



**Zasmakuj
w Łomży**

My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / wrzesień 2022



W NUMERZE M.IN.:

ŚWIĘTO ŁOMŻYŃSKICH SENIORÓW

STR. 3

**WYWIAD ZE ZDZISŁAWEM PALEWICZEM, MEREM REJONU
SOLECZNICKIEGO NA LITWIE**

STR. 10

„OSIEMNASTKA” AKADEMII NAUK STOSOWANYCH

STR. 15

Na zdjęciu:

*Tak bawili się seniorzy podczas tegorocznej „Seniorady”, która odbyła się na parkingu Parku Wodnego przy ul. Wyszyńskiego
(fot. Piotr Barbachowski)*

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Powakacyjne wydanie biuletynu „My z Łomży” zdominowały uroczystości rocznicowe.

Jak co roku, podniosło celebrowany był w naszym mieście Dzień Sybiraka. Dodatkowo temat sybirackiej niedoli przybliżyła Danuta Komorowska, córka jednej z zesłanych w głąb ZSRS mieszkanki Łomży.

Ponadto, znajdziecie Państwo obszerną relację z uroczystości 50 – lecia pożycia małżeńskiego, czyli Złotych Godów, które obchodziły łomżyńskie pary.

Swoje święto mieli seniorzy, którzy wspólnie bawili się podczas „Seniorady”, odbywającej się na parkingu Parku Wodnego przy ul. Wyszyńskiego. A, że zapału i pomysłów im nie brakuje, widzimy w Klubie Seniora MOPS przy ul. Nowogrodzkiej, gdzie ruszył cykl „Rozmów przy kawie”. Poruszane są tam ważne dla seniorów tematy i zapraszani ciękawo goście. Drzwi są otwarte dla wszystkich zainteresowanych.

Jedna z największych i najbardziej wycieczki inwestycji powoli zbliża się ku końcowi. Jeżeli wszystko pójdzie zgodnie

z planem, na jesieni zakończą się prace rewitalizacyjne na placu Starego Rynku i będziemy mogli cieszyć się ich końcowym efektem, o którym opowiada zastępca prezydenta Łomży Andrzej Garlicki.

Łomża pięknieje z każdym rokiem także za sprawą przedsięwzięć realizowanych w ramach Budżetu Obywatelskiego. Dzięki niemu, o chociażby pikniki rodzinne, wzbogaciła się oferta kulturalna miasta. W najnowszy numerze „My z Łomży” sprawdziliśmy, jak bawili się mieszkańcy na plenerowych imprezach organizowanych ze środków BO i zachęcamy do udziału w głosowaniu w najnowszej jego edycji.

Wzrost cen z jakim borykamy się od pewnego czasu dotyka wszystkich bez wyjątku. Więcej płacimy za produkty spożywcze, usługi, czy paliwo. Nie omijają nas również podwyżki za ciepło. W tej ostatniej kwestii rozmawialiśmy z prezesem Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej, który zapewnia, że ceny w Łomży będą jednymi z niższych w kraju.

AZS – to zdraja spędzająca sen z powiek osób cierpiących na różnego rodzaju alergię.

Światowy Dzień Atopowego Zapalenia Skóry, który przypada 14 września, ma na celu uświadomienie społeczeństwu, czym jest ta choroba. Na temat AZS i sposobach walki z tą wyjątkowo nieprzyjemną dolegliwością wypowiada się nasz medyczny ekspert dr Kazimierz Bandzul.

Swoją „osiemnastkę” obchodziła Akademia Nauk Stosowanych w Łomży. Były wspomnienie, gratulacje oraz okolicznościowy tort.

Czytała cała Polska, czytała też Łomża! W akcji „Narodowe Czytanie” wzięli udział przedstawiciele łomżyńskich instytucji, samorządu miasta, a także uczniowie i mieszkańcy. Tym razem lekturą obowiązkową były „Ballady i Romanse” Adama Mickiewicza, których fragmenty można było usłyszeć na deptaku przy Dwornej.

Perspektywa powraca... i to ze zdwojoną siłą. Mowa oczywiście o seniorskiej drużynie piłki nożnej, która w tym roku po dziesięciu latach została reaktywowana. Trzymamy kciuki!

Życzymy miłej lektury
Redakcja

Nowa taryfa dla ciepła MPEC-u. Opłaty w Łomży jedne z najniższych w kraju



Według nowego cennika opłaty za ciepło wzrosną w Łomży o około 58%. To niewiele, biorąc pod uwagę inne miasta, gdzie wzrost przewidywany jest nawet o kilkaset procent.

W ciągu ostatnich dwóch lat ceny za ciepło w niektórych samorządach w Polsce powędrowały do góry o prawie 200%. W Miejskim Przedsiębiorstwie Energetyki Ciepłej w Łomży Sp. z o.o., gdzie głównym źródłem paliwa jest biomasa, od początku roku utrzymują się one na jednolitym poziomie, a podwyżka według nowej taryfy nie będzie tak drastyczna, jak w innych miastach.

- Przez 8 pierwszych miesięcy 2022 roku mieszkańcy Łomży zapłacili o około 16% mniej za ciepło w porównaniu z analogicznym okresem w ubiegłym roku. Obecna zmiana taryfy przewiduje wzrost opłat o około 58%. Uwzględniając niższy VAT, obowiązujący w tym roku, to łączne opłaty za ciepło mieszkańców Łomży w 2022 roku będą wyższe od tych w 2021 roku o około 8-10%. Będą to więc wzro-

sty dużo mniejsze niż inflacja, jaka ma miejsce w naszym kraju – mówi prezes MPEC-u Radosław Żegalski.

Konkurencyjne ceny za ciepło są możliwe, dzięki podjętym kilka lat temu przez spółkę inwestycjom. Chodzi o kocioł biomasowy i nowy układ kogeneracyjny, który już wkrótce oprócz ciepła będzie wytwarzał także energię elektryczną.

- Następną taryfą za ciepło powinna zostać wprowadzona na początku 2023. Mam nadzieję, że będzie ona uwzględniała już nasze obie inwestycje w ciepłowni miejskiej. Przypominam, że od przyszłego roku powinniśmy oprócz ciepła produkować energię elektryczną. Z jej sprzedaży, będziemy mogli zrekompensować część kosztów. Wtedy to opłaty powinny zostać jeszcze obniżone – informuje prezes miejskiej spółki ciepłowniczej.

Jak zapewnia prezes Żegalski, Łomża jest przygotowana na trudne czasy, jeśli chodzi o ciepło systemowe.

- O tym, że one nadejdą było wiadomo od dawna, ale mało kto próbował się na nie przygotować. Uważam, że jako spółka dokonaliśmy słusznych wyborów i od ponad 6 lat modernizujemy się w taki sposób, aby ciepło w naszym mieście było możliwie najtańsze – podsumowuje.

Warto dodać, że wprowadzona taryfa na ciepło MPEC-u z ceną 69,28 zł/GJ jest jedną z najniższych w regionie i kraju. I tak np. w stolicy województwa podlaskiego mieszkańcy zapłacą 101,50 zł/GJ, Hajnówce 112,25 zł/GJ, a w Siemiatyczach 270,21 zł/GJ. W porównywalnych do Łomży miastach w Polsce np. Skierniewicach opłata naliczana jest od 108,90 zł/GJ, natomiast Tomaszowie Mazowieckim wynosi ona 109,44 zł/GJ.

MPEC ŁOMŻA

www.lomza.pl

Świętowali łomżyńscy seniorzy

Jak zwykle dużo zabawy i radości towarzyszyło „Senioradzie”, która w tym roku odbyła się w formie plenerowego festynu na parkingu Parku Wodnego w Łomży. Była dobra muzyka, konkursy, nie zabrakło również akcentów prozdrowotnych. Wydarzenie poprzedziło posiedzenie Łomżyńskiej Rady Seniorów.

Jak podkreśla prezydent Mariusz Chrzanowski, „Seniorada” jest jednym z najważniejszych wydarzeń w życiu miasta i prawdziwym świętem łomżyńskich seniorów.

- Życzę wszystkim miłego odbioru i dobrej zabawy. Myślę, że atrakcje, które zostały przygotowane, umilą Państwu dzisiejsze popołudnie – witał ze sceny uczestników „Seniorady” władarz Łomży, dodając, że to kolejna edycja tego wydarzenia i, że cieszy się ono niestabnącym zainteresowaniem.

- To jest fajna inicjatywa, która cały czas się rozwija i powoduje, że seniorzy chcą wyjść ze swoich domów, spotkać się w gru-

pie – dodawała przewodnicząca Łomżyńskiej Rady Seniorów Grażyna Czajkowska, nadmieniając, że łomżyńscy seniorzy są bardzo aktywni. - *Budują społeczność, tworzą nasze miasto, wspomagają działania miejskie.*

Na każdego uczestnika czekały specjalnie przygotowane akcje prozdrowotne i pielęgnacyjne, a na dedykowanych stoiskach można było wykonać badania profilaktyczne oraz podstawowe zabiegi kosmetyczne typu henna czy pielęgnacja dłoni.

Podczas „Seniorady” nie zabrakło występów artystycznych. Był przegląd twórczości lokalnych seniorów, w ramach którego wystąpili: „Maryna” z Klubu

Seniora w Łomży, Dzienny Dom „Senior +” w Łomży, „Piątniczanie” oraz „Kolneńskie Dziewczyny z Plusem”. Na scenie pojawili się także: Marta Perkowska, Oliwia Szmitko i Robert Kossakowski, a gwiazdą tegorocznego wydarzenia była finalistka programu „The Voice Senior” – Larysa Tsoy.

Wydarzenie zorganizowane zostało w ramach projektu pn. „Łomża – Miasto, w którym żyję i pracuję”, finansowanego ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021.

Wcześniej senioralne świętowanie rozpoczęło uroczyste posiedzenie Łomżyńskiej Rady Seniorów, na którym omawiane były bieżące sprawy dotyczące seniorów, jak również planowane działania na rzecz poprawy życia osób po 60. roku życia.

SYLWIA MARCINIAK / GD



Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski i przewodnicząca Łomżyńskiej Rady Seniorów Grażyna Czajkowska (fot. Piotr Barbachowski)



Frekwencja podczas „Seniorady” jak zawsze dopisuje (fot. Grzegorz Daniluk)



Na stoiskach można było wykonać badania profilaktyczne (fot. Grzegorz Daniluk)



Finalistka programu „The Voice Senior” – Larysa Tsoy (fot. Piotr Barbachowski)

Musimy przekazywać i utrzymywać pamięć o Zesłańcach Sybiru

Rozlegający się nad Łomżą dźwięk syren alarmowych przypominał o sowieckiej agresji z 17 września 1939 roku i obchodzonym Dniu Sybiraka. Przed tablicą „Pamięci zesłanych przez sowieckiego okupanta w latach 1940-1941” znajdującą się na Miejskiej Hali Targowej złożono kwiaty, a następnie, po przejściu Łomżyńskiego Marszu Sybiru, również przed Pomnikiem Sybiraków przy ul. Katyńskiej. W Sanktuarium Miłosierdzia Bożego odprawiona została Msza św. w intencji Zesłańców Sybiru, wręczono też medale „Pro Patria” i odznaczenia sybirackie.

Danuta Pieńkowska-Wolfart, prezes Zarządu Oddziału Związku Sybiraków w Łomży, podkreślała, że dzień sowieckiej napaści na Polskę, jest szczególnie dla wszystkich Sybiraków, gdyż upamiętnia tragiczne lata wywózek, zsyłek, łagrów, a także tych, którym nie dane było wrócić do ojczyzny.

- Szybko upływa czas, ubywa siła i zdrowia do dalszej aktywnej działalności, a wielu Sybiraków nie ma już wśród nas, dlatego obowiązki przejmują stopniowo ludzie młodzi, dzieci zesłańców, członkowie ich rodzin, nauczyciele i pasjonaci historii – dodawała i zaznaczyła, że pamięć o przeszłości oznacza zaangażowanie w przyszłość.

W imieniu prezydenta Łomży, jego zastępca Andrzej Garlicki podkreślił, że

dzień napaści Związku Sowieckiego na Polskę, to tragiczna data w historii naszego kraju.

