



**Zasmakuj
w Łomży**

My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / październik 2022

**TYM, KTÓRZY
PROWADZĄ NAS
DO ŹRÓDEŁ WIEDZY...**



DZIĘKUJEMY!



W NUMERZE M.IN.:

ŚWIĘTO ŁOMŻYŃSKIEJ OŚWIATY

STR. 2

**WYWIAD Z DREM HAB. DARIUSZEM SUROWIKIEM,
REKTOREM AKADEMII NAUK STOSOWANYCH W ŁOMŻY**

STR. 10

**JUBILEUSZOWY PUCHAR „ŁOMŻYCZKI” TRAFIŁ
NA LITWĘ**

STR. 19

Na zdjęciu:

Miejskie obchody Dnia Edukacji Narodowej w Szkole Podstawowej nr 1 (fot. mylomza.pl)

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Październikowe wydanie zaczynamy od Dnia Edukacji Narodowej. Święto nauczycieli było okazją do podziękowań za trud włożony w wychowywanie młodego pokolenia. O zawodzie nauczyciela, jego blaskach i cieniach opowiada Katarzyna Lipska z I Liceum Ogólnokształcącego.

Wyjątkowy dzień mają za sobą również pary, które obchodziły jubileusz „Złotych Godów”. Uroczystość z tej okazji odbyła się w Hali Kultury. Medale za długoletnie pożyście wręczył jubilatowi prezydent Mariusz Chrzanowski.

Łomża stawia na ekologię i inwestuje w elektromobilność. Miasto podpisało umowę na dofinansowanie kolejnych autobusów elektrycznych. Pierwsze dwa mają pojawić się na ulicach już w listopadzie.

Zakończyły się również ważne inwestycje drogowe, dzięki czemu nasze miasto zyskało całkiem nową ulicę Meblową, Jaworową oraz

arterie w rejonie ulicy Księcia Stanisława.

Działając przewencyjnie na wypadek ewentualnego wystąpienia skażenia radiacyjnego, władze Łomży wyznaczyły nowe punkty wydawania preparatów jodowych na swoim terenie. Jak działają takie specyfiki i dlaczego ich przyjęcie ma sens dopiero po wydaniu specjalnego komunikatu?, opowiada nasz medyczny ekspert dr Kazimierz Bandzul.

Bohaterem wywiadu miesiąca będzie natomiast doktor habilitowany Dariusz Surowik, rektor Akademii Nauk Stosowanych, a okazja ku temu wyjątkowa – 18-lecie uczelni.

Urodziny obchodził również Teatr Lalki i Aktora w Łomży. Z okazji 35-lecia tej miejskiej instytucji kultury w jej siedzibie odbyła się uroczysta premiera najnowszego spektaklu. Po niej, posypały się podziękowania, życzenia i nagrody. Nieco młodszy jest

Wojewódzki Ośrodek Terapii i Uzależnień, który skończył w tym roku 30 lat.

Porządki czas zacząć! Pracownicy Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej grabią, zamiatają, przycinają, a wszystko po to, żeby gród nad Narwią nawet jesienią wyglądał pięknie. Dzięki specjalnym zabiegom, nasadzenia bez większego uszczerbku przetrwają zimę i na wiosnę znów ozdobią ulice, parki i skwery.

Jak zwykle nie zapominamy o miłośnikach sportowych dyscyplin. Sprawdziliśmy, jak rozwija się kariera kateki Macieja Tercjaka. Na koniec zajrzelismy do Szkoły Podstawowej Nr 10, gdzie odbył się jubileuszowy 30. Puchar „Łomżyczki”, a na parkiecie można było podziwiać młodych koszykarzy z kraju i z zagranicy.

Życzymy miłej lektury
Redakcja

Święto łomżyńskiej oświaty

W Szkole Podstawowej nr 1 w Łomży odbyły się miejskie obchody Dnia Edukacji Narodowej. Uroczystość była okazją do podziękowań nauczycielom za ich wkład w naukę i wychowanie przyszłych pokoleń.

Dzień Edukacji Narodowej to polskie święto oświaty i szkolnictwa wyższego, upamiętniające rocznicę powstania Komisji Edukacji Narodowej. Utworzona ona została z inicjatywy króla Stanisława Augusta Poniatowskiego i zrealizowana przez Sejm Rozbiorowy w dniu 14 października 1773 roku. Była pierwszą w Polsce, jak i w całej Europie władzą oświatową o charakterze współczesnego ministerstwa oświaty publicznej. Jej powstanie przyczyniło się m.in. do stworzenia podstaw systemu szkół średnich, opracowania nowych programów nauczania, reformacji szkolnictwa, utworzenia towarzystwa naukowego zajmującego się opracowaniem i wydawaniem podręczników oraz pro-

gramów szkolnych, a także rozpoczęcia nauczania w języku polskim.

W okolicznościowym przemówieniu prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski podkreślał, że zawodu nauczycielskiego

nie sposób dobrze wykonywać, jeśli nie towarzyszy mu twórczy zapał i autentyczne powołanie. Podkreślał, że dobrze wykształcona i wychowana młodzież świadczy o wartości lokalnej społeczności i Polski, stanowiąc nadzieję na lepsze jutro. Przypominał również o podejmowanych przez samorząd remontach sal lekcyjnych, pionów kuchennych, łazienek, termomodernizacji obiektów oświatowych oraz inwestycjach w pomoce dydaktyczne i infrastrukturę sportową.

- Z okazji Dnia Edukacji Narodowej składam najserdeczniejsze podziękowania za pracę, wyrozumiałość, trud włożony w wychowanie młodego pokolenia oraz sumienność i oddanie, z jakim realizujecie powierzone obowiązki – mówił prezydent Mariusz Chrzanowski zwracając się do obecnych na uroczystości nauczycieli.

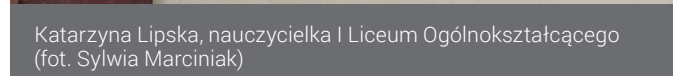
Uroczystość uświetniła część artystyczna w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 w Łomży.



Jak co roku uroczystość była okazją do wręczenia nagród nauczycielom (fot. Łukasz Czech)

ŁUKASZ CZECH

„Zacną rzeczą jest uczyć się, lecz jeszcze zaciejszą nauczać”. Sentencja autorstwa Marka Twaina doskonale wyraża, czym jest praca nauczyciela. Ich żmudny, wymagający niejednokrotnie osobistych poświęceń wysiłek nad edukacją i wychowaniem młodego pokolenia zasługuje na najwyższe uznanie. O swojej pracy, jej blaskach i cieniach, opowiedziała nam nauczycielka historii i wiedzy o społeczeństwie w I Liceum Ogólnokształcącym w Łomży Katarzyna Lipska.



- Nigdy nie myślałam poważnie o tym, żeby zostać nauczycielką. Nauczycielką była moja mama i z zazdrością słuchałam opowieści o jej uczniach i wychowankach. Miałam ogromny żal o jej zaangażowanie

Jak przyznaje, początki nie były łatwe. - *Najtrudniejsza była świadomość, jak wielu rzeczy jeszcze nie wiem i jak wielu muszę się nauczyć. Poza tym fakt, że mam do czynienia z kruchym materiałem ludzkim. Musiałam po prostu nauczyć się swoich uczniów, szacunku do nich, umiejętności współpracy. Od początku przyjąłam zasadę, że szkoła w swoich strukturach nie jest demokratyczna, a hierarchiczna. Jest miejscem, gdzie szanuje się każdego. Bez względu na przekonania, orientacje czy umiejętności. I że trzeba tak pracować, aby ten szacunek był obustronny – podkreśla nauczycielka.*

- Jeżeli mężczy Cię ten zawód – zrezygnuj. Jeżeli już zdecydujesz się go wykonywać, rób to ze szczególną troską. Pamiętaj, że po drugiej stronie masz młodych ludzi, których możesz kształtować, a to jest ogromna odpowiedzialność. Szanuj siebie i pamiętaj – uczniowie przychodzą i odchodzą. Wielu z nich nie będzie Cię po latach pamiętać. A twoi najbliżsi zostają z tobą – podsumowuje doświadczona pedagog.

1

Ekologiczny transport publiczny wjeżdża do Łomży

Zakup dwóch elektrycznych autobusów Yutong E12 to pierwszy krok do elektryfikacji floty komunikacji miejskiej w Łomży. Liczący 12 metrów pojazd o niskopodłogowej konstrukcji osiąga na jednym ładowaniu nawet 350-400 kilometrów, jest także wyposażony w automatyczną klimatyzację. Na początku października prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski podpisał z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej umowę na dofinansowanie zakupu czterech autobusów zeroemisyjnych. Samorząd Łomży planuje łącznie zakupić dwanaście „elektryków” z dofinansowania z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego oraz programu „Zielony Transport Publiczny”.

– *Ubiegłotygodniowe zakończenie drogowych inwestycji i dzisiejsze wydanie, są dowodem na to, że Miasto Łomża dba nie tylko o uliczną infrastrukturę, czy komfort poruszania się po mieście, ale również skutecznie pozyskuje środki zewnętrzne – mówił prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski podczas konferencji prasowej na terenie bazy MPK. Dodawał, że jest to możliwe, dzięki przychylności wielu osób m.in. marszałka województwa podlaskiego Artura Kosickiego, wicemarszałka Marka Olbrysa oraz posła na Sejm RP Kazimierza Gwiazdowskiego.*

„Wyjątkowo cieszy fakt, że podejmowane przez rząd działania znajdują licznych sojuszników, do których zalicza się także Łomża,

przeprowadzając inwestycje dotyczące ekologicznego transportu miejskiego. Są one świadectwem nie tylko dobrego zarządzania, czego serdecznie gratuluję Panu Prezydentowi, ale wyrazem rzeczywistej troski o poprawę jakości życia” – napisał w liście, odczytanym podczas konferencji przez szefa jego gabinetu politycznego Piotra Rycerskiego, wicepremiera Jacek Sasin.

Artur Kosicki, marszałek województwa podlaskiego podkreślił, że podpisanie umowy na dofinansowanie zakupu czterech kolejnych autobusów elektrycznych, to doskonały przykład „dobrej współpracy samorządu lokalnego, wojewódzkiego i centralnego”.

Wszystkim, którzy przyczynili się do realizacji projektu podziękował również, pochodzący z Łomży wicemarszałek województwa podlaskiego Marek Olbryś, podkreślając zalety elektromobilności dla środowiska i zachęcając do korzystania z usług miejskiego przewoźnika.

– *Autobusy są bezemisyjne, ciche, nowoczesne i bezpieczne – wyliczał z kolei wiceprezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, Artur Michalski.*

Pierwsze dwa elektryczne autobusy w ramach projektu „Zrównoważona mobilność miejska” firma Busnex Polska dostarczyła

na mocy umowy podpisanej w listopadzie 2021 r. Obecnie trwa procedura ich odbioru. Sześć następnych autobusów marki Yutong E12 spodziewanych jest w naszym mieście w maju 2023 roku.

