

Kto sięgnie po Podlaską Markę 2025? Znamy nominowanych

Marszałek Łukasz Prokorym zainaugurował głosowanie na Podlaską Markę Konsumentów, które rozpoczęło się o godzinie 12.00 w dniu 6 marca.

Podczas konferencji prasowej w dniu 6 marca 2026 r., zorganizowanej w nowo otwartych Spodkach, przedstawieni zostali kandydaci do tytułu Podlaska Marka 2025, wyłonieni podczas I posiedzenia Kapituły Konkursu. W spotkaniu udział wzięli: Marszałek Województwa Łukasz Prokorym, wicemarszałek Wiesława Burnos, członek zarządu Bogdan Dyjuk oraz dyrektor Biura Zarządzania Promocją Województwa, Ewa Suprunowicz.

– Ten konkurs pokazuje, jak bogate i kreatywne mamy województwo. Mamy wspaniałych mieszkańców i doskonałe firmy, które łączą nowoczesność z tradycją – mówił marszałek Łukasz Prokorym podczas piątkowej, 6.03, konferencji, na której ogłoszono pretendencji do tego tytułu.

→ Dokończenie na s. 10



Prezydent Mariusz Chrzanowski w gremium doradczym prezydenta RP

Włodarz Łomży znalazł się w gronie kilkudziesięciu członków Rady ds. Samorządu Terytorialnego powołanej przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Karola Nawrockiego. Uroczystość miała miejsce podczas XI Europejskiego Kongresu Samorządów, który w dniach 2-3 marca odbył się w Mikołajkach.

– Dziękuję Panu Prezydentowi za okazane zaufanie. Tę nominację przyjmuję jako ogromne wyróżnienie, ale i odpowiedzialność – mówi dr Mariusz Chrzanowski wyrażając nadzieję, że wypracowane rozwiązania realnie wpłyną na funkcjonowanie lokalnych samorządów.

Rada ds. Samorządu Terytorialnego to organ doradczy działający przy Prezydencie Rzeczypospolitej Polskiej. Do jej głównych zadań będzie należało przygotowywanie opinii i ekspertyz dla głowy państwa, przegląd oraz analiza obowiązujących rozwiązań prawnych, a także opracowywanie założeń i projektów prezydenckich inicjatyw legislacyjnych dotyczących samorządu terytorialnego. Rada nie stanowi prawa i nie podejmuje decyzji wykonawczych.

Prezydent Polski Karol Nawrocki deklarował, że powołując skład Rady ds. Samorządu Terytorialnego chce przywrócić



realny dialog pomiędzy władzą a samorządem oraz spojrzeć na problemy, które dotyczą lokalnych wspólnot. Jak mówił, liczy, że wraz z członkami nowego gremium uda mu się "raz na zawsze zamknąć dyskusję o Polsce A i B".

XI Europejski Kongres Samorządów to największa w Polsce platforma dialogu, współpracy, wymiany dobrych praktyk i spotkań dla samorządowców. W tym roku zgromadził blisko 3000 uczestników z kraju i zagranicy. Oprócz licznych paneli dyskusyjnych jednym z jego głównych punktów była debata z udziałem prezydenta RP pt. „Cel: lepsza Polska”, podczas której mówił o bezpieczeństwie międzynarodowym, gospodarce i polityce samorządowej. W tym ostatnim aspekcie Karol Nawrocki został zapytany o dwukadencyjność w samorządach.

– Musimy brać pod uwagę w tej debacie o na razie teoretycznym prawie, które nie wyszło nawet z polskiego Sejmu, zarówno rację tych, którzy są sprawni, których ludzie chcą, ale także tych wielu młodych samorządowców, radnych czy społeczników, którzy czekają, aż ktoś po 30 albo 40 latach w końcu odejdzie – powiedziała głowa państwa.

Łomża. Hanka Bielicka, radość, kapelusze, poezja i piosenka



Talent, pasja i piękno języka polskiego – często w muzycznej oprawie – to od lat znaki rozpoznawcze wydarzenia, które w sobotę, 7 marca, świętowało swój jubileusz. XX Ogólnopolski Konkurs Krasomówczy im. Hanki Bielickiej „Radość spod kapelusza” po raz kolejny zgromadził w Łomży młodych artystów z różnych części kraju. Wsparcia organizacyjnego udzieliło Województwo Podlaskie, a laureatom gratulował członek zarządu województwa Jacek Piorunek.

– Dziękuję i gratuluję uczestnikom oraz organizatorom w imieniu samorządu województwa podlaskiego, które jest strategicznym partnerem wydarzenia. To był naprawdę doskonały koncert i fantastyczna prezentacja talentów. Tak kształtują się przyszli mówcy, wokaliści i aktorzy. Doskonała muzyka, język polski w najpiękniejszym wydaniu, znakomity film wspomnieniowy – niczego nie zabrakło, aby był to wspaniały wieczór – podkreślał Jacek Piorunek.

Szczególne słowa uznania skierował do inicjatora konkursu, księdza Andrzeja Godlewskiego, proboszcza parafii Krzyża Świętego w Łomży.

– Dziękuję za wkład w rozwój kultury naszego województwa i kraju. Samorząd województwa zawsze będzie wspierał konkurs Hanki Bielickiej – zaznaczył.

Konkurs zrodzony z pamięci Organizatorem konkursu od początku jest parafia Krzyża Świętego w Łomży, przy współpracy z wieloma instytucjami i środowiskami kulturalnymi. Sama Hanka Bielicka – łomżynianka i jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci polskiej estrady – niedługo przed śmiercią zgodziła się, aby w parafialnym Centrum Katolickim

kim powstał salonik z pamiątkami po niej: meblami z warszawskiego mieszkania, scenicznymi kostiumami oraz słynnymi kapelusami.

Nieprzypadkowa jest także data konkursu – wydarzenie organizowane jest dla upamiętnienia rocznicy śmierci artystki, która odeszła 9 marca 2006 roku.

– Jest wielką radością, że odbywa się już 20. edycja konkursu „Radość spod kapelusza”. Przez te lata udawało się nam organizować wszystkie siły i możliwości, by to wydarzenie trwało. Przybyło lat, trochę siwych włosów i kilogramów, czasem trudno nadążyć za młodzieżą, ale radość pozostaje w sercu. Ten konkurs przyciąga i jednoczy ludzi – mówił ks. Andrzej Godlewski.

Ksiądz Andrzej Godlewski Jak podkreślał, to właśnie młodzież oraz liczne grono osób wspierających wydarzenie sprawiają, że konkurs nie traci swojej energii.

Scena dla młodych talentów

Do jubileuszowej edycji zgłosiło się ponad 30 uczestników – uczniów starszych klas szkół podstawowych i szkół średnich z Łomży, Białegostoku, Warszawy, a także z województwa lubelskiego czy warmińsko-mazurskiego. Tradycyjnie dominowały dziewczęta – chłopców było zaledwie czterech.

Młodzi artyści częściej wybierali piosenki, szczególnie te z tekstami Agnieszki Osieckiej, niż monologi czy wiersze. Ich prezentacje oceniało jury złożone z ludzi kultury i sceny, wśród których od wielu lat zasiada Krzysztof Dzierma, kompozytor i aktor z Białegostoku.

– Ocena takich występów ni-





gdy nie jest w pełni mierzalna – nie da się jej zmierzyć stoperem czy metrem. Liczy się osobowość, emocje, ale także warsztat. Wszystko powinno być perfekcyjnie przygotowane, bo dopiero wtedy publiczność może naprawdę docenić występ – mówił Krzysztof Dzierma.

Krzysztof Dzierma

Od ubiegłego roku w gronie jurorów zasiada także aktor Lech Dyblik, który z zainteresowaniem obserwuje młodych wykonawców stawiających pierwsze kroki na scenie.

Ciężka praca za sceną

Współorganizator wydarzenia Józef Babel przypomniał historię spotkania z samą Hanką Bielicką sprzed lat.

– Podczas jednego ze spotkań ktoś zapytał panią Hanke, jak to robi, że jej monolog brzmi tak lekko i naturalnie. Odpowiedziała wtedy, że to wcale nie przychodzi łatwo – uczy się tekstów nocami i bardzo dużo pracuje nad każdym

występem. I to właśnie pokazuje młodzieży, że za talentem musi iść ciężka praca – mówił Babel.

Józef Babel (1)

Zdaniem organizatorów to właśnie ta konsekwencja i dbałość o słowo sprawiają, że konkurs od dwóch dekad utrzymuje wysoki poziom artystyczny.

Finał jubileuszowej edycji

Konkursowe prezentacje odbywały się w Centrum Katolickim przy parafii Krzyża Świętego, natomiast finałową galę jubileuszowej edycji zorganizowano w Szkole Katolickiej w Łomży, gdzie gospodarzem wydarzenia był biskup pomocniczy Tadeusz Bronakowski.



– Cieszymy się, że tak wielu młodych ludzi chce pokazywać swoje talenty. Dziękuję wszystkim, którzy rozwijają w nich te dary – nauczycielom, opiekunom i rodzicom. Niech to piękne dzieło rozwija się dalej z taką samą radością i dynamiką – mówił biskup Bronakowski.

Biskup pomocniczy łomżyński Tadeusz...

Finał poprzedziły liczne wydarzenia artystyczne: premiera specjalnego hejnału konkursu, nowa wersja piosenki „My z Łomży”, film wspomnieniowy oraz występy laureatów z poprzednich lat. Na scenie pojawili się także Ewa Romaniak i Rafał Songan.

Kapelusz – symbol zwycięstwa

Najważniejszym trofeum konkursu jest specjalnie zaprojektowany kapelusz, nawiązujący do charakterystycznego wizerunku Hanki Bielickiej. W tym roku nakrycie głowy autorstwa Teresy Adamowskiej stało się symboliczną kroniką dwudziestu lat konkursu.

Laureatką Grand Prix została Agata Świączkowska z Kolna, której kapelusz wręczył Jacek Piorek wraz z Agnieszką Muzyk, dyrektor Okręgowej Komisji Eg-

zaminacyjnej w Łomży.

– To mój pierwszy udział w tym konkursie. Zgłosiłam się, przygotowywałam razem z instruktorką Anną Podeszwik i okazało się, że zdobyłam Grand Prix. Żałuję tylko, że dopiero teraz po raz pierwszy wzięłam w nim udział. To coś wspaniałego i wszystkim serdecznie polecam – mówiła laureatka.

