrót do wspomnień. Myślami
przenosi się do wsi swojego dzieciń-
stwa, w okolice Ostrołęki.

- Mieliśmy duże podwórkę, sad,
mnóstwo roślin i z utęsknieniem czeka-
liśmy na pierwsze pąki. Przed świętami
sprzątaliśmy całe obejście, zamiata-
liśmy miotłą zrobioną z gałęzi brzozy.
Wielkie, wiosenne porządki odbywały
się też w domu – bielenie ścian, trze-
panie, zaglądaliśmy dosłownie w każdy,
najmniejszy kąt. To był bardzo praco-
wity czas – opowiada Janina Su-
rowik, która od wielu już lat mieszka w
Łomży, gdzie działa w Łomżyńskiej
Radzie Seniorów.

Pytana o wspomnienia mówi, że
ma też przed oczami dom swojej
cioci w Kadzidle, którą jako małą dzie-
wczynka odwiedzała w święta z całą rodziną
i przepiękne firanki z wycinanek zawieszane
w oknach, którymi zawsze się zachwyciała.

Kolejnym wielkanocnym wspomnia-
niem jest Niedziela Palmowa i widowiskowy
pochód z palmami do kościoła. Nikt wów-
czas nie kupował ich w sklepach, dlatego
każda była inna, niepowtarzalna, wykonana
z naturalnych, zielonych gałązek, przystrojona
według upodobania.

- Od Wielkiego Czwartku obowiązkowo
chodziliśmy wszyscy do kościoła. Pamiętam,
dostojnie ubranych strażników, którzy pełnili
wartę przy zainscenizowanym tam Grobie
Pańskim. Potem chodzili od domu do domu,
składali życzenia zbierając tak zwany wykup
– mówi.

Nie ukrywa, że z niecierpliwością czekało
się na wielkanocne śniadanie, bo wtedy na
stole pojawiały się pyszności, których nie
było na co dzień: rozpyływająca się w ustach
pascha, pulchne babki, pięknie udekorowane
mazurki, pieczone gęsi i inne aromatyczne
mięsa, a także piwo kozicowe i obowią-
zkowo symbolizujące życie jajka. Święteczne
pokarmy zazwyczaj spożywało się z domow-

nikami, a na wizyty u rodziny zarezerwowany
był poniedziałek.

Po uroczystym, porannym posiłku był tak
zwany „zajączek”. - To zabawa, która polegała
na tym, że mama chowała pisanki w różnych
miejscach, których szukaliśmy i prześcigali-
śmy się z rodzeństwem, kto więcej ich zbierze
– wyjaśnia pani Janina. Z Wielkanocą wiązała
się również inny zwyczaj – stukanie jajkiem
o jajko. - Osobę, której jajko się nie zbiło miało
spotkać szczęście – dodaje.

Pani Janina Surowik uśmiecha się na wspo-
mnienie lanego poniedziałku.

- Najbardziej cierpiały dziewczyny, bo
chłopcy oblewali je nie tak jak teraz delikatnie,
ale całymi wiadrami. Czasami trzeba było zmie-
niać ubrania kilka razy. Dodatkowo, że śmigu-
sem-dyngusem wiązał się pewien przesąd. Otóż
najbardziej przemoczona panna miała mieć
potem największe powodzenie, także żadna
z nich nie gniewała się specjalnie za obfite pole-
wanie wodą – śmieje się.

W swoim domu stara się kultywować tra-
dycję. - Nie można jej zatracić. To coś co nas
jednoczy – mówi i zachęca wszystkich do pie-
lęgnowania świątecznych zwyczajów, przeka-
zywania z pokolenia na pokolenie.

Jednym z takich zwyczajów może być
przygotowywanie paschy, która powinna
pojawić się na każdym wielkanocnym stole.
Ma kształt stożka, co symbolizuje grobo-
wiec Chrystusa. Robi się ją tylko raz w roku,
właśnie na Wielkanoc, a przepis jest bardzo
prosty. Bierzymy 40 dkg bardzo świeżego,
białego sera, 3 żółtka, 25 dkg masła, 12,5 dkg
cukru pudru, 1 łyżkę wanilii, 10 dkg rodzy-
nek, 0,25 l śmietanki kremowej, 5 dkg skórki
cytrynowej, szczyptę soli i konfiturę do przy-
brania. Mielimy lub ucieramy ser, dodając
po kolei pozostałe składniki w następującej
kolejności: masło małymi porcjami, po jed-
nym żółtku, cukier, wanilię, posiekaną skórkę
z cytryny. Przygotowaną masę należy wło-
żyć do stożkowatego naczynia lub woreczka
i odstawić na 10-12 godzin w chłodne miej-
sce. Przed podaniem wyjąć uformowany
deser i według własnego pomysłu przybrać
konfiturą.

- Jestem pewna, że ten wyjątkowy, świą-
teczny przysmak zrobi na Państwa stołach
prawdziwą furorę – zapewnia Janina Surowik
i życzy smacznego.



Janina Surowik przygotowująca się do świąt (fot. Sylwia Marciniak)

Spotkanie z uchodźcami i wolontariuszami

Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski odwiedził uchodźców z Ukrainy, którzy przebywają w obiektach Wyższej Szkoły Agrobiznesu. Na spotkaniu obecne były także władze uczelni – rektor Roman Engler, prorektor Andrzej Borusiewicz oraz wolontariusze zaangażowani w pomoc osobom zza wschodniej granicy i obywatelki Ukrainy wraz z dziećmi.

Wyższa Szkoła Agrobiznesu jako jedna z pierwszych odpowiedziała na prośbę o udzielenie schronienia przybywającym do Łomży wojennym uchodźcom. Ostatecznie lokum znalazło tam około 30 osób. Część z nich wzięła udział w spotkaniu z prezydentem Łomży, które odbyło się w siedzibie uczelni przy ul. Studenckiej.

- *Dziękuję władzom uczelni za szybką reakcję na apel o pomoc uchodźcom. Dla miasta, które ma ograniczone możliwości lokalowe to niezwykle ważne – mówił prezydent Mariusz Chrzanowski, przypominając, że wsparcie dla uciekających przed wojną obywateli Ukrainy płynie z różnych stron: od mieszkańców, szkół i działających w mieście instytucji.*

- *Z zaangażowanymi w tę akcję, pozostajemy w stałym kontakcie i na bieżąco reagujemy na pojawiające się problemy – zapewnił gospodarz miasta.*

Oprócz udostępnienia lokali, WSA wspiera działania pomocowe także poprzez pracę studentów – wolontariuszy. Jedną z nich jest Lena, studentka pierwszego roku, która do Łomży przyjechała z Ukrainy.

- *Pomagam w punkcie informacyjnym, który funkcjonuje w Hali Kultury. Moja praca polega przede wszystkim na tłumaczeniu. Cieszę się, że mogę w tym trudnym czasie być podporą dla swoich rodaków – opowiada.*

Swoją wolną czas ludziami, którzy uciekli do Łomży przed wojną poświęca także pochodzący z Białorusi z rejonu witebskiego Daminik, który na wolontariat przeznaczają 3-4 godziny dziennie przed pracą. Pomaga przy tłumaczeniach i wypełnianiu formularzy.

- *Na początku trzeba było dużo rozmawiać, dotrzeć do każdego. Niektórzy potrzebowali wskazówek przy uzupełnianiu dokumentów, inni wsparcia psychicznego – wyjaśnia.*

Wszyscy wolontariusze dziękowali za możliwość pracy z uchodźcami, która oprócz ogromnej satysfakcji przynosi także korzyści w postaci nabywania praktyki.

Zarówno wolontariuszom, jak i władzom miasta oraz uczelni w imieniu uchodźczyń wdzięczność wyrażały ukraińskie nauczycielki, które w Łomży nie tylko znalazły bezpieczną przystań, ale także możliwość pracy.

- *Szkoła dała nam odpowiednie narzędzia, dzięki którym możemy prowadzić zajęcia on-line z uczniami w Ukrainie – mówiły Olena i Nina.*

Za szybką reakcję na potrzeby swoich rodaków, których dotknęły działania wojenne, otwarcie na ich problemy i wszechstronną pomoc, podziękowania złożyła również dr Zoia Sharlovych, pracownik WSA, która koordynuje wolontariackie działania.

- *Jesteśmy za to wszystko ogromnie wdzięczni – mówiła wzruszona.*

Podczas spotkania w Wyższej Szkole Agrobiznesu prezydent Łomży wręczył wszystkim jego uczestnikom drobne upominki w postaci miejskich gadżetów, a wizytę zakończyło wspólne pamiątkowe zdjęcie.



Uczestnicy spotkania w Wyższej Szkole Agrobiznesu (fot. Marek Gładysiak/xlomza.pl)



Wolontariusz Daminik pochodzi z Białorusi (fot. Marek Gładysiak/xlomza.pl)



Wśród uchodźców jest wiele kobiet z dziećmi (fot. Grzegorz Daniluk)

Liturgia prawosławna w Łomży

Ponad 150 osób, przede wszystkim uchodźców z Ukrainy, pojawiło się w niedzielę 10 kwietnia w Kościele pw. Zmartwychwstania Pańskiego w Łomży, gdzie zostało odprawione nabożeństwo prawosławne. To efekt porozumienia rzymskokatolickiej Diecezji Łomżyńskiej z Prawosławną Diecezją Białostocko-Gdańską.

Boska Liturgia, jak nazywana jest w Kościele Prawosławnym, była skierowana do prawosławnych mieszkańców z Łomży i okolic oraz uchodźców z Ukrainy, którzy mieszkają na terenie naszego regionu. Wierni mogli przystąpić do spowiedzi i komunii świętej.

Nabożeństwo celebrował ks. prot. Marek Wawreniuk z prawosławnej Diecezji Białostocko-Gdańskiej w Białymstoku, w asyście ks. prot. Aleksego Petrowskiego. W trakcie liturgii wzniesiono modlitwy o pokój w Ukrainie, a także za wszystkie ofiary wojny. Na koniec odprawiono krótką żałobną litanie w intencji tragicznie zmarłych w katastrofie smoleńskiej.

- Chcę podziękować za tę możliwość, jaką nam daje Kościół rzymskokatolicki w mieście Łomża. Czasy są trudne i na pewno ucztą paschalna, która jest radością niepowtarzalną, ponad wszystkimi radościami, będzie ukojeniem dla duszy, chwilą zadumy i spokoju. Ten kryzys, jaki zaistniał, dotyka nas wszystkich, bo każdy z nas odczuwa wewnętrzną, moralną potrzebę i modlitwy, jak i wsparcia tych osób, które znalazły się w bardzo trudnej sytuacji życiowej. Będziemy starali się świętować, aczkolwiek myślę, że więcej modlitwy, więcej takich wewnętrznych naszych uczuć, będzie skierowanych do ludzi cierpiących i do tej sytuacji, jaka zaistniała na świecie — mówi ks. Wawreniuk, podkreślając zaangażowanie samorządu Miasta Łomża oraz okolicznych gmin w pomoc w przekazywaniu informacji o nabożeństwie oraz organizacji transportu uchodźcom.

