

Łomża dla przedsiębiorców. Miasto zgodnie z obietnicą prezydenta Chrzanowskiego przebuduje drogi

Ratusz rozpoczyna ważną inwestycję drogową, która poprawi komfort dojazdu, bezpieczeństwo oraz warunki prowadzenia działalności gospodarczej przy dwóch sięgających ul. Nowogrodzkiej. Swoje wsparcie w realizacji inwestycji, jeszcze pod koniec 2022 roku zadeklarował prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, podkreślając jej 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 – mówił ponad 3 lata temu wóldarz Łomży.

To przedsięwzięcie jest doskonałym przykładem skutecznej współpracy samorządu z lokalnym biznesem. W finansowaniu inwestycji partycypuje 9 przedsiębiorców, prowadzących działalność przy modernizowanych ulicach. Ich wkład wynosi od 5 tys. zł do 55 tys. zł, co pokazuje, jak ważna dla lokalnych firm jest poprawa infrastruktury w bezpo-



średnim otoczeniu ich siedzib.

Zastępca prezydenta Łomży Piotr Serdyński podkreśla, że wspieranie lokalnych przedsię-

biorców to jeden z priorytetów władz miasta.

– Dobra infrastruktura drogową i techniczna to realne ułatwie-

nie w prowadzeniu działalności gospodarczej. Cieszy nas, że firmy działające przy ul. Nowogrodzkiej aktywnie włączyły się w tę inwe-

stycję – przekazuje zastępca prezydenta Piotr Serdyński. W jego ocenie to pokazuje, że partnerska współpraca samorządu z biznesem przynosi wymierne korzyści całej społeczności.

Przewodniczący Rady Miejskiej Wiesław Grzymała zaznacza, że inwestycja ta jest kluczowym dowodem na dobrą współpracę samorządu z lokalnym biznesem.

– Staramy się wspierać inicjatywy naszych przedsiębiorców. To zadanie docelowo ułatwi prowadzenie działalności i przyczyni się do rozwoju tutejszych firm – wskazuje Wiesław Grzymała.

Wojciech Dąbrowski, prezes zarządu EDPOL Food&Innovation sp. z o.o., podkreśla, że partnerstwo sektora publicznego i prywatnego przynosi korzyści wszystkim stronom.

– Firmy z tego rejonu zdecydowały się na współfinansowanie zadania z poczucia odpowiedzialności za otoczenie, w którym funkcjonujemy. Zależy nam na komforcie pracowników, klien-

➔ Dokończenie na s. 4

PARTNERSTWO PONAD GRANICAMI

Niemiecka delegacja w powiecie łomżyńskim o rozwoju, inwestycjach i lokalnych potrzebach



Powiat łomżyński gościł delegację samorządowców z Niemiec – przedstawicieli powiatu Dingolfing-Landau oraz gminy Marklkofen. Wizyta była kolejnym etapem wieloletniej współpracy partnerskiej, opartej na dialogu, wymianie doświadczeń i wzajemnym poznawaniu potencjałów rozwojowych. Tym razem miała ona także bardzo konkretny, praktyczny wymiar.

Program pobytu obejmował spotkania robocze w Starostwie Powiatowym w Łomży oraz wizyty studyjne. Jednym z istotnych punktów była prezentacja kierunków rozwoju regionu, w tym inwestycji infrastrukturalnych oraz ich wpływu na lokalną gospodarkę i rynek pracy.

– Mamy już praktycznie „drugie miasto wojskowe” w Łomży, a kolejne obiekty jeszcze będą powstawać. Ta hala to wzmocnienie infrastruktury wojskowej w regionie, ale – co chyba nawet ważniejsze – oznacza to, że pojawiają się tu najnowocześniejsze technologie i specjaliści, którzy się nimi posługują – podkreślił Jacek Piorunek, członek zarządu województwa.

Jak zaznaczył, rozwój jednostki wojskowej przekłada się bezpośrednio na sytuację społeczno-gospodarczą regionu.

– To nowe ścieżki karier zawodowych dla naszych mieszkań-

➔ Dokończenie na s. 6

Łomża wzmacnia zaplecze wojskowe. Nowoczesna hala już gotowa



Milowym krokiem w modernizacji Wojska Polskiego i jedną z najbardziej zaawansowanych technologicznie inwestycji remontowo – serwisowych w polskiej armii nazwał wicepremier i minister obrony Władysław Kosiniak-Kamysz oficjalnie oddana do użytku, nowoczesną halę w 18. Łomżyńskim Pułku Logistycznym w Łomży. Słowa specjalnego listu ministra przekazał wiceminister Paweł Bejda. Wśród uczestników uroczystości był członek zarządu województwa Jacek Piorunek.

Jak podkreślił Jacek Piorunek, rozwój 18. Pułku to kolejne potwierdzenie, że Łomża „wojskiem stoi”.

– Mamy już praktycznie „drugie miasto wojskowe” w Łomży, a kolejne obiekty jeszcze będą powstawać. Ta hala to wzmocnienie infrastruktury wojskowej w regionie, ale – co chyba nawet ważniejsze – oznacza to, że pojawiają się tu najnowocześniejsze technologie i specjaliści, którzy się nimi posługują.

To nowe ścieżki karier zawodowych dla naszych mieszkańców. Pułk się rozwija, co oznacza nie tylko miejsca pracy, ale także całe gospodarcze otoczenie z tym związane – powiedział Jacek Piorunek.

Specjalne słowa za pośrednictwem wiceministra Pawła Bejdy skierował do wojskowych i cywilnych pracowników łomżyńskiego pułku wicepremier i minister obrony Władysław Kosiniak-Kamysz.

– Prosił mnie o przekazanie wyrazów szacunku i ogromnego uznania tym, bez których nie byłoby sprawnej armii, sprawnego sprzętu, czyli w praktyce bezpieczeństwa naszej ojczyzny – mówił wiceminister Paweł Bejda, który w MON odpowiada m. in. za zakupy sprzętu i technologii.

Jak dodał, polska armia zaopatrza się w uzbrojenie najbardziej zaawansowane technologicznie, jak czołgi Abrams czy haubicomaty z Korei.



– Tym sprzętem też będziecie się zajmować. Dziękuję, że podnosicie kwalifikacje, dziękuję za profesjonalizm i zaangażowanie – dodał wiceminister Paweł Bejda.

Skierował słowa uznania pod adresem dowódcy 18. Dywizji Zmechanizowanej, zwanej „Żelazną”, Arkadiusza Szkutnika, który niedawno zapowiedział odejście ze służby, a także do pułkownika Pawła Gałązki, dowódcy łomżyńskiego pułku od chwili jego powstania.

– To niezwykle ważny dzień. Czekaliśmy na niego 978 dni. Ale to nie chodzi o budynek, tylko

o to, jakie możliwości się otwierają. A wyzwani jest coraz więcej. Są wśród nas dawni dowódcy tej jednostki, którzy pamiętają jak było i widzą jak jest teraz. Kiedy mówimy o bezpieczeństwie, nie zawsze mówimy o logistyce. A to my jesteśmy gwarantem wykonania zadań przez dowódców operacyjnych. Rozwijane siły zbrojne potrzebują nowoczesnej, dobrze zorganizowanej i zarządzanej logistyki. Mogę śmiało powiedzieć, że nasz 18. Pułk ma już za sobą „wiek dziecięcy”. Sprawdziliśmy się na ćwiczeniach i dzisiaj mogę stanąć przed ministrem, dowódcą i pochwalić się jakie

zdolności działania mamy. I myślę tu nie tylko o logistycznym zabezpieczeniu naszej dywizji, ale w kontekście całych sił zbrojnych. Ta inwestycja może przyczynić się do realizacji zadań np. na granicy, ale też przez wszystkich, którzy potrzebują wsparcia w zakresie obsługi i naprawy sprzętu – podkreślał pułkownik Paweł Gałązka.

Jak poinformował wiceminister Paweł Bejda, nowoczesna hala remontował łomżyńskiego pułku, z m. in. lakiernią, śrutownią, hamownią, myjnią czy suwnicą o udźwigu 40 ton (a dwa razy więcej mogą dźwi-

gnąć specjalne podnośniki), kosztowała ponad 186 milionów złotych.

– To dobrze wydane pieniądze – podkreślił wiceminister.

Nowy obiekt został oficjalnie otwarty tradycyjnym przecięciem wstęgi. Uczestnicy ceremonii, wśród których byli m. in. poseł Bogumiła Olbryś, wicewojewoda Paweł Krutul, starosta łomżyński Lech Marek Szablowski i zastępca prezydenta Łomży Piotr Serdyński oraz liczni reprezentanci instytucji wojskowych, mogli obejrzeć jakimi rodzajami sprzętu będzie zajmować się łomżyński pułk w swojej hali.



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

Łomżyński szpital inwestuje w opiekę ambulatoryjną

Szpital Wojewódzki im.

Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży otrzyma ponad 4,6 mln zł na doposażenie poradni specjalistycznych. Środki pochodzą z programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego i zostaną przeznaczone na zakup nowoczesnej aparatury medycznej, która poprawi dostępność oraz jakość ambulatoryjnej opieki specjalistycznej w subregionie łomżyńskim. Umowę na realizację projektu podpisali w członek zarządu województwa Jacek Piorunek oraz dyrektor szpitala Dariusz Domasiewicz.

– Cały czas coś się w szpitalu dzieje, placówka się rozwija i mamy kolejne dobre informacje. Jako samorząd województwa robimy wszystko, aby szpital w Łomży był odpowiednio wyposażony, dysponował wykwalifikowaną kadrą i był dobrze przygotowany do dalszych zmian, tak, by jego sytuacja finansowa systematycznie się poprawiała – podkreślał Jacek Piorunek.

Całkowita wartość projektu wynosi ok 4,65 mln zł. Dofinansowanie z Funduszy Europejskich to blisko 4 mln zł, natomiast wkład własny Województwa Podlaskiego wynosi ok. 700 tys. zł.

W ramach projektu szpital zakupi nowoczesny sprzęt medyczny m.in. dla poradni kardiologicznej, urologicznej, urazowo-ortopedycznej, okulistycznej oraz preluksacyjnej. Doposażona zostanie także pracownia endoskopii gastroenterologicznej. Wśród planowanych zakupów znajdują się m.in. aparaty USG, defibrylatory, aparaty Holtera, stoły zabiegowe oraz specjalistyczny sprzęt endoskopowy.

Celem przedsięwzięcia jest zwiększenie dostępności i jakości ambulatoryjnej opieki specja-



listycznej, rozszerzenie zakresu badań diagnostycznych oraz poprawa ich dokładności. Inwestycja ma przełożyć się na skrócenie czasu oczekiwania na świadczenia

oraz poprawę komfortu leczenia pacjentów.

– Styczeń 2026 roku to kolejny moment, w którym Szpital Wojewódzki w Łomży może po-

chwalić się pozyskaniem środków na rozwój. Tym razem na ambulatoryjną opiekę specjalistyczną. Dzięki wsparciu zarządu województwa podlaskiego i jego

wkładowi własnemu do szpitala trafi bardzo dużo nowoczesnego sprzętu. To kontynuacja zapowiadanych wcześniej działań: inwestycje, inwestycje i jeszcze raz inwestycje – w ludzi i ich kwalifikacje, najnowocześniejszy sprzęt oraz infrastrukturę – podkreślał dyrektor szpitala Dariusz Domasiewicz.

Zakończenie realizacji projektu planowane jest na 30 czerwca 2027 roku.

Jak zapowiada dyrekcja placówki, to nie ostatnie inwestycje realizowane w szpitalu. W najbliższym czasie planowane są kolejne działania służące rozwojowi oferty medycznej i poprawie dostępności świadczeń dla mieszkańców regionu.

Jednym z najbliższych kroków jest uruchomienie nowej poradni proktologicznej, która rozpocznie działalność już 5 lutego. Jest to szczególnie istotne, bo z powodu bardzo ograniczonej dostępności tego typu świadczeń obecnie w regionie – jedyna poradnia proktologiczna finansowana przez NFZ działa w Białymstoku, w szpitalu MSWiA. Otwarcie poradni w Łomży stanowi realną odpowiedź na rosnące potrzeby zdrowotne mieszkańców.

Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info



Aktualna kwota, która pozostała w portfelach naszych odbiorców dzięki przeprowadzonym przez nas inwestycjom:

93 050 267,16 zł

(Opłaty za emisję CO2 uniknięte dzięki spalaniu biomasy w Łomży. Licznik aktualizowany jest raz na dobę w dni robocze.)