- Dlatego niezwykle ważne jest wychowywanie młodzieży, która ma ten przywilej, że z racji swojego wieku na nowo definiuje świat i różne wartości. Młodzi ludzie mają siłę i potencjał, aby zmieniać świat i iść do przodu, ale to Państwo, drodzy Sybiracy wiecie dokąd iść – mówił zastępca prezydenta Andrzej Garlicki.

Po zakończeniu Mszy św. medalem „Pro Patria” za szczególne zasługi w kultywowaniu pamięci o walce o niepodległość, uhonorowany został prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. Odznaczenie odebrała w jego imieniu mama Bożena Chrzanowska – córka Sybiraczki Janiny Karczewskiej (z domu Wykowska), zesłanej jako dziecko na „nieludzką ziemię” z całą rodziną. Uhonorowani zostali również: Grzegorz Fidura, Grzegorz Palka, Adam Niebrzydowski, Szkoła im. Polskich Dzieci Sybiru w Szczepankowie oraz Szkoła im. Sybiraków w Olszynie. Wręczone zostały także Złote Odznaki Honorowe za zasługi na rzecz Związku Sybiraków oraz Odznaki Honorowe Sybiraka.



Medal „Pro Patria” odebrała w imieniu prezydenta Łomży jego mama Bożena Chrzanowska (fot. Łukasz Czech)

ŁUKASZ CZECH

Ekspozycja upamiętniła Sybiraków

Wielkie zainteresowanie wśród łomżan wzbudziła instalacja „RzeczyViste” przygotowana przez pracowników Muzeum Pamięci Sybiru. Zaprezentowana z uwagi na niekorzystne warunki atmosferyczne w namiocie rozstawionym przy Sanktuarium Miłosierdzia Bożego, zmuszała do refleksji nad losem tysięcy mieszkańców II Rzeczypospolitej deportowanych pod łufami enkawudzystów na Syberię i do Kazachstanu.

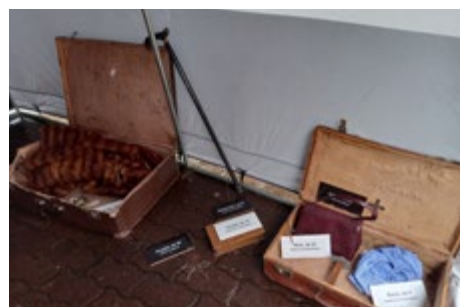
Jak informuje dr Piotr Popławski, kierownik Działu Projektów białostockiego muzeum, instalacja „RzeczyViste” przedstawia przedmioty wzorowane na autentycznych rzeczach, jakie zabierali ze sobą Sybiracy.

- Możemy więc zobaczyć walizki, okrycia wierzchnie, obuwie, przedmioty codziennego użytku, zabawki. Wszystkie te rzeczy mają swoje odpowiedniki zgromadzone w naszych zbiorach muzealnych. W ten sposób chcieliśmy pokazać, jak wyglądał przykładowy bagaż deportowanej osoby. Instalacja ma formę przestrzenną, zaś przy

każdym przedmiocie znajduje się tabliczka z imieniem, wiekiem i losem ich właścicieli. Białe tabliczki symbolizują osoby które przeżyły, czarne zaś tych, którzy zmarli na zesłaniu – opowiada.

W trakcie wizyty przedstawicieli Muzeum Pamięci Sybiru, łomżanie mogli dowiedzieć się, w jaki sposób można przekazać przedmioty do muzeum, a także czym zajmuje się ta placówka.

- To bardzo cenna inicjatywa. Ludzie powinni wiedzieć, co się tutaj działo, dlatego należy pielęgnować historię naszej ziemi – zauważa mieszkanka Łomży



Ekspozycja przedmiotów dotyczących wywózki na Sybir (fot. Krzysztof Fabiszewski)

Maria Staniszevska, której rodzina również została doświadczona wywózką na „nieludzką ziemię”.

W trakcie czterech akcji deportacyjnych zesłano około 340 tysięcy obywateli polskich.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

www.lomza.pl

„Historia Sybiru to także nasza historia”

17 września 1939 roku o godzinie 3.00 w nocy polskiemu ambasadorowi w Moskwie, Wacławowi Grzybowskiemu wręczono notę, informującą o rzekomym bankructwie państwa polskiego oraz konieczności wzięcia przez Związek Sowiecki pod opiekę mniejszości białoruskiej i ukraińskiej zamieszkującej wschodnie obszary Rzeczypospolitej. Kilkadziesiąt minut później jednostki Armii Czerwonej przekroczyły polską granicę.



Córka Sybiraczki Danuta Komorowska (fot. Krzysztof Fabiszewski)

Opanowanie wschodnich województw II Rzeczypospolitej przez Sowieców rozpoczęło okres prześladowań, komunistycznej indoktrynacji, rugowania z przestrzeni publicznej wszelkich przejawów polskości oraz wprowadziło terror skierowany przeciwko tzw. „wrogom ludu”. 10 lutego 1940 władze Związku Sowieckiego przeprowadziły pierwszą masową deportację Polaków na Sybir. Ostatnia z czterech wywózek, która objęła przeszło 90 tysięcy naszych rodaków, odbyła się nocą z 19 na 20 czerwca 1941 roku, a więc na dwie doby przed inwazją III Rzeszy na ZSRS. Wśród nieszczęśliwych, którzy znaleźli się na opracowanej przez NKWD liście, była rodzina Kalinowskich.

- *Moja rodzina została zesłana za konspiracyjną działalność mojego dziadka Bolesława Kalinowskiego, podporucznika Wojska Polskiego i żołnierza łomżyńskiego 33. Pułku Piechoty. Do Kazachstanu tra-*

fiła moja mama Lucyna ze starszą siostrą Ireną, mamą Janiną, dziadkami Leonem i Julią Kalinowską oraz ich córką Haliną – opowiada Danuta Komorowska, córka Sybiraczki, dodając - Nato- miast dziadek Bolesław, którego NKWD aresztowało 30 czerwca 1940 roku w tym czasie już nie żył. Został zamordowany przez Sowieców, ale wówczas nikt z rodziny o tym nie wiedział.

Zesłańców czekała długa, głodowa podróż tysiące kilometrów na wschód. Wkrótce okazało się, że była to również droga pod gradem bomb zrzuconych na wolno toczące się składy przez niemieckich pilotów. Eszelony z deportowanymi Polakami skierowano do Kazachstanu oraz w mniejszej liczbie do Kraju Krasnojarskiego i Kraju Altajskiego.

Na miejscu zesłańców czekała ciężka, katorżnicza

praca i głodowe porcje żywieniowe. Jak zauważa Danuta Komorowska, autorka książki „Upragniona kromka chleba. Wspomnienia z Kazachstanu” i córka Sybiraczki Lucyny Ożarowskiej, traumatyczne przeżycia, jakie były codziennością zesłańców, odcisnęły na nich swe piętno.

- Okrutne wydarzenia wojny były dla mojej mamy, wówczas małej 9 – letniej dziewczynki, wielkim przeżyciem. Dziecko żyjące w dostatku, w kochającej się rodzinie, otoczone miłością dziadków i krewnych, nagle doświadcza takiej tragedii. Aresztowania najpierw ojca, później całej rodziny, rozpacz babci Zosi na dworcu przy załadunku, transportu w brudnych zatłoczonych wagonach, ciągłego pragnienia, mieszkania w lepiance z wszelkim robactwem, brudu, ubóstwa, głodu, upałów i siarczystych mrozów. Zbierania krowiego łajna na opał, zgniłych kłosów na ścierniskach i łapania susłów. Ciągłego głodu i pragnie-

nia kromki chleba – opowiada pani Danuta. - Doświadczenia z zesłania odcisnęły się na jej dalszym życiu, zachowaniu. Przede wszystkim zawsze szacunek do chleba. Znak krzyża przed pokrojeniem. I czasami wypowiedziane z zamyśleniem słowa „gdybym ja miała ten chleb tam w Kazachstanie” – dodaje.

Tragiczną sytuację zesłańców poprawił dopiero podpisany 30 lipca 1941 roku w Londynie układ Sikorski – Majski. Na jego mocy polscy obywatele zostali objęci amnestią. Przed Polakami otworzyły się bramy łagrów i więzień, podjęto decyzję o utworzeniu na terytorium ZSRS armii polskiej. Porozumienie zmieniło los dziesiątek tysięcy Polaków.

- *Układ sprawił, że wypuszczono więźniów w celu tworzenia armii walczącej u boku Sowieców. Moja rodzina odzyskała nadzieję na odnalezienie ojca. Mama chodziła na stację kolejową wypatrując wśród jadących żołnierzy taty. Niestety nie dane jej było już go zobaczyć. Wiele młodych osób wyjeżdżało, aby dołączyć do tworzącej się armii polskiej pod dowództwem generała Andersa. Ciocia Irena mając odpowiedni wiek również mogła dołączyć do wojska, aby wydostać się z ZSRS, jednak nie chciała rozstawać się z rodziną – mówi Sybiraczka.*

Zwycięstwo nad Niemcami umożliwiło powrót do ojczyzny tym zesłańcom, którzy nadal pozostali na terenach Związku Sowieckiego. Jednakże nowa rzeczywistość polityczna nie była dla nich łaskawa. Na ich traumatyczne przeżycia spuszczona została kurtyna milczenia, co boleśnie odczuli nie tylko Sybiracy, ale także ich dzieci, którym w szkole przedstawiano przekłamany wersję wydarzeń.

- *Czasami starsze siostry na lekcji historii starały się powiedzieć coś na temat „naszej sowieckiej przyjaźni”, ale były od razu karcone przez nauczyciela, który nakazywał zostać po lekcji i przedstawiał, jakie mogą być dalsze konsekwencje takich wypowiedzi. Każdy bał się represji ze strony władz – wspomina Danuta Komorowska, jednocześnie zauważając, iż dziś, pomimo wolności wypowiedzi nadal pamięć o zesłańcach nie jest należycie kultywowana.*

- *Wielu młodych ludzi nie zna losu zesłańców, nie zna Katynia. Niestety zakłamywana przez blisko pół wieku historia pozostawiła ślad zapomnienia, a przecież historia Sybiru, to także nasza historia – podsumowuje.*

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

„To optymalne rozwiązanie”

W decydującej fazie wkraczają prace na placu Starego Rynku. Po rewitalizacji powstanie tam nowa, granitowa nawierzchnia, fontanna ze słupami wody i kaskadami oraz będzie nasadzona zielenią. Wyeksponowane zostaną ponadto, odkryte dwa lata temu przez archeologów, relikty zabytkowego ratusza.

- *To kluczowa inwestycja w sercu Łomży, z niecierpliwością wyczekiwana przez mieszkańców, która zmieni oblicze tej części miasta, stając się doskonałym miejscem do rekreacji i wypoczynku całych rodzin oraz organizacji różnego rodzaju wydarzeń kulturalno-rozrywkowych. Niewątpliwie jej zakończenie wpłynie też na ożywienie naszej starówki, na co liczą głównie okoliczni przedsiębiorcy – mówi, odpowiadający za miejskie inwestycje, zastępca prezydenta Łomży Andrzej Garlicki.*

Malkontentów jednak nie brakuje. Część osób kreuje opinię, że przebudowa Starego Rynku zburzy jego dawny charakter. Pojawiają się też głosy o „betonozie”, czyli nadmiernym wykorzystywaniu betonu w przestrzeni publicznej, któremu to zjawisku towarzyszy zwykle wycinka drzew.

- *Na Starym Rynku zieleni nie zabraknie. Jesienią zostanie posadzonych tam 15*

klonów o wysokości ok. 5 metrów i obwodzie pnia 28-31 centymetrów, natomiast wiosną planowane jest ustawienie elementów małej architektury z niską zielenią. Myślę, że to jest optymalne rozwiązanie. Na więcej nie pozwalają fontanna i relikty, które zajmują dużą część Starego Rynku – podkreśla wiceprezydent Garlicki. - W całym kraju znajdziemy kilkadziesiąt takich miejsc. Należy pamiętać, że ich funkcja jest inna, bo zieleni należy głównie szukać w parkach czy skwerkach, a tych w Łomży nie brakuje.