Kolejne nabożeństwo prawosławne w Łomży odbędzie się w dniu prawosławnej Wielkanocy, 24 kwietnia o godz. 9.00, również w Kościele pw. Zmartwychwstania Pańskiego. Piszemy o tym na stronie 20.

GRZEGORZ DANILUK



W nabożeństwie uczestniczyło wielu uchodźców z ogarniętej wojną Ukrainy (fot. Marek Gładysiak/xlomza.pl)



Celebracja Boskiej Liturgii w Kościele pw. Zmartwychwstania Pańskiego w Łomży (fot. Marek Gładysiak/xlomza.pl)

Punkt Informacyjny dla uchodźców z Ukrainy

W Hali Kultury na Starym Rynku 6 w Łomży funkcjonuje Punkt Informacyjny związany z pomocą dla uchodźców z Ukrainy. Można w nim uzyskać informacje o procedurach administracyjnych związanych z rejestracją uchodźców, formach pomocy i dostępnych bezpłatnych miejscach noclegowych. Punkt jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00 oraz soboty w godz. 8.00-14.00. Informacje udzielane są stacjonarnie lub pod numerem telefonu: + 48 863 070 044, również w języku ukraińskim.

Розпочав діяльність і Інформаційний Punkt допомоги Україні. В Будинку Культури по вул. Старий Ринок, 6 у м. Ломжа запрацював Інформаційний пункт для допомоги біженцям з України. Надається інформація про адміністративні процедури, пов'язані з реєстрацією біженців, форми допомоги та доступність безкоштовного житла. Punkt працює з понеділка по п'ятницю з 8.00-16.00 та субота з 8.00-14.00. Інформація надається стаціонарно або за телефоном +48 863 070 044, також українською.

UMŁ

PUNKT INFORMACYJNY

Інформаційний Punkt

godziny otwarcia / години роботи:
poniedziałek-piątek / понеділок-п'ятниця

8:00-16:00

sobota / субота

8:00-14:00

Telefon / Телефон:

+48 863 070 044

E-mail / Електронна адреса:

pomocdlaukrainy@um.lomza.pl

Adres / Адреса:

Stary Rynek 6

W Łomży trwają inwestycje poprawiające infrastrukturę drogową

Budowa przedłużenia ulicy Meblowej od ul. Wojska Polskiego do ul. Nowogrodzkiej to obecnie największa inwestycja drogową w Łomży. W tej samej części miasta realizowane są również ulice Jaworowa i Grabowa. Dwuletnim zadaniem rozpoczętym w 2021 roku jest budowa dróg w rejonie ul. Księcia Stanisława.

Na przedłużeniu Meblowej wykonano już wszystkie sieci podziemne, ustawiono zarówno krawężniki kamienne jezdni, jak również obrzeża betonowe chodników i ścieżek rowerowych. Ułożono także kostkę polbruk na większej części chodników, jak również pierwszą warstwę betonu asfaltowego na odcinku od ul. Wojska Polskiego do ronda z ul. Jaworową. Wykonawca w marcu wznowił prace brukarskie polegające na układaniu kostki betonowej na chodnikach i zjazdach oraz granitowej na rondzie i zatokach autobusowych. Zaawansowanie prac przekroczyło tam 50 proc. Po ich zakończeniu powstanie nowa droga o długości 1753 metrów z chodnikiem i ścieżką rowerową.

Na ulicy Jaworowej dobiegają końca prace brukarskie przy realizacji chodników i zjazdów, do wykonania pozostają warstwy nawierzchni bitumicznej na ciągu jezdni. Natomiast na ul. Grabowej wykonano wszystkie sieci podziemne, kanał sanitarny oraz wodociąg. Rozpoczęto roboty związane z korytowaniem jezdni

i chodników, ułożenie warstw konstrukcyjnych z kruszywa mineralnego, jak również ustawianie krawężników betonowych. Obie drogi powinny być gotowe we wrześniu.

W ramach budowy dróg w rejonie ul. Ks. Stanisława wykonano wszystkie sieci podziemne i roboty brukarskie na zjazdach i chodnikach. Prace, które zostały do realizacji obejmują wykonanie warstw nawierzchni bitumicznej jezdni i ścieżki rowerowej. Oddanie ulic do użytku planowane jest pod koniec tegorocznych wakacji.

Powyższe inwestycje, rozpoczęte w ubiegłym roku, to nie jedyne roboty drogowe. Trwają również prace przy budowie ul. Jasnej i sięgacza ul. Wesołej. W ciągu drogi Jasnej wykonawca buduje wszystkie sieci podziemne od Al. Piłsudskiego w kierunku ul. Wesołej. Natomiast na sięgaczu ul. Wesołej MPWiK wykonał nową sieć wodociagową, a obecnie trwają prace nad budową kanału sanitarnego. Koszt inwestycji to 2,7 mln zł, natomiast dofinansowanie 1,35 mln zł. Przed-



Budowa przedłużenia ulicy Meblowej (fot. Grzegorz Mandziuk)

sięwzięcie powinno zostać ukończone do końca września 2022 r.

W lutym rozpoczęto prace nad remontem kolejnego, 250-metrowego odcinka ul. Wojska Polskiego (od ul. Spokojnej do ul. Polnej). Zrealizowany został już kanał deszczowy i usunięto kolizje z innymi sieciami podziemnymi. Wykonano również warstwy konstrukcyjne z kruszyw mineralnych, ustawiono krawężniki granitowe po jednej stronie ulicy, wkrótce będą układane warstwy betonu asfaltowego. Zadanie zostanie ukończone do końca czerwca 2022 r.

Rozpoczęły się także mniejsze inwestycje poprawiające infrastrukturę drogową, realizowane w ramach Budżetu Obywatelskiego. Wykonano chodniki na ul. Malinowej, dobiegają końca prace przy zagospodarowaniu kolejnego etapu Mini Bulwarów nad Łomżyczką, rozpoczynają się roboty przy przebudowie infrastruktury na Osiedlu przy ul. Dmowskiego i Curie Skłodowskiej, gdzie z trzech zadań BO będzie wydatkowane prawie 1 mln zł. W ostatnich dniach rozpoczęto również prace rozbiórkowe pod wymianę nawierzchni i parkingów trzeciego, ostatniego etapu remontu ul. Konstytucji 3 Maja.

ŁUKASZ CZECH

Łomżyńska firma dokończy Stary Rynek

Zakład Drogowy „Kafil” z Łomży dokończy rewitalizację Starego Rynku w Łomży. Umowę pod koniec marca podpisali: właściciel firmy Wiktor Chyczyński i zastępca prezydenta Łomży Andrzej Garlicki. Wartość inwestycji opiewa na kwotę 7.626.000 zł, a jej zakończenie planowane jest do końca września tego roku.

Był to drugi przetarg na dokończenie realizacji inwestycji pn. „Projekt kultura – kontynuacja rewitalizacji Starego Rynku w Łomży”. W pierwszym, który miał miejsce na przełomie roku, odrzucono ofertę firmy, która złożyła wówczas najkorzystniejszą propozycję zaś kolejna znacznie przewyższała założone na ten cel środki w budżecie miasta. - To kluczowa inwestycja w sercu Łomży, z niecierpliwością wyczekiwana przez mieszkańców – podkreśla zastępca prezydenta Andrzej Garlicki.

„Projekt Kultura – kontynuacja rewitalizacji Starego Rynku w Łomży”, jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 Oś Priorytetowa VIII Infrastruktura dla usług użyteczności publicznej. Działania 8.5 Rewitalizacja. Wartość dofinansowania wynosi 5.358.906,76 zł brutto.

ŁUKASZ CZECH



Wiktor Chyczyński, właściciel Zakładu Drogowego „Kafil” i zastępca prezydenta Łomży Andrzej Garlicki (fot. Łukasz Czech)

Łomżyńska pediatria znów leczy

Po dwóch latach przerwy, na początku kwietnia ponownie otwarto Oddział Dziecięcy Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Zatrudnienie znalazło tam 9 lekarzy, a dla małych pacjentów przygotowano 25 łóżek.

Pediatria w łomżyńskim szpitalu została zamknięta w 2020 roku. Dr n. med. Kazimierz Bandzul, który przez ponad 30 lat był ordynatorem Oddziału Dziecięcego problem zauważył jeszcze w 2009 roku.

- Wielokrotnie zwracałem się do dyrektora, że nasi pediatrzy się starzeją i za kilka lat nie będzie komu pracować i leczyć dzieci. Zabiegałem o zatrudnienie nowej kadry, aby przygotować ją do samodzielnej pracy. Nikt jednak się tym nie przejmował, słyszałem wręcz głosy, że na pediatrii lekarzy jest za dużo – mówi ceniony łomżyński pediatra, dodając, że praca lekarza dziecięcego jest bardzo odpowiedzialna, wyczerpująca psychicznie i fizycznie.

Jak podkreśla, przez lata tworzone gabinetu lekarzy rodzinnych, które przejmowały dotychczasowe obowiązki poradni dziecięcych.

- Tam mogli pracować inni specjaliści, gdy w Oddziale Dziecięcym pracowali tylko lekarze pediatrzy lub specjalizujący się w pediatrii. Zaniedbano leczenie zamknięte pionu pediatrycznego, oddziału dziecięcego i noworodkowego – wyjaśnia dr Bandzul.

Jak się okazało, przewidywania ordynatora się sprawdziły, bo w 2020 roku po odejściu trzech osób na emeryturę i chorobie jednego z lekarzy Oddział Dziecięcy przestał w ogóle funkcjonować.

Łomżyński lekarz interweniował u marszałka województwa, przekonywał, że konieczne jest podjęcie jak najszybszych działań, które zachęcą lekarzy pediatrów, czy chcących się specjalizować w pediatrii rezydentów, stażystów do podjęcia pracy w szpitalu w Łomży.

- Nie wystarczy ogłoszenie raz w roku w gazecie lekarskiej lub na stronie internetowej szpitala. Ważne jest właściwe administracyjne kierowanie rezydentów oraz stworzenie możliwości robienia specjalizacji poza rezydenturą – nie ma wątpliwości dr Kazimierz Bandzul.

Z prośbą o jak najszybsze przywrócenie działalności Oddziału Dziecięcego w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży zabiegał też niejednokrotnie prezydent Łomży Mariusz Chrzastowski.

- Uciążliwości wynikające z jego braku od dłuższego czasu boleśnie odczuwają małe pacjenci z Łomży, a także okolicznych gmin, którzy stracili możliwość leczenia i przeprowadzania diagnostyki na miejscu. W nagłych sytuacjach wszyscy, również najmłodsi, powinni mieć możliwość skorzystania z pomocy placówki położonej jak najbliżej miejsca zamiesz-

kania – pisał wódtarz miasta jeszcze jesienią w liście skierowanym do dyrektora szpitala Jarosława Pokoleńczuka.

Po dwóch latach udało się. Symboliczne otwarcie Oddziału Dziecięcego odbyło się 5 kwietnia. Na łomżyńskiej pediatrii zatrudnionych jest 9 lekarzy. Oddział przygotowany jest na przyjęcie 25 pacjentów wraz z opiekunami. To o 15 łóżek mniej niż przed dwoma

laty, bo przed zamknięciem było ich 40.