Agata Świączkowska
Laureaci konkursu

W kategorii „Piosenka”:

• miejsce – Luiza Barszczewska

• miejsce – Oliwia Gumowska

• miejsce – Maja Wronowska
Wyróżnienia: Adam Korytkowski, Łucja Tolczyk, Malwina Leszczyńska, Anna Chmielewska.
W kategorii „Monolog / Wiersz”:

• miejsce – Julia Troc

• miejsce – Nadia Podeszwik

• miejsce – Amelia Jelska

Wyróżnienia: Julia Norowska, Liwia Jankowska, Jakub Moroz, Magdalena Krysiak, Martyna Czupryn.

Po raz pierwszy swoją nagrodę przyznały także córki zmarłej niedawno Bogumiły Wierzchowskiej-Gosk, jednej z twórczyń konkursu.

Radość, która trwa

Jubileuszowa edycja pokazała, że konkurs imienia Hanki Bielickiej pozostaje jednym z najważniejszych wydarzeń promujących kulturę słowa w regionie.

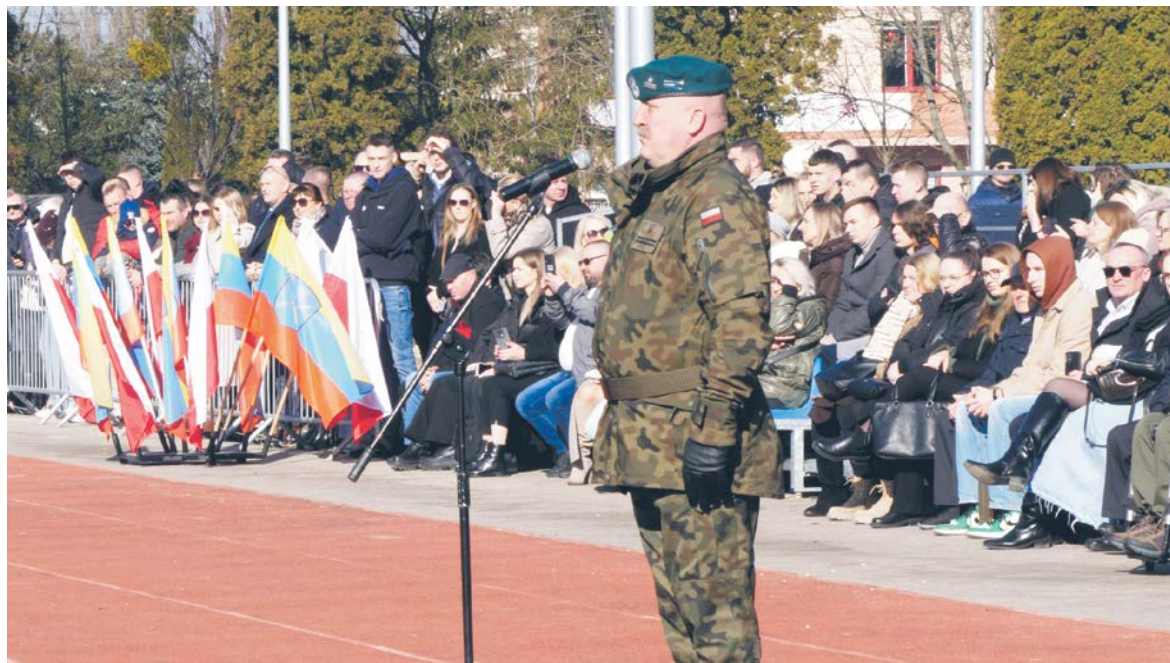
Łomża – miasto, z którego pochodziła słynna artystka – od dwudziestu lat przypomina, że piękne słowo, muzyka i scena wciąż potrafią jednoczyć ludzi i odkrywać nowe talenty. A „radość spod kapelusza”, o której mówiła Hanka Bielicka, nadal żyje w kolejnych pokoleniach młodych artystów.

Relacja w Telewizji Narew
i na www.narew.info



PRZYSIĘGA NA SZTANDAR 18. PUŁKU LOGISTYCZNEGO

Kolejni ochotnicy wstąpili w szeregi Wojska Polskiego



Blisko trzydziestu ochotników złożyło w Łomży uroczystą przysięgę wojskową na sztandar 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego. Był to ważny moment kończący szkolenie podstawowe w ramach dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej, chwila symboliczna zarówno dla nowych żołnierzy, jak i dla ich rodzin oraz mieszkańców miasta.

Przysięga wojskowa jest jednym z najważniejszych momentów w życiu każdego żołnierza. To moment, w którym ochotnicy publicznie deklarują gotowość do

służby dla Rzeczypospolitej Polskiej i obrony jej suwerenności.

Jak podkreślano podczas uroczystości, jest to także początek nowej drogi.

– Niemal 30 ochotników złożyło przysięgę na sztandar 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego. Jest to niesamowity akt – podsumowanie szkolenia podstawowego. W życiu każdego żołnierza to droga prowadząca do dalszego rozwoju w Wojsku Polskim – powiedziała kpt. Nata-

lia Fiedoruk, oficer prasowy 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego.

Symbol patriotyzmu i odpowiedzialności

Uroczystość była nie tylko formalnym zakończeniem szkolenia, ale również wyrazem patriotyzmu młodych ludzi, którzy zdecydowali się podjąć wymagającą służbę.

– To kolejna przysięga żołnierzy dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej – kobiet i mężczyzn, którzy podejmują się tego zaszczytnego i ofiarnego obowiązku służenia ojczyźnie. To świadczy o ich patriotyzmie, miłości do ojczyzny i gotowości do chronienia tych, którzy sami nie są w stanie się obronić – mówił zastępca prezydenta Łomży Piotr Serdyński.

Podkreślił również, że obecność wojska w mieście ma duże znaczenie dla lokalnej społeczności.

– Jesteśmy dumni, że Wojsko Polskie jest na stałe obecne w Łomży poprzez funkcjonowanie 18. Pułku Logistycznego.



Miasto zawsze będzie wspierać naszych żołnierzy, bo wszyscy dbamy zarówno o naszą małą ojczyznę – Łomżę, jak i tę większą, którą jest Polska – zaznaczył.

Wojsko wciąż przyciąga młodych

Podczas wydarzenia zwracano uwagę, że służba wojskowa nadal cieszy się dużym zainteresowaniem młodych ludzi.

– Cieszy mnie, że służba w wojsku wciąż jest popularna. Słyszeliśmy dziś, że kilku elementów mimo kontuzji zdrowotnych chciało kontynuować szkolenie. To pokazuje, że są to osoby wychowane w duchu patriotycznym, które czują odpowiedzialność za cały naród – mówiła posłanka Alicja Łępkowska-Gołaś.

Zwróciła również uwagę na rosnącą obecność kobiet w szeregach wojska.

– Szczególnie cieszy fakt, że wśród wyróżnionych znajdują się także kobiety, zwłaszcza w przededniu Dnia Kobiet – podkreśliła.

Wojsko daje możliwości

Dobrowolna zasadnicza służba wojskowa jest dla wielu młodych ludzi nie tylko formą patriotycznej służby, ale również szansą rozwoju zawodowego.

Jak zaznaczano podczas uroczystości, po zakończeniu szkolenia żołnierze mogą zdecydować się na dalszą karierę w armii, łą-

cząc ją z edukacją lub wcześniejszymi zainteresowaniami.

– Wojsko daje możliwości. Można połączyć swoją pasję z życiem wojskowym, kontynuować studia lub rozwijać się zawodowo w strukturach armii. Najważniejsze są motywacja, ambicja i świadomość, czym jest służba dla kraju – podkreślała kpt. Natalia Fiedoruk, oficer prasowy 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego.

Jak zaznaczyła, być może za kilka lat ktoś z obecnych dziś elementów stanie ponownie na tym placu – już jako doświadczony żołnierz lub oficer – wspominając dzień, w którym w marcu 2026 roku składał swoją pierwszą przysięgę.

Moment dumy

Dla nowych żołnierzy była to chwila szczególna – moment, w którym po tygodniach szkolenia oficjalnie stali się częścią Wojska Polskiego. Uroczystości przysięgi wojskowej w Łomży od lat gromadzą licznych mieszkańców, którzy przychodzą, aby wspólnie z rodzinami żołnierzy przeżywać ten symboliczny moment.

Dla wielu uczestników wydarzenia jest to także przypomnienie, że bezpieczeństwo państwa opiera się nie tylko na nowoczesnym sprzęcie czy strukturach armii, ale przede wszystkim na ludziach gotowych podjąć służbę dla kraju.



Relacja w Telewizji Narew
i na www.narew.info

Ciepło pod kontrolą

Termowizja pokazała, którędy ucieka energia z łomżyńskich budynków

Zakończyła się pierwsza edycja programu „Ciepło pod kontrolą”, realizowanego przez Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Łomży. Dzięki bezpłatnym badaniom kamerą termowizyjną mieszkańcy mogli sprawdzić, w których miejscach z ich budynków ucieka najwięcej ciepła, a tym samym – gdzie warto podjąć działania, by ograniczyć straty energii i obniżyć koszty ogrzewania.

Program miał charakter pilotażowy, ale już w pierwszej edycji spotkał się z dużym zainteresowaniem mieszkańców. Do akcji zgłoszono 21 domów jednorodzinnych oraz 11 budynków wielorodzinnych. Ostatecznie – po spełnieniu wymogów formalnych, w tym podłączenia do miejskiej sieci ciepłowniczej – do badań zakwalifikowano 7 budynków jednorodzinnych oraz 6 budynków wielorodzinnych.

– Nasza akcja miała pomóc zmniejszyć ilość ciepła, które potencjalnie może uciekać przez różnego rodzaju niedociągnięcia termiczne. Zainteresowanie było duże. MPGKiM szybko zgłosił swoje budynki i bardzo się cieszymy, że mogliśmy pomóc mieszkańcom oraz naszym odbiorcom jeszcze bardziej oszczędnie gospodarować ciepłem – podkreślał podczas konferencji prasowej Radosław Żegalski, prezes MPEC w Łomży.

Badania w odpowiednich warunkach

Pomiary prowadzone były do końca lutego w ściśle określonych warunkach pogodowych. Aby wy-



niki były wiarygodne, temperatura powietrza musiała spaść poniżej $+3^{\circ}\text{C}$, a badania wykonywano przy braku opadów atmosferycznych. Takie warunki pozwalają kamerze termowizyjnej precyzyjnie wskazać miejsca, w których dochodzi do strat energii.