Kolejne cztery pojazdy o napędzie elektrycznym pojawią się w Łomży w 2024 roku, dzięki projektowi „Rozwój zielonego transportu publicznego w Łomży”, na który władze miasta pozyskały dofinansowanie z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w ramach programu „Zielony transport publiczny”. Całkowity koszt tego przedsięwzięcia wynosi ponad 13 mln zł, zaś przyznane wsparcie to prawie 8,5 mln zł. Celem tego projektu jest uniknięcie emisji zanieczyszczeń powietrza poprzez dofinansowanie przedsięwzięć polegających na obniżeniu wykorzystania paliw emisyjnych w transporcie.

„Zrównoważona mobilność miejska” to z kolei projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020. Jego wartość wynosi prawie 43,7 mln zł, a otrzymane dofinansowanie wynosi ponad 29 mln zł. Projekt, oprócz zakupu ośmiu autobusów elektrycznych, obejmuje budowę instalacji do dystrybucji nośników niskoemisyjnego transportu na bazie MPK, która zostanie wykonana jeszcze w tym roku, oddane do użytku w 2020 roku centrum przesiadkowo-komunikacyjne na terenie miejskiego dworca autobusowego, system roweru publicznego (ŁoKeR), a także wyposażenie dróg w infrastrukturę służącą obsłudze transportu publicznego oraz infrastrukturę poprawiającą bezpieczeństwo pasażerów, jak również zaplanowane na przyszły rok działania informacyjne i edukacyjne promujące wśród mieszkańców regionu niskoemisyjny transport publiczny.

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji już od kilku lat przygotowuje się na wdrożenie elektromobilności. Jeszcze w tym roku, w ramach projektu unijnego, zrealizowana zostanie stacja ładowania autobusów elektrycznych oraz będzie zamontowany kolejny magazyn energii, tym razem o pojemności 80 kWh. Jak podkreśla prezes MPK łączna moc wykonanych, zaprojektowanych i aktualnie projektowanych instalacji fotowoltaicznych będzie wynosiła ok. 500 kW. Finalnie zrealizowanie wszystkich projektów powinno zapewnić czystą energię z OZE dla elektrycznych autobusów MPK w Łomży.



Umowę podpisali prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski i wiceprezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Artur Michalski (fot. Joanna Grabowska)

Nowe ulice poprawią komunikację w mieście

To jedna z ważniejszych drogowych inwestycji w mieście. Połączyła ulicę Wojska Polskiego z Nowogrodzką, tworząc wewnętrzną mini obwodnicę Łomży i komunikując nowe tereny inwestycyjne. Mowa o odcinku ulicy Meblowej, którego realizacja została zakończona z końcem września. Wykonano również istotne z punktu widzenia mieszkańców osiedla domków jednorodzinnych – ulicę Jaworową oraz drogi w rejonie Ks. Stanisława i Zawadzkiej.

- *To bardzo ważny odcinek dający szanse na dalszy rozwój naszego miasta, a także alternatywną trasę na Nowogród dla jadących z ulicy Wojska Polskiego – mówił o ulicy Meblowej prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.*

- *Ulica Jaworowa ma natomiast ogromne znaczenie dla mieszkańców osiedla domków jednorodzinnych, które tu powstaje – zaznaczał gospodarz miasta, dziękując wojewodzie podlaskiemu Bohdanowi Paszkowskiemu i postowi Kazimierzowi Gwiazdowskiemu oraz radnym, za życzliwość we wspieraniu tych inwestycji.*

Posel Kazimierz Gwiazdowski nazwał ulicę Meblową „małą obwodnicą”, która powstała przy wsparciu środków rządowych - *Cieszę się, że miasto z nich korzysta, powodując, że Łomża się rozwija – dodawał parlamentarzysta.*

- *Mam nadzieję, że program wsparcia finansowego będziemy kontynuować, i dzięki temu uda się nadrobić wielodekadowe zaległości. Życzę, aby okoliczne tereny rozwinęły się poprzez budowę domów, ale również zakładów pracy – mówił Bohdan Paszkowski podkreślając wyjątkowość inwestycji z uwagi na zasięg pozyskanego kilkunastomilionowego dofinansowania.*

- *Ulica Meblowa jest o tyle ważna, że odciąża ulicę Browarną od ruchu ciężkich samochodów, co z pewnością znacząco poprawi bezpieczeństwo mieszkańców – podkreślał zastępca prezydenta Łomży Andrzej Garlicki. Podziękował również wykonawcom za rzetelną pracę, a pracownikom Urzędu Miejskiego za solidne przygotowanie inwestycji.*



Nowo otwarta ulica Meblowa (fot. Sylwia Marciniak)



Ulice w rejonie Ks. Stanisława i Zawadzkiej (fot. Sylwia Marciniak)

Zadanie pod nazwą „Budowa i przebudowa dróg na terenie miasta Łomża 2020 rok – Budowa drogi na odcinku od ul. Wojska Polskiego (DK61) do ul. Nowogrodzkiej (DW 645) w Łomży (przedłużenie ul. Meblowej) wraz z infrastrukturą towarzyszącą” było realizowane od połowy maja 2021 r. do końca sierpnia 2022 r. przez Przedsiębiorstwo Budownictwa Komunikacyjnego Sp. z o.o. z siedzibą w Łomży. Wartość umowy opiewała na 13.148.799,54 zł, a rządowe dofinansowanie wyniosło 8.800.031,77 zł. Zakres prac obejmował między innymi: budowę nawierzchni jezdni o długości 1771 metrów, chodników z kostki brukowej, ciągu pieszo-rowerowego, zjazdów i zatok autobusowych oraz budowę skrzyżowań.

Zadanie pod nazwą „Budowa i przebudowa dróg na terenie miasta Łomża 2020 rok – Rozbudowa drogi gminnej

nr 101089B (ulica Jaworowa) w Łomży wraz z infrastrukturą towarzyszącą” była realizowana od połowy maja 2021 r. do 9 sierpnia 2022 r. przez UNIBEP S.A. z Bielska Podlaskiego. Koszt inwestycji to 3.339.671,82 zł, przy czym wartość dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg wyniosła 2.034.515,89 zł. W zakres prac weszły między innymi: budowa 775 metrów jezdni o nawierzchni bitumicznej, budowa skrzyżowań, obustronnych chodników i zjazdów z kostki betonowej, zatoki autobusowej z kostki granitowej, kanalizacji deszczowej i sanitarnej oraz oświetlenia.

Drogi przyczynią się do rozwoju nowego osiedla

Zakończona została ponadto budowa trzech nowych dróg w rejonie ulic Ks. Stanisława i Zawadzkiej, o łącznej długości ok. 969 metrów.

- *To kolejne ważne odcinki, które z uwagi na powstające tu nowe osiedle mieszkaniowe przyczyni się do rozwoju tej części miasta – mówił prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.*

- *Zagospodarowana została część miasta, która była „białą plamą” na jego mapie. Poza drogami wykonano bardzo zaawansowane i kosztowne odwodnienie, które było*

niezbędne na tym terenie – informował zastępca prezydenta Andrzej Garlicki.

Zadanie pod nazwą „Budowa dróg gminnych w Łomży” realizowane było od marca 2021 r. do końca sierpnia 2022 r. przez BIK PROJEKT z Łomży. Jego koszt wyniósł 3.968.418,59 zł z czego 2.742.354,53 zł to dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Zakres prac obejmował między innymi: budowę dwóch dróg o nawierzchni bitumicznej (690 m), jednej drogi o nawierzchni żwirowej (279 m), budowę skrzyżowań, w tym jednego wyniesionego o nawierzchni z kostki betonowej, chodników i zjazdów. W ramach przedsięwzięcia powstały również ścieżki pieszo-rowerowe oraz oświetlenie.

Otwarto SOWĘ w Łomży

- Podoba mi się, że jest tutaj tak dużo możliwości – mówiła Kornelia z IV klasy Szkoły Podstawowej Nr 7 w Łomży podczas otwarcia SOWY. Strefa Odkrywania Wyobraźni i Aktywności, czyli SOWA, została uruchomiona w Akademii Nauk Stosowanych w Łomży. To inicjatywa wspierana przez Centrum Nauki Kopernik i finansowana przez Ministra Edukacji i Nauki, której celem jest popularyzowanie ciekawości naukowej, kreatywności, rozwój wyobraźni.



Symboliczne przecięcie wstęgi (fot. ANSŁ)



Dzieci wkraczają w świat nauki poprzez zabawę (fot. ANSŁ)

- SOWA to nie tylko piętnaście ekspozycji, które trafiły do uczelni, ale również możliwości współpracy w koordynowanych przez nas projektach, także realizowanych z takimi partnerami, jak Polska Agencja Kosmiczna – mówił podczas uroczystego otwarcia wystawy Robert Firmhofer, dyrektor naczelny Centrum Nauki Kopernik.

SOWA to kilkanaście angażujących ekspozycji, które pokazują doświadczalny charakter nauki, dają możliwość samodzielnego eksperymentowania, a także tzw. majsternia, czyli wskazówki i zestawy, które zawierają instrukcje do wykonania

określonego zadania przez zwiedzających. Całość zaaranżowana zgodnie z wytycznymi Centrum Nauki Kopernik, które tworzy sieć ogólnopolskich centrów SOWA, aby wypracować klucz do wymiany doświadczeń edukacyjnych oraz realizować wspólne projekty na poziomie regionalnym, krajowym i europejskim.

- SOWA będzie ważnym miejscem na mapie Ziemi Łomżyńskiej i Ziemi Wiskiej, w kontekście popularyzacji nauki zwłaszcza wśród młodych ludzi z mniejszych miejscowości – przekazał Dariusz Piontkowski, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

To nie tylko eksponaty edukacyjne, ale przede wszystkim szereg różnorodnych działań, inicjatyw, koncepcji, za pomocą których można pokazać, że nauka to dobra zabawa.

- Mam nadzieję, że SOWA, będzie popularnonaukową inicjatywą, która osiągnie szeroki zasięg. I już dziś zapraszam wszystkich ludzi z wyobraźnią, abyście z nami współpracowali i wykorzystywali SOWĘ do wielu działań – popularyzujących naukę, kulturę, animację kulturalną. Nasza SOWA będzie, takim mam nadzieję, lokalnym minicentrum nauki i aktywności społecznej, wokół którego zgromadzimy wiele ciekawych przedsięwzięć i szerokie grono ludzi – mówił podczas otwarcia SOWY rektor Akademii Nauk Stosowanych w Łomży, dr hab. Dariusz Surowik, prof. ANSŁ.

