

Pod żaglami zakończyli sezon w Rajgrodzie

Przez dwa dni Jezioro Rajgrodzkie było miejscem sportowej rywalizacji i integracji. Regaty „Zakończenie Sezonu Żeglarskiego” zgromadziły wiele załóg, w tym dzieci i młodzież. Pogoda dopisała, a spotkanie zakończyło się nagrodzeniem najlepszych uczestników.

Organizatorem wydarzenia był Y.C. ARCUS, od ponad 40 lat związany z żeglarstwem na Jeziorze Rajgrodzkim. Klub łączy działalność sportową z integracją, umożliwiając udział w żeglarskich wydarzeniach również osobom z niepełnosprawnościami.

Na starcie stanęli miłośnicy żagli w różnym wieku. Szczególne znaczenie miał udział dzieci i młodzieży, dla których regaty są okazją do zdobywania doświadczenia i rozwijania umiejętności. Na wodzie, obok techniki prowadzenia łodzi, liczą się współpraca, komunikacja i odpowiedzialność za całą załogę.

W zakończeniu regat uczestniczył Jacek Piorunek, który wręczył nagrody najlepszym załogom. Podsumowując wydarzenie, zwrócił uwagę na jego sportowy i edukacyjny charakter.



– Wspólne żeglowanie to nie tylko rywalizacja, ale też nauka współpracy i odpowiedzialności – podkreślił w swojej relacji. Piorunek pogratiulował

wszystkim startującym, dziękując za zaangażowanie i sportową walkę. Słowa uznania skierował również do organizatorów, wskazując na wieloletnią działalność klubu

i jego otwartość na osoby z niepełnosprawnościami.

Dwudniowe regaty pozwoliły zakończyć sezon we wspólnym gronie, sprawdzić umiejętności

załóg i nagrodzić najlepszych. Były też kolejną okazją do spotkania żeglarzy, których łączy pasja do aktywności na Jeziorze Rajgrodzkim.

Zapisał piękną historię życia

Na początku października swoje setne urodziny obchodzi Henryk Wagner. Z tej okazji dostojnego jubilat odwiedził prezydent Łomży Mariusz Chrzastowski wraz z przewodniczącym Rady Miejskiej Wiesławem Grzymałą.

Mimo podeszłego wieku pan Henryk zachwyca pogodą ducha, świetną pamięcią i samodzielnością, której mogłoby mu pozazdrościć wielu młodszych. Wciąż jest aktywny fizycznie. I to właśnie w codziennym ruchu, jak przekonuje, tkwi sekret długowieczności.

– Każdy dzień zaczynam od porannej gimnastyki. Lubię spacerować, jeżeli pogoda dopisuje to pod wieczór robię kółko wokół Starego Rynku – podkreśla stulecie i dodaje, że do wszystkiego trzeba zawsze podchodzić ze spokojem i się nie denerwować.

Jubilat urodził się 6 października 1926 roku w Łomży. Jako kilkunastoletni chłopak, wraz z matką, został wywieziony na Syberię.



Wrócił niestety już sam w 1946 roku. Nie mając dokumentów, ukrył się pod podwoziem pociągu, przejechał w ten sposób ponad 100 km, przekraczając granicę od strony Ukrainy.

Po powrocie do kraju zdał maturę. Później dostał wezwanie do wojska. Naukę kontynuował w Wyższej Szkole Oficerskiej Obrony Przeciwlotniczej w Koszalinie. W 1950 roku aresztował go Urząd Bezpieczeństwa pod zmanipulowanym zarzutem współpracy z „wrogim systemem”. Został więzieniem politycznym, wyszedł w 1953 roku w ramach amnestii ogłoszonej po śmierci Stalina.

– To był ciężki okres, pracowałem w kopalni kamienia wapiennego. Na początku nie wyrabiałem normy, która wynosiła 15 ton dziennie. Później, dzięki pomocy dobrych ludzi z Wileńszczyzny, było już lepiej – sięga pamięcią wstecz.