Efektom badań są obszerne raporty przekazywane mieszkańcom oraz naszym odbiorcom jeszcze bardziej oszczędnie gospodarować ciepłem – podkreślał podczas konferencji prasowej Radosław Żegalski, prezes MPEC w Łomży.

– Raporty są bardzo szczegółowe, często liczą nawet od 80 do 100 stron. W większości są to zdjęcia pokazujące miejsca, na które trzeba zwrócić szczególną uwagę i pochylić się nad problemem przenikania czy ucieczki ciepła z budynków – wyjaśniał prezes Żegalski.

Dzięki temu właściciele nieruchomości otrzymali konkretne wskazówki dotyczące ewentualnych inwestycji, takich jak wymiana okien, montaż rolet zewnętrznych czy kompleksowa termomodernizacja elewacji.

Gdzie budynki tracą najwięcej energii

Analiza wyników pokazała, że problemy w wielu przypadkach mają podobny charakter i wynikają zarówno z błędów wykonawczych, jak i naturalnego zużycia materiałów budowlanych.

Najczęstsze miejsca strat ciepła to:

- nieszczelna stolarka okienna i drzwiowa, szczególnie w rejonie nadproży i uszczelek,
- błędy w izolacji ścian, m.in.

brak ciągłości ocieplenia lub zbyt cienka warstwa styropianu,

- mostki termiczne, zwłaszcza w miejscach połączenia balkonów ze stropem czy w tunelach przejazdowych,
- strefa przyziemia, gdzie często występuje brak lub uszkodzenie izolacji fundamentów.

Na zdjęciach termowizyjnych miejsca te są wyraźnie widoczne – najczęściej przyjmują barwę czerwieni lub pomarańczy, co oznacza intensywne oddawanie ciepła na zewnątrz budynku.

Korzyści dla zarządców i mieszkańców

Program pozwolił także na ocenę stanu energetycznego budynków zarządzanych przez Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodar-

ki Komunalnej i Mieszkaniowej w Łomży, które zgłosiło do programu część swoich zasobów.

– Bardzo się cieszę, że jesteśmy beneficjentem tego programu, bo tak naprawdę wiemy już, gdzie są problemy i mamy diagnozę, jak tę energię zaoszczędzić. W wielu budynkach występują mostki cieplne i niedoskonałości wynikające z dawnych technologii budowlanych. Poszanowanie energii to zarówno zadanie zarządców nieruchomości, jak i samych mieszkańców – mówił Marek Olbryś, dyrektor MPGKiM w Łomży.

Jak podkreślał, właściwe utrzymanie budynków i eliminowanie strat energii przekłada się nie tylko na niższe rachunki za ogrzewanie, ale także na poprawę komfortu mieszkańców.

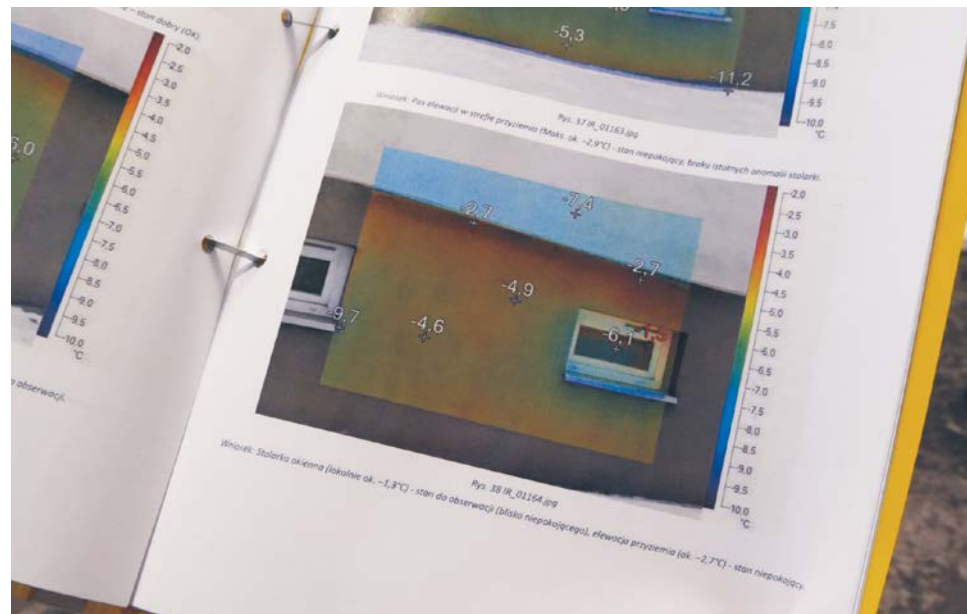
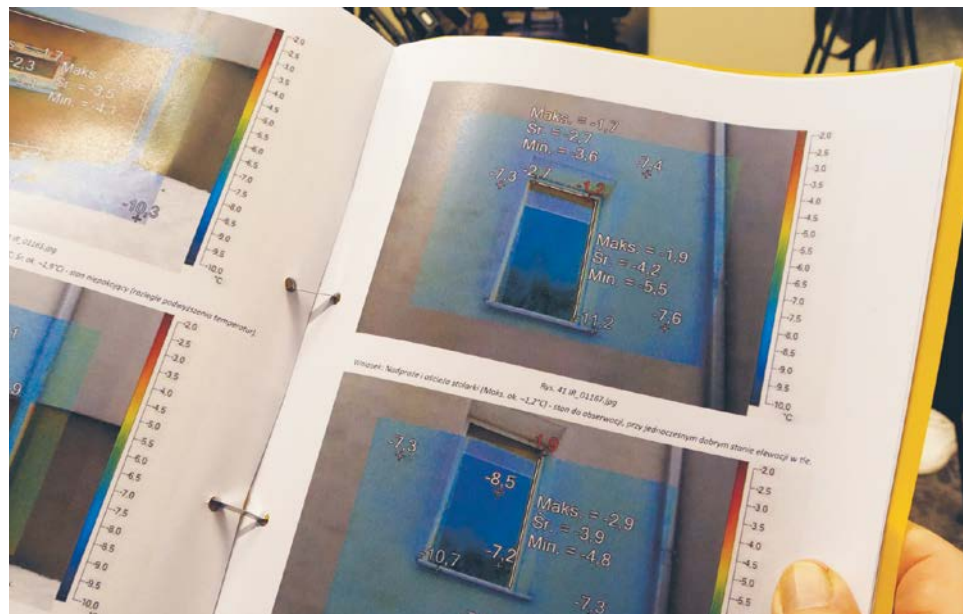
Element szerszej strategii miasta

Program „Ciepło pod kontrolą” wpisuje się w działania zmierzające do racjonalnego gospodarowania energią w Łomży. Ograniczanie strat ciepła w budynkach oznacza bowiem również mniejszą emisję dwutlenku węgla i lepszą jakość powietrza.

Ze względu na duże zainteresowanie mieszkańców MPEC zapowiada kontynuację programu. Kolejna edycja planowana jest w następnym sezonie grzewczym.

Nabór wniosków do programu „Ciepło pod kontrolą” ma rozpocząć się w listopadzie. Dzięki dodatkowym doświadczeniom zdobytym podczas pierwszej edycji spółka planuje rozszerzyć zakres badań i objąć nimi większą liczbę budynków.

Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info





Podlaskie uhonorowało wyjątkowe kobiety regionu

Inspirujące rozmowy, spotkania pełne kobiecej energii i wyróżnienia dla liderki życia społecznego – tak wyglądało piątkowe, 6.03, Forum Kobiet Podlasia – „Rozkwitnij na wiosnę”. Wydarzenie odbyło się w Operze i Filharmonii Podlaskiej, gdzie wręczono Honorowe Odznaki Województwa Podlaskiego kobietom szczególnie zasłużonym dla regionu. Wyróżnienia wręczyli marsza-

tek województwa Łukasz Prokorym, wicemarszałek Wiesława Burnos oraz radna Anna Naszkiewicz.

Marszałek podkreślił, że dzięki inicjatywie Forum Kobiet Podlasia powstało w ostatnim półroczu dziesięć podlaskich rad kobiet w miastach, gminach i powiatach. – Dzisiejszy dzień jest do-

skonałą okazją, by podziękować za waszą codzienną pracę w przedsiębiorstwach, stowarzyszeniach, uczelniach, szpitalach, sądach, pracę na rzecz naszego regionu. Z okazji zbliżającego się Dnia Kobiet, życzę wam wszelkiej pomyślności, dużo zdrowia, byście nie traciły sił do działalności na rzecz naszego regionu, wa-

szych środowisk i waszych małych społeczności.

Z kolei Wiesława Burnos życzyła uczestniczkom spotkania, by odkrywały swój potencjał i pomażały go.

– Każda kobieta jest inna, każda niepowtarzalna. Dzięki temu, że jesteśmy różnorodne, jesteśmy piękne. Jeżeli docenimy swo-

ją różnorodność, to jednocześnie będziemy mogły współpracować i tworzyć piękny wielobarwny bukiet. Człowiek w pełni wykorzystuje swój potencjał, jeżeli odkryte dary pomnaża i dzieli się nimi z innymi – mówiła.

Honorowa Odznaka Województwa Podlaskiego przyznawana jest przez Zarząd Województwa osobom i instytucjom szczególnie zasłużonym dla rozwoju i promocji regionu. Podczas forum uhonorowano: Annę Narek, Jolantę Szczygieł-Rogowską, Dorotę Sokołowską oraz Małgorzatę Wenclik (poniżej opis doboru odznaczonych).

Program wydarzenia wypełniły inspirujące spotkania i rozmowy z kobietami, które swoją działalnością zawodową i społeczną motywują innych do działania. Wśród zaproszonych gości znalazły się m.in. Dorota Szelaągowska – rozmawiająca z Aleksandrą Toczydłowską – oraz Urszula Dudziak z Anną Maruszczyk. O roli kobiet w życiu publicznym mówiły także wicemarszałek Sejmu RP Dorota Niedziela oraz wicemarszałek Senatu Magdalena Biejat.

Nie zabrakło również rozmów o bezpieczeństwie finansowym kobiet. Mówiono też o profilaktyce zdrowotnej. W tej części spotkania głos zabrali prof. Paweł Knapp i Paweł Guzik. Uczestnicy wydarzenia mogli także obejrzeć wystawę „Rzeczpospolita Babska II” projekt polsko-koreański. Muzyczną aranżację spotkania zapewnił zespół Triada.