Łomżyńska SOWA to już szesnasta tego typu placówka w kraju, łącznie ma ich powstać trzydzieści dwie. Będą one miały usieciowiony charakter, czyli będą współpracować pomiędzy sobą i z Centrum Nauki Kopernik.

- Akademia Nauk Stosowanych w Łomży to ważny ośrodek akademicki, który przez wiele lat wypracował silną pozycję w Polsce północno-wschodniej. SOWA to kolejny element prestiżowy uczelni, poprzez który uobecnia się doświadczalny charakter nauki – mówił dr Tomasz Madras, wicewojewoda podlaski.

Prezydent Łomży, dr Mariusz Chrzanowski, podkreślał z kolei, że SOWA będzie ważnym miejscem na mapie Łomży, świetnym narzędziem naukowego eksperymentowania, wzmacniającym potencjał edukacyjny miasta.

Atutem SOWY jest możliwość samodzielnego eksperymentowania, odkrywania praw rządzących światem poprzez spontaniczną, naturalną ludziami ciekawość. W ten sposób jej odbiorcy zdobywają przeświadczenie, że nauka nie jest wyłącznie zbiorem faktów, podręcznikowych reguł, ale sposobem, w jaki każdego dnia poznajemy świat, korzystając z naszych zmysłów oraz umiejętności analitycznego i syntetycznego myślenia. Osoby zwiedzające SOWĘ samodzielnie eksperymentują, bez podsuwania im gotowych scenariuszy rozwiązania, mogą zadawać pytania animatorom SOWY – liczy się jednak samodzielność działania zgodnie z zasadą podkreślaną przez dyrektora Centrum Nauki Kopernik, Roberta Firmhofera, że „jesteśmy mądrzejsi niż sami o sobie myślimy”.

JOLANTA ŚWIĘSZKOWSKA / ANSŁ

Dają świadectwo, że małżeństwo jest ogromną wartością

Prawie 40 par świętowało w dniu 22 października 2022 r. pięćdziesięciolecie pożycia małżeńskiego podczas wspólnej uroczystości, zorganizowanej w Hali Kultury na Starym Rynku. Były kwiaty, upominki i życzenia od władz miasta, a także medale od prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej za „długoletnie pożycie małżeńskie”.

Jubileusz „Złotych Godów” to symbol wierności i miłości rodzinnej oraz dowód wzajemnego zrozumienia istoty związku małżeńskiego. Zorganizowana

przez Urząd Stanu Cywilnego, w dwóch turach, uroczystość, była okazją do wręczenia przez prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego medali nadanych przez

prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudę.

Kierownik USC Ewa Nowakowska przypominała, że minęło 50 lat odkąd jubileaci związali się węzłem małżeńskim, przyrzekając sobie dożgonną miłość, wiarę, szacunek i przyjaźń. Zauważyła, że wszystkie przeżycia na przestrzeni lat, troski i obowiązki związały małżonków jeszcze



Uczestnicy „Złotych Godów” – I tura (fot. Łukasz Czech)



Uczestnicy „Złotych Godów” – II tura (fot. Łukasz Czech)



Państwo Krystyna i Wojciech Nowiccy (fot. Łukasz Czech)



Państwo Barbara Wiesława i Jan Tomkielowie (fot. Łukasz Czech)

bardziej i dziś mogą oni świętować tak wspaniały jubileusz.

W okolicznościowym przemówieniu prezydent Łomży podkreślał, jak ważna w życiu człowieka jest rodzina i jak ważną rolę spełnia w społeczeństwie.

- *Gratuluję wspaniałego jubileuszu oraz szczerzej miłości, która pomaga przetrwać wszelkie trudności, na jakie niewątpliwie Państwo natrafiliście. Jesteście przykładem do naśladowania dla młodego pokolenia i najlepszym dowodem na to, że prawdziwa miłość istnieje* – mówił Mariusz Chrzanowski, życząc dalszych lat wspólnego pożycia małżeńskiego w dobrym zdrowiu oraz samych radości i zadowolenia w życiu osobistym oraz rodzinnym.

Jaka zdaniem jubilatów jest recepta na długie i szczęśliwe małżeństwo?

- *Przede wszystkim rozmowa, rozmowa i jeszcze raz rozmowa* – podkreśla Krystyna Nowicka. Jan Tomkiel z kolei dodaje - *Zdrowie oraz by widzieć perspektywę w życiu. Ułożyć sobie plan, co trzeba robić po kolei, czyli nauka, uczciwa praca, dzieci, wnuki, a także treningi fizyczne żeby utrzymać odpowiednią kondycję.*

W uroczystości Złotych Godów udział wzięli małżonkowie, którzy zawarli związek małżeński w 1972 roku.

ŁUKASZ CZECH



Pamiątkowe zdjęcie z prezydentem Mariuszem Chrzanowskim państwa Chętników (fot. Łukasz Czech)



Podczas uroczystości nie zabrakło tradycyjnej lampki szampana (fot. Łukasz Czech)

Prezydent spotkał się z przedsiębiorcami. Powstaną nowe drogi

Chodzi o budowę sięgaczy ul. Nowogrodzkiej zlokalizowanych na działkach nr 20251/20 i 20251/21. Miasto Łomża już niebawem ma ogłosić przetarg na wykonanie dokumentacji projektowej na realizację tych inwestycji, niezwykle ważnych z punktu widzenia przedsiębiorczości. W tamtym rejonie zlokalizowanych jest bowiem kilkanaście firm.

– Dla nas, prowadzących działalność gospodarczą, stan w jakim znajdują się te drogi to codzienny problem, z którym my i nasi klienci musimy się mierzyć. Są one ważne także ze względu na postęp inwestycyjny, który ma miejsce – mówi prezes EDPOL Food & Innovation, Wojciech Dąbrowski. Jego zdanie podzielają inni przedsiębiorcy prowadzący działalność w tamtym rejonie.

Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski zadeklarował



Prezydent Mariusz Chrzanowski zadeklarował swoje wsparcie zakresie budowy sięgaczy (fot. Sylwia Marciniak)

swoje wsparcie zakresie budowy sięgaczy, podkreślając ich znaczenie gospodarcze.

– Te inwestycje są niezwykle potrzebne, bo będą służyły przedsiębiorcom i pracownikom, których zatrudniają, a to liczba około 700 osób. Nowe drogi pomogą rozwijać prowadzone działalności gospodarcze, a co za tym idzie napędzać także rozwój naszego miasta – zaznacza wódtarz miasta.

Zadanie zostanie wpisane do budżetu miasta najprawdopodobniej na 2024 rok. Wcześniej niezbędne jest wykonanie dokumentacji projektowej i uzyskanie pozwoleń na budowę oraz przeprowadzenie postępowania przetargowego i wybór wykonawcy.

GRZEGORZ DANILUK

Punkty wydawania preparatów jodowych w Łomży

Działając prewencyjnie na wypadek ewentualnego wystąpienia skażenia radiacyjnego, na wniosek Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego, władze Łomży wyznaczyły nowe punkty wydawania preparatów jodowych na swoim terenie.

Akcja prowadzona jest w ramach działań z zakresu zarządzania kryzysowego i ochrony ludności, w związku z wojną na terytorium Ukrainy. To standardowa procedura, przewidziana w przepisach prawa i stosowana na wypadek wystąpienia ewentualnego zagrożenia radiacyjnego. Z informacji przekazywanych przez MSWiA wynika, że obecnie takie zagrożenie nie występuje, a ryzyko zdarzenia radiacyjnego jest minimalne, jednak na wszelki wypadek należy się do niego wcześniej przygotować.

– Dystrybucja jodku potasu ma charakter prewencyjny. Są to działania rutynowe i przewidziane w przepisach prawa na wypadek ewentualnego wystąpienia skażenia radiacyjnego – przekazuje wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski.

W mieście Łomża jeszcze do niedawna było wyznaczonych sześć miejsc

wydawania tego typu tabletek. Obecnie, aby w razie konieczności zapewnić do nich lepszą dostępność, prezydent Mariusz Chrzanowski podjął decyzję o zwiększeniu ich liczby do trzynastu punktów. Są to:

- Szkoła Podstawowa nr 1 - ul. Reymonta 9;
- Szkoła Podstawowa nr 2 - ul. Piękna 2;
- Szkoła Podstawowa nr 4 - ul. Kierzkowa 7;
- Szkoła Podstawowa nr 5 - ul. Polna 40a;
- Szkoła Podstawowa nr 7 - ul. Mickiewicza 6;
- Szkoła Podstawowa nr 9 - ul. Księżnej Anny 18;
- Szkoła Podstawowa nr 10 - ul. Niemcewicza 17;
- Zespół Szkół Technicznych i Ogólnokształcących Nr 4 - ul. Zielona 21;
- Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących Nr 5 - ul. Przykoszarowa 22;
- Zespół Szkół Ekonomicznych

i Ogólnokształcących Nr 6 - ul. Kopernika 16;

• Zespół Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących Nr 7 - ul. Stacha Konwy 11;

• Zespół Szkół Specjalnych - ul. Skłodowskiej-Curie 5;

• Szpital Wojewódzki im. Kard. Stefana Wyszyńskiego - ul. Piłsudskiego 11 (punkt wydawania tabletek dla pacjentów i personelu szpitala).

UWAGA! Lekarze podkreślają, że jodku potasu nie należy przyjmować na zapas. Powinien być przyjęty kilka-kilka godzin przed dotarciem powietrza skażonego radioaktywnie. Wcześniejsze przyjęcie leku może powodować nadczynności tarczycy, co z kolei może prowadzić do zaburzeń kardiologicznych, a nawet udaru mózgu.

Akcja dystrybucji preparatu w punktach wydawania może zostać rozpoczęta po decyzji Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.

ŁUKASZ CZECH

Uczelnia to ludzie

O planach, wyzwaniach i akademickiej przyszłości miasta rozmawiamy z rektorem Akademii Nauk Stosowanych w Łomży, dr. hab. Dariuszem Surowikiem, prof. ANSŁ.



Dr hab. Dariusz Surowik, prof. Akademii Nauk Stosowanych w Łomży (fot. ANSŁ)

Magnificencjo, proszę przyjąć serdeczne gratulacje w związku z niedawno obchodzonym jubileuszem 18-lecia Akademii Nauk Stosowanych w Łomży. Jakie plany, wyzwania stoją przed pełnoletnią już łomżyńską uczelnią?

Dr hab. Dariusz Surowik, prof. ANSŁ: W planach jest nieodmiennie dalszy rozwój uczelni, zwiększenie oferty kierunków o „energetykę”. Obecnie trwają prace nad uruchomieniem tego profilu. W warstwie materialnej – inwestycja, która nas czeka, czyli budowa łącznika pomiędzy budynkami Akademicka 14 i Akademicka 20, zgodnie z projektem, który zwyciężył w konkursie ogłoszonym przez uczelnię pod patronatem Stowarzyszenia Architektów Polskich. W tym roku akademickim zamierzamy wbić pierwszą łopatę, a w przyszłości cieszyć się atrakcyjną przestrzenią dydaktyczną, naukową i administracyjną. Zaaranżowaną w taki sposób, aby osiągnąć samodzielność energetyczną tej inwestycji.