- Myślę, że najgorszy czas już jest za nami, bo tak naprawdę najtrudniejszym było zachęcić do pracy w Łomży specjalistów i udało się rzeczywiście pozyskać bardzo dobrych lekarzy – mówił podczas uroczystości Jarosław Pokoleńczuk.

Stanowisko koordynatora Oddziału Dziecięcego pełni dr med. Marta Kuźmicz – specjalista pediatrii, specjalista onkologii i hematologii dziecięcej.

GRZEGORZ DANILUK



Dr n. med. Kazimierz Bandzul na Oddziale Dziecięcym (fot. archiwum prywatne)



Dyrektor Szpitala Wojewódzkiego w Łomży Jarosław Pokoleńczuk i koordynator Oddziału Dziecięcego dr med. Marta Kuźmicz (fot. Marek Norowski/mylomza.pl)

Uznanie za działalność polsko-bułgarską

Przyjaciół Łomży i niepisany ambasador Bułgarii w naszym mieście – tak można o nim powiedzieć. Za wkład w pielęgnowanie dziedzictwa bułgarskiej kultury i jego promocję za granicą, Aleksander Gadżanow, otrzymał z rąk ambasador Margarity Genevej medal „Paisji Hilendarski”. Uroczystość odbyła się w Ambasadzie Republiki Bułgarii w Warszawie.



Uroczystość wręczenia odznaczenia (fot. Ambasada Republiki Bułgarii w Warszawie)

– *Jest to dla mnie wielkie wyróżnienie i uznanie. Daleko od Bułgarii, w swojej drugiej Ojczyźnie – Polsce, staram się zrobić jak najwięcej dla poznania się, zbliżenia i czerpania przyjemności w dziedzinie kultury lokalnych społeczności. Samorządy odgrywają bardzo ważną rolę w polsko-bułgarskiej współpracy regionalnej i tu w szczególności wyróżniają się władze Łomży, za co pragnę serdecznie podziękować! – dzieli się swoimi wrażeniami Aleksander Ga-*

dżanow, który do naszego kraju po raz pierwszy przyjechał pod koniec lat 80. na wymianę studencką. Na Uniwersytecie Łódzkim poznał swoją przyszłą żonę Joannę. Na stałe osiedlił się w Polsce w 1998 roku.

Od kilku lat związany jest z naszym grodem. Wspiera Łomżę w kontaktach z samorządami partnerskimi w Bułgarii, czy przy orga-

nizacji wielu cennych inicjatyw, takich jak Dni Kultury Bułgarskiej, w trakcie których mieszkańcy Łomży mogli poznać zwyczaje, kuchnię, sztukę oraz muzykę kraju znad Morza Czarnego.

– *Zawsze możemy liczyć na Pana pomoc oraz profesjonalne podejście, podczas organizowanych corocznie Dni Miasta Łomża, na które zapraszamy wszystkie samorządy współpracujące z naszym grodem. Śmiało możemy określić Pana mianem „Ambasadora” kraju znad Morza*

Czarnego w Łomży i Przyjacielem naszego miasta – pogratulował prestiżowego odznaczenia w okolicznościowym liście prezydent Mariusz Chrzanowski, którego treść przekazał podczas uroczystości w Warszawie jego zastępca Andrzej Stypułkowski.

GRZEGORZ DANILUK

Łomżyńskie obchody 10 kwietnia

Z udziałem pocztów sztandarowych Miasta Łomża, Powiatu Łomżyńskiego, 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego i Związku Sybiraków odbyły się obchody 82. rocznicy Zbrodni Katyńskiej, II masowej wywózki łomżniaków na nieludzką ziemię oraz 12. rocznicy Katastrofy Smoleńskiej. Przed Pomnikiem Sybiraków i Ofiar Katastrofy Smoleńskiej kwiaty złożyły delegacje władz Łomży, powiatu, wojska, Sybiraków, harcerzy oraz różnych organizacji społecznych.

W imieniu władz Łomży kwiaty złożył prezydent Mariusz Chrzanowski. W Dolinie Pamięci Sanktuarium Miłosierdzia Bożego przy ul. Katyńskiej w Łomży odbył się także Apel Pamięci i salwa honorowa, następnie odprawiono Mszę św.

Zbrodnia Katyńska upamiętnia zamordowanie przez NKWD wiosną 1940 roku około 22 tysięcy obywateli Polski, w większości oficerów Wojska Polskiego i Policji Państwowej, uznanych za „wrogów władzy sowieckiej”. Decyzja o wymordowaniu polskich jeńców wojennych z obozów w Kozielsku, Starobielsku i Ostaszkowie oraz Polaków przetrzymywanych w więzieniach NKWD na obszarze przedwojennych wschodnich województw Rzeczypospolitej zapadła na najwyższym szczeblu sowieckich władz. W nocy z 12 na 13 kwietnia 1940 r.,

a więc w czasie kiedy NKWD mordowało polskich jeńców i więźniów, ich rodziny stały się ofiarami masowej deportacji w głąb ZSRS przeprowadzonej przez władze sowieckie.

10 kwietnia 2010 r. o godz. 8:41 samolot udający się do Katynia z delegacją na obchody 70. rocznicy sowieckiej zbrodni rozbił się nieopodal lotniska wojskowego Smoleńsk-Siewierny. Zginęli wszyscy pasażerowie – 96 osób, wśród nich prezydent Lech Kaczyński



Uroczystości odbyły się, jak co roku, w Dolinie Pamięci Sanktuarium Miłosierdzia Bożego (fot. Łukasz Czech)

wraz z małżonką, a także członkowie rodzin katyńskich, kombatancki, wojskowi, duchowni, urzędnicy państwowi, funkcjonariusze Biura Ochrony Rządu i załoga samolotu.

ŁUKASZ CZECH

„Nie ma dnia, żebym nie myślała o Ukrainie”

Z powodu okrucieństw wojny w kraju naszego wschodniego sąsiada, do Polski trafiły miliony ukraińskich uchodźców. Schronienie w naszym mieście znalazły setki kobiet, dzieci i osób starszych. Na pierwszym froncie organizowanej im pomocy stoi dr Zoia Sharlovych, pracująca w dziale międzynarodowym i jako wykładowca na kierunku pielęgniarstwo w Wyższej Szkole Agrobiznesu w Łomży.

Czy pamięta Pani moment, w którym dowiedziała się o inwazji Rosji na Ukrainę? Jakie uczucia wtedy Pani towarzyszyły?

Dr Zoia Sharlovych: Stało się to 24 lutego 2022 r. Moje dzieci, córka, zięć i wnuczka, mieszkają w Kijowie. Zadzwonili do mnie i powiedzieli, że zaczęła się wojna i, że Rosja ostrzelała lotniska Boryspil, Kijów i inne miejscowości. Wcześniej w mediach pojawiło się wiele informacji o możliwej inwazji na Ukrainę, ponieważ Rosja ciągle groziła. Nie chciałam jednak wierzyć, że sąsiednia Rosja, w której mieszka wielu Ukraińców, może podstępnie i zdradziecko zaatakować wolny, demokratyczny, suwerenny, niepodległy kraj. Chciałam krzyczeć: „To jest niemożliwe! Dlaczego ta wojna?”. Ale niestety jest to fakt bezsporny. Ponieważ dzieci mieszkają w kilkupiętrowym budynku, postanowiły zamieszkać z rodzicami zięcia, którzy mieszkają w dwupiętrowym budynku w innej dzielnicy Kijowa. Czuję zaskoczenie, strach, ból, a nawet do pewnego stopnia panikę z powodu tego, co stanie się z moimi dziećmi, ze wszystkimi ludźmi na Ukrainie. Było wiele pytań, na które nikt z nas nie potrafił odpowiedzieć, a pierwszym było: „Co robić, co dalej, jak działać?”.

Od kilku lat mieszka Pani w Polsce, ale z pewnością utrzymuje kontakt z przyjaciółmi i rodziną w kraju. Jak oni zareagowali na tę agresję?

Tak, rzeczywiście mam bliską rodzinę, wielu przyjaciół, kolegów, znajomych. Kiedy z ukraińskich uczelni aktywnie uczestniczą w międzynarodowych konferencjach naukowo-praktycznych oraz seminariach pedagogicznych organizowanych przez Wyższą Szkołę Agrobiznesu w Łomży. Niewątpliwie utrzymujemy kontakty zarówno w ramach współpracy, jak i relacji osobistych. Wszyscy byli w szoku. Kiedy wybuchła wojna, dzwoniliśmy, wspieraliśmy ich, oferowaliśmy pomoc.

Czy nie myślała Pani, żeby wracać do Ukrainy?

Ukraina jest zawsze w moim sercu. To moja ojczyzna, która stworzyła mnie taką jaką jestem, zarówno zawodowo, jak i po ludzku. W Polsce znalazłam jeszcze większe perspektywy rozwoju i nieograniczoną platformę do realizacji najbardziej ambitnych planów. Od pierwszych dni zostałam przy-

jętą jak członek zespołu, czułam bezinteresowne wsparcie, które było bardzo ważne na początku mojego pobytu w obcym kraju. Na każdym kroku czuję wsparcie kierownictwa WSA, wszystkich moich kolegów, przyjaciół, sąsiadów, znajomych. Polska daje poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Tu jest mój dom. Ale nie sposób nie myśleć o miejscu, w którym się urodziłam i wychowałam. Nie ma dnia, żebym nie myślała o Ukrainie i o wycieczce do rodzinnego miasta. Mimo tego dziś łączę swoją przyszłość z Polską i liczę na stałą bliską współpracę z Ukrainą.

Rosyjska agresja spowodowała, że wielu Ukraińców zmuszonych było opuścić swój kraj. Większość z nich schronienie znalazła w Polsce. Czego Pani zdaniem najbardziej potrzebują uciekając przed okrucieństwami wojny?

Nadziei, zrozumienia i schronienia. Osoby, które przeżyły taką agresję są w trudnym stanie psychologicznym, potrzebują ciszy, spokoju, ponieważ większość z nich opuściła swoje wsie i miasta na dźwięk syren, gwizdów i wystrzałów. Złożoność sytuacji polega również na tym, że pewna liczba Ukraińców ma uszkodzone lub zniszczone domy i nie ma dokąd wrócić. Należy zauważyć, że Polska stała się pierwszym krajem, który zaferował pomoc, otworzył granice, zniósł wszelkie ograniczenia i ułatwił wjazd na swoje terytorium wszystkim Ukraińcom, którzy zdecydowali się tu znaleźć schronienie. Przede wszystkim, po wsparciu psychologicznym, każdy potrzebuje miejsca czasowego pobytu, stworzenia i aranżacji warunków życia, pomocy materialnej, ponieważ zabrali ze sobą minimalny zestaw rzeczy. Trzeba kupować ubrania i buty, bo już przyszła wiosna, a ludzie pozostawili swoje domy w lutym.

Także Miasto Łomża aktywnie uczestniczy w działaniach na rzecz ludności uchodźczej – organizując miejsca, a także zbiórki najpotrzebniejszych rzeczy. Jak ocenia Pani te działania?