Po wyjściu na wolność wró-

Budżet państwa a lokalne potrzeby. Politycy PiS zabrali głos w Łomży

Jak sytuacja finansowa państwa może wpłynąć na szkoły, inwestycje i domowe budżety mieszkańców? Te kwestie poruszono podczas konferencji prasowej w biurze poselskim Bogumiły Olbryś w Łomży. Przedstawiciele Prawa i Sprawiedliwości oraz samorządowcy krytycznie oceniali perspektywy finansów publicznych, wskazując na obawy dotyczące finansowania zadań lokalnych.

Dyskusja o budżecie państwa zwykle koncentruje się na wielkich liczbach: miliardach złotych dochodów, wydatków i deficytu. Z perspektywy mieszkańców znaczenie tych wielkości jest jednak znacznie bardziej konkretne. Pytania dotyczą tego, czy wystarczy pieniędzy na sprawne funkcjonowanie szkół, kiedy zostanie wyremontowana droga i jakie przedsięwzięcia będzie można rozpocząć w kolejnych latach. To właśnie na styku państwowych finansów i codziennych potrzeb lokalnych społeczności pojawiają się najważniejsze pytania o publiczne wydatki.

Olbryś krytycznie o perspektywach budżetu

Bogumiła Olbryś mówiła o ryzyku wzrostu zadłużenia oraz ograniczenia możliwości finansowania programów społecznych, wynagrodzeń i inwestycji. W odpowiedzi na pytania o sposoby poprawy sytuacji wskazywała na uszczelnienie podatków, oszczędności administracyjne i zmiany w ochronie zdrowia.

W debacie budżetowej zasadnicze znaczenie ma zarówno poziom wydatków, jak i sposób ich rozłożenia. Każda propozycja



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

oszczędności prowadzi bowiem do pytania, których zadań miała-

by dotyczyć oraz jakie byłyby jej skutki. Podobnie postulaty zwiększenia dochodów wymagają wskazania konkretnych rozwiązań. Dla odbiorców tej dyskusji istotne jest więc nie tylko przedstawienie diagnozy, lecz również wyjaśnienie, jak proponowane działania miałyby przełożyć się na funkcjonowanie publicznych usług.

Oświata w centrum lokalnej dyskusji

Finansowanie edukacji było jednym z głównych wątków spotkania. Olbryś podnosiła problem dopłat samorządów do utrzymania placówek. Wiesław Grzymała, przewodniczący Rady Miejskiej Łomży, zaznaczył natomiast, że nauczyciele otrzymają wynagrodzenia do końca roku, a szkoły będą działały.

W przypadku oświaty trzeba rozróżnić dwa zagadnienia: zapewnienie bieżącego funkcjonowania placówek i możliwości ich dalszego rozwoju. Z punktu widzenia rodziców oraz uczniów oba są ważne. Codzienna praca szkoły wymaga stabilności, natomiast

poprawa warunków nauki wiąże się z planowaniem remontów, wyposażenia i innych potrzeb. Dlatego rozmowa o finansowaniu edukacji powinna obejmować zarówno najbliższe miesiące, jak i perspektywę kolejnych lat.

Inwestycje i świadczenia społeczne

Sławomir Dębek, przewodniczący Rady Powiatu Łomżyńskiego, akcentował potrzebę środków na drogi, modernizację szkół oraz sieci wodociągowej i kanalizacyjnej. Mateusz Zagroba przedstawiał obawy dotyczące przyszłej waloryzacji emerytur i rent. Były to stanowiska uczestników konferencji dotyczące możliwych następstw sytuacji budżetowej.

Inwestycje lokalne wymagają myślenia wykraczającego poza jeden rok. Przygotowanie przedsięwzięcia, dokumentacji i finansowania poprzedza rozpoczęcie prac, a mieszkańcy oczekują przede wszystkim jasnej informacji o terminach. W tej części debaty szczególnie

przydatne byłoby zestawienie potrzeb z dostępnymi środkami oraz wskazanie, które zadania mają pierwszeństwo.