Wracając do Starego Rynku trzeba podkreślić, że koncepcja jego przebudowy rozpoczęła się dużo wcześniej. Decyzja została podjęta za czasów prezydenta Jerzego Brzezińskiego. W 2017 r., gdy obecny władca miasta Mariusz Chrzanowski ogłosił konsultacje społeczne w sprawie zagospodarowania Starego Rynku, wzięło w nich udział raptem 7 osób.



Prace na Starym Rynku (fot. Grzegorz Daniluk)

- *Niestety konsultacje nie cieszyły się dużym zainteresowaniem – przypomina Andrzej Garlicki. - Myślę jednak, że ten projekt, który realizujemy, zadowoli większość mieszkańców i będzie chlubą dla nas łomżaników.*

Inwestycja prowadzona jest w ramach zadania pn. „Projekt Kultura – kontynuacja rewitalizacji Starego Rynku w Łomży”, współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020.

GRZEGORZ DANILUK

Oświatowe inwestycje nie zwalniają tempa

Odnowione sale, łazienki, korytarze, ale także pokrycia dachowe, czy okna – to tylko niektóre z wykonanych remontów w łomżyńskich szkołach. Większość prac remontowych zakończyła się zanim zabrzmiał pierwszy dzwonek.

W Szkole Podstawowej nr 4 zmodernizowano salę lekcyjną, komputerową i łazienki dla chłopców. W zakres prac wchodziła wymiana podłóg, okładzin ściennych, malowanie ścian i sufitów, wymiana urządzeń sanitarnych. Szkolne inwestycje w „Czwórcę” pochłonęły 159 000,00 zł.

Do odnowionych pomieszczeń wrócili także uczniowie „Dziesiątki”. Już pod koniec września gotowe będą tam toalety dla dzieci na piętrze. Nowy wygląd zyskały również sale ćwiczeń na piętrze, szatnie na parterze budynku oraz klatka schodowa i korytarze, na których wymieniona została posadzka z lastriko na płytki gresu. Zmieniona została również instalacja elektryczna i oświetlenie oraz większość drzwi wewnętrznych. Łączny koszt remontów wyniósł tam 689 999,93 zł.

Jedną z większych inwestycji w mieście realizuje Szkoła Podstawowa nr 5. Chodzi

o budowę hali sportowej. Umowa na jej realizację opiewa na kwotę 17 700 000,00 zł. Wykonano już m.in. fundamenty budynku, instalacje sanitarne podposadzkowe, trwa wykonywanie ścian nadziemnych w technologii żelbetowej.

Wakacyjne prace remontowe nie omiły także łomżyńskich przedszkoli. W Publicznym Przedszkolu nr 14 zmodernizowane zostały dwie sale zabaw, łazienki i korytarz. Wykonano szpachlowanie i malowanie ścian, cyklinowanie, lakierowanie podłóg, wymieniono okładziny ścienne, urządzenia sanitarne i grzejniki. Koszt tego zadania wynosi 126 150,00 zł.

„I etap termomodernizacji obiektów ZSTiO nr 4 w Łomży – Wymiana pokrycia dachowego budynku dydaktycznego A” – to zadanie, które jest realizowane za 448 000,00 zł w „Budowlance”. Prace obejmują demontaż istniejącego pokrycia i wykonanie nowego z blachy na tzw. „rąbek

stojący” wraz z robotami towarzyszącymi.

Termomodernizacji poddany został również budynek III Liceum Ogólnokształcącego. W jej pierwszym etapie przewidziano wymianę stolarki okiennej i drzwiowej w budynku. Koszt przedsięwzięcia, którego koniec planowany jest jeszcze w tym miesiącu, wynosi 399 960,65 zł.

Także w Bursie Szkolnej nr 2 prace remontowe idą pełną parą. Wymieniono już stolarkę okienną w całym budynku, wykonano roboty elektryczne oraz przy wymianie sieci centralnego ogrzewania wraz z wymianą kaloryferów. Wszystkie pokoje mieszkalne zostały wyszpachlowane i pomalowane. Obiekt wyposażono w łazienki dla osób niepełnosprawnych. W okresie wakacyjnym prace prowadzone były wewnątrz budynku, natomiast od września rozpoczęło się jego ocieplenie.

Z kolei uczniowie Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących Nr 5 będą mogli korzystać z nowego boiska.

SYLWIA MARCINIAK

www.lomza.pl

Aktywna seniorka

Zofia Klawinowska to uśmiechnięta i niezwykle pozytywnie nastawiona do otoczenia mieszkanka Łomży. Jej udział w ostatniej odsłonie popularnego programu TVP „Sanatorium miłości” tylko potwierdza, że jesień życia można spędzać aktywnie i inspirująco, zdobywając nowe doświadczenia i spotykając na swojej drodze nowych ludzi.

Znajomi i rodzina określają ją jako pomocną i niezwykle przyjacielską osobę. *- Jest bardzo otwarta, zarówno na świat, jak i na nowych ludzi. Ma wielu znajomych. Chce każdemu pomóc, często poświęcając swój czas. Poza tym lubi podróżować, a priorytetem jest dla niej zdrowy i aktywny styl życia* – mówi Paulina, siostrzenica Zofii Klawinowskiej, równocześnie przyznając, że jest zaprzeczeniem stereotypu seniora.

Swoim udziałem w show Telewizji Polskiej udowodniła Polakom, w tym również mieszkańcom naszego miasta, że życie seniora może być okazją do poznawania i zwiedzania świata, bycia otwartym na przeżycia i zdobywanie nowych umiejętności. Pani Zofia pytana o pierwsze skojarzenia, które przychodzą jej na myśl, gdy słyszy słowo „senior”, bez zastanowienia wskazuje na wielkie szczęście. *- W końcu mam czas, pieniądze i zdrowie (bo o nie dbam)* – przyznaje z rozbijającą szczerością.

Zofia Klawinowska pozytywnie ocenia miasto, w którym żyje, podkreślając, że Łomża jest miejscem przyjaznym seniorom. Potwierdzeniem tego jest chociażby dużo możliwości spędzania wolnego czasu, w tym zajęcia organizowane przez Dzienny Dom „Senior +”, „Seniorada”, ale także siłownie na wolnym powietrzu, z których sama chętnie korzysta. Docenia również darmowe przejazdy autobusami MPK skierowane do osób posiadających łomżyńską Kartę Seniora. Za szczególnie wartościowe inwestycje dla osób starszych uważa z kolei bulwary nad rzeką Narew oraz Park im. Jana Pawła II. Są to miejsca zarówno dla dzieci, jak i ich dziadków. *- Trzeba przyznać, że wychodzą tam*



Łomżyńska seniorka Zofia Klawinowska (fot. Sebastian Chrzanowski)

wspaniałe zdjęcia – wskazuje pani Zofia.

- Łomżyńskich nestorów można podzielić na dwie grupy. Pierwsza to senior aktywny, który wszędzie się udziela. Z kolei druga to tacy, którzy cały swój czas poświęcają domowi i telewizji – wymienia gwiazda telewizyjnego show i przyznaje, że z wiekiem niewiele się zmienia i osoby, które w młodości angażowały się w działalność na rzecz swojego otoczenia, będą to również robić w trakcie jesieni swojego życia. Z kolei domator dalej będzie domatorem.

„Seniorada”, potańcówki, pokazy i inne inicjatywy są skierowane do wszystkich starszych łomżan. *- Powtarzają się osoby, które biorą udział w tych przedsięwzięciach. Ci, co siedzieli w domach, i tak w nich siedzą* – mówi i dodaje, że warto podejmować

takie działania. Za każdym razem do udziału mogą zgłaszać się nowe osoby, przekonane przez swoich znajomych, którzy już od dłuższego czasu działają na rzecz środowiska seniorów. Jako przykład przywołuje organizowane przez prezydenta, jeszcze w czasach przed pandemią, seniorskie potańcówki. Wówczas w takich

wydarzeniach brało udział nawet 200 osób. *- To pokazuje, że takie wydarzenia, imprezy są potrzebne* – wskazuje pani Klawinowska.

Pytana o to, czy łomżyński senior jest aktywny wylicza, że w działaniach Klubu Seniora uczestniczy ponad 150 osób. Z kolei w Dziennym Domu „Senior +”, z racji na ograniczoną liczbę 60 miejsc, jest kolejka chętnych. Z pewnością, zachętą do angażowania się w inicjatywy tych organizacji, są inspirujące wydarzenia i obecność innych rówieśników. *- Są przygody, wyjazdy. Coś się dzieje i jest ciekawie. Z tego też względu jedni drugich namawiają do udziału* – wylicza pani Klawinowska.

Program „Sanatorium Miłości” emitowany w telewizji o ogólnopolskim zasięgu, w którym to Zofia Klawinowska została królową turnusu, jej zdaniem zwalcza stereotyp biernego i siedzącego w domu seniora. Udowadnia, że warto być aktywnym, równocześnie biorąc sprawy w swoje ręce i zmieniać swoje życie. Przyznaje, że dzięki występowi w programie przeżyła dużo rzeczy, które robiła po raz pierwszy. *- Przygoda życia, którą warto przeżyć* – podsumowuje.

Wszystkim łomżyńskim seniorom nasza rozmówczyni chce przekazać, że warto wyjść z domu i uczestniczyć w inicjatywach adresowanych do nestorów. Udział w potańcówkach, koncertach i działalności klubów sprawi, że seniorzy nie będą czuli się samotni, a w jesieni życia najważniejsze jest „dobre towarzystwo”.

Z pewnością nie brakowało go podczas tegorocznej „Seniorady”. Aktywność starszych mieszkańców Łomży nie tylko podczas tego wydarzenia, ale również w ramach konferencji, wystąpień i koncertów pokazuje, że coraz więcej seniorów chce uczestniczyć w życiu naszego miasta.

Pół wieku razem, na dobre i na złe

W Hali Kultury na Starym Rynku 32 pary małżonków świętowały 50. rocznicę ślubu, czyli „Złote Gody”. W trakcie uroczystości prezydent Mariusz Chrzanowski odznaczył jubilatów medalami za długoletnie pożycie małżeńskie, przyznanymi przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Nie zabrakło kwiatów, okolicznościowego tortu, lampki szampana i tradycyjnego „Sto lat”.

W przemówieniu skierowanym do „złotogodowiczów” prezydent Mariusz Chrzanowski podziękował im za to, że poprzez swoje codzienne życie, trud i poświęcenie „tworzą” nasze miasto.

- Gratuluję wspaniałego jubileuszu oraz szczerzej miłości, która pomaga przetrwać wszelkie trudności. Jesteście Państwo najlepszym dowodem na to, że prawdziwa miłość istnieje – powiedział prezydent.

- Szanowni jubilaci. Mija 50 lat od chwili, w której związaliście się węzłem małżeńskim przysięgając sobie dożywotnią miłość, wiarę, szacunek i przyjaźń. Przysięczenia tego dotrzymaliście, mimo wielu złożonych zdarzeń losowych. Teraz możecie podsumować swoje 50-letnie wysiłki i stwierdzić, że nie poszły one na marne – gratulowała małżonkom kierownik Urzędu Stanu Cywilnego w Łomży, Ewa Nowakowska.



Uczestnicy „Złotych Godów” z dnia 3 września 2022 roku – I tura (fot. Joanna Grabowska)



Uczestnicy „Złotych Godów” z dnia 3 września 2022 roku – II tura (fot. Sylwia Marciniak)



Państwo Alicja i Kazimierz Bandzulowie z prezydentem Mariuszem Chrzanowskim (fot. Joanna Grabowska)



Państwo Danuta i Stanisław Baczewscy (fot. Joanna Grabowska)



Gratulacje od prezydenta Łomży odbierają państwo Zenobia i Janusz Choroszewscy (fot. Joanna Grabowska)



Symboliczna lampka szampana państwa Jadwigi i Andrzeja Chojnowskich (fot. Joanna Grabowska)

Jaka jest recepta na szczęśliwy związek? Alicja i Kazimierz Bandzulowie nie mają wątpliwości, że w małżeństwie najważniejsza jest miłość.