SM Mlekpól po raz kolejny na targach Gulfood 2026 w Dubaju



Spółdzielnia Mleczarska Mlekpól prezentuje swoje produkty podczas targów Gulfood 2026, które odbywają się od 26 do 30 stycznia w Dubaju. Tegoroczna edycja jest wyjątkowa – po raz pierwszy w historii targi rozszerzają się na dwie lokalizacje: Dubai World Trade Centre oraz nowo otwarte Dubai Exhibition Centre w Expo City Dubaju.

Gulfood to jedno z największych na świecie targów żywności i napojów, gromadzące ponad 8 500 wystawców ze 195 krajów. Tegoroczna edycja przynosi znaczące rozszerzenie – organizatorzy zwiększyli skalę wydarzenia o 100%, wprowadzając

nowe sektory, w tym Gulfood Logistics, Gulfood Fresh oraz Gulfood Grocery Trade. To platforma, która łączy kluczowych graczy z branży food & beverage, prezentuje innowacje produktowe i wyznacza kierunki rozwoju globalnego rynku spożywczego.

Mlekpól od lat regularnie uczestniczy w targach Gulfood, skutecznie promując wysokiej jakości produkty mleczarskie na rynkach Bliskiego Wschodu, Afryki i Azji. Obecnie eksport stanowi około 30% produkcji Spółdzielni, a wyroby Mlekpola trafiają do ponad 100 krajów na całym świecie.

- Region Bliskiego Wschodu i przyległe rynki azjatyckie oraz afrykańskie to obszary o ogromnym potencjale dla polskiego mleczarstwa. Kraje o tropikalnym klimacie, z ograniczoną produkcją własną i rosnącą populacją, wykazują stałe zapotrzebowanie na produkty mleczarskie wysokiej jakości. Gulfood daje nam możliwość spotkania z partnerami z tych regionów w jednym miejscu i czasie, a także rozmów o perspektywach na ten rok. Szczególnym zainteresowaniem cieszą się nasze wyroby o długim terminie przydatności – mleko UHT, masło, sery oraz mleko w proszku. Tegoroczna edycja, z rozbudowaną formułą i nowymi

sektorami tematycznymi, otwiera jeszcze szersze perspektywy do obserwacji trendów w branży, nawiązywania kontaktów biznesowych i zwiększania obecności Mlekpola na tych dynamicznie rozwijających się rynkach - mówi Tomasz Trzaska, Dyrektor Działu Eksportu SM Mlekpól.

Mlekpól prezentuje w Dubaju produkty marek, takich jak Łaciate, Happy Barn, Milcasa czy Mlekpól, które zdobywają uznanie konsumentów nie tylko w Polsce, ale również na arenie międzynarodowej dzięki niezmiennie wysokiej jakości, czystemu składowi i nowoczesnym technologiom produkcji.

Łomża dla przedsiębiorców. Miasto zgodnie z obietnicą prezydenta Chrzanowskiego przebuduje drogi

tów oraz mieszkańców załatwiających tu swoje sprawy – wyjaśnia prezes. Dodaje również, że dzięki sprawnej komunikacji z Prezydentem oraz Urzędem Miejskim w Łomży powstaje infrastruktura zwiększająca bezpieczeństwo i funkcjonalność.

- Szacujemy, że z tych dróg dojazdowych korzysta każdego dnia około 1500 osób. Ten model współpracy powinien stać się standardem, ponieważ opiera się na faktycznym partnerstwie – podsumowuje Wojciech Dąbrowski.

Zadanie, do końca sierpnia tego roku, zrealizuje Przedsiębiorstwo Budownictwa Komuni-

kacyjnego z Łomży (PBK). Zakończenie prac planowane jest na koniec sierpnia 2026 roku.

Głos zabrał również wykonawca, Wojciech Olechwierowicz z zarządu Przedsiębiorstwa Budownictwa Komunikacyjnego (PBK).

- Każda nowa droga to impuls rozwojowy dla miasta i przedsiębiorców. Mamy nadzieję, że prace przebiegną bezproblemowo i zakończą się w terminie. Dołożymy starań, by realizacja inwestycji była jak najmniej uciążliwa dla działających tu podmiotów gospodarczych – zapewnia Wojciech Olechwierowicz z zarządu PBK.

Przebudowa obejmie dwa sięgające o długości około 140 metrów i 95 metrów. Zakres robót jest szeroki i dotyczy zarówno nawierzchni drogowej, jak i podziemnej infrastruktury technicznej. W ramach inwestycji wykonane zostaną m.in.: rozbiórka istniejącej nawierzchni jezdni, chodników, krawężników i obrzeży, budowa nowej jezdni z kostki betonowej brukowej, zjazdów i chodników. Zakres prac obejmuje także budowę kanalizacji deszczowej, demontaż wyłączonych z eksploatacji odcinków kanalizacji deszczowej, wyposażenie istniejących studni kanalizacji sanitarnej w nowe zwieńczenia

w obrębie drogi. Przebudowane zostaną odcinki sieci gazowej oraz przyłączy gazowych, a także zdemontowany będzie nieczynny odcinek sieci ciepłej wraz z częścią komory ciepłej znajdującej się w pasie drogowym. Ponadto zadanie przewiduje rozbudowę sieci elektrycznej oświetlenia ulicznego, przebudowę kablowej sieci elektroenergetycznej oraz demontaż wyłączonych z eksploatacji kabli energetycznych.

Łączna wartość inwestycji wynosi 1.123.673,71 zł brutto, z czego ok. 25% to środki przekazane przez przedsiębiorców. W inwestycji partycypują następujące firmy:

- EDPOL Food & Innovation Sp. z o.o.
- NEGRESKO Hurtownia lodów, mrozonek i artykułów spożywczych sp. z o.o.
- Polska Grupa Farmaceutyczna sp. z o.o.
- „Astra” Jacek Pazik
- „Auto-Klinika” Krzysztof Jóskowiak
- INTER-Meble Robert Smugarzewski
- Masarnia Frankfurterka Barbara Nerkowska
- Imperiał Tadeusz Walkuski
- Spółdzielnia Socjalna „Alexis”

To nie tylko modernizacja drogi, ale też uporządkowanie infrastruktury technicznej, co przełoży się na mniejszą awaryjność sieci oraz lepsze warunki dla dalszego rozwoju tej części miasta.

W MPK powstanie nowoczesna hala garażowa z instalacją fotowoltaiczną



W Łomży rozpoczyna się kolejna ważna inwestycja wspierająca rozwój nowoczesnego i ekologicznego transportu publicznego. Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji sp. z o.o. wzbogaci się o nową halę garażową dla autobusów miejskich wraz z infrastrukturą do ładowania pojazdów elektrycznych oraz rozbudowaną instalacją fotowoltaiczną.

O rozpoczęciu prac poinformowano podczas konferencji prasowej z udziałem przedstawicieli władz miasta, MPK oraz wykonawcy.

– To kolejny krok w stronę nowoczesnej, cichej i przyjaznej środowisku komunikacji miejskiej. Inwestujemy nie tylko w nowe autobusy, ale również w zaplecze techniczne, które pozwoli je efektywnie i ekologicznie obsługiwać. Energia produkowana na miejscu z instalacji fotowoltaicznej będzie realnym wsparciem dla budżetu miasta i klimatu – podkreśla zastępca prezydenta Łomży Piotr Serdyński.

Przewodniczący Rady Miejskiej Wiesław Grzymała zauważa, że ta inwestycja stanowi naturalną kontynuację działań samorządu nakierowanych na modernizację taboru i rozwój transportu zero-emisyjnego.

– Kluczowym elementem projektu jest wykorzystanie instalacji fotowoltaicznej, która pozwoli na pozyskiwanie zielonej energii do ładowania autobusów. To strategiczny krok, gdyż z jednej strony realizujemy cele ekologiczne, z drugiej zaś realnie obniżamy koszty operacyjne spółki – przekazuje Wiesław Grzymała dodając, że przy systemie darmowych przejazdów dla mieszkańców, ciężar finansowania komunikacji spoczywa niemal w całości na budżecie miasta, dlatego każda optymalizacja wydatków jest niezwykle istotna.

– Budowa hali to kolejny etap transformacji, dzięki której nasza komunikacja stanie się nie tylko nowoczesna, ale przede wszystkim przyjazna środowisku i bardziej ekonomiczna. Słowa uznania należą się władzom miasta,

których wizja i decyzje pozwalają nam tworzyć jeden z najnowocześniejszych systemów transportowych w kraju – mówi prezes MPK Andrzej Modzelewski wyjaśniając, że już wkrótce większość floty, bo aż dwadzieścia jednostek, stanowiąc będą autobusy elektryczne.

Prezes Grupy Izoterm sp. z o.o. Marcin Kadłubowski jest dumny, że jego firma może uczestniczyć w tak prestiżowym projekcie.

– Dla mnie osobiście to również sentymentalny powrót do korzeni i szansa na dołożenie cegiełki do rozwoju rodzinnego miasta. Mamy świadomość, że przed nami wymagające organizacyjnie przedsięwzięcie, dlatego liczymy na sprawną współpracę z miastem i przewoźnikiem, by cały proces budowy przebiegł bez zakłóceń i terminowo – dodaje prezes Marcin Kadłubowski.

W konferencji udział wzięli również radni Marcin Dębek i Marek Kisiel, przewodniczący Rady Nadzorczej MPK Piotr Pawłowski oraz kierownik kontraktu z ramienia wykonawcy Damian Porowski.

Przedmiotem inwestycji jest budowa hali garażowej dla autobusów miejskich wraz z zadaniem placu manewrowego. Obiekty te będą jednocześnie pełnić funkcję konstrukcji pod instalacje fotowoltaiczne, które pozwolą na produkcję energii ze słońca na potrzeby funkcjonowania zaplecza technicznego oraz ładowania pojazdów.

W hali oraz pod wiatą powstaną stanowiska ładowania autobusów elektrycznych. Łącznie przewidziano wykonanie 6 wypustów instalacji elektrycznej do zasilania ładowarek oraz montaż 5 ładowarek dwustanowiskowych.

Na dachach hali garażowej i stalowej wiaty zamontowana zostanie instalacja fotowoltaiczna o łącznej mocy 344,3 kW. W jej skład wejdzie: 626 monokrystalicznych paneli fotowoltaicznych (249 na hali garażowej i 377 na wiacie), optymalizatory mocy



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

zwiększające wydajność systemu, 7 inwerterów DC/AC (6 × 50 kW oraz 1 × 25 kW). Dzięki temu znacząca część energii wykorzystywanej przez obiekt będzie pochodzić ze źródeł odnawialnych, co przełoży się na niższe koszty eksploatacji i mniejszą emisję CO₂.

Inwestycja obejmuje również pełne uzbrojenie terenu i wyposażenie obiektów w niezbędne instalacje. W ramach zadania wykonane zostaną m.in.:

- przyłącze elektryczne oraz wodociągowe
- kanalizacja wód opadowych i odwodnienie liniowe z separatorem
- wewnętrzny ciąg pieszo-jezdny
- instalacje oświetlenia wewnętrznego (w tym awaryjnego) i zewnętrznego w technologii LED
- instalacje gniazd wtykowych i wypustów zasilania
- instalacja połączeń wyrównawczych, odgromowa, uziemiająca i przeciwporażeniowa
- system monitoringu wizyjnego CCTV

Całość została zaprojektowana z myślą o bezpiecznej i sprawnej obsłudze nowoczesnego taboru zeroemisyjnego.

Zadanie realizowane jest w ramach projektu „Zrównoważona mobilność miejska w Łomży”, dofinansowanego z programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021–2027. Jego wartość to 10.565.700 zł, w tym dofinansowanie 7.301.500 zł. Wykonawca, czyli GRUPA IZOTERM Sp. z o.o., Płociczno-Tartak (Suwałki) ma 12 miesięcy na realizację tej inwestycji.

– Nowa hala garażowa z instalacją fotowoltaiczną to nie tylko inwestycja w infrastrukturę, ale przede wszystkim w czystsze powietrze, niższe koszty energii i nowoczesny transport publiczny dla mieszkańców Łomży – podkreśla zastępca prezydenta Piotr Serdyński.

Inne działania na rzecz Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji w ramach projektu „Zrównoważona mobilność miejska w Łomży”

1. Przebudowa warsztatów MPK do obsługi autobusów zero-emisyjnych

• okres realizacji: 19.12.2024 r. – 28.02.2026 r.