W marcu Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży zmieniła nazwę na Akademię Nauk Stosowanych. Czy ta zmiana wpłynęła jakoś znacząco na funkcjonowanie samej uczelni?

Zmiana nazwy dała nam możliwość samodzielnego prowadzenia kierunków z uprawnieniami nauczycielskimi, bez konieczności porozumiewania się z uczelniami akademickimi.

Rozpoczęliście kolejny już rok akademicki. Jak ocenia Pan zainteresowanie młodych ludzi ofertą przygotowaną przez uczelnię?

Zainteresowanie studiowaniem jest na naszej uczelni dość stabilne. Nie odczuwamy skutków globalnego spadku zainteresowania studiami. To nas cieszy, bo pokazuje, że osiągnęliśmy przez lata silną pozycję.

Studenci to są osoby głównie z Łomży i regionu?

Od lat proporcje są podobne: 40 proc. stanowią osoby z Łomży i pobliskich miejscowości, 60 proc. to osoby spoza najbliższego regionu.

Co Pana zdaniem decyduje o tym, że młodzi ludzie wybierają ANSŁ?

Mamy świetne warunki studiowania, nasz kampus akademicki robi wrażenie na każdym, kto nas odwiedza, niezależnie od tego, czy są to eksperci Polskiej Komisji Akredytacyjnej, przedstawiciele ministerstw czy rektorzy innych uczelni. Poziomym kształcenia nie odbiegamy od większych ośrodków akademickich, a nasi absolwenci odnoszą sukcesy na rynku pracy. Pracują w dużych firmach, korporacjach, są dobrze przygotowani i wykwalifikowani. Gwarantujemy dobry kontakt pomiędzy studentami i wykładowcami, jako niewielka uczelnia możemy postawić na jakość a nie ilość. Dodatkowo koszty studiowania w Łomży są niższe niż w dużych miastach, a oferowane przez nas stypendia bardzo wysokie, jedne z najwyższych w Polsce. Tworzy to trochę deglomeracyjny model: istnieje w Łomży silna uczelnia, a zdobyta w jej murach edukacja pozwala odnaleźć się na rynku pracy nie tylko w tym mieście, ale także w globalnej rzeczywistości współczesnego świata. Finalnie, uczelnia, moim zdaniem, bardzo wzmacnia potencjał naszego niewielkiego miasta.

Z rokiem akademickim 2022/2023 ANSŁ rozpoczyna kształcenie na dwóch nowych kierunkach studiów: „mechatronice” oraz „bezpieczeństwie i certyfikacji żywności”. Co zdecydowało o uruchomieniu tych inżynierskich fakultetów?

Zadecydowały okoliczności, zapotrzebowanie rynkowe, ale także nasza baza dydaktyczna i kadra. Byliśmy przygotowani na ten krok w każdym aspekcie. Nasza hala technologiczna jest niezwykle nowoczesna, co znalazło potwierdzenie między innymi w opinii wydanej przez Polską Komisję Akredytacyjną. Spełniamy od strony zaplecza dydaktyczno-badawczego wyśrubowane standardy, więc ten kierunek rozwoju był naturalnym etapem naszej historii. Krokiem, który należało wykonać, żeby sprostać wyzwaniom nowoczesnego społeczeństwa, nowoczesnej gospodarki. „Mechatronika” łączy „informatykę”, „automatykę i robotykę”

oraz „elektronikę”, daje holistyczną wiedzę i umiejętności. Dodatkowo mamy w regionie szkoły średnie kształcące na tym profilu. Jeżeli chodzi o „bezpieczeństwo i certyfikację żywności”, chcemy wykorzystać nasz potencjał technologiczny połączony ze świadomością, w jakim regionie żyjemy i jak ważnym, cywilizacyjnym oraz zdrowotnym wyzwaniem są kwestie związane z bezpieczeństwem żywieniowym, certyfikowaniem żywności. Świadomość konsumencka wzrasta, nasilają się trendy ekologiczne, a to wiąże się z potrzebą intensyfikacji narzędzi, które umożliwią obywatelom powszechny dostęp do bezpiecznej, dobrej jakościowo żywności.

Naukę w Łomży rozpoczęli również zagraniczni studenci, którzy trafili tutaj za sprawą programu Erasmus+. Na studia poza granicami Polski udali się również żacy ANSŁ. Jakie znaczenie dla rozwoju uczelni ma współpraca i wymiana międzynarodowa, szczególnie po otwarciu granic, których zamknięcie spowodowała epidemia COVID-19?

Zawsze stawialiśmy sobie za priorytet współpracę międzynarodową, już rok po powstaniu uczelni uzyskaliśmy międzynarodową kartę Erasmus+. Prowadzimy nieustannie wymianę międzynarodową, mamy podpisanych 120 umów o współpracy z uczelniami zagranicznymi. Świat jest globalną wioską i nie możemy się zamykać wyłącznie w swojej lokalności, regionalności. Dlatego stwarzamy studentom i nauczycielom akademickim możliwość wyjazdów na uczelnie europejskie i pozaeuropejskie, aby poznali inne modele funkcjonowania dydaktyki, nauki, gospodarki i społeczeństwa. Staramy się być oknem na świat. To nasz atut. Otwarcie na świat jest kluczowe w przypadku każdej uczelni.

Decyzją Ministerstwa Edukacji i Nauki, ANSŁ otrzymała kategorię naukową B+ w dyscyplinie nauk prawnych, co umożliwia uczelni nadawanie stopni doktora i doktora habilitowanego we wskazanym obszarze. Co to oznacza i jak wpłynie na dalszy progres?

Kategoria B+ spowodowała, że wstąpiliśmy do wyższej ligi uczelni. Staliśmy się uczelnią akademicką. Nie z nazwy, ale z tytułu przysługujących nam uprawnień. Konkretnie, kategoria naukowa daje nam uprawnienia do przeprowadzania przewodów doktorskich oraz habilitacyjnych na naszej uczelni. Jesteśmy na to przygotowani. Kategoria naukowa to prestiż, sygnał, że wysiłek naukowy naszych pracowników naukowych został doceniony przez Komisję

Ewaluacji Nauki. Od wielu lat akcentowaliśmy, że nie ma odpowiedniej dydaktyki bez dobrej nauki. Te dwa komponenty powinny iść zawsze w parze.

We wrześniu odbyło się VIII Zgromadzenie Plenarne Konferencji Rektorów Publicznych Uczelni Zawodowych, któremu Pan przewodniczy. Co było przedmiotem debaty znamienitych gości?

Zgromadzenia odbywają się dwa razy w roku, wiosną oraz jesienią. Tego typu wydarzenie po raz pierwszy w historii odbyło się na naszej uczelni. Podczas Zgromadzenia Plenarnego Konferencji Rektorów rozmawiamy o kwestiach, które nas nurtują, problemach związanych z funkcjonowaniem publicznych uczelni zawodowych. Zapraszamy przedstawicieli Ministerstwa Edukacji i Nauki, Polskiej Komisji Akredytacyjnej, dyskutujemy sprawy ważne dla naszej przyszłości. Tym razem kwestią najbardziej palącą były finanse w dobie obecnej sytuacji geopolitycznej. Dyskutowaliśmy zmianę algorytmu finansowania publicznych uczelni zawodowych, a także poruszaliśmy kwestie proceduralne – takie jak zasady funkcjonowania uczelni, które zdobyły kategorię naukową B+ w różnych dyscyplinach, ale chcą pozostać w gronie publicznych uczelni zawodowych. Wypracowaliśmy pewną ścieżkę, z której prawdopodobnie skorzysta także nasza uczelnia.

Jakie trudności i wyzwania stoją przed państwowymi uczelniami zawodowymi w obecnej sytuacji demograficznej i gospodarczej?

Z pewnością są to kwestie finansowania uczelni. Nastąpił potężny wzrost kosztów funkcjonowania, co dotyczy także innych instytucji. To sprawy, które będziemy rozwiązywać na bieżąco, czekając na rządowe wytyczne. Pewną bolączką publicznych uczelni zawodowych jest kwestia zatrudniania nauczycieli akademickich, praktyków, którzy powinni prowadzić co najmniej 50 proc. zajęć na tego typu uczelniach. To wymóg ustawowy, do niego dochodzi kolejny wymóg – 50 proc. naszej kadry powinni stanowić pracownicy pierwszoetadowi, czyli zgodnie z założeniami ministerstwa, zatrudnieni w pełnym wymiarze pracy. Tymczasem rodzi to pewien kłopot, np. gdy zatrudniamy wybitnych specjalistów z zakresu nauk medycznych, lekarzy. Konkretnie: chociaż współpracują oni tylko z naszą uczelnią – ich zobowiązania zawodowe wynikające z praktyki lekarskiej, uniemożliwiają im pracę u nas na cały etat. Poprosiliśmy Ministerstwo Edukacji i Nauki, aby tego typu części etatów naszych

wybitnych praktyków były kwalifikowane do kategorii „pierwszoetadowości”, czyli podstawowego miejsca pracy. Ułatwiłoby to funkcjonowanie publicznym uczelniom zawodowym, gdyż obecnie wymóg zatrudniania praktyków połączony z wynikającą z czystej pragmatyki niemożliwością zatrudnienia ich na cały etat, gdy są znakomitymi i bardzo zaangażowanymi specjalistami w swojej wąskiej dziedzinie, tworzy niepotrzebne problemy proceduralne.

Akademia Nauk Stosowanych w Łomży już na stałe wpisała się w naukowy, kulturalny, społeczny krajobraz Łomży i regionu, równocześnie współpracując z biznesowym otoczeniem. Jak ocenia Pan kooperację uczelni z lokalnymi i regionalnymi przedsiębiorcami i producentami?

Oceniam tę współpracę bardzo wysoko. Współpraca po stronie przedsiębiorców jest fantastyczna. Niestety my, jako uczelnia, mamy określone ograniczenia zewnętrzne, np. nie możemy prowadzić w naszym parku maszynowym przy kierunku „technologia żywności” komercyjnych badań naukowych na rzecz przedsiębiorców. Nie wynika to z naszej złej woli, ale z kwestii ograniczeń formalno-prawnych, które zostały na nas nałożone, jako konieczne i niepodlegające redefinicji. Na uczelni działają Rady Praktyków, nasze programy kształcenia powstają w toku żywej konsultacji z przedstawicielami wielu instytucji i sektorów gospodarki. Dziękuję za tę współpracę.

Pana marzenie, najważniejszy cel jako rektora łomżyńskiej uczelni?