Podobnej precyzji wymaga rozmowa o świadczeniach społecznych. Dla osób utrzymujących się z emerytury lub renty najważniejsza jest możliwość zaplanowania codziennych wydatków. Zapowiedzi, polityczne oceny i prognozy powinny być zatem wyraźnie oddzielane od rozstrzygnięć, które rzeczywiście określają wysokość przyszłych świadczeń.

Łomżyńskie spotkanie pokazało, jakie obawy przedstawiciele PiS wiążą z finansami państwa i samorządów. Ocena tych argumentów wymaga jednak konkretnych danych: dotyczących lokalnych kosztów, planowanych inwestycji i proponowanych rozwiązań. To one pozwalają mieszkańcom sprawdzić, co debata budżetowa oznacza dla ich miasta, gminy i codziennego życia.



Piętnaście lat uczelni, ponad 1500 absolwentów. Jubileuszowa inauguracja w Łomży



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

Wyższa Szkoła Zawodowa Ochrony Zdrowia Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Łomży zainaugurowała rok akademicki 2026/2027. Rozpoczęcie zajęć miało w tym roku szczególną oprawę — społeczność uczelni świętowała piętnastolecie działalności. Obok gratulacji i życzeń wybrzmiały słowa o odpowiedzialności przyszłych medyków oraz o bezpieczeństwie tych, którzy każdego dnia ratują ludzkie życie.

W uroczystości uczestniczyli wykładowcy, pracownicy uczelni, studenci oraz przedstawiciele samorządów i ochrony zdrowia. Jubileusz stał się okazją do przypomnienia dorobku szkoły i podziękowania wszystkim, którzy przez lata budowali jej pozycję w Łomży i regionie.

Ponad 1500 absolwentów w ciągu piętnastu lat — tę liczbę przywołał przedstawiciel władz miasta, podkreślając znaczenie uczelni dla kształcenia kadr medycznych. Mówił również o roli szkolnictwa wyższego w rozwoju Łomży. W imieniu prezydenta Mariusza Chrzanowskiego przekazał rektorowi okolicznościowy gawerton, gratulacje oraz życzenia kolejnych jubileuszy.

Zawód wymagający wiedzy i serca

Zwracając się do studentów, rektor przypominał, że przygotowanie do zawodu medycznego oznacza zarówno zdobywanie kwalifikacji, jak i kształtowanie odpowiedzialności, cierpliwości oraz wrażliwości. Podkreślił, że jest to praca trudna, ale przynosząca satysfakcję, szczególnie wtedy, gdy udzielona pomoc pozwala zobaczyć uśmiech na twarzy pacjenta.

W jego wystąpieniu ważne miejsce zajęła życzliwość wobec



chorego człowieka. Pacjent trafiający pod opiekę medyków często odczuwa ból, niepokój i rozdrażnienie. W takich chwilach potrzebuje fachowego działania, ale również spokoju i zrozumienia.

– Pamiętajcie, żeby zawsze podawać rękę drugiemu człowiekowi – zaapelował rektor.

Życząc studentom roku pełnego wiedzy, rozwoju i ambitnych wyzwań, ogłosił otwarcie roku akademickiego 2026/2027.

Technologia pomaga, człowiek pozostaje niezastąpiony

Wykład inauguracyjny poświęcony kompetencjom, odpowiedzialności i bezpieczeństwu wygłosiła dr Maria Bauchrowicz-Tocka, prezes Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Łomży. Przedstawiła rolę współczesnego ratownika medycznego — specjalisty, który często jako pierwszy ocenia stan chorego i podejmuje decyzje mające znaczenie dla jego

dalszego leczenia.

Prelegentka mówiła o pracy pod presją czasu, w nieprzewidywalnych warunkach, oraz o możliwościach, jakie dają nowoczesne urządzenia. Podkreślała jednak, że nawet najbardziej zaawansowany sprzęt nie zastąpi obecności człowieka, jego doświadczenia i empatii.

– Żadna technologia nie zastąpi inteligencji emocjonalnej, intuicji, głosu, dotyku, który w chwili zagrożenia jest często sygnałem pomocy – zaznaczyła.