• wartość: 10.120.797,02 zł
• d o f i n a n s o w a n i e : 6.833.540,75 zł

2. Zakup 4 autobusów elektrycznych

• okres realizacji: 28.03.2025 r. – 28.03.2026 r.

• wartość: 10.012.200 zł

• dofinansowanie: 6.919.000 zł

Projekt „Zrównoważona mobilność miejska” obejmuje także utworzenie strefy płatnego parkowania objętego systemem inteligentnego zarządzania, obiektu Park&Ride przy ul. Zjazd oraz ustawienie samoobsługowych stacji naprawy rowerów.

Warto dodać, że w ramach dwóch etapów zadania pn. „Rozwój zielonego transportu publicznego”, za łączną kwotę 24.323.250 zł zakupiono 8 autobusów elektrycznych oraz 8 punktów ładowania w postaci 4 dwupunktowych mobilnych ładowarek po 40 kW. Pozyskane na ten cel wsparcie z KPO wyniosło w sumie 17.709.100 zł.



PARTNERSTWO PONAD GRANICAMI

Niemiecka delegacja w powiecie łomżyńskim o rozwoju, inwestycjach i lokalnych potrzebach



Delegacji gminy Marklkofen przewodniczył Peter Raucher, burmistrz gminy, któremu towarzyszyli Erwin Duschl oraz Josef Pelkofer.

Po stronie samorządu powiatu łomżyńskiego w spotkaniach uczestniczyli Lech Marek Szablowski, starosta łomżyński, Anna Gawrych, wicestarosta, Edyta Zawajska, zastępca wójta gminy Miastkowo, a także – reprezentujący szczebel wojewódzki – Jacek Piorunek oraz Agnieszka Kamińska, zastępca dyrektora Departamentu Współpracy Międzynarodowej Urzędu Marszałkowskiego.

Wizyta potwierdziła, że partnerstwo międzynarodowe samorządów to dziś nie tylko element dyplomacji lokalnej, ale realna przestrzeń współpracy, wymiany doświadczeń i działań, które przekładają się na codzienne funkcjonowanie lokalnych społeczności.

się również w 25-lecie oficjalnego partnerstwa pomiędzy gminą Marklkofen a gminą Śniadowo, stanowiącego jeden z najdłuższych funkcjonujących przykładów współpracy samorządowej w regionie.



ców. Pułk się rozwija, co oznacza nie tylko miejsca pracy, ale także całe gospodarcze otoczenie z tym związane – dodał.

Jednym z głównych powodów wizyty delegacji z Bawarii było przekazanie wyposażenia na rzecz Gminnego Ośrodka Kultury w Miastkowie. Choć gmina Miastkowo nie posiada formalnego partnerstwa z samorządami z terenu Dingolfing-Landau, to właśnie takie inicjatywy pokazują, że kolejne gminy powiatu łomżyńskiego chcą aktywnie włączać się w budowanie relacji ponad

graniami i korzystać z doświadczeń wypracowanych przez powiat w kontaktach międzynarodowych.

Przekazane wyposażenie ma realnie usprawnić działalność GOK-u i służyć mieszkańcom. Samorząd powiatu z uznaniem przyjął ten gest współpracy i solidarności, podkreślając, że międzynarodowe partnerstwa mogą przynosić bardzo konkretne korzyści dla lokalnych społeczności.

Goście z Niemiec zapoznali się również z funkcjonowaniem

Starostwa Powiatowego w Łomży oraz jego jednostek podległych. Odwiedzili m.in. Wydział Komunikacji oraz Wydział Geodezji, Kartografii, Katastru i Gospodarki Nieruchomościami. Spotkania te stały się okazją do wymiany doświadczeń dotyczących organizacji pracy samorządowej i obsługi mieszkańców.

Warto przypomnieć, że delegacja z Dingolfing-Landau gościła w regionie także w ubiegłym roku, poznając lokalne instytucje, kulturę oraz realizowane projekty. Obecna wizyta wpisuje



Posiedzenie Rady Inwestycyjnej ds. Wsparcia Zwrotnego



Głównym tematem była realizacja zadań samorządowej spółki Podlaski Fundusz Rozwoju. W spotkaniu uczestniczyli w nim m.in. marszałek województwa Łukasz Prokorym, wicemarszałek Wiesława Burnos, członek zarządu Jacek Piorunek oraz radny wojewódzki i przewodniczący gremium Karol Pilecki.

Podczas obrad przedstawiono wyniki wykorzystania środków, które wróciły do województwa po zakończeniu wcześniejszych programów wsparcia. Pieniądze te są obecnie zarządzane przez Podlaski Fundusz Rozwoju na podstawie umowy zawartej z Województwem Podlaskim.

Jak informował prezes PFR Janusz Cieciorński, dotychczas najwięcej pożyczek udzielono na inwestycje w nieruchomości, przedsięwzięcia rozwojowe oraz

pożyczki obrotowe.

Jednym z kluczowych punktów spotkania była nowa strategia inwestycyjna Podlaskiego Funduszu Rozwoju. Zakłada ona szersze wykorzystanie dostępnych instrumentów finansowych – nie tylko na pożyczki dla mikro i małych przedsiębiorstw, ale także na inne zadania istotne z punktu widzenia rozwoju województwa.

– Chcemy, aby środki, którymi dysponuje Podlaski Fundusz Rozwoju, w jeszcze większym stopniu wspierały rozwój regionu i odpowiadały na aktualne potrzeby samorządów oraz instytucji publicznych – podkreślił marszałek województwa podlaskiego Łukasz Prokorym.

Obecnie Zarząd Województwa Podlaskiego rozważa możliwość wykorzystania instrumen-

tów finansowych PFR do uzupełnienia wkładów własnych czterech samorządowych szpitali, które otrzymały dofinansowanie z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO).

– Bardzo na to liczymy. To są ogromne kwoty, których szpitale same nie są w stanie zabezpieczyć – zaznaczyła wicemarszałek Wiesława Burnos.

Przyjęte rozwiązania mogą w określonych przypadkach umożliwić umorzenie pożyczek nawet do 98 procent ich wartości.

W skład Rady Inwestycyjnej ds. Wsparcia Zwrotnego wchodzi:

Aneta Kostro-Węglicka – p.o. dyrektora Biura Instrumentów Finansowych UMWP, zastępca przewodniczącego, Paweł Jungerman – Skarbnik Województwa Podlaskiego, Karolina Perkowska – dyrektor Departamentu Zarządzania Funduszami i Programami UMWP, dr hab. Robert Ciburowski – kierownik Katedry Ekonomii Politycznej oraz Zakładu Teorii Ekonomii Uniwersytetu w Białymstoku, dr hab. Marzanna Poniatowicz – kierownik Katedry Finansów i Zakładu Finansów Publicznych UwB, dr hab. Marek Proniewski – kierownik Katedry Rozwoju Społeczno-Gospodarczego oraz Zakładu Rozwoju Regionalnego i Polityki Gospodarczej UwB.



Podlaski Fundusz Rozwoju Sp. z o.o. to spółka samorządu województwa, której zadaniem jest wspieranie rozwoju gospodarczego regionu. Fundusz zarządza instrumentami

finansowymi, udziela pożyczek i poręczeń oraz wdraża zwrotne formy wsparcia dla przedsiębiorców i podmiotów realizujących projekty ważne dla Województwa Podlaskiego.



2 mln zł z budżetu województwa na podlaskie zabytki

Wnioski o dofinansowanie prac restauratorskich i robót budowlanych przy zabytkowych obiektach z regionu decydują zarządu województwa można składać w systemie witkac.pl od środy, 28 stycznia, do soboty, 28 lutego br.

Wydrukowane dokumenty należy podpisać, ostemplować i z załącznikami podstemplowanymi za zgodność z oryginałem dostarczyć do siedziby głównej urzędu do dnia 4 marca 2026 r. do godziny 15.30. Nie liczy się data stempla pocztowego.

Maksymalna kwota, o jaką można wnioskować, to 100 tys. zł. Zadania należy zakończyć najpóźniej do 31 grudnia 2026 r.

Pieniądze można otrzymać na:

- 1) sporządzenie ekspertyz technicznych i konserwatorskich,
- 2) przeprowadzenie badań konserwatorskich lub architektonicznych,
- 3) wykonanie dokumentacji konserwatorskiej,
- 4) opracowanie programu



prac konserwatorskich i restauratorskich,

- 5) wykonanie projektu budowlanego zgodnie z przepisami Prawa budowlanego,
- 6) sporządzenie projektu odtworzenia kompozycji wnętrz,
- 7) zabezpieczenie, zachowanie i utrwalenie substancji zabytku,

8) stabilizację konstrukcyjną części składowych zabytku lub ich odtworzenie

w zakresie niezbędnym dla zachowania tego zabytku,

9) odnowienie lub uzupełnienie tynków i okładzin architektonicznych albo

ich całkowite odtworzenie, z uwzględnieniem charaktery-

stycznej dla tego zabytku kolorystyki,

10) odtworzenie zniszczonej przynależności zabytku, jeżeli odtworzenie

to nie przekracza 50% oryginalnej substancji tej przynależności,

11) odnowienie lub całkowite odtworzenie okien, w tym oścież-

nic i okiennic, zewnętrznych odzwi i drzwi, więźby dachowej, pokrycia dachowego, rynien i rur spustowych,

12) modernizację instalacji elektrycznej w zabytkach drewnianych lub w zabytkach, które posiadają oryginalne, wykonane z drewna części składowe i przynależności,

13) wykonanie izolacji przeciwwilgociowej,

14) uzupełnianie narysów ziemnych dzieł architektury obronnej oraz zabytków archeologicznych nieruchomości o własnych formach krajobrazowych,

15) działania zmierzające do wyeksponowania istniejących, oryginalnych elementów zabytkowego układu parku lub ogrodu,

16) zakup materiałów konserwatorskich i budowlanych, niezbędnych do wykonania prac i robót przy zabytku wpisanym do rejestru, o których mowa w pkt 7-15,

17) zakup i montaż instalacji przeciwłamaniowej oraz przeciwpożarowej i odgromowej.

Dwie dekady w rytmie tradycji. „Piątniczanie” świętowali jubileusz



i wspomnieniowy. Na scenie wybrzmiały utwory dobrze znane publiczności, a jubileuszowe występy zaproszonych gości dopełniły obrazu zespołu, który przez lata konsekwentnie budował swoją tożsamość artystyczną.

Całość zwieńczyła wystawa archiwalnych fotografii – zapis drogi, jaką „Piątniczanie” przeszli od pierwszych prób do dzisiejszego jubileuszu.

To był wieczór spotkania z muzyką, tradycją i lokalną kul-

turą, ale też z ludźmi, którzy przez lata tworzyli i nadal tworzą zespół. Jubileusz „Piątniczanie” pokazał, że kultura zakorzeniona w miejscu i pamięci potrafi łączyć pokolenia i wciąż pozostaje żywą częścią lokalnej tożsamości.

Były melodie, które pamiętają początki zespołu, i te, które dopiero wpisują się w jego historię. Były wspomnienia, archiwalne fotografie i publiczność, dla której ten wieczór był czymś więcej niż koncertem. W Piątnicy odbył się Koncert Jubileuszowy z okazji 20-lecia działalności Zespołu „Piątniczanie” – wydarzenie, które stało się symbolicznym podsumowaniem dwóch dekad pracy artystycznej, pasji i konsekwentnego pielęgnowania lokalnej tradycji.

Jubileusz zgromadził mieszkańców, sympatyków zespołu oraz zaproszonych gości. Wśród nich był Jacek Piorunek, członek zarządu województwa, który podkreślił znaczenie zespołu dla lokalnej wspólnoty.

– To 20 lat pięknej pracy artystycznej, pasji i pielęgnowania lokalnej tradycji, która integruje kolejne pokolenia mieszkańców – mówił podczas jubileuszu.

Wieczór miał charakter nie tylko koncertowy, ale



Bezpieczeństwo to nie teoria.

Szkolenie w Ełku o realnych zagrożeniach

W Ełku odbyło się szkolenie poświęcone reagowaniu na sytuacje kryzysowe oraz zagrożenia o charakterze terrorystycznym i dywersyjnym. Organizatorzy i prowadzący podkreślali, że tematyka ta przestaje być jedynie hipotetycznym scenariuszem, a staje się elementem codziennej rzeczywistości, z którą musi liczyć się także społeczeństwo w czasie pokoju.