W wydarzeniu wzięli również udział m.in.: minister rolnictwa Stefan Krajewski, posłanka Barbara Okuła, wicemarszałek se-



**Dorota Sokołowska**

Dziennikarka i prezenterka Polskiego Radia Białystok, autorka audycji promujących kulturę i czytelnictwo oraz licznych reportaży radiowych. Inicjatorka konkursu literackiego „Gwiazdka z książką”. Laureatka wielu nagród dziennikarskich, w tym Medalu Zygmunta Glogera za promocję regionu w mediach.

Małgorzata Wendlik

Białostoczanka, pracownik naukowy Wydziału Prawa Uniwersytetu w Białymstoku, specjalizująca się w prawie administracyjnym i prawach człowieka. Autorka licznych publikacji naukowych oraz aktywna działaczka społeczna na rzecz równouprawnienia kobiet. Członkini i pierwsza przewodnicząca Rady Kobiet przy Marszałku Województwa Podlaskiego.



natu Maciej Żywno, wojewoda Jacek Brzozowski, sekretarz województwa Monika Kondratowicz, wiceprezydenci Białegostoku Eliza Cybulko i Rafał Rudnicki oraz licznie zgromadzone panie.

Partnerem strategicznym piętkowego wydarzenia było Województwo Podlaskie.

MONIKA PAŃKO
RED.: JULIA SZYPULSKA
FOT.: KRZYSZTOF DUSZYŃSKI

Anna Narel

Białostoczanka, przedsiębiorczyni i społeczniczka od ponad 20 lat związana z branżą hotelarsko-gastronomiczną. Współwłaścicielka Hotelu Traugutta, restauracji Regiment oraz Hotelu Podlasie, która z pasją łączy działalność biznesową z aktywnością społeczną. Zaangażowana w rozwój środowisk kobiecych w regionie – współzałożycielka Forum Kobiet Podlasia, inicjatorka wielu projektów społecznych, w tym

programu „Stołówka na 5”.

Jolanta Szczygiel-Rogowska

Białostoczanka, historyczka i animatorka kultury, od lat zaangażowana w dokumentowanie i popularyzację historii miasta. Dyrektor Galerii im. Sleńdzińskich w Białymstoku, współautorka publikacji o historii Białegostoku oraz pomysłodawczyni Festiwalu Kultury Żydowskiej Zachor. Laureatka Nagrody Artystycznej Prezydenta Białegostoku.

Młody głos regionu. V posiedzenie Młodzieżowego Sejmiku Województwa Podlaskiego

Młodzieżowi radni z spotkali się w piątek (06.03), aby podsumować dotychczasowe działania, omówić plany na przyszłość i przedyskutować kierunki dalszej współpracy. W obradach uczestniczył także członek zarządu województwa Jacek Piorunek.

Jacek Piorunek w trakcie spotkania miał okazję poznać bieżącą działalność radnych, wysłuchać ich pomysłów oraz przedyskutować propozycje inicjatyw. Podkreślił znaczenie zaangażowania młodzieży w życie publiczne regionu i rolę młodych radnych w kształtowaniu polityki dotyczącej młodego pokolenia.

– Współpraca młodych ludzi z samorządem to inwestycja w przyszłość regionu. To oni wnoszą nowe pomysły i perspektywy, które warto uwzględniać przy podejmowaniu decyzji – powiedział Jacek Piorunek.

W posiedzeniu uczestniczył także radny miejski Gracjan Eshetu-Gabre, który zaproponował rozwijanie współpracy pomiędzy młodzieżowymi przedstawicielami samorządów. W swoim wystąpieniu zwrócił uwagę na potrzebę budowania platformy dialogu i wspólnych inicjatyw pomiędzy młodzieżowymi organami doradczymi

działającymi w regionie.

Jednym z ważniejszych punktów obrad był wybór zastępcy przewodniczącego Młodzieżowego Sejmiku Województwa Podlaskiego. Został nim Sebastian Grygoruk. Radni omówili również dotych-

czasowe działania sejmiku oraz planowane inicjatywy, a spotkanie stało się okazją do dyskusji nad bieżącymi wydarzeniami i przedstawienia wolnych wniosków przez członków sejmiku.

Po obradach odbyło się pierwsze spo-

tkanie projektu DigiTalk, realizowanego we współpracy Młodzieżowego Sejmiku Województwa Podlaskiego z Fundacją Ważne Sprawy.

Celem projektu jest wypracowanie rekomendacji dotyczących młodzieżowej polityki cyfrowej, m.in. poprzez konsultacje społeczne i wsparcie ekspertów. Pierwsze spotkanie poświęcono wpływowi technologii na zdrowie psychiczne młodych ludzi. W programie znalazły się rozmowa typu fireside chat oraz warsztaty z higieny cyfrowej, samoocena nawyków cyfrowych i analiza korzyści oraz zagrożeń wynikających z korzystania z Internetu i urządzeń ekranowych.

Podczas warsztatowej części spotkania młodzieżowi radni pracowali w grupach nad wskazaniem kluczowych wyzwań oraz możliwych rozwiązań w zakresie higieny cyfrowej. Dyskusje podsumowano wspólną rozmową z ekspertką.

Projekt DigiTalk ma być dla uczestników nie tylko okazją do zdobycia wiedzy, ale także przestrzenią do dzielenia się doświadczeniami, rozwijania kompetencji oraz realnego wpływania na kształt działań dotyczących młodzieży w obszarze cyfrowym.



Biznes na obcasach po raz ósmy. Kobiety z Łomży o autentyczności, stresie i sztuce zatrzymania się



W przededniu Międzynarodowego Dnia Kobiet Hala Kultury w Łomży ponownie stała się miejscem spotkania przedsiębiorczych, aktywnych i inspirujących kobiet. Już po raz ósmy odbyło się wydarzenie z cyklu „Biznes na obcasach”, organizowane przez Miasto Łomża, Centrum Obsługi Przedsiębiorców Urzędu Miejskiego w Łomży. Tegorocznej edycji towarzyszyło hasło „Świadome. Wolniej. Teraz”, które stało się punktem wyjścia do rozmów o autentyczności, radzeniu sobie ze stresem i odnajdywaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

„Biznes na obcasach” to inicjatywa, która wywodzi się z cyklu śniadań biznesowych. Od 2017 roku spotkania te tworzą platformę dialogu między administracją a biznesem – to właśnie tutaj, przy kawie omawiane są kluczowe sprawy lokalnych przedsiębiorców oraz ich oczekiwania wobec samorządu. Od 2018 roku, każda marcowa edycja wydarzenia dedykowana jest przedsiębiorczym kobietom. W obecnej, popołudniowej formule, po raz pierwszy odbyła się w ubiegłym roku.

Przestrzeń dialogu i współpracy

Uczestniczki tegorocznej edycji powitał zastępca prezydenta Łomży Piotr Serdyński, podkreślając znaczenie inicjatywy dla lokalnej społeczności.

– „Biznes na obcasach” na stałe wpisał się w życie miasta i jest przestrzenią dialogu dla kobiet reprezentujących różne środowiska – biznes, kulturę, naukę, wolontariat czy administrację. Głos kobiet jest niezwykle ważny w budowaniu dynamicznie rozwijającego się samorządu, który pozostaje jednocześnie wrażliwy na sprawy społeczne – mówił Piotr Serdyński, składając uczestniczkom

życzenia z okazji zbliżającego się Dnia Kobiet.

Do życzeń dołączył także przewodniczący Rady Miejskiej Wiesław Grzymała, który zwrócił uwagę na rosnącą rolę kobiet w życiu gospodarczym miasta.

– Widok tak liczного grona łomżyńskich przedsiębiorczyń napawa ogromną radością. Prowadzenie biznesu w dzisiejszych czasach nie jest łatwe, jednak kobieta cierpliwość i determinacja sprawiają, że panie świetnie odnajdują się także w tej sferze życia – mówił przewodniczący Rady.

W wydarzeniu uczestniczył Jacek Piorunek, członek zarządu województwa podlaskiego, który podkreślił, że samorząd województwa chętnie wspiera inicjatywy promujące kobiecą przedsiębiorczość oraz zachęcał uczestniczki do korzystania z programów wsparcia oferowanych przez Urząd Marszałkowski.

– Chcemy być z kobietami w Łomży, szczególnie z tymi prowadzącymi działalność gospodarczą. Takie wydarzenia sprzyjają



integracji i rozmowie o możliwościach wsparcia przedsiębiorczości w regionie – zaznaczył Jacek Piorunek, członek zarządu województwa podlaskiego.

O sile kobiet i codziennych wyzwaniach

W wydarzeniu uczestniczyły również parlamentarzystki z regionu. Posłanka Alicja Łepkowska-Gołaś zwróciła uwagę na wyzwania, z jakimi mierzą się współczesne kobiety.

– Wiele z nas łączy rozwój zawodowy z licznymi obowiązkami rodzinnymi, często pełniąc również role opiekuńcze

wobec dzieci, rodziców czy osób z niepełnosprawnościami. Mimo tych wyzwań kobiety potrafią realizować się zawodowo na najwyższym poziomie – podkreślała.

Z kolei posłanka Bogumiła Olbrys mówiła o kobiecości jako połączeniu empatii, siły charakteru i odpowiedzialności.

– To właśnie kobiety w szczególny sposób pielęgnują ciepło domowego ogniska, uczą wartości, a jednocześnie potrafią z ogromnym profesjonalizmem realizować się zawodowo – zaznaczyła.

O autentyczności i odporności psychicznej

Jednym z głównych punktów programu była prelekcja Katarzyny Zajęc-Malinowskiej, psycholog i trenerki odporności psychicznej, właścicielki Happy Me Academy. W wystąpieniu zatytułowanym „Natura autentyczności. O nowym spojrzeniu na stres i odwadze bycia sobą” mówiła o potrzebie większej uważności wobec siebie.

– Spotykamy się tu na dwóch płaszczyznach, zawodowej i osobistej. Prowadzimy biznesy, ale jednocześnie mamy życie prywatne, które przenika się z pracą. Dlatego tak ważne jest autentyczne bycie sobą i budowanie odporności psychicznej – podkreślała Katarzyna Zajęc-Malinowska.

Jak zaznaczyła, praca z kobietami pokazuje, jak ważne jest wspieranie się nawzajem i odkrywanie własnej siły charakteru. Przekonywała uczestniczki spotkania, że umiejętność zatrzymania się na chwilę i uważność wobec własnych potrzeb są dziś równie ważne jak zawodowa aktywność. Zachęcała również do szukania inspiracji zarówno w naturze, jak i w relacjach z innymi ludźmi.

Czy umiemy odpoczywać?