Moim zdaniem Miasto Łomża zasługuje na wysokie uznanie za działania mające na celu rozwiązywanie problemów związanych z czasowym pobytami obywateli Ukrainy, którzy wjechali na terytorium Polski po 24 lutym 2022 roku. Istnieje szczerść, paląca chęć pomocy na różnych poziomach, od

prezydenta miasta po zwykłych obywateli. Wszystkie bez wyjątku służby miejskie działają na wspólny rezultat. Powstało centrum zarządzania kryzysowego, punkt informacyjny, w którym każdy zgłaszający się otrzymuje kompleksową odpowiedź na wszystkie pytania. Istnieje infolinia telefoniczna, można otrzymać pisemną odpowiedź na e-mail zarówno od potrzebujących wsparcia obywateli Ukrainy, jak i Polaków, którzy chcą zaoferować swoją pomoc. Wiele różnych organizacji, instytucji edukacyjnych dołączyło i również pomaga. Jedną z pierwszych w tej działalności jest Wyższa Szkoła Agrobiznesu. Dzięki uprzejmości Rektora Uczelni Jego Magnificencji prof. dr hab. Romana Zbigniew Englera szkoła opiekuje się 28 uchodźcami z Ukrainy, którzy otrzymali zakwaterowanie i wyżywienie w postaci codziennych obiadów oraz produktów spożywczych. Piekarnia Kraska dostarcza codziennie świeże pieczywo. Mleczarnia Piątница co tydzień dostarcza produkty mleczarskie, które są bardzo potrzebne ze względu na dużą ilość dzieci. Opiekujemy się również rodzinami z Ukrainy. W celu nawiązania lepszej komunikacji z osobami niemówiącymi po polsku, studenci, którzy przybyli na studia do WSA z Ukrainy i Białorusi, dyżurują w Urzędzie Miasta i Urzędzie Gminy oraz punkcie informacyjnym. WSA organizuje i prowadzi również bezpłatny kurs języka polskiego dla wszystkich zainteresowanych Ukraińców. Takie same podejście do Ukraińców mają w innych polskich miejscowościach.

Jak Pani wspomniała, w pomoc zaangażowali się również ukraińscy studenci studiujący w Wyższej Szkole Agrobiznesu. Jak ocenia Pani ich postawę?

Studenci chętnie włączają się w organizację pomocy Ukraińcom, którzy przyjeżdżają do Polski. Czują się ważni w stosunkach Ukraińców z polskimi urzędnikami. Studenci są pierwszymi, których widzą podczas wizyt w instytucjach publicznych. Poświęcają swój wolny czas pomiędzy nauką, a pracą, na wolontariat i wspomagają urzędy w komunikacji z obywatelami Ukrainy. Dzięki temu uchodźcy przebywający w Łomży, mają możliwość otrzymania pomocy oraz odpowiedzi na wszelkie pytania. Dziękujemy!

W organizację i niesienie pomocy zaangażowały się również rodziny, grupy przyjaciół, nieformalne zespoły. Nietrudno znaleźć relacje osób prowadzących zbiórki chociażby opatrunków, narzędzi, a nawet samochodów pogotowia ratunkowego. Czy uważa Pani, że taki oddolny ruch w sąsied-

nim kraju ma wpływ na morale Pani rodaków?

Oczywiście. Pomoc, która jest zbierana na całym świecie, jest bardzo potrzebna. Z jednej strony zapewnia to zapotrzebowanie na potrzebne środki, a z drugiej tworzy poczucie jedności ze wszystkimi krajami, które wykazują solidarność z Ukrainą. W tej sytuacji pomoc wszystkich jest ważna. Podnosi morale Ukraińców i jednoczy ich.

Pani pomoc, jako osoby pochodzącej z Ukrainy i mieszkającej w Łomży, w obecnej sytuacji jest wręcz nieoceniona. W jaki sposób wspiera Pani działania na rzecz ukraińskich uchodźców?

Uważam za swój obowiązek pomagać Ukraińcom we wszystkim, co jest w mojej mocy. Ścisłe współpracuję ze służbami miejskimi, udzielam pomocy psychologicznej Ukraińcom. Pracuję w Wyższej Szkole Agrobiznesu, wraz z kolegami opiekujemy się tymi Ukraińcami, którzy mieszkają w naszych akademikach. Dzieci uchodźców uczęszczają do przedszkoli i szkół. Wspólnie z pracownikami WSA uczestniczymy w spotkaniach organizacyjnych, towarzyszymy im w poruszaniu się, załatwianiu wszelkich spraw powiązanych z życiem i wypoczynkiem. Ostatnio zorganizowałam wycieczki do parku trampolin, łomżyńskiego Teatru Lalki i Aktora. Prowadziłyśmy warsztaty z wykonywania tradycyjnych symboli wielkanocnych pod kierownictwem Pani dr Jolanty Puczel. Razem z Pauliną Marszałek oraz Natalią Złotkowską – pracownicami działu międzynarodowego koordynujemy zbórkę najpotrzebniejszych rzeczy dla przebywających w naszych murach Ukraińców. Jestem wolontariuszem i w swój wolny czas dyżuruję w punkcie informacyjnym. Ukraińcy mieszkający w innych miejscowościach Polski często zwracają się do mnie o pomoc. Również ich wspieram, pomagam komunikować się z różnymi służbami i instytucjami.

Jakiej pomocy najbardziej potrzebują uchodźcy?

Polskie władze objęły całe spektrum wsparcia specustawą, która daje możliwość legalnego przebywania w Polsce przez okres 18 miesięcy rodzinom z Ukrainy uciekającym przed wojną. Ukraińcy nabyli numery PESEL, otrzymują pomoc materialną – jednorazowe wypłaty, a także miesięczne świadczenia na dzieci. Ukraińcy są pracowici i chcą pracować. Bardzo dobrze, że dokumenty normalne przewidują możliwość zarobkowania. Teraz, gdy istnieje możliwość rejestracji dzieci w przedszkolach, szkołach, liceach, uczelniach, dorośli członkowie rodzin mają możliwość podjęcia zatrudnienia, co poprawi ich sytuację materialną.

W Łomży mieszka Pani od 1,5 roku. W jaki sposób trafiła Pani do naszego miasta? Czym Pani zajmuje się w Łomży? Co zdecydowało o tym, że to Łomża stała się Pani centrum życiowym?

Przyjechałam do pracy w Wyższej Szkole Agrobiznesu w Łomży. Pracuję w dziale międzynarodowym, a także wykładam na kierunku pielęgniarstwo. Bardzo dobrze byłam przyjęta w zespole. Bardzo podoba mi się miasto – jego życzliwi i szczerzy mieszkańcy. Moja córka i wnuk mieszkają w Łomży, więc Łomża stała się dla mnie także moim domem.

Które miejsca w Łomży najbardziej Pani lubi? Czy znalazła Pani takie, które przypominają Pani o rodzinnych stronach?

Przed wyjazdem do Łomży mieszkalam w Żytomierzu. To miasto zachowało starożytną architekturę i ma bogatą historię. Polacy mieszkali w Żytomierzu od wielu lat, więc istnieje wiele wspólnych wydarzeń historycznych, pomników, które jednocześnie nasze kraje. Łomża, podobnie jak inne miasta w Polsce, również posiada wiele zabytków historii, architektury i kultury. Lubię parki, bulwary, muzea. Uwielbiam spacerować uliczkami miasta, nabrzeżem rzeki Narew.

Co chciałaby Pani powiedzieć łomżanom zaangażowanym w działania na rzecz Pani krajanów, którzy znaleźli się w naszym mieście?

Serdecznie dziękuję wszystkim, którzy przyłączyli się i nadal aktywnie uczestniczą w świadczeniu wszechstronnej pomocy obywatelom Ukrainy. Mieszkańcy miasta otworzyli się przede mną z nowego punktu widzenia. Wiele osób z Łomży zwróciło się do punktu informacyjnego, miejskiego centrum zarządzania kryzysowego z propozycjami udostępnienia bezpłatnych mieszkań rodzinom ukraińskim, przekazując pomoc humanitarną (buty, ubrania, chemia gospodarcza, środki higieniczne, żywność itp.). Dobroć, współczucie, miłosierdzie, poświęcenie, empatia rozprzestrzeniają się wszędzie. Większość łomżyńskich rodzin aktywnie pomaga Ukraińcom, którzy zostali zmuszeni do opuszczenia swoich domów uciekając przed wojną. Tylko wspólnymi siłami i wsparciem będziemy w stanie pokonać wyzwanie dnia dzisiejszego.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ SEBASTIAN CHRZANOWSKI



Dr Zoia Sharlovykh (fot. Sebastian Chrzanowski)

Pomagając innym, pomagają również sobie

- Jesteśmy instytucją, która ma pomagać ludziom w radzeniu sobie z różnego typu uzależnieniami – od narkotyków, alkoholu, komputerów, telefonów komórkowych. Pokazujemy, że wolny czas można spędzić uprawiając sport, uczestnicząc w kulturze, chociażby poprzez wycieczki rowerowe, spływy kajakowe, wspólne wyjścia do kina. Organizujemy też warsztaty podnoszące kwalifikacje osób pełniących dyżury, jak również poprawiamy relacje rodzinne, które były popsute poprzez uzależnienia – mówi Robert Grzymała, prezes Łomżyńskiego Stowarzyszenia „Zdrowie i Trzeźwość” pytany o działalność kierowanej przez siebie organizacji.

W siedzibie instytucji panuje przyjazna i rodzinna atmosfera. Każdy, kto zajrzy w gościnne progi biura przy ul. Dwornej 13, znajdzie tutaj zrozumienie i wsparcie w walce ze swoimi uzależnieniami i słabościami. Poza prezesem Robertem Grzymałą, w działalność instytucji zaangażowanych jest kilkadziesiąt innych osób, które włączając się w społeczną pomoc, czerpią z tego ogromną satysfakcję. Stowarzyszenie działa non-profit. Wszelkie środki niezbędne na jego funkcjonowanie pozyskuje z miejskiego programu profilaktyki oraz od sponsorów i partnerów, którzy od wielu lat wspomagają działania organizacji.

- Staramy się zmienić stereotypy w sposobie myślenia o uzależnieniach. Jest to choroba jak każda inna – tylko bardziej niebezpieczna, w przypadku niektórych uzależnień, śmiertelna. Nie ma czego się wstydzić, bo te nałogi mogą dotknąć każdego niezależnie od wykształcenia, pozycji społecznej – wskazuje prezes Grzymała.

Aktywność i wielość działań podejmowanych przez Łomżyńskie Stowarzyszenie „Zdrowie i Trzeźwość” zależy od zaangażowania i energii jego członków. Marek, jeden z działaczy organizacji, przyznaje, że dla niego motywacją i mobilizacją do kolejnych inicjatyw jest chęć lepszego zrozumienia problemu uzależnień wśród osób podobnych do niego.

- Nie mam na myśli wyglądu, statusu społecznego, bo w tego typu chorobach nie ma to znaczenia. Mechanizmy je powodujące działają podobnie – tłumaczy, równocześnie dodając, że udzielając się społecznie ma pełną świadomość, iż pomagając innym, pomaga również sobie. Marcin, również zaangażowany w działania organizacji, dodaje, że pomaganie innym to również pomaganie samemu sobie. Pozwala to poczuć się przydatnym i potrzebnym. - Nawet, jeśli dzięki moim działaniom tylko jedna osoba na sto „wyjdzie na prostą”, to warto się starać. To jedna „uratowana” rodzina. Motywuje mnie to i napędza do działania – dodaje.