Szkolenie obejmowało szerokie spektrum zagrożeń – od agresywnych zachowań pojedynczych osób i alarmów bombowych, po działania dywersyjne, sabotażowe i zagrożenia o charakterze okołowojeńnym. Jak zaznaczano, w ostatnich miesiącach Polska mierzy się z realnymi incydentami, które wymagają nie tylko reakcji służb, ale także większej świadomości obywateli.

– To szkolenie dotyczy reagowania na sytuacje zagrożenia różnego typu – zarówno tych, które mogą wydarzyć się w czasie pokoju, jak osoba agresywna, masowy zabójca czy zagrożenie bombowe, ale także zagrożeń sabotażowych i terrorystycznych – mówił Piotr Szalaty, ekspert ds. bezpieczeństwa.

Jak podkreślał, działania o takim charakterze nie są dziś abstrakcją, lecz faktem.

– Zatrzymania dywersantów, podpalenia czy odnajdywane materiały wybuchowe pokazują, że te zagrożenia już mają miejsce – zaznaczał ekspert.

W trakcie spotkania wielokrotnie nawiązywano także do rządowego poradnika bezpieczeństwa, który w ostatnim czasie trafił do milionów polskich gospodarstw



domowych. Zdaniem prowadzących, jego wydanie jest sygnałem, że państwo przygotowuje obywateli na sytuacje kryzysowe, w których kluczowa może okazać się wiedza i samodzielność.

– Nie chodzi o pytanie, kiedy wybuchnie wojna, ale o świadomość, że działania okołowojeńne już się toczą i mogą przyjmować zupełnie inną formę niż ta znana z podręczników historii – mówił Piotr Szalaty. – Dlatego tak ważne jest uświadamianie ludzi, jak reagować i jak minimalizować skutki zagrożeń.

Istotnym elementem szkolenia było także przypomnie-

nie procedur reagowania w sytuacjach zagrożenia, opartych na zasadach kampanii 4U: uważaj, uciekaj, ukryj się, udaremnij, nie atakuj. Jak zaznaczano, są to procedury opracowane przez doświadczonych ekspertów, które mimo swojej skuteczności pozostają dziś mało znane.

Spotkanie w Ełku miało również wymiar praktyczny. Uczestnicy uczyli się podstaw pierwszej pomocy, zasad zabezpieczenia siebie i bliskich, a także reagowania w sytuacjach nagłych, zarówno w przestrzeni publicznej, jak i prywatnej. Szkolenie było adresowane nie

tylko do osób już zainteresowanych tematyką bezpieczeństwa, ale także do tych, którzy chcą budować odporność lokalnych społeczności.

– Żyjemy w czasach innych niż jeszcze 10 czy 15 lat temu. Zagrożenia są znacznie szersze, a państwo nie zawsze będzie w stanie natychmiast udzielić pomocy – podkreślał Marek Miśko, autor

kanału Marek Miśko Czuwa i inicjatywy Strategia Czuwania.

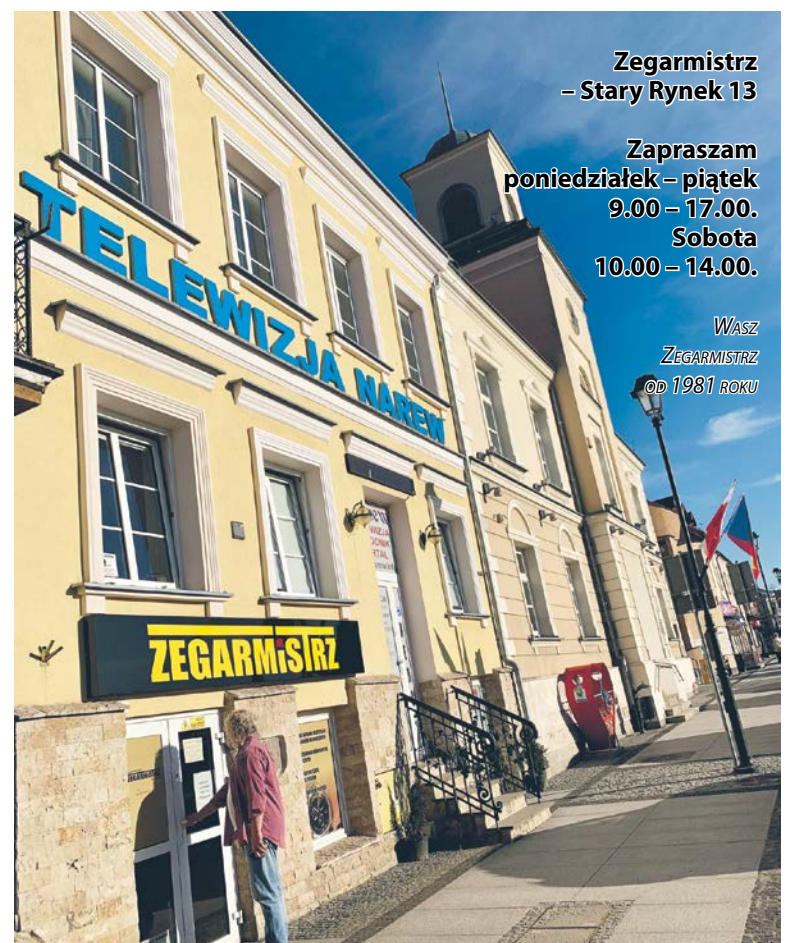
Jak zaznaczał, nie istnieje państwo, które w sytuacji symultanicznych kryzysów byłoby w stanie skutecznie ochronić wszystkich obywateli. – Dlatego każdy z nas powinien mieć podstawową wiedzę i umiejętności pozwalające zadbać o własne bezpieczeństwo – mówił.

Organizatorzy zwracali uwagę, że choć zainteresowanie szkoleniami z zakresu bezpieczeństwa rośnie, tematyka ta wciąż przegrywa z wydarzeniami stricte rozrywkowymi. Mimo to każde takie spotkanie traktowane jest jako krok w stronę budowania świadomości społecznej.

– Jeżeli kilkaset osób decyduje się poświęcić kilka godzin na naukę reagowania w sytuacjach kryzysowych, to jest to realny dowód odpowiedzialności i zaufania – podkreślał Marek Miśko.

Szkolenie w Ełku było jednym z wielu podobnych wydarzeń organizowanych w całym kraju. Jak zaznaczyli prowadzący, wiedza, przygotowanie i świadomość zagrożeń mogą realnie zwiększyć bezpieczeństwo, nie tylko jednostek, ale całych lokalnych społeczności.

Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info



Zegarmistrz
– Stary Rynek 13

Zapraszam
poniedziałek – piątek
9.00 – 17.00.
Sobota
10.00 – 14.00.

WASZ
ZEGARMISTRZ
OD 1981 ROKU

12 tys. zwolnień lekarskich skontrolowanych przez białostocki ZUS w 2025 r.

W 2025 roku do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w województwie podlaskim wróciło aż 5,15 mln zł. To efekt kontroli zwolnień lekarskich oraz obniżenia podstawy wymiaru świadczeń po ustaniu zatrudnienia. Warto pamiętać, że aby nie stracić prawa do wypłaty zasiłku, podczas zwolnienia lekarskiego nie należy wykonywać żadnych aktywności niezgodnych z jego celem, które mogłyby utrudnić lub wydłużyć proces leczenia i rekonwalescencji. Dopuszczane są jedynie zwykłe czynności dnia codziennego oraz czynności incydentalne.

ZUS ma ustawy obowiązek sprawdzać, czy zasiłek chorobowy otrzymują osoby, którym rzeczywiście przysługuje to świadczenie. Kontrole obejmują zarówno sposób wykorzystania zwolnień lekarskich, jak i prawidłowość orzekania o czasowej niezdolności do pracy. W 2025 roku oddział ZUS w Białymstoku przeprowadził ponad 12 tys. kontroli. W ich wyniku wstrzymano wypłatę 439 zasiłków o łącznej wartości ponad 768 tys. zł. Dodatkowo obniżono świadczenia po ustaniu zatrudnienia dla ok. 1,4



osób na kwotę 4,4 mln zł. Oznacza to, że do Funduszu Ubezpieczeń Społecznych wróciło łącznie 5,15 mln zł - informuje Katarzyna Krupicka, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie podlaskim.

Zwolnienie lekarskie to czas powrotu do zdrowia, a nie urlop

ZUS przypomina, że zwolnienie lekarskie nie jest urlopem wypoczynkowym, podczas którego ubezpieczony może dowolnie dysponować swoim czasem. Wskazany w zaświadczeniu okres rekonwalescencji służy odzyskaniu zdolności do pracy. W tym czasie nie można

podejmować dodatkowej pracy ani wyjeżdżać na wakacje. Osoba niezdolna do pracy z powodu choroby może wykonywać jedynie zwykłe czynności życia codziennego, dostosowane do jej stanu zdrowia, takie jak wizyta u lekarza, wyjście do apteki czy podstawowe zakupy spożywcze. Od 13 kwietnia br. możliwe będzie również wykonywanie czynności incydentalnych, których podjęcie w okresie zwolnienia wymaga istotnej okoliczności. Nie może to jednak wynikać z polecenia pracodawcy. Z kolei wykonywanie pracy w jednym miejscu zatrudnienia podczas zwolnienia lekar-

skiego u innego pracodawcy, będzie dopuszczalne dopiero od 1 stycznia 2027 roku, pod warunkiem że charakter obowiązków pozwoli na jej świadczenie. Jeśli podczas kontroli ZUS stwierdzi nieprawidłowości, może wydać decyzję o odmowie prawa do zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego. Odmowa obejmuje cały okres zwolnienia lekarskiego, w którym ustalono uchybienia, lub za pełen miesiąc świadczenia rehabilitacyjnego, w którym je stwierdzono. W przypadku gdy świadczenie zostało już wypłacone, ubezpieczony jest zobowiązany do jego zwrotu. Z kolei w ramach kontroli prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy, jeśli lekarz orzecznik ZUS uzna, że stan zdrowia ubezpieczonego pozwala na powrót do pracy, zwolnienie lekarskie zostaje skrócone, a prawo do zasiłku przysługuje wyłącznie do dnia badania.

Działania niezgodne z przepisami

Kontrole zwolnień lekarskich w województwie podlaskim potwierdziły, że część ubezpieczonych traktuje chorobowe jako okazję do świadczenia dodatkowej pracy lub zorganizowania w tym czasie nad wymiarowego wypoczynku. Białostocki ZUS ujawnił liczne przypadki niewła-

ściwego wykorzystywania zwolnień. Najczęstszym nadużyciem pozostaje wykonywanie pracy na podstawie umowy zlecenia u innego pracodawcy. Odnotowano również przypadek chorego pracownika, który w czasie zwolnienia uczęszczał na zajęcia i wykłady na uczelni. Nieprawidłowości stwierdzono także u właścicielki salonu fryzjerskiego, która w okresie zwolnienia obsługiwała klientów. Z kolei mechanik samochodowy, zamiast się kurować, wykonywał prace naprawcze w swoim warsztacie.

Przylapani dzięki zgłoszeniom

Skuteczność kontroli prowadzonych przez ZUS rośnie m.in. dzięki sygnałom przekazywanym do Zakładu, najczęściej przez osoby, które zauważają nieprawidłowości. Coraz więcej kontroli jest efektem anonimowych zgłoszeń.

Kontrolę prawidłowości wykorzystywania zwolnień lekarskich może przeprowadzać nie tylko ZUS. Takie uprawnienia mają również pracodawcy, którzy zatrudniają powyżej 20 ubezpieczonych. Najczęściej czynności te wykonują w ich imieniu pracownicy działu kadr.

KATARZYNA KRUPICKA
REGIONALNA RZECZNICZKA PRASOWA ZUS

Drobni przedsiębiorcy mogą ponownie skorzystać z „małego ZUS plus”

Nowe regulacje „małego ZUS plus” ułatwią przedsiębiorcom objęcie ulgą. Wielu z nich będzie też mogło znacznie szybciej skorzystać po raz kolejny z opłacania niższych składek, bo już w styczniu.

Nowe zasady zresetowały licznik „małego ZUS plus”. To znaczy, że dla każdego przedsiębiorcy, który spełnia warunki do ulgi, 1 stycznia 2026 roku rozpoczął się nowy 36-miesięczny okres jej obowiązywania.