Ważną częścią wydarzenia była debata pod hasłem „Regeneracja to naturalny rytm: czy umiemy i chcemy odpoczywać?”. W rozmowie udział wzięły Iwo-





na Rafałowska – właścicielka pracowni ceramicznej IWArt, Anna Rytel – współwłaścicielka firmy oraz fundacji Anny Rytel, Małgorzata Rytel – psycholog i Agnieszka Zawistowska – dyrektor Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa.

Iwona Rafałowska podkreślała, jak ważne jest tworzenie miejsc, w których kobiety mogą po prostu być razem.

– Założyłam pracownię ceramiczną także po to, by kobiety mogły się spotykać, rozmawiać, a czasem po prostu milczeć i być ze sobą. Takie przestrzenie są bardzo potrzebne, bo kobiety są dziś coraz bardziej ambitne, ale jednocześnie biorą na siebie bardzo wiele obowiązków. Dlatego tak ważne jest pokazywanie, jak zwolnić i znaleźć moment dla siebie – mówiła.

Dyskusję poprowadził dziennikarz Adam Janczewski. Panelistki dzieliły się doświadczeniami związanymi z prowadzeniem działalności gospodarczej, godzeniem pracy z życiem prywatnym

oraz znaczeniem odpoczynku dla zdrowia i kreatywności.

Aktywność kobiet w życiu miasta

Ważnym elementem spotkania było również podsumowanie działań Łomżyńskiej Rady Kobiet. O inicjatywach realizowanych w ostatnich miesiącach opowiedziała jej przewodnicząca Marlena Siok, podkreślając, że działalność rady opiera się przede wszystkim na współpracy, solidarności i wzajemnym wsparciu kobiet w mieście.

– Warto spojrzeć na to, kogo mamy obok siebie. Dziś mogę z pełną odpowiedzialnością powiedzieć, że Łomża to miasto niezwykle mądrych, wrażliwych i solidarnych kobiet. Ostatnie dwa lata pokazały ogromną siłę i wsparcie, jakie kobiety potrafią sobie dawać. Tego właśnie chciałabym wszystkim życzyć, aby otaczały was mądre i wspierające kobiety, abyśmy świadomie przeżywały takie chwile jak dzisiaj i potrafiły z nich czerpać jak najwięcej – mówiła Marlena Siok.

Wśród inicjatyw, które udało się zrealizować w ostatnim czasie, znalazły się m.in.: II Łomżyńskie Forum Kobięce Drogi, które zgromadziło ponad 400 uczestników i stało się przestrzenią rozmowy o roli kobiet w życiu społecznym i zawodowym, konkurs „Łomżnianka Roku”, zorganizowany wspólnie z Prezydentem Miasta Łomży, w którym wyróżniono kobiety działające w biznesie, kulturze, edukacji, sporcie oraz w działalności społecznej, Łomżyńskie Policyjne Forum „Razem dla Bezpieczeństwa”, przygotowane we współpracy z Komendą Miejską Policji w Łomży, warsztaty samoobrony dla kobiet, zrealizowane wspólnie z Podlaską Radą Kobiet oraz Komendą Wojewódzką Policji w Białymstoku, współorganizacja Różowego Biegu oraz charytatywnego wydarzenia Odszafl(i)Ona, inicjatyw zainicjowanych przez Justynę Łepkowską.

Jak podkreślano podczas spotkania, działania Łomżyńskiej Rady Kobiet pokazują, że inicjatywy społeczne mogą skutecznie



integrować środowisko kobiet w mieście, tworząc przestrzeń współpracy, wzajemnego wsparcia i inspiracji do dalszych działań.

Spotkanie, które inspiruje

Wieczór zakończył się koncertem zespołu Duality, który nadał wydarzeniu artystyczną oprawę i stworzył atmosferę sprzyjającą rozmowom oraz nawiązywaniu nowych kontaktów.

„Biznes na obcasach” od kilku lat pozostaje jednym z najważniejszych wydarzeń integrujących środowisko kobiet przedsiębiorczych w regionie. Spotkanie w Hali Kul-

tury w Łomży po raz kolejny pokazało, że kobieca przedsiębiorczość to nie tylko rozwój biznesu, ale również wzajemne wsparcie, wymiana doświadczeń i budowanie społeczności.

Organizatorem wydarzenia było Miasto Łomża, Centrum Obsługi Przedsiębiorców Urzędu Miejskiego w Łomży. Partnerem strategicznym wydarzenia było Województwo Podlaskie, a patronat honorowy objął Marszałek Województwa Podlaskiego. Patronatu medialnego udzieliły Polskie Radio Białystok oraz TVP3 Białystok.

MONIKA STRZELECKA



Relacja w Telewizji Narew
i na www.narew.info

Kto sięgnie po Podlaską Markę 2025? Znamy nominowanych

W spotkaniu, które odbyło się w nowo otwartych Spodkach, wzięła udział również wicemarszałek Wiesława Burnos i członkowie zarządu: Jacek Piorunek i Bogdan Dyjuk.

– To będzie wielkie święto naszego regionu, w którym poznamy laureatów Podlaskiej Marki. Poznamy również Ambasadora Województwa Podlaskiego i Ambasadora Podlaskiej Gospodarki, a także Podlaską Markę Konsumentów – powiedział Łukasz Prokorym.

W podobnym tonie wypowiedział się Jacek Piorunek. Zaznaczył, że wierzy, iż zwycięzcy podzielą się terytorialnie tak, „żeby każde cenne miejsce w naszym województwie było przez Podlaską Markę dowartościowane”.

W tegorocznej edycji padł rekord ilości zgłoszeń. Spośród 258 potwierdzonych kandydatów komisja wybrała 30 nominowanych – po trzech w każdej z 10 kategorii: Biznes, Inwestycja, Kultura, Marka bez barier, Odkrycie, Produkt spożywczy, Produkt użytkowy, Projekt 4.0, Społeczeństwo, Wydarzenie. Marszałek Łukasz Prokorym zainaugurował też głosowanie na Podlaską Markę Konsumentów, które rozpoczęło się o godzinie 12.00 w dniu 6 marca. Swoją głos może oddać każdy mieszkaniec regionu, formularz dostępny jest na stronie Podlaskiej Marki. Nadsyłanie głosów zakończy się 13 marca 2026 r. o godzinie 12.00.



Lista nominowanych:

Produkt Spożywczy

- Kindziuk, ZMB Białystok sp. k.
- Dzikie łosy Sockeye z Alaski, Suempol sp. z o.o.
- Jogurt pitny Skyr, Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Piątnicy Wydarzenie
- Niebieski Mikrofon – Muzyczna Nagroda Polskiego Radia Białystok, Polskie Radio Białystok S.A.
- Forum Biznesowe Pogranicza, Park Naukowo-Technologiczny Polska-Wschód w Suwałkach sp. z o.o.
- Jubileusz 100. Rocznicy Powołania Policji Kobiecej, Komenda Wojewódzka Policji w Białymstoku

Inwestycja

- Filia Uniwersytetu w Białymstoku w Wilnie, Uniwersytet w Białymstoku
- Ośrodek Sportowy Zawady w Białymstoku, Urząd Miejski w Białymstoku
- Ścieżki edukacyjno-przyrodnicze, Urząd Gminy Siemiatycze

Społeczeństwo

- „Srebrna edukacja” – cykl spotkań edukacyjnych dla osób powyżej 60 roku życia, Urząd Miejski w Białymstoku
- Podlaski Bon Turystyczny, Podlaska Regionalna Organizacja Turystyczna
- Akcja studiów w Białymstoku, studiów w Podlaskiem, Urząd Miejski w Białymstoku
- Projekt 4.0
- Waterly – Monitoring jakości wody w czasie rzeczywistym wspierany sztuczną inteligencją, Waterly sp. z o.o.
- RE:SOURCE – biologiczny opatrunek nowej generacji ze skóry ludzkiej, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku
- EM Falcon – autonomiczny robot do zadawania paszy, Euromilk sp. z o.o.
- Marka Bez Barier
- Fundacja Naszpikowani, Fundacja Naszpikowani
- TULONE, Towarzystwo Wspierania

Inicjatyw Społecznych ALPI

- Koncert charytatywny „CALa pomoc dla (dorosłej) Bajki”, Zakład Stolarstwa Budowlanego „CAL” Z. Cywiński i wspólnicy sp. j. Biznes
- Samochodowe instalacje gazowe STAG oraz ładowarki do samochodów elektrycznych STAG EV, AC S.A.,
- Greenvit sp. z o.o., Greenvit sp. z o.o.
- Franczyza the White Bear Coffee, WBC Olechno, Zalewski, Kaliciński sp.j.
- Produkt Użytkowy
- Tkanina dwuosnowowa, Bernarda Rość
- Kajakowa Rospuda, PHU Justyna Drazba
- Linia do pielęgnacji włosów Length&Shine marki Neboa, Eurus sp. z o.o.
- Odkrycie

- Owocowa ekoskóra z wylóków jabłkowych oraz pulpy z czerwonej i czarnej porzeczki, Politechnika Białostocka
- Enklawa Białowieska Forest&Spa – apartotel w sercu Puszczy Białowieskiej, Sova Invest sp. z o.o.
- Muzeum im. Marii Konopnickiej w Suwałkach, Muzeum Okręgowe w Suwałkach

Kultura

- Sw@da x Niczos, Podlasie Bounce Foundation
- „Podlaska Iskra Nadziei – 100 lecie Diecezji Łomżyńskiej”, Fundacja Iskra Nadziei
- XV edycja Festiwalu Rock na Bagnie, Fundacja na rzecz Rozwoju Powiatu Monieckiego

Zwycięzców poznamy podczas Gali Finałowej, która odbędzie się 17 kwietnia 2026 r. w Operze i Filharmonii Podlaskiej.