Pomoc świadczona osobom uzależnionym przez stowarzyszenie przybiera różną formę. Agata, która w instytucji służy pomocą terapeutyczną, wylicza, że poza motywacją do terapii i grupami wsparcia, członkowie zaj-

mują się również profilaktyką. Zaangażowane osoby uczestniczą w wyjazdach, podczas których integrują się oraz naprawiają relacje rodzinne zniszczone przez nałogi. Przyznaje, że to właśnie takie momenty, a w szczególności radość i uśmiech trzeźwego rodzica w trakcie wycieczki, szczególnie zapadają jej w pamięci. Wspólne spędzanie czasu wolnego połączone jest z warsztatami terapeutycznymi oraz indywidualnymi rozmowami.

Niezwykle istotne w pokonaniu uzależnienia jest aktywne wsparcie najbliższej rodziny, która także może liczyć w stowarzyszeniu na pomoc i doradztwo.

- Rodziny osób uzależnionych również potrzebują pomocy. Współuzależnienie, które dotyka członków rodzin, to poważny problem. Jego mechanizmy ułatwiają uzależnionemu trwanie w uzależnieniu. Ich życie skupia się głównie wokół nałogu pijącego lub biorącego narkotyki bliskiego. To niszczy życie całej rodziny, w niczym nie pomaga uzależnionemu, a wręcz przeciwnie. Staramy się uświadomić to ich bliskim i namówić do terapii, która jest potrzebna całej rodzinie – mówi Marcin.

Robert Grzymała podkreśla, że kluczowe w pokonaniu nałogu jest zaangażowanie i współpraca samego zainteresowanego. - Najważniejszym jest przekonanie samego siebie do chęci wyleczenia, podjęcia terapii i pokonania wstydu spowodowanego chorobą – zaznacza równocześnie dodając, że uzależnionym jest się do końca życia.

Żeby nieść mądrą i właściwą pomoc, członkowie Łomżyńskiego Stowarzyszenia

„Zdrowie i Trzeźwość” uczestniczą w szeregu szkoleń i warsztatów, których celem jest podnoszenie swoich kompetencji i zdobywanie wiedzy potrzebnej w niesieniu wsparcia osobom uzależnionym. Członkowie organizacji ćwiczą rozmowę i pierwszy kontakt z osobami szukającymi ratunku w walce ze swoimi słabościami.

- Świat idzie do przodu. Pojawiają się nowe uzależnienia, w tym związane ze światem wirtualnym, z których poradeniem sobie również pomagają osoby zaangażowane w działalność łomżyńskiej instytucji – mówi prezes stowarzyszenia.



Prezes Łomżyńskiego Stowarzyszenia „Zdrowie i Trzeźwość” Robert Grzymała wraz ze swoimi podopiecznymi (fot. archiwum prywatne)

Drzwi siedziby organizacji otwarte są dla każdej osoby. W budynku przy ul. Dwornej 13 od poniedziałku do środy (18.00-20.00) i w niedzielę (17.00-20.00) wsparciem, nie oceniając, służą kompetentną i merytoryczną pomocą członkowie stowarzyszenia. Prezes dodaje, że więcej informacji o kierowanej przez niego instytucji można znaleźć na stale aktualizowanej stronie internetowej www.zit.lomza.pl. Instytucja jest także organizacją pożytku publicznego, na którą można przekazać 1% podatku.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

Znaczenie witaminy D w ocenie pediatry



W rozwoju fizycznym i intelektualnym dziecka kluczową rolę odgrywa prawidłowe żywienie. Zostały opracowane dokładne normy zapotrzebowania na substancje odżywcze, makro- i mikroelementy oraz witaminy, mimo to obserwuje się problem niedostatecznego spożycia wielu składników w diecie, w tym witaminy D.

Największy niedobór witaminy D ma miejsce u noworodków, stanowi on 35-100% badanej populacji w zależności od pory roku. Pokarm matki rekomendowany do wyłącznego karmienia niemowląt do 6. miesiąca życia, nie zapewnia dostatecznej podaży witaminy D, gdyż zawiera jej śladowe ilości. Dlatego w pierwszym półroczu życia dziecka zaleca się suplementację witaminą D w dawce 400 j.m. dziennie niezależnie od diety. W okresie niemowlęcym obserwuje się znaczną poprawę zaopatrzenia w witaminę D, tylko w około 3-7% badanych wykazuje niedobór. Jest to efekt powszechnie stosowanej suplementacji witaminą D u niemowląt. Mleka modyfikowane stosowane w karmieniu niemowląt powyżej 6. miesiąca życia są wzbogacone w witaminę D, nie mniej większość dzieci wymaga dodatkowej suplementacji witaminą D w dawce 400-600 j.m. dziennie. Problem narasta u dzieci powyżej 1. roku życia i dotyczy ok. 35% polskich dzieci w okresie po niemowlęcym. Badania epidemiologiczne wykazują, że problem niedoboru witaminy D u dzieci powyżej 1. roku życia występuje na całym świecie. W Polsce największy niedobór ma miejsce u dzieci starszych i młodzieży, a w porze zimowej pojawia się u 75-84% badanych. Dzielne zapotrzebowanie na witaminę D w przedziale wiekowym 2-18 rok życia wynosi 600-1000 j.m. U osób dorosłych w miesiącach zimowych aż 90,5% badanej populacji wykazuje znaczący niedobór witaminy D. Zalecana suplementacja w okresie 18-65 rok życia to 1000-2000 j.m. dziennie, u osób powyżej 65. roku życia 4000 j.m. przez cały rok. Dieta

nie pokrywa zapotrzebowania na witaminę D nie tylko w Polsce, lecz także w innych krajach europejskich. Aktualne wytyczne zalecają suplementację witaminą D w każdej grupie wiekowej niezależnie od pory roku.

Witamina D jest wyjątkową witaminą, ponieważ jest syntetyzowana w skórze człowieka pod wpływem słońca, a jej forma aktywna kalcitriol ma cechy hormonu i wykazuje wielokierunkowe działanie w ustroju. Na syntezę skórną ma wpływ odpowiedni czas ekspozycji słonecznej, zachmurzenie, mgły i zanieczyszczenia powietrza, ubranie zakrywające skórę, ciemna karnacja, stosowanie filtrów UV. U dzieci w wieku przedszkolnym czas ekspozycji słonecznej powinien wynosić ok. 45 minut dziennie, aby osiągnąć rekomendowaną dawkę 600-1000 j.m. Wytwarzanie witaminy D w porze letniej jest nie wystarczające do zachowania prawidłowych zasobów przez cały rok, dlatego ważna jest jej suplementacja. Zmiana stylu życia dzieci i młodzieży obserwowana w ostatnich latach – spędzanie coraz mniej czasu na świeżym powietrzu, mniej aktywny tryb życia, stosowanie kremów ochronnych pochłaniających promieniowanie UV, przekłada się na małą syntezę skórną witaminy D i jej niedobór w organizmie.

Niedobór witaminy D u dzieci ma skutki krótko- i długookresowe. Krótkoterminowe dotyczą przede wszystkim układu kostnego, czyli rozwoju krzywicy. Najczęściej rozwija się ona u niemowląt powyżej 3. miesiąca życia, ale również może wystąpić w okresie poniemowlęcym, a zwłaszcza u młodzieży w okresie skoku pokwitaniowego. Wtedy obserwujemy bóle kostne, deformacje kostne, złamania kości, obniżoną siłę mięśniową/miopatia proksymalna/. Gorsza mineralizacja układu kostnego może wpłynąć na wzrost kości na długość, a w przyszłości na rozwój osteoporozy. Obniżony poziom witaminy D opóźnia proces wyrzynania się zębów oraz zmniejsza wartość szkliva/hipoplazja szkliva/, co w późniejszym czasie przekłada się na rozwój próchnicy zębów.

Dzieci z niedoborem witaminy D wykazują mniejszą sprawność układu odpornościowego /immunologicznego/, częściej chorują na choroby infekcyjne układu oddechowego, przewodu pokarmowego i układu moczowego, a przebieg tych chorób jest cięższy, zwłaszcza dolnych dróg oddechowych. Witamina D jest odpowiedzialna za syntezę katelicyny, białka o silnych właściwościach bakterioobójczych i przeciwwirusowych. W przebiegu pandemii COVID-19 stwierdzono u osób dorosłych z obniżonym poziomem witaminy D cięższy przebieg choroby i dwukrotnie częściej występujące zgony.

U dzieci z niedoborem witaminy D obserwuje się częstsze występowanie chorób aler-

gicznych oraz bardziej nasilone ich objawy – astma oskrzelowa, katar sienny, alergia pokarmowa, atopowe zapalenie skóry. Witamina D zmniejsza ryzyko zaostrzeń astmy i jest stosowana jako uzupełnienie leczenia, podobnie jak w atopowym zapaleniu skóry. Wykazano, że niedobór witaminy D w 1. roku życia zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 1 w późniejszym okresie życia, suplementacja witaminą D zmniejsza to ryzyko o 78%. U dzieci z rozpoznaną cukrzycą odpowiednia podaż tej witaminy zwiększa wydzielanie insuliny i poprawia kontrolę choroby. Witamina D wpływa na prawidłową funkcję mózgu, zwłaszcza funkcje poznawcze, jej niedobór sprzyja nasileniu objawów autyzmu dziecięcego, ADHD, depresji.

Za optymalne dla zapewnienia wszystkich potencjalnych korzyści zdrowotnych uznano stężenie witaminy D w surowicy krwi w granicach 30-50 ng/ml, takie wartości są bezpieczne, nie powodują hiperkalcemii ani hiperkalciurii. Wartości poniżej 20ng/ml wskazują na niedobór. Profilaktyczne dawkowanie witaminy D powinno być zindywidualizowane w zależności od wieku, masy ciała/osoby otyłe powinny otrzymywać dawkę podwójną/, trybu życia, pory roku, nasłonecznienia.

Zawartość witaminy D w produktach spożywczych jest niewystarczająca do pokrycia zapotrzebowania. Jej ilość w poszczególnych składnikach diety jest bardzo zróżnicowana. Najwięcej witaminy D znajduje się w świeżych rybach, na przykład 100g świeżego pstręga zawiera 1200 jednostek, łososia 520 j, węgorza 520 j. W naszych przyzwyczajeniach kulinarnych spożycie ryb nie wystarcza do pokrycia zapotrzebowania. Powszechnie uważa się, że w mleku i produktach mlecznych jest dużo witaminy D, jest to jednak pogląd nieprawdziwy, w 1000 ml mleka krowiego jest zaledwie 16 jednostek, w mleku krowim 4 jednostki. Stosunkowo więcej znajduje się w mleku owczym – 470 j w 1000 ml. Spożycie witaminy D w diecie nie jest wystarczające, dlatego wprowadzono dodawanie jej do żywności, na przykład 100 g margaryna miękka 70% tłuszczu z witaminą A i D zawiera 300 jednostek, masło ekstra 30 j/100 g. W sztucznym karmieniu niemowląt stosuje się mieszanki mleczne wzbogacone witaminą D, ale także zaleca się suplementację witaminą D z preparatów farmaceutycznych zgodnie z obowiązującymi zaleceniami.