Moim marzeniem jest, aby uczelnia się rozwijała, żeby progres był nawet bardziej dynamiczny, łącznie z możliwością powstania w Łomży uniwersytetu. Chciałbym, aby nasze lokalne społeczeństwo bardziej doceniało rolę uczelni w mieście, jej rolę miastotwórczą. Marzy mi się, aby Łomża stała się miastem akademickim, gdzie w trakcie roku akademickiego 20 procent mieszkańców stanowią studenci. Bywałem w niewielkich miastach europejskich i światowych, gdzie funkcjonują znakomite uczelnie, uniwersytety, które dzięki wysiłkowi swojej kadry, społeczności miejskiej, siłą, wspólnie wypracowanej tradycji – zdobyły uznanie, renomę, odniosły sukces. Akademia Nauk Stosowanych w Łomży to ludzie, miasto to też ludzie. Chciałbym, żeby ludzki potencjał tej uczelni i miasta został dobrze wykorzystany.

Dziękuję za rozmowę.

Tabletka z jodkiem potasu



W ostatnim czasie pojawiła się w przestrzeni medialnej informacja o rozpoczęciu dystrybucji tabletek zawierających jodek potasu, za którą odpowiedzialną są wojewodowie. Ze środków masowego przekazu

dowiadujemy się o możliwym zagrożeniu skażenia środowiska promieniotwórczym jodem /J 131/.

W tym momencie przypominam sobie kwiecień 1986 roku i odbiór telefonu w porze nocnej ze szpitala w Łomży z poleceniem natychmiastowego stawienia się do dyrekcji. Tą drogą dowiedziałem się o skażeniu promieniotwórczym powietrza. Nikt oficjalnie nie wiedział, co się wydarzyło, nie było żadnej informacji z ośrodków rządowych, telewizja milczała. O katastrofie w elektrowni jądrowej w Czarnobylu dowiedzieliśmy się dopiero po kilku dniach. Musiały bowiem odbyć się zaplanowane pochody pierwszomajowe z okazji święta klasy robotniczej. W tym czasie nad Polską pojawiła się już chmura radioaktywna. Radioaktywny pył został pierwszy raz stwierdzony 28 kwietnia w stacji monitoringu w Miłokojkach, gdzie urządzenia pomiarowe wykazały wzrost radioaktywności powietrza ponad 500 tys. razy. Nie było żadnej oficjalnej informacji, co mogło być przyczyną tego zjawiska. W obawie przed promieniotwórczym jodem /J 131/, podjęto decyzję o powszechnym podawaniu płynu Lugola, zawierającego jod.

Na terenie działania Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Łomży akcję dystrybucji rozpoczęto w nocy, aby jak najszybciej podać środek zapobiegający następstwu działania radioaktywnego jodu. Apteka szpitalna na cito przygotowała wodny roztwór jodku potasu, który szybko trafił do mieszkańców naszego miasta i dalej na całe województwo łomżyńskie. W dalszym postępowaniu zakazano wypasania krów na łąkach, picia mleka świeżego, przebywania na wolnym powietrzu (ale nie odwołano pochodów pierwszomajowych). Była to profilaktyka chorób tarczycy, a zwłaszcza raka tarczycy. Samo podawanie jodku potasu ludziom, miało tym większe znaczenie, im bliżej zamieszkiwali od miejsca wybuchu lub znaleźli się pod chmurą o dużej koncentracji pyłu radioaktywnego.

Wybuch jądrowy to działanie kilku składowych: promieniowania świetlnego, fali uderzeniowej, efektu termicznego, impulsu elektromagnetycznego, oraz opadu radioaktywnego. To właśnie w opadzie

radioaktywnym wyrzuconym do atmosfery znajduje się promieniotwórczy J 131, który rozproszony na dużym obszarze dostaje się do organizmów ludzi i zwierząt, wnika do roślin. Przemiana jodu w organizmie człowieka dokonuje się w gruczole dokrewnym – tarczycy, w której syntetyzowane są hormony, a ich wytwarzanie zależy od podaży jodu. Do organizmu człowieka jod dostaje się z wodą, pokarmem oraz z powietrza przez układ oddechowy. Nad polskim morzem oraz w pobliżu tężni soli w Ciechocinku, Toruniu powietrze zawiera znaczne ilości tego pierwiastka. Dienne zapotrzebowanie na jod wynosi w granicach 100-300 mikrogramów, a największe jest w okresie pokwitania.

W przewodzie pokarmowym jod wchłania się w postaci jodków, na przykład jodku potasu i w tej formie jest pobierany przez tarczycę, gdzie pod wpływem hormonu przysadki mózgowej tyreotropiny – TSH zostaje wbudowany w cząsteczkę tyrozyny, tworząc produkt końcowy, jakim jest hormon tarczycy – tyreoglobulina TG, z której powstaje trójiodotyronina T3 i czteryiodotyronina T4 czyli tyroksyna. Aktywnymi hormonami tarczycy są T3 i T4, a ich uwalnianie z tarczycy zależy od TSH oraz poziomu jodu w surowicy krwi. Oznacza to, że czynność tarczycy jest regulowana przez hormon przysadki mózgowej TSH oraz jod. Hormony gruczołu tarczowego są niezbędne do zapewnienia prawidłowej funkcji tkanek, a w okresie rozwojowym do zapewnienia prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu. W komórkach zapewniają prawidłową przemianę materii poprzez wpływ na procesy utleniania i oddychania tkankowego. W warunkach fizjologicznych działają anabolicznie na przemianę białkową (budowa struktur), a przy ich nadmiarze, co ma miejsce w nadczynności tarczycy, nasila się katabolizm czyli rozpad struktur białkowych, prowadzący do wychudzenia i wyniszczenia organizmu.

W przypadku wybuchu jądrowego w środowisku zewnętrznym dochodzi do skażenia jodem radioaktywnym, który drogą przewodu pokarmowego i układu oddechowego dostaje się do organizmu człowieka. Im krótszy czas upłynie od wybuchu nuklearnego do podania jodku potasu tym profilaktyka będzie skuteczniejsza. Oczywiście przyjęcie tabletki z jodkiem potasu ma sens tylko wtedy, jeśli dojdzie do skażenia środowiska radioaktywnym jodem. Wiemy, że bezpośrednie zagrożenie życia po wybuchu bomby atomowej, wynika z działania fali uderzeniowej, promieniowanie jonizującego, wysokiej temperatury itd.



Po wybuchu promieniotwórczym jod nie jest bezpośrednim zagrożeniem życia, opady promieniotwórcze nacierają dopiero później, a są w nich również inne pierwiastki, na przykład cez, którego okres rozpady połowicznego wynosi 30 lat, powodując chorobę popromienną. Nie znamy profilaktyki przed wszystkimi pierwiastkami promieniotwórczymi. Jodek potasu współzawodniczy z radioaktywnym jodem w procesie wychwytywania jodu przez tarczycę, zapobiega wbudowywaniu J 131 w trójiodotyroninę i czteryiodotyroninę. Skuteczność profilaktycznego działania jodku potasu określona jest czasem jego podania, najlepiej przyjąć go przed rozpoczęciem wdychania powietrza skażonego J 131.

Wcześniejsze podanie tabletki nie ma sensu, należy ją mieć w swojej apteczce i przyjąć na polecenie odpowiednich służb lub właściwego komunikatu o skażeniu radioaktywnym. Nie należy przyjmować tabletek z jodkiem potasu, jeśli nie było wybuchu i skażenia środowiska, jest to szkodliwe dla zdrowia. Tabletki zawierają 50 mg czystego jodu, a dobowe zapotrzebowanie na jod jest tysiącrotnie mniejsze. U osób starszych, a zwłaszcza z pewnymi schorzeniami – nadciśnienie tętnicze, arytmie, może być niewskazane podanie tabletki, ponieważ wysoka dawka jodu może być bardziej niebezpieczna niż narażenie na promieniotwórczy jod. Przeciwwskazaniem do przyjęcia jodku potasu jest uczulenie na jod, niektóre choroby autoimmunologiczne /choroba Dühring/, ciężkie choroby układu krążenia.

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych zakomunikowało, że dla całej Polski przygotowanych jest 57 mln tabletek jodku potasu, a wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski przekazał informację, że w naszym regionie już na początku września rozpoczęto składowanie tabletek w magazynie Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego, które za pośrednictwem powiatowych jednostek straży pożarnej trafią do gmin. Obowiązkiem gmin jest poinformowanie mieszkańców, gdzie dostępny będzie jodek potasu na wypadek wystąpienia skażenia radiacyjnego.

Łomża dobrze wypada w rankingach „Wspólnoty”

Na wysokim 10. miejscu wśród miast na prawach powiatu uplasowało się Miasto Łomża pod względem wykorzystania środków Unii Europejskiej w latach 2014-2021 w prestiżowym rankingu opracowanym przez Pismo Samorządu Terytorialnego „Wspólnota”. Wyróżnienie odebrał zastępca prezydenta Andrzej Stypułkowski podczas Gali Inwestorów Samorządowych, odbywającej się w Katowicach podczas XX edycji Samorządowego Forum Kapitału i Finansów.

Wyniki rankingu „Wykorzystanie środków Unii Europejskiej w latach 2014-2021”, poparte analizami i wzbogacone o komentarz ekspertów, zostaną opublikowane w 22 numerze Pisma Samorządu Tery-

torialnego „Wspólnota”, który ukaże się 5 listopada 2022 roku.

Niewiele niżej, bo na 14. miejscu, uplasowało się Miasto Łomża w opracowanym przez to czasopismo rankingu wydatków inwestycyjnych samorządów w latach 2019-2021.

ŁUKASZ CZECH



Wyróżnienie odebrał zastępca prezydenta Łomży Andrzej Stypułkowski (fot. Grzegorz Daniluk)

Wizyta studyjna w Nordland



W dniach 3-7 października 2022 r. delegacja z Miasta Łomża odbyła pierwszą wizytę studyjną w okręgu Nordland w Norwegii w ramach projektu pt. „Łomża – Miasto, w którym żyję i pracuję”. Przedstawiciele naszego samorządu odwiedzili miasta Bodø i Mosjøen.

Wizyta była jednym z elementów współpracy w wymiarze środowiskowym projektu. Łomżyńska delegacja, na czele z zastępcą prezydenta Łomży Andrzejem Garlickim, miała okazję poznać przede wszystkim sprawdzone i stosowane przez Norwegów rozwiązania w projektach infrastrukturalnych, dotyczących zwłaszcza miasta położonego nad rzeką, zieleni miejskiej, czy obiektów drogowych. Kluczowe było uwzględnienie aspektów środowiskowych, rozwiązań proekologicznych oraz adaptujących miasto do zmian



Łomżyńska delegacja z przedstawicielami okręgu Nordland (fot. UMŁ)

klimatu. Partnerzy z Norwegii zaprezentowali szereg wyzwań infrastrukturalnych i klimatycznych, z jakimi mierzą się przy realizacji i utrzymaniu inwestycji.