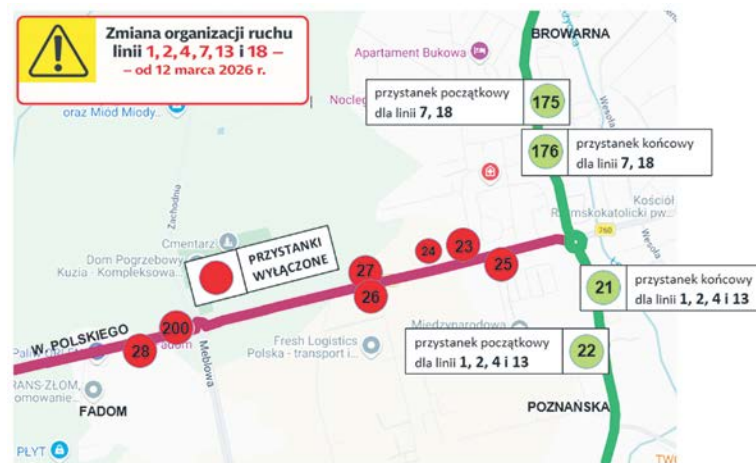
Zmiany w organizacji ruchu i komunikacji miejskiej na ul. Wojska Polskiego

Zgodnie z informacją przekazaną przez wykonawcę, w czwartek 12 marca 2026 r. planowane jest rozpoczęcie prac związanych z kompleksową przebudową niemal 400-metrowego odcinka ul. Wojska Polskiego w Łomży. Modernizacja obejmie fragment od ronda św. Brunona w kierunku Ostrołęki za zatokę autobusową przy ul. Tkackiej.

Na czas prowadzenia robót wprowadzona zostanie czasowa organizacja ruchu. Jezdnia zostanie częściowo zamknięta, a ruch pojazdów będzie odbywał się wahadłowo i będzie sterowany sygnalizacją świetlną. Wyjazd z ul. Studenckiej możliwy będzie wyłącznie w prawo, natomiast nie będzie możliwości wjazdu ani wyjazdu z ul. Włókienniczej.

Inwestycja obejmuje rozbiorę istniejącej konstrukcji jezdni oraz skrzyżowań z drogami podporządkowanymi. W ich miejscu powstanie nowa nawierzchnia z mieszanek mineralno-asfaltowej

na odcinku 384 metrów i szerokości 10,5 metra. Wykonane zostaną także nowe chodniki z kostki betonowej, droga dla rowerów z nawierzchnią mineralno-asfaltową, zatoka autobusowa z kostki granitowej, wymienione zostaną krawężniki z betonowych na granitowe. Projekt przewiduje również elementy poprawiające bezpieczeństwo i uspokojenie ruchu. Powstanie jedna wyspa trawiasta o szerokości 4 metrów oraz dwie wyspy z kostki betonowej o szerokości 2 metrów, które będą pełnić funkcję azylów dla pieszych przy nowych przejściach. Dodatkowo wykonawca ułoży rury osłonowe pod planowaną sieć gazową oraz usunie ewentualne kolizje z istniejącą infrastrukturą techniczną. W razie potrzeby przebudowane zostaną sieci wodociągowe, kanalizacyjne, gazowe, energetyczne lub telekomunikacyjne. Zakres prac obejmuje także modernizację oświetlenia ulicznego, montaż aktywnych



znaków drogowych, oświetlenie wyspy rozdzielającej pasy ruchu oraz dodatkowe doświetlenie przejść dla pieszych.

Wartość inwestycji wynosi 2.827.799,20 zł. Dzięki pozyskaniu przez władze Łomży środków z tzw. rezerwy mostowej w wysokości blisko 1,4 mln zł, zadanie posiada pełne zabezpieczenie

finansowe. Prace realizuje firma Strabag, a ich zakończenie planowane jest w lipcu br.

Zmiany w komunikacji miejskiej

W związku z prowadzonymi robotami, od 12 marca 2026 r., wprowadzone zostaną czasowe zmiany w funkcjonowaniu części linii komunikacji miejskiej.

Przystanki czasowo wyłączo-

ne z obsługi:

- 23 TKACKA 08
- 27 TRAFOSTACJA 12
- 200 CMENTARZ 14
- 28 PĘTLA III FADOM 13
- 26 MPEC 09
- 25 STUDENCKA 07

Zmiany na liniach autobusowych:

- Linie 1, 2, 4, 13
- przystanek końcowy: 21 Poznańska STACJA PALIW 01
- przystanek początkowy: 22 Poznańska BAWELNA 02
- Linie 7 i 18
- przystanek końcowy: 176 Browarna PODLEŚNA 01
- przystanek początkowy: 175 Browarna KALIWODY 02

Wprowadzone rozwiązania pozwolą utrzymać obsługę komunikacyjną tej części miasta mimo prowadzonych prac drogowych.

Za wszelkie utrudnienia przepraszamy mieszkańców i kierowców, prosząc jednocześnie o wyrozumiałość oraz zachowanie szczególnej ostrożności w rejonie prowadzonych robót.

W DZIEŃ KOBIET WYKŁAD O KRYSTYNIE NIKLEWICZÓWNE



Dziś, w Dzień Kobiet, przypomnieliśmy w naszym muzeum życie i dokonania ważnej członkini rodu Lutosławskich –

Krystyny Niklewiczówny (1910-1999). Doktor Maria Bauchrowicz-Tocka (historyk, filolog, przez wiele lat dzien-



nikarka tygodnika „Kontakty”) wygłosiła wykład „Krystyna Niklewiczówna w służbie nauki i kultury”, w którym omówiła losy tej dzielnej i mądrej kobiety, córki ostatnich właścicieli dworu w Drozdowie, czyli obecnej siedziby muzeum: Marii z Lutosławskich oraz Mieczysława Niklewiczów (działacza niepodległościowego i wydawcy prasy). Chrzestnymi Krystyny byli Roman Dmowski – bliski przyjaciel rodziny oraz babcia – Sofia Casanova Lutosławska, poetka i pisarka, żona filozofa Wincentego Lutosławskiego.

Krystyna ukończyła polonistykę na Uniwersytecie Warszawskim. Podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką w szpitalu polowym. W latach 1936-1978, z przerwą na czas wojny, była lektorką języka hiszpańskiego na Uniwersytecie Warszawskim. Jednocześnie w okresie 1946-1978 pracowała w Bibliotece Uniwersyteckiej w Warszawie, między innymi kierując Oddziałem Starych Druków.

Wywodziła się z rodziny o polsko-hiszpańskich związkach. Dzięki babce, wspomnianej Sofii Casanovie Lutosławskiej, poznała język i kulturę hiszpańską.

Wykształciła w Warszawie znaczną grupę iberystów i przyczyniła się do organizacji na uniwersytecie Katedry Iberystyki. W roku 1965 wyjechała na roczne stypendium do Hawany, gdzie prowadziła lektorat.

Odnaczała się zaangażowaniem społecznym. Była członkiem Towarzystwa Naukowego Warszawskiego, Klubu Przyjaciół Kultury Iberyjskiej, Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Związku Nauczycielstwa Polskiego, a także NSZZ „Solidarność” (od powstania związku w okresie PRL).

W roku 1989 przekazała muzeum w Drozdowie maskę pośmiertną Romana Dmowskiego,

która została wykonana w roku śmierci Dmowskiego w Drozdowie – 1939, przez jej siostrę Marię Wiktoryę Niklewiczównę. Jest to najcenniejsza pamiątka po Dmowskim w posiadaniu drozdowskiego muzeum. Można ją zobaczyć na wystawie „Gabinet pamięci Romana Dmowskiego”.

Krystyna Niklewiczówna spoczywa na cmentarzu w Drozdowie, w kaplicy grobowej rodziny Lutosławskich.

W tym wyjątkowym Dniu, nie zabrakło życzeń dla Pań, które złożyli: dyrektor Ewa Szejder, Wicestarosta Łomżyński Anna Gawrych, posłanka na Sejm RP Alicja Łepkowska-Golaś oraz muzealni historycy Marcin Rydzewski i Tomasz Szymański.

Wydarzenie uświetnił nastrojowy występ wokalny Ali Urban ze Studia eMDeK pod opieką artystyczną Magdy Sinoff.



dyskusyjny klub książki

Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży
zaprasza na dyskusję o książce

“Cyrk polski”
Dawida Krawczyka
19 marca godz. 15.00
Filia nr 6, ul. Małachowskiego 1 lokal 3

Dobre książki i kawa

Zasmakuj w Łomży

Książnica Podlaska

Dyskusyjny Klub Książki

Instytut Książki @Poland

Dofinansowano ze środków Instytutu Książki pochodzących z dotacji celowej Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Uroczystości ku czci św. Kazimierza Królewicza

Wspólna modlitwa i spotkanie wspólnot metropolii



Uroczystości ku czci św. Kazimierza Królewicza patrona Litwy oraz jednego z patronów Polski zgromadziły w Białymstoku licznych wiernych, duchowieństwo, przedstawicieli władz oraz wspólnot religijnych i społecznych. Wydarzenie stało się okazją do wspólnej modlitwy, refleksji oraz przypomnienia znaczenia postaci świętego dla życia religijnego i historycznej tożsamości regionu.

Obchody odbyły się w sanktuarium św. Kazimierza, gdzie spo-

tkali się przedstawiciele trzech diecezji tworzących Metropolię Białostocką, łomżyńskiej, białostockiej i drohiczyńskiej. W uroczystości uczestniczyli również przedstawiciele Bractw Kurkowych, którzy przybyli oddać hołd patronowi.

Jak podkreślał Gniewomir Rokosz-Kuczyński, wielki kanclerz Łomżyńskiego Bractwa Kurkowego, postać świętego pozostaje aktualnym wzorem także dla współczesnych.

– Św. Kazimierz Królewicz jest patronem dwóch narodów Polski i Litwy. To wybitny przedstawiciel

dynastii Jagiellonów, który jako młody książę służył ojczyźnie, a po wyniesieniu na ołtarze stał się także orędownikiem naszych krajów. Dzisiejsza uroczystość jednoczy wiernych z całej metropolii – mówił Rokosz-Kuczyński.

Jak zaznaczył, w sanktuarium świętego spotykają się wierni z różnych części regionu, aby wspólnie przeżywać czas modlitwy.

– Bracia i damy kurkowe przybywają z różnych regionów, by oddać cześć patronowi Polski i Litwy. To także moment refleksji nad wartościami, które św. Ka-

zimierz pozostawił jako duchowe dziedzictwo – podkreślał.

W uroczystościach uczestniczyli również przedstawiciele Łomżyńskiego Bractwa Kurkowego. Jak mówił Bernard Szymański, udział w obchodach ma dla bractwa szczególne znaczenie.

– Przyjechalismy na uroczystość patrona archidiecezji białostockiej i wileńskiej – św. Kazimierza Królewicza. To dla nas bardzo ważne święto, ponieważ jest on szczególnym patronem – człowiekiem, który mógł zostać królem, a wybrał drogę wiary i służby Bogu – zaznaczył Bernard

Szymański, Król Łomżyńskiego Bractwa Kurkowego.

Dla członków bractwa obecność podczas takich uroczystości ma również wymiar symboliczny.