W profilaktyce niedoboru witaminy D ważne są także inne czynniki: aktywny tryb życia na świeżym powietrzu/zapobieganie otyłości/, ekspozycja na słońce w miesiącach letnich, walka z zanieczyszczeniem powietrza.

Pół miliona złotych dla TLiA

Ponad 460 tysięcy złotych otrzymał z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego Teatr Łaki i Aktora w Łomży. Pieniądże zostaną przeznaczone na inwestycję w wyposażenie placówki oraz realizację przedsięwzięć teatralnych i edukacyjnych.

Kwotę 220 tysięcy złotych Teatr Łaki i Aktora w Łomży przeznaczy na wymianę foteli i drzew wewnętrznych w sali widowiskowej. Prace w tym zakresie mają zakończyć się do 10 sierpnia br. Kolejna ministerialna dotacja w wysokości 100 tysięcy złotych pójdzie na organizację 35. Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Walizka”, a 63 tysiące złotych na realizację programu Podlaskie Zasilane Kulturą. Z programu Edukacja Kulturalna, na zadanie pn. „Poznajemy Teatr” TLiA otrzyma 83 tysiące złotych.

- Kwota, którą otrzymaliśmy w tym roku jest rekordowa. Wszystkie nasze wnioski zostały uwzględnione i pomimo dużej konkurencji wysoko ocenione – mówi dyrektor Teatru Łaki i Aktora w Łomży Jarosław Antoniuk, dziękując jednocześnie prezydentowi Łomży za pomoc



Siedziba TLiA w Łomży (fot. Kamil Brzostowski)

i zaangażowanie w sprawy łomżyńskiej sceny.

- Teatr Łaki i Aktora to wizytówka naszego miasta. Instytucja ta pełni ważną rolę kulturalną i edukacyjną – mówi Mariusz Chrzanowski, podkreślając, że wsparcie finansowe ma

ogromne znaczenie dla jej rozwoju, a co za tym idzie odbiorców organizowanych przez teatr wydarzeń.

SYLWIA MARCINIAK

Jubileuszowa nominacja łomżyńskich filharmoników

Ostatnia płyta Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży Harmonia Polonica Nova została ponownie doceniona. Po nominacji do międzynarodowej nagrody International Classical Music Awards krążek zyskał uznanie Akademii Fonograficznej otrzymując nominację do prestiżowego FRYDERYKA 2022. To już jubileuszowa, 10. nominacja za płyty dla łomżyńskich artystów.



Płyta Harmonia Polonica Nova została nagrana wspólnie z wybitnymi polskimi solistami: Klaudiuszem Baranem (akordeon), Romanem Peruckim i Hanną Dys (pozytywy) oraz Kacprem Smolińskim (harmonijka ustna) i zawiera utwory uznanych i wielokrotnie nagradzanych, współczesnych polskich kompozytorów: Pawła Łukaszewskiego, Dariusza Przybylskiego i Krzysztofa Herdzina. Album wydała jedna z najlepszych polskich wytwórni płytowych DUX, a patronat medialny nad nim objęła TVP Kultura.

Krążek zyskał uznanie na całym świecie, otrzymując znakomite recenzje w Polsce (Jazz Forum, Ruch Muzyczny) oraz na międzynarodowych portalach

muzycznych (musicweb-international). Otrzymał też nominację w kategorii Album Roku Muzyka Koncertująca, a w gronie nominowanych znalazły się również orkiestry: Sinfonia Varsovia, AUKSO i Orchestre Pasdeloup.

- Na płycie znajdują się dzieła nigdy wcześniej nie-nagrane – podkreśla dyrektor łomżyńskiej filharmonii Jan Miłosz Zarzycki.

- To bardzo ważne, bo dzięki temu ten krążek ma ogromną wartość: wprowadza do obiegu społecznego próbkę wspaniałej twórczości wybitnych polskich kompozytorów. Jesteśmy dumni, że nasze wysiłki w kierunku upowszechniania muzyki polskiej są dostrzegane i nagradzane!

Filharmonia Kameralna w Łomży ma już na swoim koncie Fryderyka, siedem nominacji do tej polskiej nagrody muzycznej oraz trzy – do International Classical Music Awards.



FKWL

MIRD i mieszkańcy Łomży pomagają dzieciom w Afryce

Międzynarodowy Instytut Rozwoju Dzieci (MIRD) International Institute for Children's Development (IICHD) to fundacja, która powstała jako odpowiedź na wyzwania naszych czasów i codzienne problemy dzieci w Polsce i Afryce. Została ona założona w 2019 roku przez łomżyńkankę Justynę Jarząbską, a swoją siedzibę ma w pobliskich Starych Kupiskach.

– *Nasza organizacja skupia głównie ludzi, którzy chcą dzielić się dobrem* – mówi Justyna Jarząbska, która jest fundatorem i prezesem tej organizacji.

Od ponad 10 lat pracuje na rzecz małych dzieci w sferze praw człowieka, migrujących dzieci bez opieki, przeciwdziałania handlowi ludźmi, współpracy rozwojowej i humanitarnej. Biorąc udział w kilku projektach w Afryce, zdała sobie sprawę, że brak odpowiedniej edukacji w obszarach mniej rozwiniętych jest przyczyną stagnacji i zatrzymania rozwoju w środowiskach o wysokim współczynniku demograficznym. – *Dzieci w wielu krajach Afryki wierzą, że edukacja jest podstawą i kluczem do przyszłości, a my się z tym zgadzamy. Poznaliśmy je osobiście i czujemy się w obowiązku im w tych marzeniach pomóc* – informuje prezes Jarząbska.

W celu wyrównania szans dzieci z regionów wiejskich w Afryce i poprawy jakości ich edukacji MIRD organizuje projekt LibrAfrica. W 2018 roku, jeszcze przed powstaniem fundacji, dzięki wsparciu przyjaciół z Polski, Justyna Jarząbska zebrała środki na budowę biblioteki w Ugandzie, w wiosce Rugando (rejon Mitooma). W 2019 wysłała tam wolontariuszy i dzięki wsparciu Ministerstwa Spraw Zagranicznych wyposażała bibliotekę. Do dziś fundacja prowadzi pieczę na szkołą.

„LibrAfrica w Łomży i okolicy”

Fundacja chce, by w trudnych czasach COVID uczniowie szkół z Łomży i okolic potrafili odkryć na nowo to, za co mogą być wdzięczne, a co za tym idzie – radosne. Pomóc ma im w tym rozwój empatii i wiedzy na temat życia ich rówieśników na innym kontynencie oraz pokazanie, że mogą stać się dla kogoś „bohaterem/bohaterką” dzieląc się światłem nadziei.

– *Myśli i marzenia naszych dzieci są ważne. Odmienna perspektywa często pozwala uczniom inaczej spojrzeć na siebie i swoje życie* – tłumaczy Jarząbska.

Od września do listopada 2021 r. w naszym mieście został zrealizowany projekt pt.



Justyna Jarząbska z jednym ze swoich podopiecznych (fot. archiwum prywatne)

„LibrAfrica w Łomży i okolicy”. Zadanie zostało sfinansowane w ramach „Civic Europe Capacity Building Program in Poland” przez Ośrodek Wspierania Organizacji Pozarządowych w Białymstoku, a partnerem merytorycznych działań była Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży. W programie wzięły udział Szkoły Podstawowe nr 2, 4 i 10, Szkoła Podstawowa w Konarzycach oraz Zespół Szkół Specjalnych. W trakcie warsztatów uczestnicy zapoznali się z codziennym życiem swoich rówieśników na kontynencie afrykańskim. Na zakończenie zajęć uczniowie przygotowali swoim rówieśnikom z Afryki własnoręcznie wykonane książeczki. 18 listopada 2021 r. w Hali Kultury podsumowano ten projekt.

– *Wydarzenie przekonało naszą fundację, że wspólnymi siłami społeczeństwa Łomży i okolic uda się wybudować bibliotekę w wiosce Maganzo (region Geita). Udało się jedną, to uda się i drugą, ale chciałabym, żeby to był nasz wspólny sukces* – komentuje prezes Jarząbska.

W ramach projektu fundacja zorganizowała także dla łomżyńskich bibliotekarzy oraz nauczycieli ze szkół podstawowych, w których uczą się też dzieci uchodźców i migrantów, warsztaty o Afryce. Poprowadził je m.in. Elmi Abdi, prezes Fundacji dla Somalii, zdobywca tytułu Społecznika Roku 2019 tygodnika Newsweek. Opowiadał, dlaczego na kontynencie, gdzie tak wiele osób cierpi głód, również ważne jak dostawy jedzenia i wody, jest budowanie bibliotek.

„Podziel się światłem” i inne projekty

LibrAfrica to nie jedyny projekt organizowany przez Międzynarodowy Instytut Rozwoju Dzieci. „Podziel się światłem” to program, w ramach którego podejmowane są działania mające na celu pomoc najbardziej potrzebującym dzieciom w uzyskaniu dostępu do światła po zmroku. W Afryce w ciągu dnia wszyscy pracują, nawet najmłodszy. By dzieci mogły uczyć się po zmroku, który w Tanzanii zapada już po godz. 18:00, potrzebne jest światło.

– *Niestety większość ludzi nie ma dostępu do prądu. Niektóre afrykańskie rodziny używają lamp naftowych, ale są one bardzo drogie i niebezpieczne* – przekazuje Justyna Jarząbska.

Dlatego fundacja postanowiła zebrać pieniądze, aby kupić lampy solarne dla tych dzieciaków. Do udziału w tej akcji zachęcani są przedsiębiorcy z naszego miasta, ale też wszyscy ludzie dobrej woli. Szczegóły dotyczące tej akcji dostępne są na stronie internetowej pod adresem <https://podzielsieswiatlem.pl/>. Pomóc może każdy, wpłacając na ten cel chociażby 5 zł.

Fundacja poszukuje obecnie wolontariuszy – zarówno tych młodszych, jak i starszych. Wszelkie informacje na temat funkcjonowania Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Dzieci, możliwości wsparcia podejmowanych działań, w tym związanych z budową biblioteki w Tanzanii dostępne są na stronie www.iichd.org, facebooku fundacji oraz grupie LibrAfrica.

ŁUKASZ CZECH



Okiem mieszkańca



Wiosna powoli nadchodzi

Wszystko wskazuje na to, że tegoroczne Święta Wielkanocne będziemy obchodzili nie w aurze pełnego, wiosennego ciepła, a raczej chłodnej i suchej pory roku. Mimo, że kalendarzowa zima już minęła, to jednak ta szata fenologiczna, na którą tak z utęsknieniem czekamy, opóźniła się. Przyroda powoli i ocieźale budzi się z letargu zimowego. Drzewa, krzewy i inne rodzaje przyrody powoli budzą się z zimy, ale nie zwiastują nam jeszcze autentycznej ciepłej, słonecznej wiosny. W takiej sytuacji cierpliwie czekamy na jej nadejście.