Łomżanie mieli okazję nie tylko zapoznać się z wiedzą teoretyczną, ale także

odwiedzić zrealizowane inwestycje okręgu Nordland, zwłaszcza te będące odpowiednikami planowanych działań środowiskowych w ramach projektu pt. „Łomża – Miasto, w którym żyję i pracuję”. Dzięki temu możliwe było poznanie zastosowanych rozwiązań infrastrukturalnych w praktyce.

Wizyta pozwoliła na wymianę wiedzy i doświadczeń nie tylko w wymiarze środowiskowym projektu, ale także w wymiarze instytucjonalnym, związanym z funkcjonowaniem jednostki samorządu terytorialnego, kwestii proceduralnych przy przygotowaniu procesu budowlanego oraz relacji miasta z mieszkańcami.

PAULINA KLIMASZEWSKA / GD

35-lecie łomżyńskich „lalek”

Jest jedną z najważniejszych instytucji artystycznych na mapie Łomży, ambasadorem ziemi łomżyńskiej, zaangażowanym w twórczy oraz społeczny rozwój miasta, promującym go w kraju i za granicą. Teatr Lalki i Aktora w Łomży obchodził 35-lecie działalności. Wśród gości jubileuszowej gali znaleźli się samorządowcy, parlamentarzyści, przedstawiciele Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz łomżyńskich instytucji.

W części oficjalnej, przybyłych na uroczystość powitał dyrektor TLiA Jarosław Antoniuk, który kieruje nim nieprzerwanie od 1994 roku.

- *Myślę, że wszystko co najlepsze jest jeszcze przed nami* – mówił nawiązując do cytatu z opowiadania „Stary człowiek i morze”, amerykańskiego pisarza Ernesta Hemingwaya.

Następnie głos zabrała Agnieszka Komar-Morawska z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, która w imieniu ministra Piotra Glińskiego podziękowała za „wspaniałe emocje”, jakich dostarcza widzom łomżyński teatr. Na koniec odznaaczyła dyrektora Antoniuka srebrnym medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”.

Podziękowania i życzenia złożył całemu zespołowi teatralnemu prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

- *Teatr to przede wszystkim ludzie. W związku z obchodzonym jubileuszem gratuluję i przekazuję wyrazy uznania jego wieloletnim twórcom: aktorom, pracownikom technicznym i administracyjnym. Wszystkim tym, którzy przez ostatnie 35 lat współtworzyli i nadal współtworzą historię łomżyńskiej sceny lalkowej. Dziękuję wszystkim Państwu za pasję, z jaką poświęćacie się sztuce oraz spektakle, które bawią, uczą i zawsze prowokują do myślenia. Całej teatralnej rodzinie życzę kolejnych sukcesów i artystycznych wyzwań* – mówił prezydent.

- *Artyści tego teatru są dumą naszego miasta, ziemi łomżyńskiej i Rzeczypospolitej Polskiej* – podkreślał poseł na Sejm RP i wiceminister rolnictwa i rozwoju wsi Lech Kołakowski.

Wicemarszałek województwa podlaskiego Marek Olbryś zauważył, że w łomżyńskim teatrze wychowały się całe pokolenia łomżan.

- *W imieniu zarządu województwa podlaskiego dziękuję*

za wspaniałe emocje, reżyserię, spektakle – mówił, dodając, że teatr jest ambasadorem województwa podlaskiego znanym na całym świecie.

Jednym z punktów obchodów 35-lecia Teatru Lalki i Aktora w Łomży było wręczenie nagród prezydenta Łomży w dziedzinie kultury.

Laureatką Nagrody Specjalnej Prezydenta Miasta Łomża za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej została siostra Teresa Irena Grabowska – wybitna hafciarka, która przez ponad 70 lat służy w zgromadzeniu Służek Najświętszej Maryi Panny Niepokalanej i większość tego czasu spędziła nad krosnami, dochodząc do niezwykłego mistrzostwa.

Za całokształt pracy artystycznej nagrodę przyznano zespołowi aktorskiemu Teatru Lalki i Aktora w Łomży: Beacie Antoniuk, Marzannie Gawrych, Darii Głowackiej, Markowi Janikowi, Julii Sacharczuk, Tomaszowi Bogdanowi Rynkowskiemu i Rafałowi Swaczynie.

- *Z całego serca dziękujemy za tę bardzo ważną nagrodę* – mówiła w imieniu zespołu Marzanna Gawrych, a odebrał ją jego nestor Marek Janik.

Nagrodę specjalną Prezydenta Miasta Łomża za całokształt pracy w dziedzinie upowszechniania kultury odebrał Jarosław Antoniuk, dyrektor Teatru Lalki i Aktora w Łomży.

Obchody 35-lecia Teatru Lalki i Aktora poprzedziła premiera spektaklu pt. „Jaś i Małgosia” w reżyserii Agnieszki Błaszczak.

SYLWIA MARCINIAK



Dyrektor Teatru Lalki i Aktora Jarosław Antoniuk z symboliczną kukłą, którą otrzymał od prezydenta Łomży (fot. TLiA / Łukasz Boratyński)



Nagrodę prezydenta w dziedzinie kultury za całokształt pracy artystycznej przyznano zespołowi aktorskiemu łomżyńskiego teatru (fot. TLiA / Łukasz Boratyński)

Okrągły jubileusz WOPiTU



Dyrektor WOPiTu w Łomży Renata Szymańska (fot. Joanna Grabowska)

Pomoc znajdą tam osoby z nałogami i ich rodziny. Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki Terapii i Uzależnień w Łomży obchodzi w tym roku jubileusz 30-lecia swojego istnienia. Uroczystość odbyła się w Hali Kultury na Starym Rynku.

– *W psychoterapii nie mamy narzędzi, tym narzędziem jest psychoterapeuta. Nie możemy zatrzymywać się na*

drodze samokształcenia, bo zmieniają się realia, otoczenie i zmienia się profil pacjenta. Kiedyś leczylimy głównie alkoholików, obecnie jest wiele osób z uzależnieniami narkotycznymi czy behawioralnymi, chociażby hazard. Wymagają one innego leczenia – mówiła podczas jubileuszu, dyrektor

Wojewódzkiego Ośrodka Terapii i Uzależnień w Łomży, Renata Szymańska. Dodała, że na przestrzeni lat obniżył się wiek pacjentów, którzy są coraz młodszy.

W WOPiTu na etatach zatrudnionych jest 36 specjalistów z personelem, kolejnych kilkudziesięciu pracuje na umowie zlecenie, co daje łącznie ponad 100-osobową załogę. Pomaga ona w wyjściu z nałogów około tysiącu uzależnionym rocz-

nie. Terapia trwa zazwyczaj 10 miesięcy, jednak...

– *Leczenie nie kończy się po 10 miesiącach. Pacjenci uczą się później radzenia w różnych sytuacjach życiowych – mówi dyrektor Szymańska. – Nie wystarczy pomagać tylko osobie uzależnionej, ale również jej rodzinie, bo każda osoba funkcjonuje w jakimś systemie i środowisku – zaznacza.*

Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży mieści się w przebudowanym budynku oddziałów zakaźnych Szpitala Wojewódzkiego, przy ulicy Marii Skłodowskiej-Curie 1. Oprócz oddziału stacjonarnego, znajduje się tam Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży, gdzie zarejestrowanych jest ponad tysiąc dzieci i nastolatków oraz Zakład Opiekuńczo-Leczniczy dla osób starszych i niesamodzielnych.

Z okazji jubileuszu 30-lecia gratulacje i podziękowania za „nieocenioną działalność” przekazał w imieniu prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego jego zastępca Andrzej Stypułkowski.

GRZEGORZ DANILUK

Jesienne sprzątanie Łomży

Jesienne porządki w mieście ruszyły pod koniec września i potrwać do połowy listopada. W tym czasie, wysprzątane i przygotowane do zimy zostaną miejskie zieleńce, tak aby wiosną i latem znów cieszyć oczy mieszkańców i upiększać Łomżę.



Pracownicy Zakładu Dróg i Zieleni Miejskiej podczas jesiennych prac porządkowych (fot. Sylwia Marciniak)

Prace porządkowe na „zielonych” terenach miejskich wykonywane są przez Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej ZB w Łomży, w którego skład wchodzi Zakład Dróg i Zieleni Miejskiej.

Polegają one na wygrabianiu liści, oczyszczaniu ciągów pieszych i ścieżek rowerowych, przycinaniu i formowaniu żywopłotów, cięciu krzewów, cięciach fitosanitarnych i formujących, redukcji koron drzew oraz usuwaniu zagrażających bezpieczeństwu konarów, ale również usuwaniu przekwitniętych kwiatostanów, pieleniu zieleńców, rond, klombów i rabatek.

Celem prowadzonych prac jest nie tylko poprawa estetyki miejskich ulic, ale także ochrona roślin wrażliwych przed mrozem, dlatego zostaną one zabezpieczone geo-

włókniną i obsypane zrębkami. W pierwszych dniach listopada na ulicach: Wojska Polskiego, Zjazd, Pl. Kościuszki, Sienkiewicza, Giełczyńskiej oraz Dwornej zostaną zamontowane bariery błotno – solne, które mają za zadanie chronić roślinność przed degradacją.

Podobnie jak w poprzednich latach, miasto ułatwi życie w chłodnym okresie jeżom zamieszkującym parki i skwery. Schronienia dla tych pożytecznych zwierzątek pojawią się w Parku Jakuba Wagi, Parku Ludowym, Parku Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma, Placu Jana Pawła II oraz zbiegu ulic Kopernika i Zawadzkiej. Pracownicy Zakładu Dróg i Zieleni Miejskiej celowo pozostawią kopce suchych liści, warstwę miękkiej ściółki np. drobne gałązki oraz przygotowane zrębki czyli materiały budulcowe, za pomocą których jeże samodzielnie wykonają swoje gniazdko. W ten sposób, nasi mali kołczasicy przyjaciele, będą mogli bezpiecznie przetrwać zimę. Miejsca te zostaną oznakowane tabliczkami informacyjnymi.

SYLWIA MARCINIAK

Na łomżyńskich ogrodach ruszyły przygotowania do zimy

Spadające temperatury, krótsze dni czy nocne przymrozki to dla wszystkich działkowców znaki informujące o konieczności przygotowania działki do zbliżającej się zimy. Okres jesienny to również czas niezwykle intensywnych prac dla zarządców rodzinnych ogrodów działkowych.



Przekopanie gleby to jedna z ważniejszych jesiennych prac na działce (fot. Krzysztof Fabiszewski)



Jesień, to także czas ostatnich zbiorów (fot. Krzysztof Fabiszewski)

23 września rozpoczęła się kalendarzowa jesień, a wraz z nią jesienne porządki w ogrodach. To najlepszy moment na przygotowanie działki do zimy.