– Dla Bractwa uczestnictwo w tej celebrze jest zarówno nobilitacją i honorem, jak i wyrazem naszej religijności – dodał Dariusz Antoniewicz z Łomżyńskiego Bractwa Kurkowego.

Św. Kazimierz Królewicz, syn króla Kazimierza IV Jagiellończyka, zmarł w 1484 roku w Grodnie w wieku zaledwie 26 lat. Już za życia był znany z głębokiej pobożności, troski o ubogich oraz odpowiedzialności za sprawy państwa. Kanonizowany w 1602 roku, do dziś pozostaje jednym z najbardziej rozpoznawalnych świętych związanych z historią Rzeczypospolitej Obojga Narodów.

Coroczne obchody jego święta są nie tylko wydarzeniem religijnym, ale także przypomnieniem wspólnej historii Polski i Litwy oraz wartości, które przez wieki kształtowały duchową tożsamość regionu.

Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info



TELEWIZJA
narewOGLĄDAJ NA **140** KANAŁEvectra
multiMedia

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

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

IWBUD Iwona Wiśniewska wypożyczalnia sprzętu budowlanego i ogrodniczego: -młoty wyburzeniowe i inne -zagęszczarki -rusztowania, piły spalinyowe - kosiarki, wykaszarki 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

Gerwatowski układanie płytek w łazienkach, malowanie, szpachlowanie, układanie paneli, tapetowanie oraz przeróbki hydrauliczne. Duże doświadczenie w branży tel. 606 880 197

Usługi hydrauliczne PLUMBER
Sobociński Sławomir:
instalacje CO, instalacje wodno-kanalizacyjne, montaż urządzeń sanitarnych, kotłowanie (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. Zapra-



szamy: NOWY ADRES Łomża, ul. Nowogrodzka 155 d. Tel. 862 173 474, 606 728 258.

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

SALE WESELNE, USŁUGI WIDEOFILMOWANIE, ZESPÓŁY MUZYCZNE

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

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

MOTORYZACJA

AUTOŁOMOWANIE, SKUP AUT DO DEMONTAŻU, ODBIÓR U KLIENTA. 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. Akcyjowa 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 lustro, 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 syland 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

Sprzedam Opel Antara rok produkcji 2012, stan bardzo dobry, Napęd: 4 Koła, diesel, silnik: 2,2 automat, przebieg: 200tys. km, cena: 29 500 zł tel. 666 261 598

PRACA

Zatrudnię pracownika biurowego z doświadczeniem. Dobra znajomość programów pakietu Microsoft Office. Piekarnia Piątka, ul. Stawiskowska 53b, tel. 862 191 334, 602 490 563, piekarnia.piatka@op.pl

ZDROWIE/URODA

Specjalista foniatra-otolaryngolog Li-lianna 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 wdzierżawię, 9 km od Łomży oraz wdzierżawię 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

Oferuje usługę rozliczania PIT-ów za rok 2025 i korekty PIT-ów z lat poprzednich. Kontakt telefoniczny 790-297-707 lub adres @pokamila@wp.pl

ŁOMŻA, UL. KRÓTKA 4A

USŁUGI SZEWSKIE I KRAWIECKIE

ORAZ

RENOWACJA MEBLI TAPICERSKICH

TEL: 509 903 146

Zakład Ramiarski
przy ulicy Rządowej 9a

OPRAWA OBRAZÓW

galeria autorska pamiątek o Łomży ramy 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

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

Zanim pojawi się upomnienie ZUS wyśle przypomnienie

Zakład Ubezpieczeń Społecznych uruchomił nową usługę elektronicznych powiadomień o zaległych składkach. Dzięki niej przedsiębiorcy otrzymają przypomnienie o nieopłaconych składkach za ostatni miesiąc rozliczeniowy jeszcze przed wysłaniem formalnego upomnienia.

- Wdrożenie nowej usługi odbywa się etapami. Jako pierwszy elektroniczne powiadomienia uruchomił oddział ZUS w Opolu. W styczniu rozwiązanie objęło kolejnych 10 oddziałów, w tym oddział ZUS w Białymstoku. Od 9 do 13 marca usługa zostanie uruchomiona również w pozostałych oddziałach w kraju – infor-

muje Katarzyna Krupicka, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie podlaskim.

Powiadomienia są przekazywane bezpośrednio na profile płatników składek na platformie eZUS. Kierowane są wyłącznie do czynnych przedsiębiorców, u których wystąpiło zadłużenie za ostatni miesiąc rozliczeniowy oraz którzy nie złożyli wniosku o układ ratalny. Obecnie obejmują one składki należne za styczeń, nieopłacone w lutym.

Nowe rozwiązanie ma zapobiegać narastaniu zadłużenia oraz usprawnić przekazywanie informacji o zaległościach. W pierwszej kolejności na profilu przedsiębiorcy w eZUS pojawia się powiadomienie o zadłużeniu. Jeśli płatnik nie podejmie żadnych działań, ZUS zgodnie z obowiązującymi przepisami wysła for-

malne upomnienie, co wiąże się z dodatkowymi kosztami.

Komunikat zamieszczony na eZUS wskazuje ostatni miesiąc rozliczeniowy objęty zaległością, termin płatności oraz dokładną kwotę do uregulowania. Nie oznacza to jednak, że na koncie płatnika nie występują inne zaległości. W powiadomieniu podany jest również indywidualny numer rachunku składowego oraz informacja o tym, gdzie i w jaki sposób można sprawdzić saldo konta w ZUS.

ZUS zachęca przedsiębiorców do regularnego sprawdzania swoich profili na eZUS. To właśnie tam pojawiają się informacje o nieopłaconych składkach, które płatnik wcześniej zadeklarował do zapłaty.

KATARZYNA KRUPICKA
REGIONALNA RZECZNIKKA PRASOWA ZUS
WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

Od marca wzrośnie limit renty wdowiej. Maksymalna kwota świadczeń wyniesie 5 935,47 zł

Od marca 2026 roku wzrośnie maksymalna wysokość świadczeń wypłacanych w zbiegu z rentą rodzinną w ramach tzw. renty wdowiej. W wyniku tegorocznej waloryzacji limit ten zwiększy się o niemal 300 zł i wyniesie 5 935,47 zł brutto.

- Renta wdowia nie jest nowym świadczeniem. To połączenie renty rodzinnej po zmarłym małżonku z własnym świadczeniem, na przykład emeryturą. Dzięki przepisom, które weszły w życie w ubiegłym roku można otrzymywać dwa świadczenia jednocześnie. Jedno z nich wypłacane jest w całości, a drugie jedynie w części. W praktyce oznacza to, że można pobierać całą emeryturę i 15 procent renty rodzinnej albo całą rentę rodzinną i 15 procent własnego świadczenia. Od 2027 roku udział drugiego świadczenia wzrośnie do 25 procent, co przełoży się na wyższe wypłaty. Warto pamiętać, że renta rodzinna dla jednej osoby wynosi 85 procent świadczenia, które przysługiwało by zmarłemu małżonkowi – infor-



będzie równa limitowi lub będzie od niego wyższa, renta wdowia nie będzie przysługiwać i wypłacane będzie wyłącznie jedno świadczenie. To istotna informacja zarówno dla osób, które już pobierają to świadczenie, jak i dla tych, które zamierzają złożyć wniosek.

Kto może otrzymać rentę wdowią

muje Katarzyna Krupicka, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie podlaskim.

Osoba składająca wniosek może samodzielnie wybrać najkorzystniejszy wariant wypłaty lub we wniosku zaznaczyć, aby wyboru wyższego świadczenia dokonał ZUS.

Co ważne, suma świadczeń wypłacanych w zbiegu nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury. Po marcowej waloryzacji limit ten wzrośnie o niemal 300 zł — z kwoty 5 636,73 zł do

5 935,47 zł brutto. W przypadku przekroczenia tej wysokości świadczenia zostaną pomniejszane o wartość nadwyżki. Jeżeli natomiast już jedno świadczenie, emerytura lub renta rodzinna,

renta wdowiej przysługuje osobom spełniającym ściśle określone warunki. Muszą mieć ukończony powszechny wiek emerytalny, czyli 60 lat w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn. Do dnia śmierci współmałżonka pozostawać z nim w małżeństwie. Ważne jest także, aby prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku zostało przyznane nie wcześniej niż pięć lat przed osiągnięciem wieku emerytalnego. Osoba ubiegająca się o rentę wdowią nie może także zawrzeć nowego związku małżeńskiego.

Jak złożyć wniosek

Wniosek o rentę wdowią można złożyć na kilka sposobów: tradycyjnie w placówce ZUS-u, wysłać pocztą lub elektronicznie przez platformę eZUS. Należy skorzystać z formularza ERWD. Dodatkowo świadczenie będzie wypłacane wraz z podstawowym w tym samym terminie co dotychczasowe — 1., 6., 10., 15., 20. lub 25. dnia miesiąca. Termin płatności wskazany jest w decyzji ustalającej zbiegu świadczeń z rentą rodzinną.

KATARZYNA KRUPICKA
REGIONALNA RZECZNIKKA PRASOWA ZUS
WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

Od marca wyższe świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnościami

Już od marca osoby z niepełnosprawnościami otrzymają wyższe świadczenie wspierające. Dodatkowe środki poprawią codzienne funkcjonowanie i pomogą w pokryciu kosztów opieki, leczenia i rehabilitacji.

Od marca osoby z niepełnosprawnościami otrzymają wyższe wsparcie finansowe. Wraz z waloryzacją renty socjalnej wzrosną również kwoty świadczenia wspierającego.

- To ważna informacja dla tej grupy, ponieważ świadczenie wspierające ma na celu częściowe pokrycie wydatków związanych ze szczególnymi potrzebami żywymi, takimi jak codzienna opieka, rehabilitacja, zakup leków czy wyrobów medycznych – informuje Katarzyna Krupicka, regionalna rzeczniczka prasowa Zakład Ubezpieczeń Społecznych w województwie podlaskim.

Wysokość świadczenia wspierającego uzależniona jest od poziomu potrzeby wsparcia i wynosi od 40 do 220 procent renty socjalnej. Od marca renta socjalna wzrośnie do kwoty 1 978,49 zł brutto, co automatycznie przełoży się na wyższe kwoty świadczenia wspierającego. Oznacza to, że od marca miesięczna kwota świadczenia wspierającego będzie wynosić od 792 zł do 4 353 zł.