- *Oprócz tego ważna jest prawda, przebaczenie, pamięć o dzieciach, wnukach, aby nie były beneficjentami zła* – mówiła pani Alicja, a pan Kazimierz dodał, że ogromne znaczenie dla trwałości związku ma wyrozumiałość.

W tym samym tonie wypowiadają się Zenobia i Janusz Choroszewscy, którzy podpowiadają również, że aby pokonać małżeńskie trudności – trzeba dużo ze sobą rozmawiać.

Celina i Andrzej Dusińscy uważają, że nie ma szczęśliwego związku bez miłości. Ale...

- *Ważne jest także dawanie przestrzeni drugiej osobie, tak aby mogła ona realizować swoje pasje* – zaznacza pani Celina, a pani Elżbieta Leszczyńska, która „Złote Gody” obchodziła uroczystie wraz z mężem Józefem podkreśla, że związek dwojga ludzi cementują wspólne zainteresowania i akceptacja hobby drugiej połówki.

- *Tolerancja jest bardzo wskazana, jednak do pewnego stopnia* – zauważa.

Po części oficjalnej był czas na symboliczną lampkę szampana. Okolicznościowy toast wzniesiony za jubilatów przez prezydenta miasta zakończyło gromkie „Sto lat”. Uroczystość umilił występ lokalnego wokalisty Roberta Kossakowskiego.

„Pielęgnowanie polskich tradycji jest moim obowiązkiem”

Zdzisław Palewicz od ponad 30 lat jest zawodowo związany z samorządem terytorialnym na Litwie. Od 2009 roku jest merem Rejonu Solecznickiego. Nigdy nie ukrywał swojej polskości, aktywnie działa również na rzecz tamtejszej polskiej mniejszości.

Rejon Solecznicki to jeden z 60 samorządów na Litwie. Co go wyróżnia?

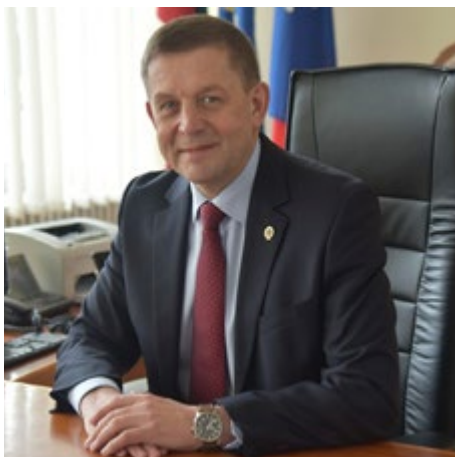
Rejon Solecznicki jest położony w południowo-wschodniej części Litwy w okręgu Wileńskim. Jego powierzchnia wynosi ok. 1500 km². Głównym ośrodkiem jest, odległe od Wilna o 44 km, miasto Soleczniki. Graniczymy z rejonami: Wileńskim, Orańskim i Trockim. Od wschodu i południa mamy granicę z Białorusią. Funkcjonuje u nas 13 gmin. Nasz rejon zamieszkuje ponad 30 000 ludzi, z czego 80 proc. stanowią mieszkańcy narodowości polskiej, ok. 10 proc. – Litwini, ok. 6 proc. – Rosjanie, a ok. 4 proc. – Białorusini.

Charakterystyczną cechą Rejonu Solecznickiego, pod względem przyrodniczym, jest jego zalesienie. Lasy zajmują ok. 44 proc. całego terytorium, co 1,5 razy przewyższa średnie zalesienie na Litwie. Największym masywem leśnym jest Puszcza Rudnicka, składająca się z 23 lasów. Na jej terenie występują wydmy kontynentalne. Najcenniejsze krajobrazy znajdują się w Dziewieniskim Historycznym Parku Regionalnym. Wyjątkową wartość mają także kompleksy naturalne w rezerwach hydrograficznych Solczy i Wisińczy, w Nowokuńskim Rezerwacie Geologicznym i Popiskim Rezerwacie Ornitologicznym.

Należy zauważyć, że Rejon Solecznicki jest rejonem rolniczym. Tereny uprawne zajmują ok. 45 proc. powierzchni. Dlatego duża ilość osób jest zatrudniona właśnie w tej branży. Na terenie rejonu działalność gospodarczą prowadzi ok. 600 spółek. Dobrze rozwinięte gałęzie przedsiębiorcze – to logistyka i obróbka drewna.

Jeżeli chodzi o oświatę, to posiadamy 13 gimnazjów oraz 2 szkoły podstawowe. Uczniowie mają możliwość uczęszczania do szkół muzycznych i do szkoły sportowej. Dodam, że szkolnictwo w Rejonie Solecznickim funkcjonuje w trzech językach: polskim, litewskim i rosyjskim.

Rejon Solecznicki na pewno wyróżnia też to, że mamy duży szacunek dla wiary i dorobku kulturalnego naszych przodków. Działa u nas 16 zespołów artystycznych,



Mer Rejonu Solecznickiego, Zdzisław Palewicz
(fot. Rejon Solecznicki)

które promują sztukę ludową i tradycje naszych ziem. Każdego roku odbywa się wiele imprez kulturalnych. Największym wydarzeniem reprezentacyjnym są dożynki.

Jak zaczęła się Pana działalność w samorządzie?

Moja działalność w sektorze samorządowym rozpoczęła się od oświaty. Po ukończeniu studiów pedagogicznych objąłem stanowisko dyrektora szkoły średniej w Koleśnikach. Jednak obok edukacji zawsze ciekawiłem się innymi sprawami publicznymi. W latach 1991-1995 byłem merem Solecznik. Wraz z grupą aktywnych osób włożyliśmy dużo wysiłku w to, aby nasz sektor publiczny sprawnie działał i mógł sprostać potrzebom różnych grup społecznych. W szczególności ważne było zachowanie i rozwój polskości.

Od 2009 roku jest Pan merem Rejonu Solecznickiego. Czym jest dla Pana ta funkcja?

Stanowisko mera – to praca bardzo wielostronna i odpowiedzialna. Wymaga ona pełnego zaangażowania pod względem czasu. Trzeba również zawsze być na bieżąco w różnych tematach – od budowy do medycyny. W dodatku każda decyzja wymaga podejścia strategicznego – należy rozważyć koszty, skutki, opinię mieszkańców i mnóstwo innych czynników. Jednak

pomimo wszelkich wyzwań i zdarzających się trudności jestem bardzo wdzięczny mieszkańcom Rejonu Solecznickiego, że obdarzyli mnie zaufaniem i dali możliwość objąć ten urząd. To dla mnie duży zaszczyt. Moim zdaniem, podstawowym zadaniem mera samorządu jest zapewnienie dobrobytu mieszkańców rejonu. Duże znaczenie tutaj mają czynniki ekonomiczne – inwestycje, miejsca pracy, wygodna infrastruktura, dostępność usług. Jednak dla mnie nie mniej ważne są też inne sprawy. Mam na uwadze wysoki poziom kultury, poszanowanie tradycji i dobre stosunki w społecznościach lokalnych. Rozwój tego zależy od kierunków finansowania, wyznaczania priorytetów. A zatem nie mały w tym jest udział samorządu i mera. Myślę też, że jako mer jestem odpowiedzialny za wypracowanie wizji rejonu, wspólnej drogi naszej społeczności, bo tylko poprzez współpracę instytucji i społeczeństwa obywatelskiego uda się osiągnąć namacalne wyniki.

Rejon Solecznicki od lat współpracuje z Miastem Łomża. Jak ocenia Pan tę współpracę i jak ona przebiega?

Współpraca Rejonu Solecznickiego i Miasta Łomża jest trwała i przynosi wiele dobrych wyników. Współpracujemy z Urzędem Miejskim oraz z Oddziałem Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” w Łomży. Naszą wspólną pracę oceniam bardzo pozytywnie. Na początku dużą uwagę poświęcaliśmy kwestiom gospodarczym. „Wspólnota Polska” okazywała pomoc naszym rolnikom – organizowała szkolenia, pomagała modernizować gospodarstwa, sprowadzała sprzęt rolniczy. Z biegiem lat ta współpraca zaczęła obejmować wymianę młodzieżową, kulturalną i sprawy oświatowe. Dzięki łomżyńskiemu oddziałowi stowarzyszenia, dzieci z Rejonu Solecznickiego mogą brać udział w szkoleniach i warsztatach oraz turniejach sportowych organizowanych w Polsce. Latem nasza młodzież otrzymuje zaproszenia na wypoczynek, podczas którego bliżej poznaje Polskę i ma okazję do integracji z młodzieżą z Polski, Łotwy, Ukrainy i Białorusi. Z wymiany korzysta też nasza kadra pedagogiczna. Nauczyciele biorą udział w warsztatach i konferencjach zawodowych. Rejon Solecznicki natomiast oferuje dla partnerów zapoznanie się z dziedzictwem Wilna i Wileńszczyzny, poznanie

przyrody i kultury Litwy oraz aktywną współpracę w zakresie oświaty.

Niejednokrotnie uczestniczył Pan w obchodach Dni Łomży. Jakie są Pana wrażenia z pobytu w naszym mieście?

Łomża to naprawdę piękne miasto. Ma bogatą historię i wiele miejsc do zwiedzania. W dodatku posiada ona wizerunek współczesnego miasta – jest regionalnym centrum gospodarczym, edukacyjnym i kulturalnym. Szczegółowe wrażenie pozostawiają właśnie obchody dni miasta. Łączą w sobie urok historii, treściwy przekaz edukacyjny i emocje współczesnej rozrywki. Podczas pobytów w Łomży spotkałem wielu otwartych i gościnnych ludzi. Są to samorządowcy, przedstawiciele organizacji społecznych, przedsiębiorcy. Bardzo się cieszę z tych znajomości, bo właśnie dobre, wiarygodne stosunki międzyludzkie są podstawą konstruktywnej współpracy regionalnej.

Współpracujecie też z innymi samorządami w Polsce. W jakim kierunku powinno rozwijać się partnerstwo międzynarodowe?

Współpraca z partnerami zagranicznymi jest bardzo ważną częścią pracy samorządu, ponieważ pozwala gromadzić dobre doświadczenia i w ten sposób doskonalić wykonywanie różnych funkcji samorządowych. Zależy mi na tym, aby zachować już istniejące kierunki współpracy międzynarodowej. Z partnerami z Polski dużo pracujemy w dziedzinie oświaty i kultury. Z tego płyną korzyści dla naszych uczniów, kadry nauczycielskiej i dyrektorów szkół. Mamy też rozwiniętą wymianę samorządowców – dzielimy się doświadczeniem zarządzania i pracy z projektami na szczeblu powiatowym i gminnym. Jednak mam głębokie przekonanie, że możemy zrobić jeszcze więcej. Bardzo liczę na to, że uda się pogłębiać współpracę w dziedzinie ekologii i zrównoważonego rozwoju. Obecnie jest to szczególnie aktualne, ponieważ w obliczu kryzysu energetycznego musimy szybko odnajdywać i stosować takie rozwiązania, które pomogą oszczędzać energię i wypracować modele zachowania zgodne z wymaganiami przyszłości. Ważnym kierunkiem działania jest też współpraca przedsiębiorców. Każdy samorząd na pewno w jakimś stopniu dąży do powiększenia poziomu inwestycji na swym terenie. W ramach Unii Europejskiej mamy dobre warunki na rozwój przedsiębiorstw. Tylko musimy zadbać o to, aby biznesy miały całokształt niezbędnej informacji o warunkach inwestowania – o rynku pracy, dostępnych lokalach,

bazie ustawodawczej i innych kwestiach. Samorządy mogą przy tym służyć pomocą informacyjną, a dodatkowo organizować spotkania i konferencje przedsiębiorcze. Kolejny istotny kierunek współpracy, to sprawy młodzieży. Moim zdaniem, w warunkach dzisiejszej wysokiej konkurencji na rynku pracy dla młodych osób, bardzo znaczącą kwestią staje się rozwój zawodowy. Tutaj widziałbym stworzenie mechanizmu wymiany studentów i młodych specjalistów na praktyki zawodowe. Nowe doświadczenie pracy z pewnością pogłębi wiedzę i pomoże wybrać specjalizację, czy studia.