Dotyczy to płatników, którzy:

- nigdy nie korzystali z tej ulgi,

- wyczerpali jej okres przed 2026 rokiem (np. zakończyła się w maju 2025 roku)
- albo „mały ZUS plus” opłacają teraz.

- Na przykład płatnik, który w grudniu 2025 roku zakończył trzyletnią ulgę na starych zasadach, już od stycznia może skorzystać z kolejnych 36 miesięcy. Oczywiście musi spełniać pozostałe ustawowe warunki, w których nie ma zmian - informuje Katarzyna Krupicka, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS województwa podlaskiego.

Jak są liczone miesiące „małego ZUS plus”?

Przedsiębiorca może opłacać obniżone składki przez 36 miesięcy w każdym 60-miesięcznym okresie prowadzenia działalności. Wlicza się każdy miesiąc kalendarzowy, w którym przedsiębiorca korzystał z ulgi lub prowadził działalność przez co najmniej jeden dzień. Pierwszy okres 60-miesięcznego prowadzenia działalności gospodarczej zaczyna się od tego miesiąca, w którym po grudniu 2025 roku przedsiębiorca rozpoczął działalność gospodarczą z ulgą „mały ZUS plus”. Kolejny okres zaczyna się od pierwszego miesiąca, w którym zacznie prowadzić lub będzie kontynuować działalność po upływie poprzedniego 60-miesięcznego okresu.

Jakie formalnościami należy dopełnić?

Przedsiębiorca, który w grudniu nie korzystał z „małego ZUS plus” i chce od tego roku opłacać ulgowe składki, powinien zgłosić ten fakt najpóźniej do końca stycznia 2026 r. Do tego terminu musi wyrejestrować się z ubezpieczeń z dotychczasowym kodem i zgłosić z kodem „małego ZUS plus”, który rozpoczyna się od 05 90 lub 05 92. Natomiast przedsiębiorca, który korzystał z ulgi do końca ubiegłego roku i nadal spełnia jej warunki, nie robi nowego zgłoszenia.

Z uwagi na szczególną okoliczność związaną ze zmianą przepisów w zakresie ulgi „mały ZUS plus” płatnicy składek, którzy złożyli w styczniu 2026 r. dokumenty zgłoszeniowe z kodem tytułu ubezpieczenia 05 10/05 12, mogą dokonać korekty zgłoszenia, jeśli chcą skorzystać z ulgi. Osoby te mogą zgłosić się do ubezpieczeń z kodem tytułu ubezpieczenia 05 90/05 92, pod warunkiem spełnienia ustawowych warunków i dokonania tego zgłoszenia do końca stycznia 2026 r.

Jeśli przedsiębiorca rozpocznie lub wznowi prowadzenie działalności gospodarczej po 31 stycznia 2026 roku, lub spełni warunki do korzystania z „małego ZUS plus” w innym miesiącu, to dokumenty musi przekazać do 7 dni od dnia, w którym spełni warunki do objęcia ulgą.

Wielu przedsiębiorców wystąpiło do ZUS-u z wnioskiem o wydanie indywidualnej pisemnej interpretacji, czy i na jakich zasadach mogą przystąpić do „małego ZUS plus”. Muszą pamiętać, że ich również obowiązuje standardowy termin na zgłoszenie do ulgi, nawet jeśli oczekują jeszcze na interpretację. Jeśli spóźnią się ze zgłoszeniem do ZUS-u, nie będą mogli skorzystać z ulgi w całym 2026 roku.

Każdy, kto korzysta w styczniu z „małego ZUS plus”, musi prze-

kazać w deklaracji rozliczeniowej lub w imiennym raporcie miesięcznym informacje o rocznym przychodzie, dochodzie, formach opodatkowania działalności gospodarczej i podstawie wymiaru składek. Przedsiębiorcy mają na to czas do 20 lutego.

Kto może skorzystać z „małego ZUS plus”

„Mały ZUS plus” pozwala płacić niższe składki na ubezpieczenia społeczne. Liczy się je od dochodu z działalności za ubiegły rok kalendarzowy. Z ulgi mogą skorzystać przedsiębiorcy, których przychód z działalności w poprzednim roku kalendarzowym nie przekroczył 120 tys. zł. Jeśli przedsiębiorca prowadził działalność krócej, limit przychodu wylicza się proporcjonalnie do liczby dni prowadzenia tej działalności. Przy czym minimalny okres prowadzenia działalności w poprzednim roku wynosi 60 dni. Z „małego ZUS plus” można skorzystać dopiero po zakończeniu opłacania preferencyjnych składek, które liczy się od kwoty co najmniej 30 proc. minimalnego wynagrodzenia.

Trzeba pamiętać, że opłacanie niższych składek ma wpływ na wysokość przyszłych świadczeń, takich jak zasiłki chorobowe, macierzyńskie, opiekuńcze, świadczenie rehabilitacyjne, a także emerytura czy renta.

Ile wyniosą składki?

Kwota składek przy „małym ZUS plus” zależy od dochodu. Podstawą ich wymiaru jest połowa przeciętnego miesięcznego dochodu uzyskanego z działalności w poprzednim roku. Musi się ona mieścić pomiędzy 30 proc. minimalnego wynagrodzenia a 60 proc. prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia. Oznacza to, że w 2025 roku podstawa wymiaru składek mieści się w przedziale od 1441,80 zł do 5652 zł. Ulgą nie obejmuje składki zdrowotnej, którą należy opłacać w pełnej wysokości.

Kto nie skorzysta z ulgi

Z ulgi nie mogą skorzystać przedsiębiorcy, którzy w poprzednim roku kalendarzowym:

- rozliczali się na podstawie karty podatkowej z jednoczesnym zwolnieniem sprzedaży od podatku VAT,

- prowadzili inną pozarolniczą działalność (np. jako wspólnik spółki jawnej).

Z ulgi nie skorzysta także osoba, która wykonuje działalność gospodarczą dla byłego lub obecnego pracodawcy, jeśli robi to, co robiła dla niego jako pracownik w tym lub poprzednim roku kalendarzowym.

KATARZYNA KRUPICKA
REGIONALNA RZECZNICZKA PRASOWA ZUS
WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO



W jednym rytmie, koncert walentynkowy

Walentynki to dobry moment, by na chwilę zwolnić i dać się poprowadzić muzyce. Takiej, która łączy pokolenia, style i emocje. Z tej okazji zapraszamy na koncert „W jednym rytmie” – wyjątkowy wieczór przygotowany specjalnie na 14 lutego.

Na Scenie na Piętrze wystąpią Łomżyńska Orkiestra Dęta oraz Chór Kameralny „Amici” – dwie formacje doskonale znane publiczności, tym razem spotykające się w walentynkowym repertuarze. W programie znalazły się utwory znane i lubiane, od jazzu i muzyki rozrywkowej, przez klasyczne melodie, po współczesne przeboje w nieoczywistych, autorskich aranżacjach.

Koncert „W jednym rytmie” to propozycja zarówno dla par, jak i dla rodzin oraz wszystkich, którzy chcą spędzić ten wieczór kulturalnie, a jednocześnie swobodnie – słuchając muzyki, która porusza i zostaje w pamięci.

W repertuarze m.in.: This Masquerade, Hit The Road Jack, Blue Bossa, Easy Money, Guajara w słońcu, Smoke on the Water – w autorskich aranżacjach Orkiestry.

Kiedy: 14 lutego 2026 r. (sobota), godz. 17.00

Gdzie: Scena na Piętrze, MDK-DST w Łomży

Wstęp: wolny, za okazaniem wejściówek

Zapraszamy do wspólnego przeżywania walentynkowego wieczoru w jednym rytmie.

Przypomnienie twórczości Henryka Gały

Muzeum Północno- Mazowieckie zaprasza 13 lutego na spotkanie „Poezja i dokonania Henryka Gały” z udziałem Koła Miłośników Książki z I Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki oraz jego opiekunki Doroty Przechlewskiej. Poza przypomnieniem twórczości wybitnego poety, przez blisko 45 lat związanego z Łomżą i Drozdowem, odbędzie się również wręczenie nagród laureatom IV Konkursu Poetycki Stropy znad Narwi im. Henryka Gały, organizowanego przez Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej.

Henryk Andrzej Gała (23 maja 1938 Zalesie - 17 lutego 2020 Drozdowo). Poeta, prozaik, dramaturg, publicysta, tłumacz, animator życia kulturalnego.

W grudniu 1958 roku odnotował debiut prasowy wierszem „Wieczór” we „Wrocławskim Tygodniku Katolików” oraz książkowy w almanachu „Dojrzewające słowa” Ossolineum.

W roku 1959 z filologiem Jerzym Jankowskim założył Studencki Teatr Dramatu i Poezji Człowiek XX oraz zadebiutował jako dramaturg jednoaktówką „Nadmiar”, współpracował z grupą literacką „Dlaczego Nie” oraz współtworzył klub studentów i młodej inteligencji „Hades”. W roku 1962 wydał debiutancki tomik „Żywot Rudego” – do momentu wyjazdu z Wrocławia w roku 1976 opublikował jeszcze pięć kolejnych, w tym głośny zbiór „Biały blues”. Pisał też recenzje i felie-



tony, był kierownikiem klubu studenckiego „Pałac”, współpracował z wrocławskim oddziałem Polskiego Radia, a od roku 1970 z Państwową Operą we Wrocławiu, której był kierownikiem literackim do chwili wyjazdu z Wrocławia.

W roku 1976 przeprowadził się do Łomży z żoną Ireną i małą córką Aleksandrą.

Po sześciu latach zamieszkał w Drozdowie. Początkowo objął stanowisko zastępcy dyrektora Wydziału Kultury i Sztuki Urzędu Wojewódzkiego, ale już w roku 1977 został prezesem Łomżyńskiego Towarzystwa Muzycznego, dzięki czemu łomżyńska szkoła muzyczna uzyskała II stopień, a jesienią tegoż roku doprowadził do powstania orkiestry kameralnej.

Po dwóch latach została ona upaństwowiona, stając się Łomżyńską Orkiestrą Kameralną i poprzedniczką

Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego. Na przełomie lat 1980/81 Henryk Gała był wicedyrektorem działu oświatowo-wydawniczego Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży, po czym oddał się pracy dziennikarskiej w tygodniku „Kontakty”. Współpracował też z warszawskimi „Nowymi Książkami”, jako Andrzej Jasion pisał recenzje, jako Jan Baldrian zajmował się przekładami z języka rosyjskiego, sztuki teatralne sygnował wtedy pseudonimem H. A. Gasz, zaś literaturę dziecięcą Adam Prywer oraz Adela Drozdowicz. W roku 1987 założył w Łomży Państwowy Teatr Lalek, był jego pierwszym dyrektorem do sierpnia 1991 roku, a niekiedy też aktorem oraz reżyserem i autorem. W latach 1983-2016 opublikował wiele tomów poezji, prowadził agencję sztuki Ast (później Aster), w której wydawał nie tylko własne książki, ale też innych lokalnych autorów. Był też stale obecny na łamach prasy ogólnopolskiej, był szefem jury rozlicznych konkursów, nie tylko literackich czy poetyckich, odbywał też spotkania autorskie w Łomży oraz na terenie całego kraju. Jego twórczość była tłumaczona na angielski, francuski, rosyjski, bułgarski i tatarski, a za wieloletnią pracę twórczą i działalność organizacyjną został uhonorowany licznymi nagrodami, medalami i odznaczeniami, w tym Złotym Krzyżem Zasługi, srebrnym medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”, medalem za zasługi dla Województwa Łomżyńskiego, nagrodą i medalem Zygmunta Glogera Społecznego Stowarzyszenia Prasoznawczego „Stopka” w Łomży i nagrodą prezydenta Łomży za szczególne osiągnięcia w dziedzinie kultury za rok 2012.

Spotkanie „Poezja i dokonania Henryka Gały” odbędzie się 13 lutego o 18:00 w sali edukacyjnej Muzeum Północno- Mazowieckiego. Dopełni je wystawa archiwaliów oraz pokaz nieprezentowanych dotąd publicznie zdjęć i materiałów filmowych dotyczących poety. Wstęp wolny.