Dla kogo świadczenie wspierające

Ze świadczenia wspierającego mogą skorzystać osoby, które ukończyły 18 lat, mieszkają na terenie Polski oraz posiadają obywatelstwo polskie, obywatelstwo jednego z państw Unii Europejskiej lub krajów EFTA. O świadczenie mogą ubiegać się również osoby nieposiadające takiego obywatelstwa, które legalnie przebywają w Polsce i mają dostęp do rynku pracy.

Podstawowym warunkiem uzyskania świadczenia jest otrzymanie decyzji wojewódzkiego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności, w której poziom potrzeby wsparcia został ustalony na poziomie co najmniej 70 punktów. Dlatego osoby zainteresowane świadczeniem wspierającym powinny w pierwszej kolejności złożyć wniosek do wojewódzkiego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności. To właśnie ten organ wydaje decyzję dotyczącą poziomu potrzeby wsparcia określonego w punktach.

Dopiero po uzyskaniu ostatecznej decyzji można złożyć wniosek do Zakład Ubezpieczeń Społecznych o wypłatę świadczenia wspierającego. Samo orzeczenie potwierdzające nie-

pełnosprawność, orzeczenie o niezdolności do pracy lub o niezdolności do samodzielnej egzystencji wydane przez lekarza orzecznika ZUS, a także orzeczenia wydane przez inne instytucje, np. KRUS, nie są wystarczające. Niezbędna jest odrębna decyzja zawierająca punktację określającą poziom potrzeby wsparcia. Im większe trudności w samodzielnym funkcjonowaniu, tym wyższa liczba punktów, a tym samym wyższa kwota świadczenia.

Jak złożyć wniosek

Wniosek o świadczenie wspierające można złożyć wyłącznie drogą elektroniczną za pośrednictwem platformy eZUS, portalu Emp@tia lub bankowości elektronicznej. Wniosek można wypełnić samodzielnie lub skorzystać z bezpłatnej pomocy pracowników Zakład Ubezpieczeń Społecznych, którzy udzielą wskazówek lub pomogą w prawidłowym wypełnieniu elektronicznego formularza.

Osoba z niepełnosprawnością może również upoważnić inną osobę do złożenia wniosku w jej imieniu. W tym celu należy dołączyć pełnomocnictwo. Można skorzystać z formularza ZUS PEL. Pełnomocnik składa wniosek ze swojego profilu na platformie eZUS, przez portal Emp@tia lub za pośrednictwem własnego konta w bankowości elektronicznej.

Zasady wypłaty i łączenia świadczeń

Świadczenie wspierające wypłacane jest przez ZUS w formie przelewu na rachunek bankowy prowadzony w Polsce, wskazany we wniosku. Może być wypłacane niezależnie od pobierania innych świadczeń z ZUS-u, takich jak renta socjalna czy świadczenie 500 plus dla osób niesamodzielnych.

Świadczenia wspierającego nie można jednak łączyć ze świadczeniem pielęgnacyjnym, specjalnym zasiłkiem opiekuńczym ani zasiłkiem dla opiekuna, które są wypłacane przez organy gminy.

KATARZYNA KRUPICKA
REGIONALNA RZECZNIKKA PRASOWA ZUS
WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO



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

Outsider ligi ograny, ŁKS dotrzymuje kroku Legii

W sobotę ŁKS Łomża rozegrał drugie spotkanie w ramach rundy wiosennej Betclit 3. Ligi grupy I. Rywalem był zamykający ligową stawkę Znicz Biała Piska. Choć teoretycznie Biało-Czerwonych miało czekać wyjazd, to w praktyce zawody zostały rozegrane w Łomży, a podopieczni Marcina Sasala pewnie wygrali spotkanie 4:0.

ŁKS Łomża przystępował do spotkania ze Zniczem Biała Piska jako zdecydowany faworyt. Rywal jedną nogą jest już w IV lidze warmińsko-mazurskiej, a w całym sezonie zbierał dotychczas zaledwie 5 punktów. W dodatku ze względu na zły stan boiska w Białej Pisce rywale zgodzili się zagrać w Łomży na boisku ze sztuczną nawierzchnią. Same spotkanie rozpoczęło się zgodnie z oczekiwaniami, czyli od ataków Biało-Czerwonych. Już w 3. minucie zamieszanie w polu karnym rywala wykorzystał Aleksander Gołoś, który zdobył swoją premierową bramkę ligową dla ŁKS-u. W tej samej akcji ucierpiał bramkarz rywala, który chwilę później opuścił boisko z powodu kontuzji, a na boisku pojawił się rezerwowy goalkeeper Znicza. ŁKS po objęciu prowa-



dzenia kontynuował ofensywę i miał kilka znakomitych okazji do podwyższenia wyniku, jednak nieźle między słupkami spisywał się wpuszczony na murawę bramkarz Michał Dębski. W doliczonym czasie gry 1. połowy do piłki dopadł Marcin Stromecki i minął dwóch rywali, a następnie wpakował piłkę do siatki. ŁKS schodził zatem do szatni z 2-bramkowym prowadzeniem. Na początku drugiej połowy meczu Znicz doszedł do kilku niezłych okazji, ale formal-

nym gospodarzom nie udało się trafić do siatki. Kolejne ataki ŁKS-u również okazywały się nieskuteczne. W 81. minucie gry podopieczni Marcina Sasala otrzymali rzut karny, ale strzał Huberta Antkowiaka poszybował ponad bramką. Najlepszy strzelec ligi szybko się jednak zrehabilitował i kilka minut później wykorzystał świetne dośrodkowanie Huberta Micha, podwyższając wynik na 3:0. Chwilę później ŁKS Łomża otrzymał kolejny rzut karny i tym razem ka-

pitan nie pomylił się z 11 metrów. Antkowiak pewnie trafił do siatki i ustalił wynik spotkania na 4:0. Po drugim wiosennym zwycięstwie ŁKS Łomża wciąż zajmuje 3. Miejsce w tabeli i traci 1 oczko do Warty Sieradz, a także 7 punktów do prowadzącej Legii II Warszawa. Kolejne zawody Biało-Czerwoni rozegrają w najbliższą sobotę z Wisłą II Płock. Mecz ponownie odbędzie się w Łomży.

Bardzo cenne zwycięstwo zanotowały w sobotę także piłkarki ręczne KS-u Handball Łomża. Nasze szczypiornistki mierzyły się na swoim parkiecie z SPR Handball Rzeszów i po bardzo dobrym spotkaniu świętowały wygraną w stosunku 31:22. Ta wygrana pozwoliła również awansować w ligowej tabeli o 2 pozycje.

Przed sobotnimi zawodami sytuacja KS-u Handball Łomża nie była najlepsza, bo nasza drużyna zajmowała ostatnią lokatę w I lidze kobiet piłki ręcznej. Podopieczne Anety Kutny podejmowały zespół SPR Handball Rzeszów, który

ry również jest zamieszany w walkę o utrzymanie. Sobotnie zawody pokazały jednak, że naszą drużynę stać na bardzo dobrą i skuteczną grę. Od początku rywalizacji łomżnianki miały na parkiecie inicjatywę i sukcesywnie powiększały swoją przewagę. Do przerwy wynik na tablicy wyników wynosił 17:11 i wszystko wskazywało na to, że siostry Szymborskie i spółka podniosą z parkietu komplet punktów. Po zmianie stron obraz

Pewne zwycięstwo KS Handball Łomża



meczu się nie zmienił i KS Handball Łomża kontynuował skuteczną grę w obronie, oraz efektywność w ataku. Miejscowe powiększały przewagę, aby finalnie zwyciężyć 31:22 i w rezulta-

cie zdobycia 3 punktów awansować na 9. miejsce w tabeli. Warto dopowiedzieć, że w meczu z rzeszowskim zespołem na parkiecie ponownie zobaczyliśmy Weronikę Serowik. Rozgrywająca naszej

drużyny wróciła do gry po groźnej kontuzji i blisko roku przerwy. Kolejne starcie KS-u Handball Łomża odbędzie się w najbliższą sobotę z SMS ZPRP I Lublin. Będzie to mecz wyjazdowy.



Tunezyjska szkoła futbolu w Wiźnie

W naszych wiadomościach sportowych relatywnie rzadko opisujemy wydarzenia z podlaskiej Klasy A, jednak w tym tygodniu doszło na tym poziomie rozgrywkowym do bardzo ciekawego wydarzenia. Okazuje się, że nowym trenerem Skry Wizna został pochodzący z Tunezji Karim Ben Zayed.

Skra Wizna to drużyna występująca na poziomie podlaskiej Klasy A, w której to lidze zajmuje po rundzie jesiennej przedostatnie miejsce i ma na koncie zaledwie 3 oczka. Jakiś czas temu okazało się, że obowiązki trenera przejmie nowa osoba, a w minionym tygodniu ogłoszono, że będzie to szkoleniowiec z Tunezji - Karim Ben Zayed. Nowy opiekun Wizny w swoim CV ma licencję trenerską UEFA B, a także dyplom programu FC Barcelona Innovation Hub - Barça Coaching Methodology. Jak czytamy

w oficjalnym komunikacie klubu: „W swojej pracy wykorzystuje również nowoczesną analizę gry, korzystając z narzędzi takich jak LiveTag Pro Analysis Software oraz ProTrainUp. Posiada także doświadczenie w scoutingu i wyszukiwaniu talentów, co pozwala dostrzegać potencjał zawodników i rozwijać go w odpowiednim kierunku. Karim pracuje zarówno z młodzieżą, jak i seniorami, koncentrując się na rozwoju techniki, taktyki oraz przygotowania motorycznego. Jest trenerem ambitnym, stale rozwijającym się i na bieżąco śledzącym najnowsze trendy w świecie futbolu.” W ostatnim meczu towarzyskim Skra Wizna wysoko pokonała GKS Grabowo 6:1. Czy podobne wyniki przyjdą w rozgrywkach ligowych? Tego dowiemy się już niebawem.

MUZEUM ROLNICTWA W CIECHANOWCU

zaprasza na

Bazarek Wielkanocny

29 marca 2026

10:00 - 16:00

PRZYJMOWANIE STOISK HANDLOWYCH

do 22.03.2026 r.

od poniedziałku do piątku

w godzinach: 09:00-15:00

pod numerem telefonu: 86 224 42 04

lub na adres e-mail: straganik@muzeumrolnictwa.pl

Szczegóły na: www.muzeumrolnictwa.pl

Zapraszamy!



MUZEUM ROLNICTWA
IM. KS. KRZYSZTOFA KŁUKA W CIECHANOWCU
INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