Jak już Pan wspomniał, Soleczniki słyną z dorocznych dożynek. Czym jest to wydarzenie dla miasta i jego mieszkańców?

Dożynki są sztandarową imprezą Rejonu Solecznickiego. Są lubiane przez mieszkańców i znane poza granicami rejonu. Uroczyste obchody „Święta Plonów” podkreślają wartości naszej wspólnoty – wiarę, pracowitość i optymizm. Co roku jest to okazja do podsumowania wyników pracy – zarówno na roli jak i w innych dziedzinach. Dożynki dają możliwość podziękowania Bogu za chleb i dostatek w domach, docenienia trudu rolników, tworzą poczucie przynależności do jednej, wielkiej wspólnoty. Mieszkańcy Solecznik i całego rejonu chętnie przychodzą na imprezę dożynkową, ponieważ oferuje ona bogaty program artystyczny i możliwość poznania obyczajów naszych przodków. Uroczystość zawsze rozpoczyna się od Mszy świętej. Następnie odbywają się koncerty zespołów ludowych i estradowych. Każda gmina szykuje swoją zagrodę i wieniec dożynkowy. Rolnicy i publiczność z niecierpliwością czekają na wyniki konkursów: „Najładniejsza zagroda” i „Rolnik roku”. Wszystkiemu towarzyszy jarmark i zajęcia edukacyjne o tematyce ludowej. Bardzo się cieszymy, że przyjeżdżają do nas goście – przedstawiciele samorządów i organizacji, z którymi współpracujemy. Zatem okres dożynkowy w Solecznikach tworzy naprawdę niepowtarzalny klimat dla całego miasta.

Jest Pan również wieloletnim prezesem Solecznickiego Oddziału Rejonowego Związku Polaków na Litwie. Czym zajmuje się ta organizacja?

Związek Polaków na Litwie jest organizacją społeczną, której podstawowym celem jest działalność na rzecz społecznego, ekonomicznego, oświatowego i kulturalnego rozwoju zamieszkałych w Republice Litewskiej obywateli narodowości polskiej. Ma on szerokie spektrum działalności. Dążymy do zaspokajania interesów publicznych

Polaków na Litwie. Chodzi tu przede wszystkim o oświatę, kulturę i możliwość używania języka polskiego w przestrzeni publicznej. Udzielamy wsparcia placówkom oświatowym różnego szczebla, wspieramy sztukę ludową i pielęgnujemy tradycje chrześcijańskie. Staramy się także popularyzować język polski poprzez organizację imprez i wydawanie pism w języku polskim. Na przykład, Solecznicki Oddział Rejonowy wydaje społeczno-kulturalne pismo pt. „Soleczniki”, w którym informujemy o bieżących sprawach polskojęzycznej społeczności w rejonie i w kraju. Pracujemy też w kierunku umacniania więzów kulturalnych z Polską. Niemało uwagi poświęcamy również opiece nad obiektami pamięci narodowej – pomnikami i grobami.

Sam Rejon Solecznicki zamieszkuje duża populacja mniejszości polskiej. Na ile polska tradycja i język są wciąż dla polskich społeczności na Litwie żywe?

Polskość, to nieodłączony element naszej codzienności. Mamy polską oświatę, kulturę, Msze święte w języku polskim. W rodzinach i między sobą mówimy po polsku. Ciekawimy się polską kulturą ludową i współczesną. Uroczystości obchodzimy polskie święta narodowe. Zatem polskie tradycje i język są częścią tożsamości Polaków na Litwie.

A czym dla Pana jest Polska i pielęgnowanie polskich tradycji?

Polska jest macierzą – kolebką polskiej kultury i obyczajów. Daje ona wiele natchnienia do pracy. Natomiast pielęgnowanie polskich tradycji jest moim obowiązkiem. Z resztą – tak jak każdego Polaka, niezależnie od miejsca zamieszkania, bo tylko znając swoją historię i szanując tożsamość można zbudować lepszą przyszłość.

Czego Panu życzyć?

Tak jak każdy mieszkaniec Europy pragnę pokoju i ładu na swojej ziemi. Ważne jest to, abyśmy pokładali wspólne starania w kierunku budowania jedności i zaufania. Dobre stosunki międzynarodowe i personalne są fundamentem rozwoju i bezpieczeństwa. Zatem życzenia pokoju, solidarności i wzajemnego szacunku są dzisiaj jak najbardziej potrzebne, bo spełnienie ich da dobre owoce dla naszych wspólnot i całej ludzkości.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ GRZEGORZ DANILUK

Nauczyciele języka niemieckiego z całej Polski spotkali się w Łomży

Blisko setka edukatorów z całej Polski wzięła udział w XIX Ogólnopolskim Zjeździe Nauczycieli Języka Niemieckiego, który odbył się w Łomży. Wydarzenie pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Łomża, Ambasady Niemiec i Austrii oraz Marszałka Województwa Podlaskiego zorganizował łomżyński oddział PSNJN.

W programie tegorocznego zjazdu, oprócz oficjalnej inauguracji, merytorycznych wykładów, seminariów i warsztatów, były również wycieczki po Łomży i regionie oraz spotkania z ciekawymi ludźmi. Jednym z punktów harmonogramu była także wizyta w Urzędzie Miejskim w Łomży i spotkanie z prezydentem Mariuszem Chrzanowskim, który w trakcie rozmów podkreślał dużą aktywność łomżyńskiego oddziału PSNJN w propagowaniu języka Goethego w naszym mieście, poprzez liczne konkursy i projekty.

- *Znajomość języka niemieckiego otwiera wiele możliwości, chociażby w kontekście poszukiwania pracy* – mówił prezydent, wskazując na relacje gospodarcze Polski i Niemiec.

- *Mamy w Łomży bardzo dużą liczbę nauczycieli języka niemieckiego, a dzięki projektom edukacyjnym, które realizujemy, nasza młodzież wyjeżdża za zachodnią granicę na różnego rodzaju staże zawodowe i wymiany, co jest z pewnością impulsem do nauki tego języka* – podkreślał.

Na spotkaniu obecni byli m.in. Andreas Stadler – ambasador Republiki Austrii, Valerio Trabant – zastępca kierownika wydziału kultury Ambasady Republiki Federalnej Niemiec, Grzegorz Palka – burmistrz miasta Nowogród oraz Patrycja Tajer – przedstawicielka Instytutu Goethego w Warszawie,



Wizyta w Urzędzie Miejskim w Łomży (fot. Sylwia Marciniak)

w ramach którego możliwe jest realizowanie projektów edukacyjnych związanych z lekcjami języka niemieckiego, staży i wymiany młodzieży.

XIX Ogólnopolski Zjazd Nauczycieli Języka Niemieckiego odbywał się w dniach 23-25 sierpnia.

SYLWIA MARCINIAK

Nowi nauczyciele mianowani

31 dotychczasowych nauczycieli kontraktowych łomżyńskich szkół otrzymało akty nadania stopnia awansu zawodowego nauczyciela mianowanego. Wręczał je zgromadzonym w Hali Kultury prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

- *Dzięki Państwa ambicji, pracowitości i poczuciu misji, które towarzyszą wykonywaniu zawodu, łomżyńska oświata stoi na bardzo wysokim poziomie* – mówił do zgromadzonych w Hali Kultury edukatorów prezydent Mariusz Chrzanowski, życząc wszystkim zdrowia, pomyślności w życiu osobistym i zawodowym oraz satysfakcji z wykonywanej pracy.

- *Dzisiejszy dzień jest zwieńczeniem kilku lat pracy i rozpoczęciem nowego etapu na ścieżce awansu zawodowego* – mówi Przemysław Bagiński, nauczyciel w Szkole Podstawowej Nr 9, dodając, że szereg odbytych w tym czasie szkoleń pozwoliło wzbogacić jego warsztat pracy.



Awansu nauczycielom pogratiulował prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski (fot. Sylwia Marciniak)

Marta Kucharczyk ze Szkoły Podstawowej nr 10 również wskazuje na ogrom wysiłku, jaki włożyła w uzyskanie awansu i niesłabnącą motywację do dalszej pracy. Na pytanie, co jest najważniejsze w profesji pedagoga, odpowiada: - *Istotne jest motywowanie dzieci, traktowanie ich z szacunkiem, należy również indywidualnie podchodzić do każdego z uczniów i pamiętać o wychowaniu.*

Zanim nauczyciele odebrali akty nadania, złożyli ślubowanie, w którym zobowiązali się rzetelnie pełnić powinność nauczyciela, wychowawcy i opiekuna młodzieży, dążyć do pełni rozwoju osobowości ucznia i własnej, kształcić i wychowywać młode pokolenie w duchu umiłowania ojczyzny, tradycji narodowych oraz poszanowania Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej.

SYLWIA MARCINIAK

Trwa głosowanie na zadania w ramach Budżetu Obywatelskiego

Do 3 października 2022 r. potrwa głosowanie na zadania do Budżetu Obywatelskiego Miasta Łomża 2023. Na liście znalazły się ostatecznie 44 projekty (4 – zadania ogólnomiejskie, 12 – zadań strefowych, 21 – zadań osiedlowych, 7 – zadań z Młodzieżowego Budżetu Obywatelskiego). Każdy mieszkaniec Łomży może oddać swój głos na 4 zadania, po jednym w każdej z kategorii.

Głosować można jednorazowo (wybierając jedno zadanie w każdej z kategorii) na 2 sposoby:

1) poprzez włożenie do urny wypełnionej karty do głosowania zgodnej z Załącznikiem Nr 5 do uchwały Nr 484/LI/22 Rady Miejskiej w Łomży z dnia 23 marca 2022 r.

2) wypełnienie interaktywnej karty do głosowania udostępnionej na stronie internetowej www.lomza.pl.

Do realizacji przejdą projekty, które kolejno uzyskają największą liczbę głosów, aż do wyczerpania puli finansowej przeznaczonej na każdą kategorię.

Na realizację pomysłów mieszkańców w ramach przyszłorocznego Budżetu Obywatelskiego zaplanowano 2,5 mln zł.

GRZEGORZ DANILUK

Integracyjnie i rodzinnie

O tym, jak można efektywnie wykorzystywać środki z Budżetu Obywatelskiego i integrować lokalne społeczności widzimy na przykładzie pikników rodzinnych. W ostatnim czasie w Łomży odbyły się trzy takie wydarzenia.

Zgłoszone przeze mnie zadanie do Budżetu Obywatelskiego miało na celu integrację mieszkańców osiedla Kraska, jak również stanowiło ciekawą propozycję spędzenia wolnego czasu – informuje przewodniczący Rady Osiedla nr 10 Wojciech Klimaszewski, pomysłodawca pikniku, który odbył się pod koniec wakacji na parkingu Akademii Nauk Stosowanych przy ul. Akademickiej.

W programie były konkursy rodzinne z nagrodami, zabawy sportowe, animacje dla dzieci, dmuchańce, eko-bieg, pokazy służb mundurowych, stanowisko medyczne. Nie zabrakło też występów artystycznych.

Nie mniej atrakcyjnie było podczas „Rodzinnego Pikniku Osiedlowego – od juniora do seniora”, zorganizowanego przez społeczność Rady Osiedla nr 3 na terenie rekreacyjnym przy ul. Przytulnej.

Pogoda nie zawiodła, a mieszkańcy osiedla i miasta Łomża dopisali swoją obecnością. Można powiedzieć, że wysoka frekwencja świadczyła o tym, iż piknik był oczekiwaną formą spędzenia wolnego

czasu w gronie rodziny i sąsiadów. Impreza była jednocześnie zwieńczeniem wielu inwestycji zrealizowanych z Budżetu Obywatelskiego przy wspólnym zaangażowaniu członków zarządu Rady Osiedla – przekazuje przewodniczący Rady Osiedla nr 3 Adam Baczewski.

„Poznajmy się” – integracyjna impreza pod takim hasłem odbyła się w Parku Jakuba Wagi w Łomży. Były występy zespołów muzycznych, animacje dla dzieci, dmuchane zabawki, konkursy z nagrodami, prezentacja udzielania pierwszej pomocy i stragan różności. Nie zabrakło również piknikowych specjałów – przepysznej grochówki i dań z grilla.