Wykład był także przypomnieniem zagrożeń towarzyszących pracy ratowników. Dr Bauchrowicz-Tocka zwróciła uwagę na agresję podczas interwencji, ryzyko związane z wykonywaniem obowiązków oraz obciążenie psychiczne wynikające z codziennego kontaktu z cierpieniem. Mówiła również o odpowiedzialności za podejmowane decyzje i o obo-

wiązku poszanowania godności każdego pacjenta.

Otwarte drzwi szpitala

O wartości kształcenia prowadzonego przez uczelnię mówił dyrektor Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Wśród uczestników uroczystości dostrzegł znajome twarze pracowników swojej placówki. Podkreślił, że szkoła przygotowuje wysokiej klasy specjalistów, i zaprosił przyszłych absolwentów do pracy.

– Szpital Wojewódzki ma dla was otwarte drzwi – powiedział do studentów.

Nawiązując do tematu bezpieczeństwa, dyrektor poruszył także problem obciążenia Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. Jak podał, liczba pacjentów przyjmowanych na SOR wzrosła w ciągu dwunastu miesięcy o 30 procent. Wskazał przy tym na trudności

związane z opieką nad osobami nietrzeźwymi, wymagającymi zaangażowania personelu i dłuższego pobytu w placówce.

Zaapelował do samorządowców o ograniczanie dostępności alkoholu oraz podjęcie działań na rzecz utworzenia w Łomży izby wytrzeźwień. W jego ocenie takie rozwiązanie pomogłoby odciążyć oddział ratunkowy i usprawnić udzielanie pomocy osobom potrzebującym natychmiastowej interwencji.

Gratulacje dla społeczności akademickiej

Podczas inauguracji przekazano również życzenia w imieniu Jacka Piorunka i Zarządu Województwa Podlaskiego. Podkreślono znaczenie uczelni dla mieszkańców całego regionu oraz zaproszono jej władze do współpracy przy projektach związanych z ochroną zdrowia i kształceniem.

Odczytano także list poseł Bogumiły Olbryś. Znalazły się w nim podziękowania dla wykładowców, pracowników, studentów, absolwentów oraz partnerów uczelni. Posłanka życzyła społeczności akademickiej dalszego rozwoju, ambitnych przedsięwzięć i satysfakcji z podejmowanych działań.

Uczestniczący w jubileuszu wójt docenił zaangażowanie kadry dydaktycznej i administracyjnej. Życzył uczelni kolejnych osiągnięć, a studentom udanych studiów i dobrych doświadczeń. W jego wypowiedzi nie zabrakło również pogodnego akcentu — życzeń punktualności na zajęciach i wyrozumiałości wykładowców, gdy jednak zdarzy się spóźnienie.

Piętnastolecie było dniem podziękowań dla osób tworzących uczelnię, ale uwagę gości kierowano także ku tym, którzy dopiero rozpoczynają naukę. To właśnie obecni studenci w kolejnych latach dołączą do grona absolwentów, podejmując pracę w szpitalach i zespołach ratownictwa medycznego.



Czterdzieści lat SP 9 w Łomży



Cztery dekady historii, kolejne pokolenia uczniów, nauczycieli i pracowników oraz tysiące wspomnień związanych ze szkolnymi murami. Szkoła Podstawowa nr 9 w Łomży świętowała jubileusz 40-lecia działalności. Była to uroczystość pełna wspomnień, gratulacji, podziękowań i wyjątkowych chwil, które połączyły kolejne pokolenia związane z „Dziewiątką”.

Jubileusz był okazją do wspólnego spotkania całej społeczności szkolnej oraz osób, które przez lata tworzyły historię placówki. W uroczystości uczestniczyli obecni i byli uczniowie, nauczyciele i pracownicy szkoły, a także byli dyrektorzy, którzy przez lata kierowali „Dziewiątką” i mieli swój udział w jej rozwoju. Wśród zaproszonych gości znaleźli się również przedstawiciele władz miasta, parlamentarzysty oraz reprezentanci województwa podlaskiego. Był to czas wspomnień, spotkań po latach i przypomnienia, jak ważne miejsce szkoła zajmuje w życiu kolejnych pokoleń mieszkańców Łomży.