- W miesiącu październiku działkowcy w pierwszej kolejności przystępują do zabezpieczenia swoich urządzeń zabawowych, takich jak huśtawki, ślizgawki, które są na okres zimowy przenoszone do pomieszczeń gospodarczych. W ten sposób nie naraża się ich na działanie niekorzystnych warunków atmosferycznych skutkujących np. próchnieniem drewnianych elementów – informuje prezes ROD „Wiarus” w Łomży, Stanisław Gacich.

W szczególny sposób właściciele działek przygotowują na nadejście mrozów krzewy, drzewa oraz rabaty. W tym celu z grządek usuwane są odpady organiczne, takie jak liście czy gałązki. Przekopywana w ostrą skibę z dodatkiem nawozu organicznego jest gleba. Uwagę działkowców przykuwa również odpowiednie przygotowanie trawnika.

- Trawnik należy przede wszystkim skosić, następnie zagrabić wszystkie zalegające na nim żdzbla, a na koniec posypać wapnem magnezowym, zwłaszcza pod drzewami

– doradza pan Stanisław, dodając przy okazji, że okres jesienny to znakomity moment na wysianie poplonu, w tym roślin strączkowych takich jak żyto, gorczyca czy łubin, które posłużą jako nawóz organiczny. To także dobry czas na sadzenie czosnku zimowego lub roszponki.

Warto też zadbać o trawy ozdobne, które aby uchronić środek kępy przed nadmiarem wilgoci w okresie zimowym należy związać w „chochoł”, dodatkowo odsypany korą. Rośliny wrażliwe najlepiej okryć gałązkami świerkowymi. Nigdy zaś folią, gdyż rośliny mogą się pod nią zaparzyć. Krzewy, takie jak hibiskus, róża czy hortensja należy przyspać w części przykorzennej piaskiem, korą lub obornikiem. Pracę tę należy wykonać jednak dopiero po pojawieniu się pierwszych przymrozków. Warto też zabezpieczyć je włókniną.

Aby właściwie zabezpieczyć drzewa i krzewy owocowe, również należy obsadzić je obornikiem.

- Gdy drzewa są już pozbawione liści, warto je spryskać mocznikiem rozmiśnianym z wodą. Wykorzystany roztwór ma bowiem z jednej strony właściwości wzmacniające, z drugiej zaś zabezpiecza roślinę

przed namnażaniem się różnych chorób grzybowych – sugeruje doświadczony działkowiec.

Jesień to również czas zbioru ostatnich plonów, wśród których prym wiodą takie warzywa jak fasola szparagowa, biała kapusta, rzodkiewka i pory.

To także intensywny czas dla zarządców rodzinnych ogrodów działkowych, które dokładają wszelkich starań, aby zabezpieczyć przed nadchodzącymi mrozami infrastrukturę ogrodową.

- Pierwszym etapem są prace porządkowe wokół ogrodu. Usuwane są śmieci, cięte są zbędne krzaki. W dalszej części przygotowywana do odłączenia jest sieć wodociągowa. Nasz ogród ma przyłączyć z miejskiego wodociągu, co powoduje konieczność zakręcenia i spuszczenia wody z układu przed nadejściem zimy. Ponieważ w układzie jest około 7 m³ wody, to jej część której nie uda się spo-

żytkować jest za pomocą pompy usuwana na zewnątrz – przekazuje prezes ROD „Wiarus”, dodając - Przeprowadzany jest również przegląd i konserwacja sieci elektrycznej. Sprawdzamy przyłącza, odcytujemy ostatnie pomiary z liczników.

Okres jesienno-zimowy to także czas rzadszych wizyt na działce, a co za tym idzie większego niebezpieczeństwa kradzieży pozostawionego tam mienia. Aby nie kusić potencjalnych włamywaczy, przezorni działkowcy zabierają do swoich domów co cenniejsze sprzęty (kosiarki, opryskiwacze czy elektryczne piłki do gałęzi), pozostałe zaś chowają, by nie leżały na widoku. Na okres zimowy wielu właścicieli zabezpiecza swoje altanki dodatkowymi kratami w oknach lub montażem solidniejszych kłódek w drzwiach. Takie dodatkowe wzmocnienia są często wymagane przez firmy ubezpieczeniowe, z których usług chętnie korzystają działkowcy. Odstrasza to na amatorów cudzej własności działka też coraz powszechniejszy na łomżyńskich ogrodach system monitoringu.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



Okiem mieszkańca



Dzień Nauczyciela

Październik to miesiąc, w którym gazety i inne publikatory dużo piszą o święcie nauczyciela. Wynika to z faktu, że 14 października obchodzimy Dzień Edukacji Narodowej. Jak w poprzednich latach, tak i w tym roku władze oświatowe, rodzice i uczniowie złożyli życzenia nauczycielom, których treść przepełniona była troską i nadzieją, że sytuacja materialna tej grupy zawodowej będzie ulegała stopniowej poprawie. Zawód nauczyciela to piękna, potrzebna profesja, ciesząca się wysokim uznaniem władz państwowych,

samorządowych, rodziców i uczniów. Może nie zawsze ma to swój wymiar finansowy dla tej grupy zawodowej. Miejmy nadzieję, że sytuacja i w tym zakresie ulegnie poprawie.

Natomiast nieco lepiej przedstawia się sprawa tworzenia bazy lokalowej dla szkół i placówek oświatowych. Pod tym względem odczuwa się stopniową poprawę. Lokale są remontowane, docieplane, inwestycje postępują. Miejmy nadzieję, że nadejdą czasy, w których każda szkoła będzie wyposażona w bezpieczną i nowoczesną przestrzeń edukacyjno-sportową.

Październik jest też miesiącem, w którym rozpoczynamy sezon grzewczy. Wiadomością

płynącą z Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej jest fakt, że to przedsiębiorstwo zgromadziło sporą ilość opału, która wystarczy, aby dostarczyć ciepło do naszych mieszkań do końca stycznia. Miejmy nadzieję, że o ciepło w naszych mieszkaniach nie musimy się martwić.

Z informacji płynących z ratusza wyłania się optymizm, bowiem miasto jest nieźle przygotowane do zimowego utrzymania ulic i chodników. Zgromadzono odpowiednią ilość piasku i soli, aby ulice i chodniki były bezpieczne dla poruszających się po nich osób. Do tego tematu wrócimy na wiosnę.

JK



Seniorzy piszą



Seniorzy w działaniu!

Dzięki pozytywnej wizji odnajdujemy dobre, nowe rzeczy. Zapraszamy do stowarzyszenia „Aktywny Senior”, które funkcjonuje w Klubie Seniora przy ul. Nowogrodzkiej 7a. Spotykamy się w każdy wtorek o godzinie 11:30.

Wśród nas jest coraz więcej aktywnych seniorów. Przekazujemy, czym się interesujemy i zajmujemy. Tworzymy plan działania, bo brak planu skazuje na porażkę. Stawiamy małe kroki, pracujemy w zespołach tematycznych. Prowadzimy rozmowy, by zbudować pozytywną wizję samych siebie, by być wiarygodnymi.

Stowarzyszenie „Aktywny Senior” to seniorzy, którzy analizują swoją przyszłość i przyszłość młodego pokolenia. Chcemy prowadzić dialog międzypokoleniowy. Będziemy wyrażać opinię w sprawach bardzo ważnych. Nasze działanie to zwiększenie zaangażowa-

nia seniorów w życie społeczne, stworzenie przestrzeni do wymiany poglądów. To umocnienie samorządu i promowanie społeczeństwa obywatelskiego. W naszym działaniu wyrażamy swoje potrzeby tak, by sprawiało ono nam radość. Nie działamy przeciw komukolwiek. Jesteśmy otwarci na współpracę z samorządem, organizacjami pozarządowymi. Składamy propozycję dla osób, które chciałyby zrobić coś na rzecz innych. Mile widziane są osoby, które lubią aktywnie spędzać czas wolny, poznawać ludzi, podejmować nowe zajęcia, chcące pogłębiać swoje pasje, rozwijać zainteresowania, czy poszukiwać nowych możliwości rozwoju.

Do wsparcia inicjatyw realizowanych w klubie seniora potrzebny jest „miejski fundusz senioralny”. Inicjatywy i chęci działania dotyczą: kultury – pielęgnowanie lokalnych i narodowych tradycji, organizowanie uroczystości związanych z historią ziemi łomżyńskiej i Polski. Prezentowanie własnej twórczości:

wiersze, prace plastyczne i rękodzieła, utwory muzyczne czy tradycyjne potrawy. Nie może również zabraknąć sportu i zdrowia: gimnastyka, różne zajęcia sportowe, prelekcje dotyczące zdrowia i profilaktyki chorób. Zajęcia nieszablony, spacer, jazda na rowerze, ćwiczenia na świeżym powietrzu korzystając z przyrządów rozmieszczonych w różnych częściach miasta. Edukacja: zdobywanie nowej wiedzy, warsztaty komputerowe, językowe. Działania integrujące naszą społeczność, odkrywanie nieznanej i zapomnianej historii.

Nasze propozycje to różnorodność działań oraz ich prostota, co umożliwi seniorom łatwe samoorganizowanie oraz określenie swojej aktywności społecznej zgodnie z tym, co każdy uważa za ważne i skuteczne. Nie okazujemy zniechęcenia albo zmęczenia. Działajmy dla siebie życzliwie.

Warto być aktywnym, poznawać nowy świat.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Senioralne stowarzyszenie z wizytą w Ratuszu

W Urzędzie Miejskim w Łomży odbyło się spotkanie członków nowo powstałego Stowarzyszenia „Aktywny Senior” z prezydentem Mariuszem Chrzanowskim. Rozmowy dotyczyły celów powołania organizacji, planów i możliwości pozyskiwania przez nie środków.

Włodarz Łomży poinformował uczestników spotkania o możliwościach uzyskania dofinansowania ze środków miejskich, oferując jednocześnie wsparcie merytoryczne pracowników Urzędu Miejskiego.

SYLWIA MARCINIAK



Seniorzy spotkali się z prezydentem Łomży Mariuszem Chrzanowskim (fot. Sylwia Marciniak)

„Czuję, że jestem we właściwym dla siebie miejscu”

W sierpniu tego roku w amerykańskim Orlando łomżyński Maciej Tercjak debiutował w federacji Karate Combat. Jego przeciwnikiem był Brazylijczyk Bruno Souza, mający już na swoim koncie starcia w renomowanej i jednej z największych organizacji mieszanych sztuk walki – UFC. Niestety łomżanin musiał uznać wyższość swojego rywala. Zdecydowało doświadczenie i opanowanie na polu starcia. Niemniej jednak po walce zebrał pozytywne recenzje i z pewnością zobaczymy go w kolejnych pojedynkach w ramach tej federacji.