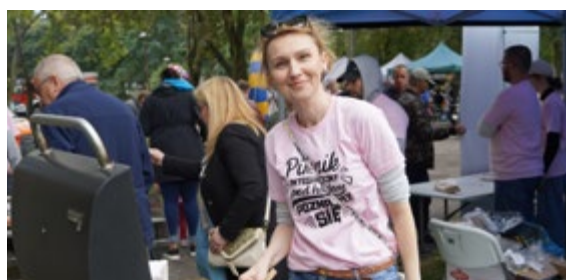
To już drugi z rzędu piknik w tym miejscu, który pokazuje, że warto takie inicjatywy podejmować. To bardzo ważne w dzisiejszych czasach, zdominowa-

nych przez technologię, abyśmy mogli się spotkać, porozmawiać „twarzą w twarz”, wspólnie pobawić, poznać, a może nawet zaprzyjaźnić – mówi Robert Grzymała, przewodniczący Rady Osiedla nr 15.

GRZEGORZ DANILUK



Zabawy dla najmłodszych na „Rodzinnym Pikniku Osiedlowym – od juniora do seniora” (fot. Grzegorz Daniluk)



Uczestnicy pikniku integracyjnego „Poznajmy się” w Parku Jakuba Wagi mogli spróbować specjałów z grilla (fot. mylomza.pl)

Światowy Dzień Atopowego Zapalenia Skóry – 14 września



W tym dniu organizowane są liczne konferencje, szkolenia, akcje informacyjne donoszące o problemach związanych z diagnostyką, leczeniem i profilaktyką atopowego zapalenia

skóry /AZS/. Jest to przewlekła dermatoza o charakterze ogólnoustrojowym, objawiająca się zmianami chorobowymi na skórze, okresowo zaostrzającymi się i ulegającymi remisji. Charakteryzuje ją nasilony świąd, suchość, miejscowe zaczerwienienie skóry, na której pojawiają się grudki, nadżerki i przeczasy /powierzchnowe ubytki skóry po drapaniu/. Wygląd oraz typowa lokalizacja zmian skórnych zmienia się wraz z wiekiem. Rozpoznanie stawia się w oparciu o kryteria diagnostyczne Hanifina i Rajki. Nasilenie choroby może ocenić sam pacjent w oparciu o skalę SCORAD, w której bierze się pod uwagę powierzchnię ciała dotkniętą zmianami wypryskowymi, nasilenie tych zmian, odczuwanie świądu i zaburzeń snu /www.poscorad.com/.

Wyprysk atopowy częściej występuje w krajach uprzemysłowionych oraz w dużych miastach. Badania epidemiologiczne wskazują na znacznie częstsze występowanie u dzieci /10 -15%/ niż u osób dorosłych /5-10%/. Ryzyko rozwoju AZS u dzieci jest większe, jeśli rodzice obciążeni są atopią, czyli chorują na AZS, astmę, alergiczny nieżyt nosa, alergię pokarmową.

Do rozwoju AZS przyczyniają się czynniki genetyczne i środowiskowe. Czynniki genetyczne to przede wszystkim mutacje genu kodującego filagrynę, białka odpowiedzialnego za nawilżanie skóry, co sprawia, że skóra jest sucha. Niedobór filagryny powoduje też wzrost pH skóry, a to prowadzi do zmniejszenia syntezy lipidów /tłuszczów/, wypełniających przestrzenie międzykomórkowe naskórka.

U osób posiadających mutację w genie kodującym filagrynę, ma miejsce również wzrost stężenia IgE w surowicy krwi oraz nieprawidłowa funkcja niektórych komórek układu odpornościowego, najczęściej dotyczy to limfocytów Th2, które wytwarzają nadmierną ilość cytokin prozapalnych /IL-4,

IL-13/. Skóra staje się sucha, nieszczelna i łatwa do penetracji drobnoustrojów np. gronkowca złocistego, który prowadzi do nasilenia stanu zapalnego i świądu skóry.

W 25% na rozwój oraz zaostrzenie objawów AZS mają wpływ czynniki środowiskowe: substancje drażniące skórę /mydła, niektóre tkaniny/, alergeny pokarmowe i oddechowe, zanieczyszczenie powietrza, stres, palenie papierosów, nie karmienie piersią niemowląt. Do wykrycia czynników środowiskowych, które mogą wywoływać lub zaostrzać objawy choroby wykonuje się testy alergologiczne /punktowe testy skórne, naskórkowe testy płatkowe, ALEX, IgEs/. W identyfikacji czynnika nasilającego przebieg AZS konieczne jest wykazanie związku przyczynowo-skutkowego, czyli pogorszenia zmian skórnych po zadziałaniu określonego czynnika np. pokarmu. Pozytywny wynik obserwacji nakazuje unikanie czynników /alergenów/, które powodują nasilenie objawów chorobowych.

W leczeniu AZS istotne znaczenie ma właściwa pielęgnacja skóry. Codzienne kąpiele usuwają ze skóry czynniki drażniące, takie jak pot, martwy naskórek, pyłki roślin, roztocza, drobnoustroje. Przy kąpieli należy używać hipoalergiczne preparaty myjące, które nie zawierają mydła i substancji zapachowych, o pH zbliżonym do fizjologicznego skóry /5,5-6,0/. Temperatura wody powinna mieścić się w granicach 27-30 stopni C/. Czas trwania kąpieli do 10 minut. Nie używać gąbek i myjek do ciała. Po kąpieli należy delikatnie osuszyć skórę miękkim ręcznikiem bez pocierania, skóra powinna pozostać lekko wilgotna, po czym nałożyć emolient /preparat nawilżająco-natłuszczający/. Dobre emolienty wzbogacone są w naturalne substancje o działaniu przeciwświądowym, przeciwzapalnym, poprawiającym odporność na czynniki infekcyjne. Emolient należy stosować na całe ciało i twarz regularnie co najmniej 2 razy dziennie nawet w okresach wyciszenia choroby. Nie nakładać emolientów na miejsca dotknięte stanem zapalnym /czerwone, ścące się/, na takie zmiany najpierw należy zastosować maść przeciwzapalną zawierającą sterydy lub inhibitory kalcyneuryny a czasem antybiotyków. Odzież przylegająca bezpośrednio do skóry powinna być z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, len, jedwab.

W leczeniu farmakologicznym od niedawna stosuje się lek Dupilumab, który znosi działanie cytokin prozapalnych /IL-4, IL-13/.

Zgodnie z charakterystyką produktu leczniczego wskazany jest do stosowania w leczeniu umiarkowanego do ciężkiego atopowego zapalenia skóry u dorosłych, młodzieży w wieku 12 lat i starszej oraz dzieci w wieku od 6 do 11 lat w leczeniu ciężkiego atopowego zapalenia skóry, które kwalifikuje się do leczenia ogólnego. Lek zarejestrowany jest do leczenia dzieci i młodzieży, niemniej program lekowy B.124 uwzględnia tylko i wyłącznie leczenie osób powyżej 18. roku życia z ciężką postacią AZS, czyli nie ma możliwości leczenia dzieci i młodzieży w ramach tego programu. Istnieje tylko możliwość zastosowania leku w ramach RDTL /ratunkowego dostępu do technologii lekowych/, po wykorzystaniu innych dostępnych terapii ogólnych, które okazały się nieskuteczne.

Światowy Dzień Atopowego Zapalenia Skóry jest okazją do przypomnienia, że dzieci i młodzież również wymagają nowoczesnego leczenia tej choroby, co wiąże się z refundacją leku Dupilumab.

U pacjentów z AZS pojawiają się problemy natury emocjonalnej, co wynika z widocznych zmian chorobowych na skórze, uporczywego świądu, który zaburza jakość snu i powoduje rozdrażnienie dziecka, niechęć do zabawy, do przebywania wśród rówieśników. Przykre uwagi ze strony kolegów mogą być przyczyną wycofania społecznego, niskiej samooceny, pogorszenia wyników w nauce, a nawet depresji, objawiającej się przygnębieniem, smutkiem, zniechęceniem i apatią. Stres jaki przechodzi dziecko przebywając wśród rówieśników nasila świąd, drapanie i ból.

Zmiany chorobowe na skórze może nasilać kąpiel w basenie z wodą chlorowaną. Chlor nasila wysuszenie skóry, świąd i ból. Staje się to powodem do zwolnień lekarskich z ćwiczeń gimnastycznych na pływalni. Po zwykłej lekcji wychowania fizycznego uczeń powinien mieć możliwość przyjęcia prysznica, aby zmyć ze skóry pot, kurz i złuszczone naskórek. Do mycia należy używać odpowiedniego emolientu, unikać mydła i preparatów zapachowych po kąpieli.

Pacjenci z AZS wymagają nieraz leczenia wielu specjalistów: alergologa, dermatologa, niekiedy psychoterapeuty i psychologa.

DR N. MED. KAZIMIERZ BANDZUL

„Osiemnastka” Akademii Nauk Stosowanych

W sali koncertowej Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego odbył się uroczysty jubileusz 18-lecia Akademii Nauk Stosowanych w Łomży. Uczelnia powstała w 2004 roku, a od tego czasu jej mury opuściło około 7 tys. absolwentów.

– *O*trzymaliśmy jako uczelnię jeden budynek, który remontowaliśmy. Tam rozpoczęliśmy nasz proces edukacyjny. Potem były kolejne budynki, kolejne kierunki studiów, instytuty. Zmieniła się struktura na wydziałową. Teraz mamy trzy wydziały. W końcu zmieniliśmy nazwę na Akademię Nauk Stosowanych. Obecnie, w roku jubileuszu, kiedy uzyskujemy dojrzałość, uzyskaliśmy uprawnienia doktorskie i habilitacyjne z nauk prawnych. To jest pierwszy taki moment w historii miasta Łomża – mówi dr hab. Dariusz Surowik, rektor Akademii Nauk Stosowanych w Łomży.

Za dotychczasową współpracę uczelni z Miastem Łomża podziękował rektorowi, prezydent Mariusz Chrzanowski, przekazując na jego ręce symboliczny dowód osobisty.



Symboliczny dowód osobisty, świadczący o pełnoletności uczelni, przekazuje rektorowi dr. hab. Dariuszowi Surowikowi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski (fot. ANS)

– *Uczelnia już na stałe wpisała się w funkcjonowanie naszego miasta. Stwarza możliwości do dalszego rozwoju i kształcenia się mieszkańców. Te wszystkie lata pokazały, że ludzie, którzy tam pracują, są kreatywni i potrafią zachęcić do tego, aby studiować*

w Łomży. Na uwagę zasługuje też wysoki poziom kształcenia oraz fakt, że nie tylko mieszkańcy Łomży chcą tu się kształcić, ale również mieszkańcy innych regionów, więc na pewno jest to powód do dumy – podkreśla prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Szkoła wyższa dalej się rozwija. Niedawno otworzyła dwa nowe kierunki studiów – mechatronikę oraz bezpieczeństwo i certyfikację żywności, zamierza też rozbudować kampus.

– *Ten rok akademicki będzie tym rokiem, kiedy ta inwestycja się rozpocznie, już niedługo otrzymamy dokumentację budowlaną. Rozpiszemy przetarg na wykonawcę i będziemy czekać na realizację* – zapowiada rektor Surowik.

Podczas jubileuszu nie zabrakło okolicznościowego tortu. Uroczystości towarzyszył również koncert łomżyńskich filharmoników.

GRZEGORZ DANILUK

„Narodowe Czytanie” w Łomży

Fragmenty „Ballad i romansów” Adama Mickiewicza były tegoroczną lekturą ogólnopolskiej akcji „Narodowe Czytanie”. W Łomży tradycyjnie już, na deptaku przed siedzibą Miejskiej Biblioteki Publicznej czytali parlamentarzyści, samorządowcy, aktorzy teatralni, uczniowie, dziennikarze i mieszkańcy miasta.

Wybitne dzieło narodowego wieszca po raz pierwszy zostało opublikowane w czerwcu 1822 roku w Wilnie, jako główna część pierwszego tomu „Poezyj”. Pisany w latach 1819-1821 cykl wierszy wyznaczył początek dziejów poezji romantycznej w Polsce, stając się dla nowej epoki jednym z najważniejszych punktów odniesienia. Rok 2022, w związku z dwustuleciem wydania zbioru, obchodzony jest jako „Rok Romantyzmu Polskiego”.