TEKST: MUZEUM PÓLNOCCNO- MAZOWIECKIE
PLAKAT: ALICJA KAMIENICZNA-ADAMOWSKA



Pamiętnik zawierający szczegóły długiego życia

PROMOCJA NAJNOWSZEJ PUBLIKACJI
ETN-U IM. WAGÓW W ŁOMŻY

12.02.2026 R. GODZ. 17.00
HALA KULTURY W ŁOMŻY



**TKANINY I STROJE
AFRYKAŃSKIE
TRADYCJA
I WSPÓŁCZESNOŚĆ**

WYSTAWA ZE ZBIORÓW
MUZEUM NARODOWEGO
W SZCZECINIE

**13 LUTEGO –
16 MAJA
2026**

MUZEUM
PÓŁNOCNO-MAZOWIECKIE
W ŁOMŻY
UL. DWORNA 22C

Muzeum Narodowe w Szczecinie
Muzeum Północno-Mazowieckie w Łomży
Zasmakuj w Łomży

Afrykańska wystawa w łomżyńskim muzeum

Muzeum Północno-Mazowieckie zaprasza na kolejną wystawę czasową „Tkaniny i stroje afrykańskie. Tradycja i współczesność” to ekspozycja przygotowana ze zbiorów Muzeum Narodowego w Szczecinie, prezentująca tradycyjne oraz współczesne afrykańskie tkaniny, techniki tkackie i zdobnicze. Wernisaż odbędzie się 13 lutego, wystawa będzie czynna do 16 maja.

Produkcja tkanin na Czarnym Kontynencie ma długą i bogatą tradycję. Podstawowym surowcem do ich wyrobu była i do dziś pozostaje bawełna, choć w niektórych rejonach używa się również innych włókien, między innymi wełny wielbłądziej i koziej oraz rafii.

W Afryce tkaniem zajmują się głównie mężczyźni, natomiast farbowaniem samych włókien oraz gotowych już tkanin kobiety. Dzięki ich wspólnej pracy powstają wspaniałe, wielobarwne tkaniny, które czasami zdobi się jeszcze dodatkowo haftami lub aplikacjami. Produkcja tkanin i strojów to bardzo dynamicznie rozwijająca się dziedzina twórczości. Ewoluowała przez stulecia i nadal na jej kształt wpływają różne czynniki, między innymi religia, handel, moda, a także zmieniająca się rola kobiet.

Na wystawie możemy obejrzeć tkaniny używane współcześnie w Afryce Zachodniej i Południowej, a wśród nich wspaniałe kente z Ghany, bogolany z Mali, tkaniny barwione indygo z Mali czy aplikacje z Beninu. Obok tkanin prezentowane są gotowe stroje, zarówno codzienne, jak i odświętne, m.in. ludów: Hausa z Nigru i Nigerii, Fulbe z Nigru i Mali, Amhara z Etiopii, Bamana z Mali, Herero z Namibii i Botswany.

Ekspozycja została poszerzona o narzędzia do obróbki bawełny i wełny oraz produkcji i zdobienia tkanin, a wśród nich ciekawie rzeźbione uchwyty do szpul z warsztatów tkackich z Mali i Wybrzeża Kości Słoniowej oraz stemple z symbolami adinkra z Ghany.

Kuratkorką wystawy „Tkaniny i stroje afrykańskie. Tradycja i współczesność” jest Ewa Prądkońska z Muzeum Narodowego w Szczecinie, komisarzem Wiesława Pawlak z Muzeum Północno-Mazowieckiego. Wernisaż odbędzie się 13 lutego o 17:00, wystawa będzie czynna do 16 maja.

TEKST: MUZEUM PÓŁNOCNO-MAZOWIECKIE
GRAFIKA: ALICJA KAMIENICZNA-ADAMOWSKA

Gdy historia mówi ludzkim głosem

Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży, 1. Podlaska Brygada Obrony Terytorialnej oraz Fundacja Sztuk i Dialogu zapraszają na wyjątkowy wieczór literacki z udziałem Anny Rybakiewicz – cenionej pisarki i łomżnianki, której twórczość od lat przyciąga czytelników w całej Polsce.

Spotkanie odbędzie się 10 lutego 2026 roku o godzinie 18.00 w Hali Kultury w Łomży. Głównym punktem wieczoru będzie promocja najnowszej powieści autorki zatytułowanej „Przez trudy do gwiazd”. Rozmowę o literaturze, historii i pasji pisania poprowadzi Marlena Siok.

Anna Rybakiewicz urodziła się w Śniadowie, od lat mieszka i tworzy w Łomży. Jest absolwentką I Liceum Ogólnokształcącego w Łomży oraz Wydziału Prawa Uniwersytetu w Białymstoku. Od 2016 roku wykonuje zawód radcy prawnego, łącząc precyzję prawniczego myślenia z wrażliwością pisarki.

Czytelnicy znają ją m.in. z debiutanckiej powieści „Lekarka nazistów”, której akcja rozgrywa się w pobliskim Nowogrodzie. Kolejne książki – „Złodziejka listów”, „Ocaleni dla miłości”, „Agentka wroga”, „Do końca moich dni”, „Ostatni z listy”, „Miłość z krwi i kości”, „Wojenne siostry” oraz „Za maską wroga” – konsekwentnie budują jej rozpoznawalny styl, osadzony w historii i nasycony lokalnym kolorytem.

Twórczość Anny Rybakiewicz często sięga po prawdziwe wydarzenia z Łomży i regionu. Autorka ceniona jest za uważne, pogłębione portrety bohaterów oraz umiejętność opowiadania o ludzkich losach w czasach próby – bez uproszczeń i bez patosu.

Wydarzenie odbywa się pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Łomża. Wstęp na spotkanie jest wolny. Podczas wieczoru będzie można nabyć najnowszą książkę „Przez trudy do gwiazd” oraz pozostałe tytuły autorki, a także uzyskać pamiątkowy autograf i dedykację.

Redakcja „Tygodnika Narew” zaprasza do udziału w tym wydarzeniu, wspierając i promując łomżyńską kulturę oraz twórców związanych z naszym miastem.

Redakcja „Tygodnika Narew” zaprasza do udziału w tym wydarzeniu, wspierając i promując łomżyńską kulturę oraz twórców związanych z naszym miastem.

Fundacja Sztuk i Dialogu
MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W ŁOMŻY

ZAPRASZAJĄ NA SPOTKANIE AUTORSKIE

RYBAKIEWICZ
Anna

PRZEZ TRUDY DO GWIAZD

(wtorek)
10 lutego 2026 godz. 18.00
Hala Kultury w Łomży

spotkanie poprowadzi
MARLENA SIOK
Zasmakuj w Łomży

SIŁA TRADYCJI, POTĘGA SMAKU

Piątnica
L. Koszałkowski G. Karwowski

ul. Stawiskowska 53 B
18-421 Piątnica
tel. 86 219 13 34

100-letnia tradycja zobowiązuje

ul. M.C. Skłodowskiej 1 Łomża
ul. Sikorskiego 27 Łomża
ul. Sienkiewicza 2 Łomża
ul. Bernatowicza 6 Łomża
ul. Kołłątaja 1A/17 Łomża
ul. Przykoszarowa 22 Łomża
ul. Stacha Konwy 11 Łomża
ul. Wyszyńskiego 4D Zambrów
ul. Wojska Polskiego 31 Zambrów

SULIMA

**TELEWIZJA
narew**

OGŁĄDAJ NA **140** KANAŁE

vectra
multiMedia

ZIELEŃ BEZ GRANIC - ARANŻACJA I PROJEKTOWANIE OGRODÓW. Już dziś pomyśl o zielonej przestrzeni wokół swojego domu. Sklep Dom w Ogrodzie. Łomża, ul. Pana Tadeusza 11. Tel. 605 789 635.

NIERUCHOMOŚCI

Działki na sprzedaż!
Dwie działki budowlane w Łomży na ulicy Grabowej!
1008m² – 265 000 zł
1074m² – 275 000 zł
Zapraszam do kontaktu – 510 639 700

Zamienię mieszkanie w bloku 60m² winda I piętro w Łomży na dom z dopłatą. Telefon 507 071 526

Sprzedam komfortowe mieszkanie w nowym budownictwie – idealna lokalizacja! Oferuję na sprzedaż przytulne mieszkanie o powierzchni 48 m², położone w nowoczesnym budynku, tuż naprzeciwko Szkoły Podstawowej nr 9. Lokalizacja mieszkania jest idealna dla rodzin z dziećmi oraz osób ceniących sobie bliskość pełnej infrastruktury mieszkaniowej. Opis mieszkania: Powierzchnia: 48 m²,

Wyposażenie: Mieszkanie w pełni wyposażone, gotowe do zamieszkania. Kuchnia: Nowoczesna zabudowa kuchenna wraz z urządzeniami AGD – zmywarka, lodówka oraz inne niezbędne sprzęty. Stan techniczny: Bardzo dobry, mieszkanie w nowym budownictwie – doskonały stan techniczny i estetyczny. Dodatkowe atuty: Lokalizacja naprzeciwko Szkoły Podstawowej nr 9. Nowoczesny budynek z zadbaną klatką schodową i przyjaznym otoczeniem. Kontakt: Zainteresowane osoby proszę o kontakt wyłącznie telefonicznie pod nu-

merem 608 092 997. Proszę nie wysłać SMS-ów – odpowiadam tylko na połączenia telefoniczne. Zapraszamy do kontaktu i obejrzenia mieszkania!

Wynajmę lokal pod działalność – Łomża, ul. Mickiewicza 71, Tel: 508 085 746

Mieszkanie w bloku, do wynajęcia od zaraz (2 pokoje, kuchnia, łazienka) nr Tel: 511 599 670

Wynajmę mieszkanie w domu jednorodzinnym oraz pomieszczenie do działalności gospodarczej, parter na ulicy zdrojowej. Tel: 660 699 519

sprzedam działkę 2ha10a z warunkami zabudowy, okolice Łomży, Siemien Nadrzeczny, blisko Narwi, woj. podlaskie nr tel: 512 807 562

Sprzedam grunt o pow. 15,5 ha w tym 4 ha lasu, 8,5 ha łąki i pastwisko położone pomiędzy rzeką Narew i starorzeczem w obrębie geodezyjnym Czartoria w gminie Miastkowo - powiat łomżyński. Tel. 797 523 122, 508 228 948.

Sprzedam działkę rereacyjną 800 m² z domkiem 30 m² w Balikach, domek ocieplony. Tel. 600 620 678

Sprzedam działki budowlane 2 ha w Siemieniu Nadrzeczny blisko Łomży. Tel. 512 807 562.

Sprzedam działkę w Mikoszach ponad 60 ary w tym jest dom piętrowy oraz budynek gospodarczy przy kanale Orzysz. Działka bardzo atrakcyjna -Mazury tel. 516 828 301

Sprzedam działki budowlane 2ha w Sie-

mieniu Nadrzeczny blisko Łomży w województwie podlaskim, tel. 512 807 562

Sprzedam mieszkanie 49m², dwa pokoje + kuchnia ul. Spółdzielcza w Łomży tel. 609 881 002

Sprzedam dom w Łomży. tel. 502216913

Sprzedam gospodarstwo rolne lub wydzierżawię niedaleko Łomży oraz sprzedam działki reakcyjne na Mazurach tel. 727-490-070

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

Usługi dekarские- Perfekt dach: pokrycia dachowe, wymiana konstrukcji dachowych, kominy z klinkieru, podbitki, montaż okien dachowych i włączów, materiały. Łomża, Boguszyce 17, Łukasz Just. Tel. 508 637 509.

**PERFEKT
dach**

IWBUD Iwona Wiśniewska wypożyczalnia sprzętu budowlanego i ogrodniczego: -młoty wyburzeniowe i inne -zagęszczarki -ruszowania, piły spalinowe - kosiarki, wykaszariki do trawy, areator - sprzęt rolniczy Łomża, ul. Nowogrodzka 44B. Tel. 600 011 914.

ZIBI Zbigniew Gierwatowski. Usługi wykończeniowe: profesjonalne układanie płytek łazienkowych, malowanie i szpachlowanie, układanie paneli, tapetowanie oraz przeróbki hydrauliczne. Duże doświadczenie w branży. Tel. 606 880 197.

Usługi wykończeniowe-Zibi - Zbigniew Gierwatowski układanie płytek w łazienkach, malowanie, szpachlowanie, układanie paneli, tapetowanie oraz przeróbki hydrauliczne. Duże doświadczenie w branży tel. 606 880 197

Zakład usługowy RTV – Marek Brzeziak ul. Wojska Polskiego 26A, Łomża. Tel. 862 115 343, 696 884 735. Usługi w zakresie naprawy: TV, DVD VCR, KAMERY, LAPTOPY, MONITORY KOMPUTEROWE I INNE oraz montaż anten TV i SAT. www.brzeziakrtv.pl

SALE WESELNE, USŁUGI WIDEOFILMOWANIE, ZESPÓŁ MUZYCZNY

Fotografia ślubna, portretowa i okolicznościowa. rafallesicki.com. Tel. 600 455 252.