Przez cztery dekady szkolne korytarze i sale były świadkami pierwszych sukcesów, przyjaźni, ważnych doświadczeń i codziennej pracy uczniów oraz nauczycieli. Zmieniały się kolejne roczniki, szkolna rzeczywistość i otaczający świat, ale niezmiennie pozostawa-



ło to, co najważniejsze – człowiek, relacje i wspólnota, którą tworzy szkoła.

O tym, jak ważny jest jubileusz, mówiła dyrektor Szkoły Podstawowej nr 9 Aneta Małgorzata Olszak.

– Cztery dekady to w skali historii niewiele, ale w skali ludzkie-

go życia jest to cała epoka. Od 40 lat mury naszej szkoły tętnią życiem, zmieniało się jej otoczenie, technologia, programy nauczania i kolejne pokolenia uczniów. Szkoła jest nie tylko ważną częścią lokalnej społeczności, ale przede wszystkim stała się częścią naszego życia. Dzisiejszy jubileusz

to okazja, aby zatrzymać się na chwilę i spojrzeć wstecz z dumą, z wdzięcznością, a w przyszłość z nadzieją. Dziękuję naszym poprzednikom, dyrektorom, nauczycielom oraz pracownikom niepedagogicznym, których pasja i poświęcenie sprawiły, że szkoła została własną marką. Część z nich

niestety nie ma już wśród nas, ale ich dziedzictwo żyje w murach szkoły i sercach jej wychowanków – mówiła dyrektor SP 9.

Do jubileuszowych życzeń i gratulacji dołączyli przedstawiciele władz miasta. Zastępca prezydenta Łomży Andrzej Stypułkowski, zwracając się do grona pedagogicznego, uczniów i zaproszonych gości podkreślał, że przez cztery dekady mury szkoły opuściło wielu absolwentów, którzy swoją postawą i osiągnięciami dobrze świadczą o miejscu, w którym stawiali pierwsze kroki na edukacyjnej drodze.

W swoim wystąpieniu nawiązał także do patrona szkoły – księcia Janusza I Mazowieckiego, wskazując na wartości, które reprezentował i które mimo upływu wieków pozostają ważnym elementem wychowania młodego pokolenia. Gratulacje, podziękowania i życzenia kolejnych lat pełnych sukcesów przekazał zastępca prezydenta Piotr Serdyński.

Jubileusz stał się również okazją do wspomnień o osobach, które przez lata współtworzyły „Dziewiątkę” i pozostawiły w jej historii trwały ślad.

Wyjątkową oprawę uroczystości przygotowali uczniowie. Barwny korowód młodych uczestników ubranych w stroje nawiązujące do epoki księcia Janusza Mazowieckiego wprowadził zgromadzonych w klimat czasów związanych z patronem szkoły. Historia połączyła się ze współczesnością, a szkolna uroczystość nabrała wyjątkowego, pełnego koloru charakteru.

Były również występy artystyczne, podczas których uczniowie zaprezentowali swoje talenty. Przygotowany przez nich program był nie tylko częścią jubileuszowej uroczystości, ale także pokazem tego, co przez lata pozostaje jednym z najważniejszych elementów szkolnego życia – rozwijania pasji, kreatywności i wiary we własne możliwości.

Na zakończenie nie mogło zabraknąć symbolicznego akcentu – jubileuszowego tortu i wspólnego świętowania 40. urodzin szkoły.

Jubileusz był nie tylko spojrzeniem wstecz, ale również momentem, by popatrzeć w przyszłość. Dla obecnych uczniów szkoła pozostaje przede wszystkim miejscem nauki, rozwijania zainteresowań, przyjaźni i budowania relacji. To oni zapisują kolejne karty historii „Dziewiątki”.

cił do rodzinnego miasta, ożenił się, ustatkował. Był jednym z założycieli Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Życie zawodowe związał z zakładem energetycznym. W międzyczasie ukończył Wydział Elektryczny Politechniki Warszawskiej. Pracował jako kie-

rownik, nadzorując największe inwestycje w mieście.