– *Romantyzm to istota polskości i fundament nowoczesnej tożsamości naszego narodu. To epoka zmagania z zaborcą, utrwa-*



Ogólnopolska akcja „Narodowe Czytanie” w Łomży. Wybitne dzieło polskiego romantyzmu czytają - prezydent miasta Mariusz Chrzanowski i przewodnicząca Łomżyńskiej Rady Seniorów Grażyna Czajkowska (fot. Grzegorz Daniluk)

lona w biografii Adama Mickiewicza oraz tych wszystkich polskich patriotów, uczestników tajnych stowarzyszeń i powstań, działaczy emigracyjnych i spiskowców, którzy na różne sposoby, w kraju i na obczyźnie, czynem i słowem toczyli bój o suwerenną Rzeczpospolitą – przekazał prezydent Andrzej Duda w okolicznościowym liście, uzasadniając wybór lektury na 11. edycję „Narodowego Czytania”.

Akcja „Narodowe Czytanie” jest organizowana przez Prezydenta RP od 2012 roku. Ma ona zachęcać do wspólnego czytania największych dzieł polskiej literatury.

GRZEGORZ DANILUK

Łomżyńskie spotkania z przyrodą

W sierpniu w Łomży odbywał się I Narwiański Festiwal Przyrodniczy zorganizowany w Roku Jakuba Wagi, w 150. rocznicę śmierci tego botanika. Przez trzy dni festiwalowi goście mogli oglądać filmy traktujące o naturze i zwiedzać wystawę fotografii. Były również spotkania autorskie, koncert oraz wycieczka przyrodnicza.

Niemal wszystkie punkty trzydniowego spotkania połączyła osoba Włodzimierza Puchalskiego. Przyrodnik, fotograf i reżyser filmów o tematyce przyrodniczej był duchowym patronem pierwszej edycji Narwiańskiego Festiwalu Przyrodniczego w Łomży.

Tak o festiwalu napisał dr Emilian Kudyba – emerytowany lekarz weterynarii, lokalny społecznik:

„Z wielką uwagą i entuzjazmem śledziłem I Narwiański Festiwal Przyrodniczy. Przez trzy dni uczestnicy tego wydarzenia otrzymali pożywną porcję wiedzy o cennym dziedzictwie przyrodniczym naszego regionu. Pokazywane filmy przyrodnicze wśród uczestników festiwalu zebrały bardzo pochlebne opinie. Gratuluję zatem pomysłu oraz jego doskonałej realizacji. Łomża leży w obszarze atrakcyjnym przyrodniczo i warto

ten atut wykorzystać poprzez cykliczne organizowanie tego typu imprez.

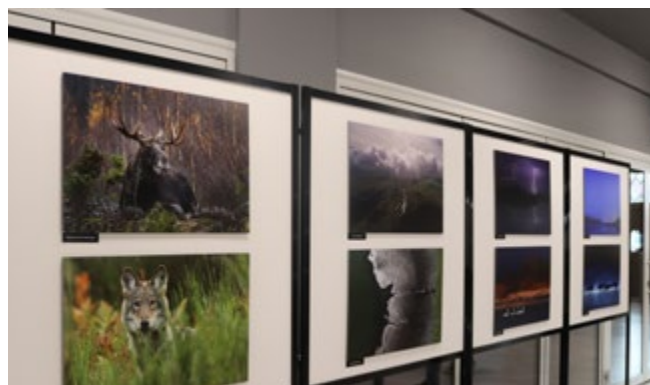
Oprócz waloru edukacyjnego, promocyjnego naszego miasta, poprzez kontynuację organizacji takiego festiwalu Łomża byłaby rozpoznawalna i kojarzona w kraju i nie tylko z bogatym światem przyrody, ekologii, bioróżnorodności, nieskażonej natury a to w obecnych czasach bezcenny kapitał. Niefrasobliwością byłoby zaniechanie czerpania z tego źródła.

Niech zatem Festiwal Filmów Przyrodniczych wpiszą się na stałe w kalendarium wydarzeń w naszym mieście

i staną się obok wydarzeń organizowanych przez Teatr Lalki i Aktora czy Filharmonię Kameralną wizytówką Łomży.

Wiele innych miast w naszym kraju znanych jest ze swoich autorskich, cenionych w Polsce imprez. Moim zdaniem nasze miasto z festiwalem filmów przyrodniczych powinno do nich dołączyć”.

GRZEGORZ DANILUK



Jedna z festiwalowych wystaw fotograficznych (fot. Sylwia Marciniak)

Seniorów „Rozmowy przy kawie”

W Klubie Seniora, przy ul. Nowogrodzkiej odbyło się pierwsze, inauguracyjne spotkanie pod hasłem „Rozmowy przy kawie”. Jego inicjatorami była grupa seniorów, którzy chcą w ten sposób wymienić się doświadczeniami, spostrzeżeniami i pomysłami dotyczącymi życia osób starszych w naszym mieście.



Spotkanie seniorów przy kawie (fot. Joanna Grabowska)

W pierwszym z tego cyklu spotkaniu wzięło udział 11 osób, które chcą rozmawiać o problemach seniorów i przyszłości miasta.

- Zależało nam na idei obywatelskiej tych spotkań. Kolejne, z udziałem merytorycznych osób, będą ukierunkowane na konkretne tematy, które będziemy chcieli wypracować i zaproponować do realizacji odpowiednim organom – mówi wiceprzewodniczący Łomżyńskiej Rady Seniorów Stanisław Kaseja, zachęcając jednocześnie wszystkich zainteresowanych i gotowych do działania do wzięcia udziału w rozmowach.

Nestorzy podkreślają, że podstawą ich aktywności są wiedza i doświadczenie, którymi chcą dzielić się z młodymi ludźmi dla dobra ich przyszłości.

O terminach i tematach „Rozmów przy kawie” łomżyńscy seniorzy będą informowani poprzez klubowego Facebooka. Informację można będzie również uzyskać w siedzibie Klubu Seniora, przy ul. Nowogrodzkiej.

SYLWIA MARCINIAK



Okiem mieszkańca



Nowy rok szkolny 2022/2023

Nowy rok szkolny poza czynnościami, które wynikają z rocznego kalendarza uruchamia także nasze szare komórki do intensywnego działania. Uczniowie, którzy przyszedli do szkół rozleniwieni po wakacjach, teraz wymagają mobilizacji i przedstawienia się na inny, dobowy cykl działania. Ponadto należy zauważyć, że jesień i zbliżająca się powoli zima sugerują, abyśmy się

należycie przygotowali tak pod względem organizacyjnym, materialnym, jak i duchowym do innych działań, które niesie ze sobą nadchodząca pora roku.

Każda pora roku implikuje chociaż częściowo nasze zachowania, myślenie i działania. Trudno sobie wyobrazić nasze codzienne ubiory i reakcje organizmu i całą naszą egzystencję bez przedstawienia się do innej pory roku.

Codziennie nasze zachowania są dostosowane do rocznego kalendarza i przemijających pór roku. Inaczej zachowujemy się w codziennym życiu w okresie letnim, a inaczej w okresie zimowym. Silnie działające promienie słoneczne też mają olbrzymi wpływ na nasz organizm. Ten wpływ można także

odczuć w świecie roślin i zwierząt.

Jesień i zima obniżają częściowo nasze ciśnienie i to też powoduje, że inaczej reagujemy na codzienne życie w okresie zimowym.

„Matka natura” tak nas stworzyła, że trzeba się do tych zmian dostosować i pogodzić się z tym stanem rzeczy. Cykl dobowy miesięczny, a nawet roczny ma olbrzymi wpływ na nasze codzienne życie.

Niekiedy nie zdajemy sobie z tego faktu sprawy do momentu, aż „dopieką” nas ekstremalne zjawiska pogodowe, przyrodnicze czy nawet zawodowe. Dopiero wtedy zaczynamy racjonalnie myśleć i działać. Niekiedy jest już za późno, ale niestety takie jest nasze codzienne życie.

JK



Seniorzy piszą



Lubimy swoje życie

Dla mnie czas i tak płynie za szybko. Ktoś niedawno zadał mi pytania: Czy jestem w stanie określić, co zabrało mi aktywne społecznie życie? Co mogłem zrobić lepiej? Nie umiem odpowiedzieć na tak postawione pytania. Nigdy nie myślałem takimi kategoriami, że coś straciłem. Bo przede wszystkim zyskałem.

Jestem szczęśliwy w miejscu, w którym jestem. Dzięki oddaniu i pracy osiągnąłem efekt, do którego dążyłem. Poświęciłem wiele, wszystko podporządkowałem pracy. Nawet jak coś poszło nie tak, nie czułem, że straciłem czas. Odwrotnie, miałem poczucie, że zyskałem, bo zrobiłem wszystko, co mogłem. Że nie wyszło? Takie jest życie.

Dzisiaj myślę sobie, iż moje początki były tak niedawno. Widzę to wyraźnie, a przecież

jestem blisko dziewięćdziesiątki. Mam kolejne cele, kolejne wyzwania, czas szybciej mi leci, tylko inaczej na niego patrzę. Jestem coraz starszy, więc muszę chwycić dzień, żyć jego chwilą, bo nie wiadomo, ile tego jeszcze zostało. Co może przerwać moje życie?

Uświadamiam sobie, że trzeba patrzeć na życie tak, jak kiedyś, bez granic czasowych. Mam 87 lat, dużo doświadczenia, wiele widziałem i mogę to przeżywać znowu, tylko inaczej. Znam pewne schematy, wiem z czego wynikają, ale zawsze coś może mnie zaskoczyć. Próbuję wynieść jak najwięcej nie dlatego, że to może być ostatni raz, ale że to jest dobre – właściwe. Nie należę do ludzi gruntownego spokoju i opanowania. Nie jestem kimś, co wszystko przemyśli, zanim coś zrobi. Często działam spontanicznie, czasem porywczo.

Nauczyłem się wiele przez te wszystkie lata mojego życia. Najważniejsze to przynajmniej panowanie nad emocjami i niepokazywanie ich na zewnątrz. Jako chłopak mówiłem to, co myślałem prosto z mostu. Działalem tu i teraz, reagowałem, gdy uważałem, że coś jest nie tak. Są takie momenty,

w których trzeba stanąć w obronie drugiego człowieka. Tak było w październiku 1956 r. na zebraniu ogólnym pracowników. Było to ważne, jako młodzi chcieliśmy znać drogę i wiedzieć z kim mamy dążyć do kolejnych celów. Broniliśmy wzajemnego zaufania oraz zmiany systemu, który faktycznie trzeba było zmienić. Po drugiej wówczas stronie był jeden wielki znak zapytania i poczułem wtedy, że muszę i powiedziałem to, co wtedy myślałem. Nie próbuję być dziś kimś innym niż sobą.

Aktywne życie daje mi ogromną radość, ale zdaje sobie sprawę, że przyjdzie moment, w który będę chciał, ale już nie będę w stanie działać tak aktywnie. Nie chcę tego. Mam nadzieję, że wychwycę taki moment i uznam, że pora odpocząć. Każdy człowiek musi patrzeć na swoje dobro z tym, by zachować kulturę i przyzwoitość. Nie chcemy, by ktoś pisał scenariusz naszego życia. Musimy poznać siebie, swoje potrzeby, jak być szczęśliwym. To życie w prawdzie ze sobą. Tylko ono da pełnię szczęścia.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Perspektywa ponownie w grze

Od jednego zwycięstwa i dwóch porażek zmagania w A klasie rozpoczął powracający na mapę seniorskiej piłki nożnej zespół KS Perspektywa Łomża.

Podopieczni Hieronima Łady wracają na podlaskie boiska po 10 latach przerwy. Po zajęciu przedostatniego miejsca w IV lidze w sezonie 2011/2012, skutkującego spadkiem do niższej klasy rozgrywkowej, łomżyński klub nie przystąpił już do rozgrywek.