Zimą wspominamy z nostalgią, gdyż już odeszła i nie była bardzo dokuczliwa w postaci niskich temperatur i obfitych opadów śniegu. Wszystko jak na tę porę roku przebiegało normalnie i nie nadużywało zbyt budżetów samorządowych i państwowych. To dobrze, że ta pora roku była wyrozumiała dla nas i chciała zrekompensować niedogodności okresu zimowego i pandemicznego.

Nadchodząca nowa, kalendarzowa pora roku nie budzi w nas radości, optymizmu i chęci życia. Te odczucia nie odnoszą się do każdego obszaru naszego dnia codziennego, gdyż obciążają ją takie niekorzystne zjawiska, jak galopująca inflacja i brak pełnego, wzajemnego zaufania do siebie na tym padole ziemskim. Miejmy nadzieję, że te nienapawające radością zjawiska,

które towarzyszą nam w codziennym życiu, będą stopniowo zmniejszały swój zasięg, a ich miejsce będą sukcesywnie zajmowały bardziej optymistyczne dane, budząc radość i chęć życia. Tak jak czytamy w Ewangelii, że zło będzie powoli wypychane przez nadchodzące lepsze dni, miesiące i lata. Czekajmy więc cierpliwie i czyńmy wszystko, aby powoli to się realizowało. Wiosna budzi w przyrodzie nowe życie i niech będzie ono radosne, przepełnione słońcem, wilgocią, bowiem wegetacja roślin wymaga odpowiednich warunków.

Niech nadchodzące święta wzbudzają w nas radość, energię, entuzjazm i chęć do dalszego działania.

■
JK



Seniorzy piszą



Klub Seniora sprawdza się

W miesiącu wrześniu 2021 roku został uroczysto otwarty i przekazany nowy Klub Seniora przy ul. Nowogrodzkiej. W wydarzeniu tym uczestniczyli Prezydent Miasta, Radni Miejscy, Rada Seniorów oraz najważniejsi, przyszliz gospodarze, Łomżyńscy Seniorzy w działaniu. Uroczyste otwarcie Klubu poprzedziło symboliczne przecięcie wstęgi. Klub jest dobrze wyposażony. Jest częścią wypoczynkowa, gastronomiczna i rekreacyjno-sportowa. Po części oficjalnej, spotkanie zakończył występ zespołu „Maryna”, który tworzą Seniorzy pod batutą koleżanki Danuty Waśko.

Celem projektu jest przeciwdziałanie osamotnieniu i marginalizacji osób 60+. Projekt finansowany jest ze środków budżetu miasta i wkładu własnego uczestników Klubu. Klubowicze korzystają z aktywnego i kreatywnego spędzania czasu. Korzystają z zajęć aktywności ruchowej, warsztatów kulinarnych, dietetycznych, plastycznych, muzycznych, tanecznych, śpiewu i kulturalnych. Biorą udział w różnego rodzaju spotkaniach grupowych, bądź indywidualnych. Uświetniają swoimi występami wiele wydarzeń miejskich i ogólnopolskich.

Dzięki takim spotkaniom Seniorzy odkrywają i rozwijają swoje zainteresowania i pasje, zdobywają nowe doświadczenia, nawiązują serdeczne relacje z innymi, otwierają się na drugiego człowieka,

wiek, angażują się na rzecz społeczności lokalnej. Bycie razem i wspólne działania dają osobom starszym wiele radości. Różnorodne zajęcia, które są realizowane w Klubie Seniora, są adekwatne do potrzeb i oczekiwań osób starszych i mają charakter edukacyjny, prozdrowotny i prospołeczny. Zachęca to do regularnego uczestnictwa i aktywizuje nas, Seniorów, przyczyniając się tym samym do poprawy jakości naszego życia. To bardzo duża i aktywna grupa mieszkańców miasta.

Widzimy potrzebę dopracowania i wzbogacenia o program społeczny, który będzie wspierał bezpośrednio osoby starsze i najstarsze tak, aby jak najdłużej mogły cieszyć się zdrowiem oraz pielęgnowały i rozwijały swoje zainteresowania, promując zdrowy styl życia oraz sprawność i aktywność starszego pokolenia. Otoczenia opieką przez specjalistów, którzy zadbać o ich zdrowie. Potrzebna jest w większym zakresie profilaktyka, badania diagnostyczne, szybki i skuteczny dostęp do lekarza specjalisty. Problemom zdrowotnym seniorów należy skutecznie przeciwdziałać. Ważnym jest również aktywizacja poprzez rozrywki i zabawy.

Edukujemy i zachęcamy do aktywności fizycznej, która przedłuża nasze życie. Dołożymy cegiełkę do utworzenia kolejnych form aktywnego spędzania czasu poprzez zorganizowanie imprez i zajęć plenerowych – bulwary nad Narwią oraz wieczory integracyjne.

Prezydent miasta stwierdził, że czuje się zobowiązany, aby otoczyć opieką osoby starsze. Potrzebne jest różnorakie wsparcie. Również

finansowe. Nie tylko ze środków budżetu miasta, ale również zewnętrznych, w tym Samorządu Wojewódzkiego, na realizację grantów dla inicjatyw kreowanych i realizowanych przez towarzyszących seniorów. Fundusz dedykowany wspieraniu inicjatyw seniorów, skupiających swoją aktywność zarówno w Klubach i Domu Seniora, jak i w grupach nieformalnych. Jest to propozycja dla osób, które są kreatywne i aktywne i chcą zrobić coś na rzecz innych.

Wielkanocny klimat

Drodzy Czytelnicy, Szanowni Pracownicy Urzędu Miejskiego w Łomży, Koleżanki i Koledzy!

Patrzymy na rzeczywistość z niepokojem. Na życie nasze, które przemija. Naszego losu nikt nie zna. Przebyliśmy pewną drogę dla poznania prawdy – siebie. Po jakich śladach idziemy? Czy błądźmy w mroku zła? Pytamy o sens życia. Szukamy ludzkiej i boskiej prawdy zmartwychwstania. Chrystus jest świadectwem miłości Boga do każdego z nas. Prawda Zmartwychwstania kształtuje naszą wiarę, wzmacnia codzienne życie, jest naszą nadzieją.

Przekazane dobro jest przeciwieństwem zła. Przepełnia nas radość zwycięstwa życia nad śmiercią. Wierzymy w nasze zmartwychwstanie.

Życząc radosnych Świąt Wielkanocnych niosących pokój. Wypełnionych wiarą i miłością, przeżytych radośnie w rodzinie. Dużo zdrowia i radości z każdego dnia. Spełnienia wszelkich marzeń.

Wesołego Alleluja!

■

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Łomżyńskie kluby sportowe otwierają się na młodych sportowców z Ukrainy

Pożoga wojenna jaka ogarnęła ziemie naszego wschodniego sąsiada sprawiła, że do naszego kraju przybyło ponad 2,5 miliona uchodźców. W grupie tej znalazło się przeszło 700 tysięcy dzieci, które jeszcze niedawno kształciły się w ukraińskich placówkach oświatowych oraz uczęszczały na organizowane przez miejscowe kluby zajęcia sportowe.



Dotychczas schronienie znalazło w Łomży ponad 350 uchodźców z Ukrainy, wśród nich ponad setka dzieci. Aby ich sportowe pasje mogły być kontynuowane z pomocą ruszyły łomżyńskie kluby i stowarzyszenia zajmujące się kulturą fizyczną. Celem inicjatywy jest przede wszystkim zapewnienie młodym Ukraińcom odrobiny normalności, swoistej odskoczni od problemów, z jakimi muszą się

teraz mierzyć, m.in. poprzez udział w bezpłatnych zajęciach sportowych.

Pierwsza dwójka zawodników z Ukrainy rozpoczęła już treningi w Uczniowskim Klubie Sportowym „Return”.

- Elizavieta ma 9 lat, Matvii zaś 12. Dzieci trenują w UKS Return Łomża codziennie. Mają treningi ogólnorozwajowe z fizjoterapeutą. Ponieważ nie posiadali swojego sprzętu sportowego, zakupiliśmy im go i ponadto zaproponowaliśmy wyjazd na obóz tenisowy. Już po pierwszych zajęciach widać, iż Liza

jest bardzo utalentowaną tenisistką. Wspólne treningi z zawodnikami z Ukrainy wnoszą do zajęć sportowych dużo radości i pozytywnej energii – informuje trener UKS „Return” dr Tomasz Waldziński.

Tenis to jednak nie jedyna dyscyplina sportu, w której szkolą się młodzi Ukraińcy. Blisko 30 dzieci, głównie dziewczynki z ogarniętego wojną kraju trenuje piłkę nożną

w Fundacji Wsparcia Rozwoju, Sportu, Turystyki i Rekreacji oraz w łomżyńskim Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji.

Jak przekazuje dyrektor MOSiR Łomża Andrzej Modzelewski, to nie jedyne wsparcie, na jakie mogą liczyć młodzi sportowcy z Ukrainy. - Organizujemy bezpłatne wyjścia na pływalnię dla ukraińskich dzieci i młodzieży w ramach zajęć sportowych. Będziemy również zachęcać ich do udziału w organizowanych przez nas wydarzeniach, m.in. w zajęciach lekkoatletycznych „Biegam bo lubię”.

Młodzi Ukraińcy uczęszczają również na bezpłatne treningi piłkarskie do Młodzieżowego Łomżyńskiego Klubu Sportowego. - Oprócz darmowych zajęć, w miarę naszych możliwości wspieramy ich przekazując stroje sportowe. Aktualnie uczęszcza do nas sześćoro dzieci z roczników od 2005 do 2014 – mówi prezes MŁKS Wojciech Pietruszewski.

Swoje drzwi dla najmłodszych uchodźców otwierają także inne łomżyńskie kluby, w tym m.in. Fundacja Klub Sportowy „Elbrus”, która zaprasza na zajęcia szachowe organizowane w języku rosyjskim.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

Orlik przy Katyńskiej już po remoncie

Meczem pomiędzy Miastem Łomża, a drużyną trampkarek MOSiR-u Łomża zainaugurowano sezon na boisku Orlik przy ul. Katyńskiej. Było to pierwsze sportowe wydarzenie po gruntownej modernizacji obiektu, która pochłonęła 444 340 zł.

Remont Orlika rozpoczął się w październiku ub. roku. Zgodnie z umową termin oddania obiektu przypadła na koniec kwietnia, jednak dzięki sprzyjającym warunkom atmosferycznym prace zakończone zostały miesiąc wcześniej.

- W ramach przeprowadzonych prac na podkład ShockPad, który zapewnia większą dynamikę i amortyzację, nałożona została trawa syntetyczna i wklejone zostały linie boiska. Taki system warstwowy spełnia także wymagania międzynarodowych federacji sportowych. W ostatnim etapie prac zamontowano nowe bramki z siatkami – wyjaśnia dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji Andrzej Modzelewski.

- Staramy się sukcesywnie modernizować obiekty sportowe tak, aby zapewniały większy komfort użytkującym. Boisko Orlik przy Katyńskiej jest miejscem, w którym zarówno dzieci, młodzież jak i dorośli mogą realizować swoje sportowe pasje i podnosić umiejętności – mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Uroczystemu otwarciu zmodernizowanego boiska towarzyszył mecz pomiędzy Miastem Łomża, a drużyną trampkarek MOSiR-u Łomża. Urzędników wspierał wiceprezes

Zarządu ds. Rozwoju PGNIG SA Arkadiusz Sekściński, który w nagrodę przekazał młodym piłkarkom pamiątkowe gadżety. Sportowa rywalizacja zakończyła się remisem 3:3, a w rzutach karnych lepsi okazali się urzędnicy.