Jest rok 2001. 7-letni wówczas Maciej Tercjak ogląda film „Krwawy sport”. Frank Dux grany przez znakomitego w tej roli Jeana-Claude’a Van Damme’a tak zainspirował łomżyńskiego zawodnika, że trzeba było go koniecznie zaprowadzić na trening. W ten sposób trafił do Łomżyńskiego Klubu Karate pod skrzydła trenera Dariusza Syrnickiego. Dziś wylicza, że te treningi nauczyły go dyscypliny, szacunku, pokory. Po 20 latach sportowego rozwoju miłość do sportów walki sprawiła, iż stały się one nieodłącznym elementem życia Maćka, a nie tylko hobby dla zabicia wolnego czasu.

Walki i sukcesy łomżyńskiego zawodnika możemy śledzić w mediach społecznościowych, w lokalnych i ogólnopolskich serwisach. Relacjonowane triumfy są jednak poprzedzone ciężkimi treningami i masą wyrzeczeń. Zawodnik wylicza, że, aby właściwie przygotować się do startów, musi pamiętać o odpowiedniej diecie i konsekwencji treningowej. Wiąże się to z rezygnacją z niezdrowego jedzenia, alkoholu i siedzenia do późna.

- *Po tak długim czasie nie czuję, że muszę z czegoś zrezygnować. Lubię ten tryb życia. Nawet gdy świętuję po wygranej walce, to jest jedna impreza i na tym koniec* – przyznaje Tercjak.

Karate Combat, jak wskazują organizatorzy, jest pierwszą tego typu organizacją karate na świecie. Pojedynki w ramach jej kolejnych wydarzeń toczą wojownicy z całego świata. Maciek jest pierwszym Polakiem, który podjął rękawice w organizowanych przez Amerykanów wydarzeniach.

- *Byłem i jestem bardzo szczęśliwy, że jako pierwszy Polak w historii organizacji mogę walczyć i reprezentować nasz kraj. Emocje są nie do opisania. To coś pięknego i bardzo profesjonalnego. Czuję, że jestem we właściwym dla siebie miejscu* – przyznaje Maciej.

Stoczony w sierpniu w USA pojedynek jest początkiem występów łomżyńskiego

zawodnika w federacji Karate Combat. Jak sam wskazuje, podpisany z organizacją trzyletni kontrakt pozwala sądzić, że jeszcze nie raz zobaczymy go w amerykańskich starciach.

- *Wyjątkowość federacji sprawiła, że już od dawna chciałem do niej trafić. Fakt, że wywodzę się z karate sprawił, że to idealne miejsce dla mnie jako zawodnika. Ponadto jest to jedno z najlepszych miejsc, jeśli chodzi o rozwijanie kariery* – opowiada łomżyński karateka.

Od 2016 roku prowadzi klub Hunter Kickboxing Łomża. Przyznaje, że uwielbia dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem. Zachęca do treningów, bo jak wskazuje, sporty walki może trenować każdy.

- *Jest to moja pasja. Zawsze powtarzam na sali, że jeżeli wam się chce i ja to widzę, to mi się chce dwa razy bardziej. Lubię czuć zaangażowanie, profesjonalne podejście. Lubię czuć u kogoś pasję. Wtedy możemy rozwijać się bez ograniczeń* – mówi Tercjak i zachęca równocześnie do rozwijania swoich sportowych zainteresowań. W jego zajęciach biorą udział zarówno amatorzy, jak również osoby przygotowujące się do startów w rywalizacji na terenie całego kraju.

- *Łomża ma potencjał jeżeli chodzi o zawodników na dobrym poziomie. W każdym klubie znajdzie się przynajmniej jeden sportowiec, który „ma to coś” – a to cieszy.*

Dużą rolę w rozwoju szczególnie młodych adeptów sztuk walki upatruje w zaangażowaniu rodziców. Brak wsparcia zainteresowań swoich dzieci doprowadza do tego, że szybko się poddają i rezygnują z dalszych treningów.

- *Mój tata, pomimo, że nie był sportowcem, angażował się w mój rozwój tyle, ile mógł. Włączał mi filmy poświęcone karate, a także kupił sprzęt, abym mógł trenować w domu. Dzięki temu jestem tu gdzie jestem, bo nie straciłem zainteresowania sportem* – wylicza.

W trakcie kilkunastoletniej sportowej kariery Maciek Tercjak stoczył wiele walk



Maciej Tercjak (fot. Sebastian Chrzanowski)

na krajowych i międzynarodowych arenach. Dzięki swojej pasji zwiedził inne kontynenty i poznał ludzi o odmiennych kulturach. Przyznaje, że najbardziej ekscytującymi starciami były walki na tajlandzkim stadionie Lumpinee, wspomniany już występ w amerykańskiej federacji Karate Combat, a także niedawna potyczka na HFO 12 w nieodległej Ostrołęce.

- *Po tych walkach nie spałem całą noc* – mówi wojownik.

Pytany o plany na przyszłość, bez zastanowienia wskazuje na rozwijanie klubu Hunter Kickboxing Łomża, w którym chce nadal szkolić zawodników i pomagać im osiągać sukces przez sport. Sam osobiście planuje podróżować.

- *Chcę zwiedzić Afrykę i Amerykę Południową, a także wrócić do Japonii i Tajlandii* – podsumowuje Maciej Tercjak, którego sportową ambicją jest zdobycie pasa federacji Karate Combat. Przyznaje, że wtedy będzie mógł kończyć karierę jako spełniony zawodnik.

Nie pozostaje nam nic innego jak trzymać kciuki za walecznego i utalentowanego karatekę, który konsekwentnie dąży do postawionych sobie celów. Jedno jest pewne – jeszcze nie raz usłyszymy o jego ringowych zwycięstwach.

Jubileuszowy Puchar „Łomżyczki” trafił na Litwę

Ponad 90 zawodników reprezentujących 6 drużyn koszykarskich z Polski i z zagranicy wzięło udział w jubileuszowym XXX Pucharze „Łomżyczki”, imprezie która na stałe wpisała się w katalog łomżyńskich wydarzeń sportowych.



Zwycięska drużyna z Alytus KA Glassbee (fot. Łukasz Czech)

Traskowski. To dzięki jego wizji, zaangażowaniu i determinacji mogliśmy wychować tylu wspaniałych koszykarzy i odnosić liczne sukcesy zarówno w kraju jak i poza jego granicami. Przez trzydzieści edycji w turnieju, który stał się wielkim sukcesem nie tylko organizacyjnym, ale i sportowym, uczestniczyło ponad 3 tysiące

sportowej przy Szkole Podstawowej nr 10, rozegranych zostało 15 meczów. Rozgrywki odbywały się systemem kołowym, zwanym potocznie „każdy z każdym”, 4 x 8 minut.

Ostatecznie zaciętą rywalizację wygrała drużyna Alytus KA Glassbee. Litwini okazali się bezkonkurencyjni wygrywając wszystkie mecze. Również zawodnikom naszych północno-wschodnich sąsiadów przypadły zaszczytne tytuły – króla strzelców, który zdobył Joris Matusevicius oraz najlepszego rozgrywającego dla Dovydasas Lugovika.

Dalsze miejsca na podium przypadły białostockiej drużynie Młode Żubry I oraz Uczniowskiemu Klubowi Sportowemu SP 27 Katowice.

Turniej objęty był patronatem Prezydenta Miasta Łomża Mariusza Chrzanowskiego oraz został dofinansowany ze środków pochodzących z budżetu Miasta Łomża.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

Organizowany przez Uczniowski Klub Sportowy „Łomżyczka 10” turniej sięga swoimi korzeniami do początków lat 90-tych.

- Pierwszy Międzywojewódzki Turniej Piłki Koszykowej Chłopców o Puchar „Łomżyczki” został rozegrany w dniach 1-3 maja 1993 roku, a więc już na półtora roku przed założeniem naszego klubu sportowego, który działa nieprzerwanie od 2 września 1994 roku, będąc przy okazji najstarszym w regionie łomżyńskim klubem posiadającym osobowość prawną – wspomina prezes UKS „Łomżyczka 10” Dariusz Węgrowski.

- Najważniejszą w historii zarówno klubu, jak i turnieju osobą jest oczywiście jego pomysłodawca i założyciel, pan Edward

zawodników z Polski oraz z Litwy, Włoch, Estonii, Czech, Łotwy i Białorusi – dodaje.

W tegorocznych rozgrywkach o Puchar „Łomżyczki” do rywalizacji przystąpiło 6 drużyn, które nad Narew przybyły z Katowic, Białegostoku, Białoska Podlaskiego oraz z litewskiego Alytusa. W trakcie trzydniowych zmagani trwających w dniach 7-9 października br. w hali



Prezes UKS „Łomżyczka 10” Dariusz Węgrowski, założyciel klubu i pomysłodawca Pucharu „Łomżyczki” Edward Traskowski oraz jeden z jego najbardziej znanych wychowanków Łukasz Wilczek (fot. Łukasz Czech)

„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. Niemcewicz 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 Społem, 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), „Vitamedyk” Wyposażenie i sprzęt medyczny (ul. Małachowskiego 2A, lok. 5A), „Swojaki” Swojsko wędzone wędliny (ul. Małachowskiego 2A/7), Punkt Informacji Turystycznej w Łomży (Stary Rynek 6) oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej: www.lomza.pl.

SYGNAŁY ALARMOWE

RODZAJ ALARMU	SPOSÓB OGŁASZANIA ALARMÓW			
	AKUSTYCZNY SYSTEM ALARMOWY	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU		
		Urządzenia nagłaśniające	Media elektroniczne	Operatorzy telekomunikacyjni
OGŁOSZENIE ALARMU  Wizualny sygnał alarmowy Znak żółty w kształcie trójkąta	SYRENY	Stałe	Programy telewizyjne	Wiadomości SMS
	 3 minuty Dźwięk modulowany			
	INNE ŹRÓDŁA DŹWIĘKÓW	Ruchome	Programy radiowe	Wiadomości e-mail
	 3 minuty Sekuencja Sygnał 3 sek Przerwa 1 sek			
ODWOŁANIE ALARMU	 3 minuty Dźwięk ciągły	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm ... dla ...		
		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! UWAGA! Odwołuję alarm ... dla ...		

KOMUNIKATY OSTRZEGAWCZE

RODZAJ KOMUNIKATU	SPOSÓB OGŁASZANIA KOMUNIKATU	SPOSÓB ODWOŁANIA KOMUNIKATU
	ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU	
UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU SKAŻENIAMI	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Osoby znajdujące się na terenie około godz ... min ... może nastąpić skażenie w kierunku	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu dla
UPRZEDZENIE O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIAMI	Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu dla
UPRZEDZENIE O KLĘSKACH ŻYWIŁOWYCH I ZAGROŻENIU ŚRODOWISKA	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: UWAGA! UWAGA! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu dla