Dziś, jak przyznaje trener, z inicjatywy głównie jego byłych zawodników, klub wraca na seniorski poziom. „Osiedłowi” w sezonie 2022/2023 przystąpili do rywalizacji w A klasie i o ligowe punkty będą konkurować m.in. z rezerwami Olimpii Zambrów, Ruchu Wysokie Mazowieckie, Tura Bielsk Podlaski, a także Unią Ciechanowiec i Pionierem Brańsk.

- Odezwała się do mnie grupa wychowanków z pytaniami odnośnie startu w rozgrywkach Pucharu Polski na szczeblu Podlaskiego ZPN. W trakcie rozmowy przedstawiłem im pomysł ligowej gry w Perspektywie Łomża, który spotkał się z ich żywym zainteresowaniem – wspomina doświadczony szkoleniowiec, który zaznacza również, że udział drużyny w seniorskich rozgrywkach będzie okazją do zagospodarowania młodych zawodników. Kończąc wiek juniora, nie mają oni możliwości występu w seniorskim futbolu, a taką dadzą im pewnością występ w A klasie.

Brakuje doświadczenia

W pierwszym meczu po powrocie do seniorskiej piłki, KS Perspektywa Łomża podejmowała na boisku przy ul. Ks. Anny drużynę Kolejarza Czeremcha. Ponad setka kibiców zgromadzonych na boisku przy Szkole Podstawowej nr 9 z zainteresowaniem czekała na inauguracyjny występ.

Starcie rozpoczęło się po myśli drużyny gości. Już w 11. minucie spotkania prowadzenie Kolejarzowi dał Andrzej Kaliszewicz. Zanim gospodarze zdążyli się otrząsnąć, drugą bramkę dla przyjezdnych w 13. minucie zdobył Piotr Iwaniuk. Jeszcze w pierwszej odsłonie podopieczni Hieronima Łady stracili kolejnego gola i na przerwę schodzili z trzybramkową stratą. Drugą cześć łomżanie chcieli rozpocząć od złapania kontaktu z przeciwnikiem.



Inauguracyjny mecz Perspektywy z Kolejarzem Czeremcha (fot. Sebastian Chrzanowski)

Niestety zaraz po wznowieniu gry goście podwyższyli prowadzenie za sprawą Kaliszewicza. Później mecz się wyrównał. Pod koniec meczu za sprawą dwóch długich piłek i przytomnego zachowania Mateusza Samosiuka w polu karnym gospodarzy, Kolejarz wracał z Łomży z okazałym wynikiem 6:0.

Trzeba jednak zaznaczyć, że końcowy rezultat nie oddaje przebiegu gry. Zawodnikom łomżyńskiego zespołu brakowało szczęścia i dokładności, by pomyślnie zakończyć konstruowane przez siebie akcje. Z pewnością o końcowym sukcesie zdecydował brak doświadczenia.

W drugiej ligowej kolejce było już lepiej, bo łomżanie odnieśli zwycięstwo 2:1 na wyjeździe z Iskrą Wyszki. Z kolei ponowną lekcję futbolu podopiecznym trenera Łady udzieliły rezerwy Olimpii Zambrów, wygrywając w Łomży 4:0.

Łomżyński coach w ramach rozpoczętej rundy planuje budować i zgrzywać drużynę, która ewentualnie na wiosnę byłby wartościowym zespołem w tej klasie rozgrywkowej. Szkoleniowiec przyznaje, że okres przygotowawczy zespół przepracował bardzo solidnie.

- Chłopcy się angażują. Powiedzieliśmy sobie, że ciężką pracą dojdziemy do celu. Zaliczyliśmy jednak falstart. Dostaliśmy lekcję, jak się powinno grać w A klasie. Nie gra się finczyjnie, nie gra się pięknie, ale gra się po męsku i skutecznie – podsumowuje.

Chcą mieć radość z gry

W powracającej na ligowe boiska drużynie gra Bartosz Świącieński, który sięga

pamięcią do swoich występów w juniorskich zespołach.

- Kapitalny czas. Nie chodzi nawet o wyniki sportowe, bo te raz były gorsze, raz lepsze, ale o poznanych ludzi, z którymi znajomość utrzymuję do dzisiaj.

W obecnych występach upatruje przede wszystkim zabawy i obycia w ligowej rzeczywistości.

- Chcemy mieć z gry „fun”. Chcemy bawić się piłką, zwiedzić boiska, stadiony na terenie naszego województwa i trochę się poruszać. Pierwsza runda to z pewnością okazja do przetarcia. Myślę, że miejsce w środku tabeli będzie dobrym wynikiem i jest z pewnością w naszym zasięgu. Okres przygotowawczy przepracowaliśmy naprawdę solidnie.

Każdy z nas dał z siebie 100%. Ciężka praca przynosi efekty. Widać to w trakcie meczów, gdzie rywale w drugiej połowie już opadają z sił, a my mamy jeszcze duże rezerwy. Trener powtarzał, że im więcej potu na treningach, tym mniej na meczach i to się sprawdza – kończy zawodnik Perspektywy.

Największym jak do tej pory sukcesem zespołu w seniorskich zmaganiach jest wspomniany udział w rozgrywkach IV ligi. Trochę starsi łomżyńscy kibice pamiętają historyczne derby Łomży, które miały miejsce w sezonie 2010/2011. To wówczas na czwartym poziomie rozgrywkowym piłkarze Perspektywy rywalizowali z ŁKS-em 1926. Górą w obu spotkaniach byli biało-czerwoni wygrywając kolejno 2:0 oraz 3:0. Jesienią 2011 roku Łomżyński Klub Sportowy występował już w III lidze, zaś podopieczni Hieronima Łady, jak się później okazało, przystępowali do ostatniego sezonu na seniorskim poziomie przed tegoroczną reaktywacją.

Dziś Perspektywa to zupełnie inny zespół. Drużyna budowana w oparciu o byłych zawodników, a także juniorów dopiero wstępujących do seniorskiej piłki, chce przede wszystkim zdobywać doświadczenie.

Wypada mieć tylko nadzieję, że kierowana przez trenera Hieronima Ładę drużyna będzie z każdym meczem zyskiwać ligowe obycie, co z pewnością przełoży się na zdobycze bramkowe i punktowe.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

Młodzi tenisiści rywalizowali w Łomży

Już po raz osiemnasty na kortach tenisowych III Liceum Ogólnokształcącego w Łomży został rozegrany Ogólnopolski Turniej Kwalifikacyjny Młodzików „JBB Nadzieja Cup”. Stawką oprócz pucharów i nagród rzeczowych były także bardzo cenne punkty do rankingu Polskiego Związku Tenisa.

W tegorocznej rywalizacji udział wzięło 16 młodych, utalentowanych tenisistów z całej Polski. W szranki stanęli zawodnicy z Sopotu, Żyrardowa, Gorzowa Wielkopolskiego czy Elbląga. Uczniowski Klub Sportowy „Return” w Łomży reprezentował Bartłomiej Biedrzycki.

W fazie eliminacyjnej zmagania rozgrywane były w systemie grupowym, w którym zawodnicy zostali podzieleni na kilkuosobowe grupy. Każdy z tenisistów miał do rozegrania trzy mecze. Finał natomiast przeprowadzono systemem pucharowym.

Jak informuje dr Tomasz Waldziński, trener Uczniowskiego Klubu Sportowego „Return” w Łomży oraz pomysłodawca wydarzenia - Do turnieju zgłoszonych zostało 36 zawodników, jednakże przyjąć mogliśmy tylko najlepszych szesnastu z listy. To sprawiło, że kibice, którzy nas odwiedzili, widzieli tenis na najwyższym poziomie. Mogli oglądać wspaniałe zagrania

techniczno-taktyczne wszystkich zawodników.

Świetnie wypadł wychowanek łomżyńskiego UKS „Return” Bartosz Biedrzycki, który wygrał swoją grupę eliminacyjną, po której zmierzył się z zawodnikami posiadającymi duże doświadczenie w grze w meczach pucharowych.

Po dotarciu do ćwierćfinału turnieju trafił na Antoniego Łukaszewicza reprezentującego TT Score Elbląg, z którym po zaciętej i wyrównanej walce przegrał 7:5, 7:6 w drugim secie w tie-breaku do 3. Poziom wyszkolenia technicznego obu zawodników był równy, jednakże wydaje się że zaważył stres, który ostatecznie przyczynił się do porażki Bartosza – ocenia występ łomżanina dr Tomasz Waldziński.



Finałiści turnieju. Zwycięzca Mateusz Nowak (z prawej) i Mateusz Kas, który zajął drugie miejsce (fot. Krzysztof Fabiszewski)

Tegoroczne zmagania wygrał Mateusz Nowak z Matchpoint Żyrardów, który w finale gładko pokonał Mateusza Kasa reprezentującego STK Sopot 6:2, 6:0.

- Poziom turniej był dosyć mocny, zaś najcięższym wyzwaniem był dla mnie drugi mecz grupowy, który rozegrałem z Tomaszem Płocharczykiem z Elbląga – podsumował rozgrywki tegoroczny zwycięzca Mateusz Nowak, który grę

w tenisa trenuje już od ponad siedmiu lat.

Organizatorami wydarzenia było łomżyńskie III Liceum Ogólnokształcące oraz Uczniowski Klub Sportowy „Return” w Łomży, zaś wsparcia finansowego udzieliło Miasto Łomża oraz JBB Bałdyga, który jest też tytularnym sponsorem turnieju.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

ŁKS 1926 walczy o awans



Po ośmiu kolejkach piłkarze ŁKS-u 1926 Łomża zajmują piąte miejsce w czwartoligowych rozgrywkach. W ostatnim pojedynku biało-czerwoni przegrali u siebie z Promieniem Mońki 0:1.

Była to druga porażka w sezonie podopiecznych Huberta Błaszczaka. Wcześniej po przegranej 2:3 na inaugurację ze Spartą 1951 Szepietowo, ŁKS 1926 odniósł 5 kolejnych zwycięstw i zanotował remis.

Łomżanie mają na swoim koncie 16 punktów przy 29 bramkach strzelonych i 11 straconych. Liderem jest Tur Bielski Podlaski, który zgromadził 19 punktów.

GRZEGORZ DANILUK

„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, Marta Rzepnicka (korekta).

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), Muzeum Północno – Mazowieckie (ul. Długa 13), Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (ul. Dworna 23B), Akademia Nauk Stosowanych (ul. Akademicka 14), Wyższa Szkoła Agrobiznesu (ul. Studencka 19), K1 Sklep Spożywczy (ul. J. Śniadeckiego 2A), sklep „Groszek” (ul. W. Łukasiewskiego 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), Szewc Express (ul. Małachowskiego 2, lok. 5), Salonik Poprawek Krawieckich (ul. Małachowskiego 2A, lok. 3A), Punkt Informacji Turystycznej w Łomży (Stary Rynek 6) oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej: www.lomza.pl.

Prezydent Łomży
Mariusz Chrzanowski

oraz

Marszałek Województwa Podlaskiego

Artur Kosicki

zapraszają na



Jesienne KINO SAMOCHODOWE

parking przy Akademii
Nauk Stosowanych w Łomży
ul. Akademicka 1



WRZESIEŃ

17.09 / sobota

19:00 - „PSZCZOŁKA MAJA.
MAŁY WIELKI SKARB.”
(animacja 2021, 7+)

21:30 - „DŻENTELMENI”
(akcja 2019, 16+)

24.09 / sobota

19:00 - „ŚNIEŻNA PACZKA”
(animacja 2019, 7+)

21:30 - „JEDEN GNIEWNY
CZŁOWIEK”
(akcja 2021, 16+)

KINO AKCJI,
ANIMACJI
I FAMILIJNE

PAŹDZIERNIK

1.10 / sobota

18:00 - „CHŁOPIEC Z CHMUR”
(familijny 2021, 7+)

20:30 - „355”
(akcja 2020, 16+)

8.10 / sobota

18:00 - „CHŁOPIEC I WILK”
(familijny 2019, 7+)

20:30 - „NIEOBLICZALNY”
(akcja 2020, 16+)

WSTĘP
WOLNY



AKADEMIA
NAUK STOSOWANYCH
W ŁOMŻY



Zasmakuj
w Łomży