Wesela, imprezy okolicznościowe, muzyka romska. Gra, śpiewa i tańczy „Dzudli”. Gwarancja dobrej zabawy. Tel. 698 621 178.

MOTORYZACJA

AUTOZŁOMOWANIE, SKUP AUT DO DEMONTAŻU, ODBIÓR U KLIĘNTA. DOBRE CENY. 18-400 Grzymały k. Łomży. Tel. 602 259 306, 734 857 500.

Elektromechanika samochodowa. Kompleksowy serwis klimatyzacji, nabijanie, odgrzybianie, sprawdzenie szczelności. Stara Łomża p/sz., ul. Akacyjowa 5. Tel. 518 362 426.

Sprzedam Skodę Octavię kombi 1,9 TDI z 2006 roku. Bogate wyposażenie w dobrym stanie. Tel. 604 525 561.

Skup aut – najlepsze ceny w regionie wszystkie marki, odbiór lawetą. Kupię twoje auto także bez OC, przeglądu oraz uszkodzone. Tel. 791 824 326.

Sprzedam Nissan Qashqai, rok 2009, benzyna, kamera cofania, składane lusterka, dach panoramiczny. Tel: 793 692 086

Skup aut – najlepsze ceny w regionie, wszystkie marki, odbiór lawetą. Kupimy Twoje auto także bez OC, przeglądu oraz uszkodzone. Tel: 791 824 326

Sprzedam części samochodowe VW GOLF II 1,6 kat Tel 696 904 345

Sprzedam Toyotę Yaris z 2019 roku, poj. 1545 120 KM, przebieg 52 tys. oraz przyczepa lekka sylant 2004 rok, przyczepa ciągnikowa Autosan rok pr. 1987. Tel. 795 417 299.

Sprzedam oryginalne części do samochodu VW Golf II 1,6 KAT. Tel. 696 904 345.

Sprzedam Hyundai Tucson 2,0 CRDi Premium, rok prod. 2009, drugi właściciel, Zapraszam do kontaktu 606 726 449.

Sprzedam oryginalne części do samochodu

Volkswagen Golf II 1,6 Kat tel. 696-904-345

PRACA

Zatrudnię pracownika biurowego z doświadczeniem. Dobra znajomość programów pakietu Microsoft Office. Piekarnia Piątka, ul. Stawiskowska 53b, tel.862191334, 602 490 563, piekarnia.piatka@op.pl

ZDROWIE/URODA

Specjalista foniatra-otolaryngolog Lilianna U. Lechowicz. Tel. 086 218 22 29, 604 504 694.

Zabierz rodzinę bądź przyjaciół do przytulnego domku w Balikach. „Domek u Zosi”. Tel. 501 627 081.

RÓŻNE/SPRZEDAM

Sprzedam 25 bel sianokiszonki- 150 zł sztuka, ładowacz Cyklop - 5 tys. zł, Ursus C-330 M z 1990 roku, stan bdb 32 tys. zł. Separator komórek somatycznych - 7 tys. zł. Tel. 515 830 196.

Serwis domowy. Drobne naprawy: malowanie, szpachlowanie, drobne usługi hydrauliczne, elektryczne. Tel. 694 013 539, 452 648 409.

Drobne naprawy, malowanie, szpachlowanie, usługi elektryczne i hydrauliczne, glazura i terakota. Tel. 452 648 409 lub 694 013 539.

Usługa Badanie instalacji elektrycznych budynku- badanie elektryczne 5-letnie. Marek Modzelewski tel. 533 550 051

Sprzedam las do wycięcia tel. 888 417 413

Sprzedam gospodarstwo rolne lub wydzierżawię, 9 km od Łomży oraz wydzierżawię działkę pod pole namiotowe na mazurach. Okolice Pisz- Orzysz. Tel. Kontaktowy: 727490070

4) Sprzedam fotel w kolorze butelkowej zieleni. Wymiary: szer. 80cm, głębokość 75cm, wys. 95cm. Cena 250zł. Wszystkie ceny do negocjacji. tel. 609 881 002 lub 603 957 750

Sprzedam kosiarkę dyskową Vicon 240 rok prod.2009, zbiornik na mleko 1700 litrów, Siewnik Mazur czteromotorowy i RCW3 oraz przenośnik łańcuchowy do zboża 11 metrów.tel. 692 487 541

TWOJA DOPŁATA

UZYSKAJ WIĘCEJ Z ODSZKODOWANIA

+48 570 110 111

twojadoplata.kontakt@gmail.com

Zajmujemy się wyłącznie sprawami z OC sprawcy

Usługi hydrauliczne PLUMBER Sobociński Sławomir: instalacje CO, instalacje wodno-kanalizacyjne, montaż urządzeń sanitarnych, kotłowniane (olejowe, gazowe, węglowe), kolektory słoneczne, pełen zakres usług. Tel. 516 376 389.

DOM
EDWAL: meble na zamówienie. Projekt gratis. Tel. 86 218 79 53, 601 804 117.

USŁUGI FINANSOWE
E-dyt biuro rachunkowe, Edyta Sokołowska - twoja pewność w rozliczeniach z Urzędem Skarbowym i ZUS. Zapraszamy: NOWY ADRES Łomża, ul. Nowogrodzka 155 d. Tel. 862 173 474, 606 728 258.

Usługi wykończeniowe -Zibi Zbigniew Gierwatowski układanie płytek w łazienkach, malowanie, szpachlowanie, układanie paneli, tapetowanie oraz przeróbki hydrauliczne. Duże doświadczenie w branży. tel. 606 880 197

USŁUGI RTV-AGD
Serwis agd naprawa ekspresów do kawy, ul. B.Prusa 14 lok 74 telefon kontaktowy 789 762 190.

Zakład Ramiarski przy ulicy Rządowej 9a

OPRAWA OBRAZÓW

galeria autorska pamiątki o Łomży ramiy na wymiar cięcie passe-partout

zapraszam codziennie od 9-14 i od 16-17 w soboty od 10-13

DZIAŁKA I OGRÓD KONARZYCE

ul. Łomżyńska 517, Konarzyce +48 602 499 457

OFERTA
rośliny iglaste
rośliny liściaste
na zamówienie
oraz kwiaty
i byliny

CENTRUM SZKOLEŃ BHP i PPOŻ „WIKTOR”

mgr Agnieszka Skorupska
tel: 501 627 081

NEXUSAUTO (N)

POLMO
MECHANIKA POJAZDOWA

OFERUJEMY

- mechanika pojazdowa
- serwis klimatyzacji
- diagnostyka komputerowa (DPF, EGR, CHIPTUNNING)
- wymiana opon
- holowanie
- sprzedaż części

Piątka, ul. Stawiskowska 34
86 216 33 58 • 606 250 600

Dla stałych klientów spawanie plastików GRATIS!

BLACHARSTWO - LAKIERNICTWO

SAMOCHODOWE

Janusz Dziemiński

Rogienice Wielkie

ul. Łazy 15

tel. 603 943 572, tel. dom 86 218 06 63 po 20

MECHANIKA POJAZDOWA

Andrzej Boguski

Jarnuty, tel. 86 216 97 03

tel. 503 010 038

MONTAŻ INSTALACJI LPG

- Elektronika - Diagnostyka - Mechanika
Komputerowa diagnostyka samochodów osobowych ciężarowych i ciągników rolniczych
Serwis i naprawa klimatyzacji

Nie gonimy już innych. Dziś to my wyznaczamy tempo

W kolejnym odcinku rozmów z cyklu Nar(e)wani Sportowcy rozmawiamy ze Zbigniewem Dziekońskim, trenerem Znicza Radziłów oraz selekcjonerem żeńskiej kadry U13 Podlaskiego Związku Piłki Nożnej. Tematem rozmowy jest rozwój dziewczęcej piłki nożnej w regionie, praca z młodymi zawodniczkami oraz rosnący poziom sportowo kadry wojewódzkiej.

Pytamy o miniony sezon, system szkolenia, rolę trenerów klubowych i selekcjonerów, a także o to, dlaczego odwaga, technika i gra „jeden na jeden” są dziś fundamentem pracy z młodymi piłkarkami. W rozmowie nie brakuje także wątków lokalnych, potencjału dziewczyn z Łomży i Piątnicy, współpracy w regionie oraz realnych szans na ogólnopolskie kariery.

Łukasz Sobieszuk:

Znamy się prywatnie z racji wspólnej pracy w Zniczu Radziłów, ale dziś skupimy się przede wszystkim na żeńskiej piłce nożnej. Jak trener ocenia rok 2025 w wykonaniu kadry U13 województwa podlaskiego?

Zbigniew Dziekoński:

Szczerze mówiąc, był to jeden z najlepszych lat, jakie zaliczyliśmy. W dwóch turniejach międzywojewódzkich zajęliśmy pierwsze i drugie miejsce, a jeden z nich zorganizowaliśmy jako gospodarze.

Przetestowaliśmy bardzo dużą grupę zawodniczek. Roczniaki 2013–2014 są naprawdę mocne jakościowo, dlatego trudno oczekiwać czegoś więcej – dziewczyny wykonały bardzo dobrą pracę.

ŁS:

Ostatnim zgrupowaniem było to wrześnie, towarzyskie, z udziałem kadr województw pomorskiego, kujawsko-pomorskiego i warmińsko-mazurskiego. Wszystkie mecze zakończyły się zwycięstwami Podlasia. Domyślam się, że był to udany wyjazd?

ZD:

Tak, komplet zwycięstw i pierwsze miejsce zawsze cieszą – nie tylko nas, ale również trenerów klubowych.

Były mecze trudne, choćby wygrana 2:1, czyli typowe spotkanie „na styku”. Mimo to dziewczyny grały bardzo odważnie i ofensywnie. Występowaliśmy w ustawieniu 3-4-1, nastawionym na grę skrzydłami, co dobrze funkcjonowało.

Mamy w regionie naprawdę uzdolnione zawodniczki, dobrze operujące piłką – z Łomży, Piątnicy, Choroszczy, Ekosportu. Kluby w województwie podlaskim solidnie pracują nad wyszkoleniem technicznym dziewcząt. Zachęcamy je do gry „jeden na jeden”, do podejmowania ryzyka w wy-



sokich strefach boiska – i to przynosi efekty.

Warto też podkreślić, że rywalizowaliśmy z mocnymi kadrami. Jeszcze kilka lat temu to my goniliśmy Pomorskie czy Kujawsko-Pomorskie. Dziś możemy mówić o wyrównanym, a nawet wyższym poziomie. To zasługa przede wszystkim trenerów klubowych.

ŁS:

Często słyszy się, że młodzi zawodnicy są uczeni schematycznej gry i unikania ryzyka. U was jest odwrotnie?

ZD: Zdecydowanie tak. Nawet nasze defensorki są przygotowane technicznie. To nie są zawodniczki, które mają jedynie przejąć i wybić piłkę. Potrafią dryblować, grać na szybkości.

Dobrym przykładem jest zawodniczka o nazwisku Grygo, która na ostatnich turniejach dawała dużą jakość ofensywną. W klubie grała jako boczna obrończyni, u nas stała się skrzydłową, odpowiedzialną za atak, przy jednoczesnym zachowaniu solidnej gry w obronie. To typ zawodniczki, jaką każdy trener chciałby mieć – wszechstronną, wydolną, z charakterem.

ŁS: Kadra U13 prowadzona jest przez trzech selekcjonerów: oprócz trenera także przez Karola Sipko i Julię Borawską. Jak wygląda współpraca w takim modelu?

ZD: Na początku miałem pewne obawy, ale dziś mogę powiedzieć, że współpraca układa się bardzo dobrze.

Nie ma sztywnego podziału

obowiązków – każdy zajmuje się wszystkim w miarę możliwości czasowych. To nie jest praca etatowa, więc elastyczność jest kluczowa.

Julia Borawska pracuje klubowo w Ekosporcie i doskonale zna swoje zawodniczki, także od strony mentalnej. Ja z kolei mam doświadczenie z MOSiR-u i MŁKS-u Łomża, więc znam dziewczyny z regionu łomżyńskiego. Karol Sipko monitoruje północ województwa. Dzięki temu każda zawodniczka jest obserwowana z różnych perspektyw.