Oprócz boiska piłkarskiego ze sztuczną nawierzchnią na terenie Orlika oddanego do użytku w 2009 r. znajduje się boisko wielofunkcyjne przystosowane do gry m.in. w koszykówkę i tenisa ziemnego. Obiekt jest ogrodzony i oświetlony, posiada także zaplecze sanitarno-szatniowe. Kompleks jest ogólnodostępny od 4 kwietnia, od poniedziałku do soboty w godzinach 14.00-21.30, a w niedzielę od 12.00 do 20.00.

SYLWIA MARCINIAK



Siatkarki MKS-u Łomża walczą o II ligę

Łomżanki zajęły drugie miejsce w rozgrywanym w hali sportowej II Liceum Ogólnokształcącego pierwszym turnieju barażowym. Przed nimi, jeszcze w kwietniu, decydujące boje o awans.

Podopieczne trenera Michała Szpaka, mimo, że prowadziły w setach już 2:0, uległy na inaugurację 2:3 (25:23, 25:16, 14:25, 19:25, 13:15) – jak się później okazało – najlepszej ekipie turnieju Easy Wrap Volley „3” Kobyłka. Później wygrywały już do końca, najpierw 3:0 (25:23, 25:8, 25:16) z UKS-em Ozorków i 3:2 (25:23, 24:26, 18:25, 25:17, 15:10) z UKS-em „Piątka” Turek. Zwycięstwo w tym ostatnim meczu pozwoliło zająć zespołowi z MKS-u Łomża drugą lokatę w turniejowej tabeli i uzyskać awans do decydujących gier.

- Przez te trzy dni na pewno możemy wyciągnąć

sporo wniosków, są pewne mankamenty, ale dzięki ich wyeliminowaniu, możemy stać się lepszą drużyną. Mieliśmy dwa mecze na naprawdę

wysokim poziomie. Jeden przegraliśmy, drugi wygraliśmy. Każda z dziewczyn ma świadomość, że wreszcie możemy skoczyć poziom wyżej i widzę tę radość po niektórych akcjach, że one chcą właśnie tak grać, z takimi przeciwniczkami – podsumowuje opiekun łomżanek.

- Turniej był bardzo ciężki z tego powodu, że trzy drużyny grały na bardzo wyrównanym poziomie. Myślę, że każda z nas zostawiła na parkiecie serducho, dlatego wygrałyśmy ten mecz. Zagrałyśmy wszystkie, od początku nie było żadnej indywidualności, po prostu był zespół – uważa siatkarka MKS-u Łomża, Paulina Kirszenstein.

- Jesteśmy w takim punkcie, że teraz nie będzie nic już łatwe, ale chyba o to chodzi, żebyśmy nie stali w miejscu i się rozwijali. Postaramy się, spełnić oczekiwania i wejść do tej drugiej ligi. Tak czy inaczej, będziemy o to walczyli – mówi prezes klubu, Dariusz Wojtkowski.

Awansu do kolejnego etapu baraży zawodniczkom pogratulował, obecny na trybunach, prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.



Radość po zwycięstwie z UKS-em „Piątka” Turek (fot. Marek Norowski/mylomza.pl)

GRZEGORZ DANILUK

Udany początek wiosny

Znakomicie rundę wiosenną IV ligi rozpoczęli zawodnicy ŁKS-u 1926 Łomża. Podopieczni Tomasza Staniórskiego wygrali cztery pierwsze mecze, w tym 2:0 na inaugurację z faworytem rozgrywek Olimpią Zambrów.

Rozpoczynające piłkarską wiosnę spotkanie w Zambrowie było zapowiadane jako jeden z ważniejszych meczów w walce o awans. Liderująca Olimpia Zambrów miała tylko punkt przewagi nad depreczującymi jej po piętach łomżanami. Piłkarze ŁKS-u udali się na ten mecz niezwykle zmotywowani i żądni zwycięstwa. Już w 12. minucie prowadzenie biało-czerwonym dał debiutujący w barwach zespołu Parker Csiszar, który strzałem z dwudziestu metrów pokonał bramkarza rywali. Goście jeszcze w pierwszej połowie mieli okazję podwyższyć prowadzenie, ale zabrakło szczęścia i precyzji w wykończeniu akcji. Drugą połowę piłkarze z Łomży rozpoczęli od mocnego uderzenia. W 49. minucie prowadzenie podwyższył Rafał Maćkowski.

Dzięki prestiżowej wygranej, podopieczni Tomasza Staniórskiego po raz pierwszy w sezonie objęli prowadzenie

w czwartoligowych rozgrywkach i utrzymują je w dalszym ciągu. Pozwoliły na to zgarnięte komplety punktów w starciach: u siebie z Krynianką Krynio (3:1), na wyjeździe z Cresovią Siemiatycze (2:0) oraz wyjazdowe zwycięstwo w Kolnie z Orłem (3:1).

Z pewnością zwycięstwo z pewnością, żeby mówić o zespole, który w przyszłym sezonie będzie reprezentować wojewódz-

two podlaskie na trzecioligowych boiskach. Można jednak pokusić się o stwierdzenie, że walka o promocję rozegra się pomiędzy Olimpią Zambrów, Ruchem Wysokie Mazowieckie oraz ŁKS-em Łomża, które w tym momencie w ligowej tabeli dzielą jedynie dwa punkty. Oczywiście kibicujemy, aby po rozegranych trzydziestu kolejkach, lider wciąż pozostawał w Łomży.

Podopiecznych trenera Staniórskiego czeka także rywalizacja w Okręgowym Pucharze Polski. Po pokonaniu Warmii Grajewo, w ćwierćfinale przyjdzie im zmierzyć się z rezerwami białostockiej Jagiellonii. Mecz już 20 kwietnia na Stadionie Miejskim w Łomży.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI



Drużyna ŁKS-u 1926 Łomża (fot. Sebastian Chrzanowski)

Sukcesu pogratulował jej prezydent Łomży

Magdalena Sikorska reprezentująca barwy KU AZS PWSIP Łomża zdobyła pod koniec marca indywidualny medal mistrzostw Polski. Historycznego sukcesu pogratulował pingpongistce prezydent Mariusz Chrzanowski.

– *Zdobywałam medale mistrzostw Polski już wcześniej w mikście, ale nigdy nie miałam medalu w singlu. Wiele lat pracowałam na to, udało się i bardzo się z tego cieszę* – mówi Magdalena Sikorska.

Aby dostać się na mistrzostwa Polski w Częstochowie najpierw musiała przebrnąć turnieje eliminacyjne w Zielonej Górze i Gdańsku, w których startowało blisko 300 zawodniczek.

– *Na turniejach eliminacyjnych zbiera się*

punkty do mistrzostw, które decydują o rozstawieniu. Ja byłam rozstawiona z numerem 12 – opowiada trzecia tenisistka stołowa w kraju.

Magdalena Sikorska urodziła się w Warszawie. Zaczynała w sekcji tenisa stołowego w Pałacu Kultury i Nauki. W przeszłości przez 3 sezony reprezentowała barwy akademik z Łomży, później występowała w AZS Częstochowa i SKTS Sochaczew, zdobywając z tymi klubami dru-

żynowe wicemistrzostwo Polski. W KU AZS PWSIP Łomża występuje ponownie od obecnego sezonu, w którym wraz z koleżankami z drużyny zajęła 5. miejsce w kraju.

GRZEGORZ DANILUK



Magdalena Sikorska wraz z trenerem Wacławem Tarnackim i menadżerką Magdaleną Sepczyńską na spotkaniu u prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego (fot. Joanna Grabowska)

Szachowa mistrzyni z Łomży

Zawodniczka Akademii Szachowej Sobocińscy – Malwina Szewczyk, zdobyła złoty medal Mistrzostw Europy Niepełnosprawnych ICCD w Drużynowych Szachach Szybkich. Łomżanka została podwójną medalistką, bo do „złota” w drużynie dorzuciła „srebro” indywidualnie w szachach błyskawicznych.

Tytuł mistrzowski to niewątpliwie duży sukces łomżyńskich szachistów i Akademii Szachowej Sobocińscy. Zawody rozegrano na przełomie marca i kwietnia w hiszpańskiej Kordobie.

Malwina Szewczyk najpierw sięgnęła po złoty medal w szachach szybkich (tempo po 15 min + 15 s na ruch), a następnie stanęła na drugim stopniu podium w „blitzu” (szachy błyskawiczne – tempo 3 min + 2 s na ruch), wyprzedzając m.in. reprezentantki Ukrainy,

Węgier, Kazachstanu, Litwy czy Polski.

Warto dodać, że Szewczyk należy do kadry narodowej niepełnosprawnych w szachach. To nie pierwszy jej sukces, na swoim koncie ma bowiem liczne medale z aren międzynarodowych. Obecnie uczennica łomżyńskiego „Ekonomika” przygotowuje się pod okiem trenera (prywatnie dziadka) Sławomira Sobocińskiego do wrześniowych Mistrzostw Świata Niepełnosprawnych.

GRZEGORZ DANILUK



Malwina Szewczyk (fot. Akademia Szachowa Sobocińscy)

„My z Łomży” Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

Wydawca: Urząd Miejski w Łomży, 18-400 Łomża, ul. Stary Rynek 14, 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: Drukarnia Top Druk, 18-400 Łomża, ul. Nowogrodzka 151a, tel. 86 473 02 12, e-mail: biuro@topdruk24.pl.

„My z Łomży” Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży jest dostępny w następujących punktach: Urząd Miejski w Łomży (Stary Rynek 14), szkoły i placówki oświatowe na terenie miasta, Park Przemysłowy Łomża (ul. Gen. W. Sikorskiego 166), Dzienny Dom Senior + (ul. M.C. Skłodowskiej 2), Klub Seniora MOPS (ul. Nowogrodzka 7A), Miejska Hala Targowa (ul. Gen. W. Sikorskiego 176A), Pływalnia Miejska nr 1 (ul. J.U. Niemcewicza 17), Park Wodny (ul. Kard. S. 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. Woj. 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. J. Śniadeckiego 2A), Sklep „Groszek” (ul. W. Łukasińskiego 82), Market D-1 (ul. Gen. W. 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. S. Wyszyńskiego 30), My Center (Al. Legionów 60C), Sklep „Polmar” (ul. M. 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.



**POLSKI AUTOKEFALICZNY
KOŚCIÓŁ PRAWOSŁAWNY**

XP! PASCHALNA PP!

BOSKA LITURGIA

w ŁOMŻY

24 KWIETNIA 2022 r. godz. 9:00

(spowiedź od godz. 8:00)

Po Liturgii oświęcenie pokarmów!

miejsce: kościół Zmartwychwstania Pańskiego

(ul. Wojska Polskiego 136B)

na cmentarzu przy rondzie



tel. +48 664 062 771

ks. prot. Marek Wawreniuk