To bardzo pomaga – zarówno w ocenie umiejętności piłkarskich, jak i w podejściu psychologicznym.

ŁS: Czy dziewczyny z Łomży i Piątnicy odstają poziomem od tych z Białego Stoku?

ZD: Nie. Problemem jest raczej mniejsza liczba trenujących dziewcząt niż w Białymstoku. Zawodniczki są rozproszone pomiędzy dwa kluby położone bardzo blisko siebie.

Mimo to mamy w regionie kilka dziewczyn, które śmiało można zaliczyć do czołówki województwa. Nie mają powodów do kompleksów.

ŁS: A największe „perelki” z regionu?

ZD: To zależy od rocznika. W 2012 warto wymienić Amelię Suchocką i Lenę Kwiatkowską, a także Aleksandrę Dobrzyńską, powołaną do Zimowej Akademii Młodych Orłów.

Z rocznika 2013 wyróżnia się Oliwia Szczęsna, a z 2014 Zofia

Oleksy – MVP Pucharu Tymbar-ka.

Mamy też Marinę Malinowską z Lambady Choroszcz – zawodniczkę o niezwykłym charakterze i determinacji. Takich dziewczyn jest naprawdę wiele.

ŁS: Trener pracował zarówno z chłopcami, jak i z dziewczynami. Gdzie są największe różnice?

ZD: Z dziewczętami pracuje się łatwiej pod względem koncentracji i realizacji zadań. Są bardzo uważne i zdyscyplinowane.

Z kolei emocjonalnie są bardziej wrażliwe. Trzeba budować zaufanie i atmosferę. Gdy ono się pojawi, można realizować nawet bardzo wymagające założenia taktyczne.

U chłopców częściej potrzebna jest stanowczość, u dziewcząt – zrozumienie i rozmowa.

ŁS: Latem doszło do transferu Zuzanny Kowalczyk do Śląska Wrocław. Czy trener śledzi jej losy?

ZD: Tak, jesteśmy w stałym kontakcie. Na razie nie dostała tylu minut w Ekstralidze, ile by chciała, ale zbiera doświadczenie w CLJ. To nie jest czas stracony.

Zuza jest silna psychicznie i wierzę, że jeszcze pokaże swoją jakość – w Śląsku albo innym klubie.

ŁS: Czy w najbliższych latach więcej dziewczyn z regionu może trafić do czołowych klubów w Polsce?

ZD: Zdecydowanie tak. Mamy zawodniczki gotowe na wyższy poziom, mamy też trenerów z kontaktami w Polsce.

Już teraz 3–4 dziewczyny z Łomży i Piątnicy mają potencjał na ogólnopolskie granie. W trzeciej lidze wyróżnia się choćby Wiktoria Konert, która mimo młodego wieku jest ważną postacią swojej drużyny.

ŁS: Na koniec – plany kadry U13 na 2026 rok?

ZD: Naszym celem jest dawanie dziewczętom możliwości rywalizacji na poziomie wojewódzkim i międzywojewódzkim. Chcemy testować nowe roczniki, szczególnie 2014 i 2015.

Sportowo celujemy w zwycięstwa w turniejach i płynne przejście między rocznikami. Pierwsze konsultacje planujemy na przełom marca i kwietnia.

ŁS: Na koniec szybka piątka – odpowiedź „tak” lub „nie”.

Szkolenie żeńskiej młodzieży w regionie robi postępy?

ZD: Tak.

ŁS: Trenowanie dziewcząt jest trudniejsze niż chłopców?

ZD: Nie.

ŁS: Bywają dni, kiedy ma Pan dość piłki?

ZD: Nie.

ŁS: Zawodowym celem jest praca z seniorską piłką kobiecą?

ZD: Nie.

ŁS: Na Podlasiu w męskich rozgrywkach brakuje poziomu B-klassy?

ZD: Tak.

Łukasz Sobieszuk:

Dziękuję za rozmowę.

Zbigniew Dziekoński:

Dziękuję bardzo.

UKS Handball z szalenię ważną wygraną

KS Handball Łomża po kilku tygodniach przygotowań do rundy wiosennej w I Lidze Kobiet rozpoczęła właściwe zmagania o punkty. Nasze zawodniczki w pierwszej kolejności wybrały się do stolicy, aby tam zmierzyć się z wyżej notowanym zespołem KS AZS AWF Warszawa. Jak się okazało, podopieczne Anety Kutny przywozły z tego wyjazdu komplet punktów!

KS Handball Łomża nie zanotował jesiennej rundy zmagania do specjalnie udanych. Choć zawodniczki uzyskiwały niezbędne doświadczenie w I Lidze Kobiet, to same wyniki nie były najlepsze, bo w 9 spotkaniach udało się wygrać tylko raz. Nic więc dziwnego, że to drużyna KS AZS AWF Warszawa była stawiana w roli faworyta ostatniego spotkania, tym bardziej, że było one rozgrywane właśnie w stolicy. Rywalki przed rozpoczęciem starcia z łomżyńskim zespołem miały na koncie 4 wiktoria i 6 porażek. Okazało się jednak, że tego dnia zawodniczki KS Handball Łomża były znako-



micie dysponowane i od początku meczu imponowały skutecznością w ataku. Podopieczne Anety Kutny zdobywały kolejne gole, a do przerwy wynik wynosił 17:14 dla naszych. Po zmianie stron KS Handball Łomża grał

jeszcze lepiej i systematycznie powiększał swoją przewagę nad miejscowymi. Ostatecznie drużyna z naszej strony zwyciężyła całe spotkanie w stosunku 37:29! Najskuteczniejsze tego dnia były siostry Szymborskie – Aleksan-

dra rzuciła 13 bramek, a Amanda zanotowała 9 trafień. Po 3 gole rzuciły także Julia Fiuk i Monika Sawicka. 2 gole na swoim koncie zapisały Kamila Bonifaciuk, Dominika Nadolna i Aleksandra Jarosiewicz, a po 1 trafieniu dorzu-

cili Weronika Wysocka, Karolina Kaczkowska i Aleksandra Żuber. Kolejne spotkanie ligowe KS Handball Łomża rozegra w następną sobotę. 7. lutego drużyna z naszego miasta zagra z JKS San Jarosław.

Antkowiak i spółka ze zwycięstwem nad Avią



Hubert Antkowiak zapewnił w tę sobotę zwycięstwo ŁKS-owi Łomża, który mierzył się w Warszawie z liderem innej grupy Betclit 3. Ligi, a więc z Avią Świdnik. Super snajper Biało-Czerwonych zdobył hat-tricka w sparingu, który zakończył się wiktoria podopiecznych Marcina Sasala w stosunku 3:2.

ŁKS Łomża pojechał na sparing z bardzo silnym zespołem Avii Świdnik w mocno okrojonym składzie. W sobotę w kadrze Biało-Czerwonych brakowało Marcina Kluski, Piotra Witasika, Cezarego Sauczka, Huberta Micha, czy Józefa Chorościńskiego. Mimo

to ŁKS Łomża miał nadzieję na zwycięstwo w sparingu po niespodziewanej klęsce ze Stomilem Olsztyn. Rywalizacja odbywająca się w Warszawie rozpoczęła się znakomicie dla naszej drużyny, bo już w 3. minucie Łukasz Kosakiewicz precyzyjnie dośrodkował piłkę, a wynik otworzył Hubert Antkowiak, który wykończył akcję. Avia dość szybko odpowiedziała, bo w 26. minucie spotkania Dave Djalme Assuncao doskonale wyszedł na pozycję i wykorzystał sytuację sam na sam z Adrianem Olszewskim. Kilka chwil później kolejną sytuację Avii bramką skończył Arkadiusz Maj i to rywale schodzili na przerwę z prowadzeniem 2:1. Po przerwie ŁKS

Łomża robił bardzo wiele, aby wyrównać wynik spotkania i udało się to w 68. minucie gry. Celną wrzutkę Dawida Dziegielewskiego ponownie wykorzystał Antkowiak, który doprowadził do wyrównania. 15 minut później snajper ŁKS-u strzelił swoją trzecią bramkę i tym samym zapisał na swoim koncie hat-tricka. Avia w końcówce starała się wyrównać, co finalnie się nie udało. ŁKS Łomża wygrał zatem całe zawody 3:2 i na pewno zanotował bardzo wartościowy mecz kontrolny. Kolejne spotkanie Biało-Czerwoni rozegrają już w najbliższą sobotę. Również w Warszawie ekipa trenera Sasala zagra z MKS-em Podlasie Biała Podlaska.

Duże wzmocnienie Wissy Szczuczyn

Informacje sportowe kończymy informacją o dużym wzmocnieniu Wissy Szczuczyn, która myśli o awansie do Betclit 3. Ligi. Klub w minionym tygodniu ogłosił, że jego nowym zawodnikiem został doskonale znany kibicom z naszego województwa Wiktor Walczak.

Przed rozpoczęciem sezonu 2025/26 można było usłyszeć z kluarów, że Wissa Szczuczyn ma zamiar powalczyć o awans do Betclit 3. Ligi. Runda jesienią nie była jednak najlepsza dla wspomnianego klubu, bo w 16 rozegranych spotkaniach zainkasowała 33 punkty. To skutkuje 5. miejscem w ligowej tabeli IV

Ligi Podlaskiej i aż 15-punktową stratą do prowadzącej Olimpii Zambrów. Wissa przed kilkoma dniami ogłosiła, że jej nowym zawodnikiem został Wiktor Walczak. Wydaje się, że będzie to bardzo duże wzmocnienie środka pola zespołu. „Wicia” w przeszłości reprezentował przecież barwy ŁKS-u Łomża, w którym rozegrał 45 spotkań na poziomie Betclit 3. Ligi. Wcześniej Wiktor zakładał koszulkę Biało-Czerwonych na poziomie IV Ligi Podlaskiej, a piłkarskie umiejętności szkolił również w akademii Jagiellonii Białostok. Na stronie Wissy Szczuczyn możemy

przeczytać: „Jako defensywny pomocnik, Walczak znany jest z orientacji taktycznej, zdolności do przejmowania piłki i wspierania obrony oraz rozkręcania akcji z głębi pola – typowe dla zawodnika o jego profilu. W Łomży często był widoczny jako stabilizujący element środka pola i zawodnik o dobrym przegłądzie sytuacji boiskowej. Walczak zdobywał doświadczenie w seniorskiej piłce głównie w III lidze z ŁKS Łomża. Przenosząc się do Wissy Szczuczyn, będzie jednym z liderów środka pola, co może dać drużynie większą głębię i odporność w grze defensywnej.”



„WYKONAĆ TESTAMENT CHROBREGO”

WEDŁUG MYŚLI ROMANA DMOWSKIEGO

„I jak przed lat tysiącem blisko myśli i czyn Mieszka i Chrobrego stworzyły wielkie, niezawisłe państwo polskie i uczyniły z nas wielki naród, tak dziś możemy być wielkim państwem i narodem — bo w naszym położeniu możemy istnieć tylko jako wielkie państwo — jedynie wtedy, gdy będzie nami rządziła idea wielkiego Króla, gdy będziemy wykonywali testament Chrobrego.”

XIV Międzynarodowy Konkurs Wiedzy Patriotycznej o Romanie Dmowskim

Termin nadsyłania prac: **10 luty 2026**

organizator:



Fundacja
Obowiązek
Polski
www.obowiazekpolski.pl

Patronaty i Partnerzy

KPRP

Patronat
Kancelarii Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej

SEJM

RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ
Wicemarszałek Sejmu Krzysztof Bosak



DEBOGÓRA
KRÓLESTWO KSIĄŻKI

@capitalBook.pl



MUZEUM
NIEPODLEGŁOŚCI



ROGÓWSKI
DEVELOPMENT



bia24



DO
RZECZY



Powiat
Łomżyński

Gmina
Piątnica

Prezydent
Miasta Łomży

Powiat
Sokołowski

Powiat
Białostocki

Gmina
Wasilów

Gmina
Nowe Piękuty

PODLASKIE24.PL

podlasie24
REGIONALNY PORTAL INFORMACYJNY

SIĘCI
HISTORII

HISTORYK.PL

Stowarzyszenie
solidarni
2010

KRESY.PL

prc
anima.pl
portal promocji kultury

GRUPA MEDIALNA
narew
TYGODNIK
www.narew.info
PORTAL