Pan Henryk ma dwie córki: Małgorzatę, która jest ceniącym lekarzem onkologiem, Danutę oraz syna Ryszarda, specjalistę w dziedzinie radiodiagnostyki. Doczekał się 6 wnuków i 9 pra-

wnuków.

Prezydent Mariusz Chrzastowski wraz z przewodniczącym Rady Miejskiej Wiesławem Grzymałą podziękował Henrykowi Wagnerowi za „dar jego życia”. Życzył, aby kolejne lata upływały w zdrowiu, spokoju i otoczeniu

najbliższych.

– Życzę Panu w tej „jesieni życia” jeszcze wielu ciepłych dni, pełnych spokoju, radości i spełnienia. Niech upływają w atmosferze szczęścia, miłości i pełnej – jakże zasłużonej – satysfakcji.

Włodarz miasta przekazał

również okolicznościowe listy od premiera polskiego rządu i wojewody podlaskiego oraz bukiet kwiatów i pamiątkowy obraz.

Mlekpól na Polagrze 2026



Automatyzacja produkcji, własne źródła energii, innowacje produktowe i rozwój eksportu – o tych wyzwaniach i szansach stojących przed sektorem mleczarskim rozmawiali przedstawiciele Spółdzielni Mleczarskiej Mlekpól podczas debat zorganizowanych w ramach targów Polagra 2026.

Pierwszego dnia wydarzenia Prezes Zarządu SM Mlekpól Tadeusz Mroczkowski uczestniczył w debacie „Impuls dla innowacji. Co napędza rozwój branży?”. W swoim wystąpieniu poruszył m.in. temat cyfryzacji procesów produkcyjnych i inwestycji w efektywność energetyczną, a także realiów współczesnego rynku pracy.

– Branża mleczarska działa 365 dni w roku, siedem dni w tygodniu, 24 godziny na dobę – w trybie tryzmianowym. Demografia nas nie rozpieszcza, a podejście do pracy mocno się zmienia. Dlatego automatyzacja i cyfryzacja są niezbędne, żeby nadal rozwijać skalę produkcji. Nie ma od tego odwrotu – podkreślił.

Jako przykład realizacji tego

podejścia podał rozbudowę Wydziału Konfekcjonowania Sera w Grajewie, automatyzację procesów logistycznych oraz rozwiązania zwiększające niezależność energetyczną poszczególnych zakładów, jak kogeneracje i biogazownie.

Rynek oczekuje innowacji

Tadeusz Mroczkowski mówił również o innowacjach produktowych i zmieniających się oczekiwaniach konsumentów.

– Łaciate to marka z 30-letnią historią, sama w sobie będąca niezwykle innowacyjną. Dzięki skali naszej działalności możemy szybko reagować na pojawiające się trendy, wśród których wymienić można zainteresowanie produktami wysokobiałkowymi, jak skyr pitny Łaciaty czy linia Łaciate Protein+. Innym przykładem innowacji jest nasz Łaciate deser z maślanką. W ostatnich latach nieco zapomnieliśmy o maślance, a przecież produkt ten posiada cenne cechy funkcjonalne – podkreślił.

Prezes Mlekpólu zwrócił po-

nadto uwagę, że produkty wysokobiałkowe, takie jak serki śmietankowe, kieruje się dziś do szerokiej grupy odbiorców. Wcześniej sięgali po nie głównie sportowcy i osoby aktywne fizycznie. Współcześnie wyroby tego rodzaju sprawdzają się także w wypadku osób starszych i dzieci, na przykład jako drugie śniadanie w szkole.

– Naszym atutem jest także fakt, że posiadamy zaplecze naukowe w postaci Instytutu Innowacji Przemysłu Mleczarskiego w Mrągowie. Pracuje tam zespół, który zajmuje się całym procesem powstawania nowych produktów: od technologii i opakowania po wydobycie z wyrobów ich prozdrowotnych funkcji – przekonywał.

Eksport to już niemal 35% sprzedaży

Drugiego dnia targów (24 września) w debacie „Polska marka na świecie. Jak skutecznie wspierać eksport i wzmacniać pozycję polskiej żywności” uczestniczył z kolei Tomasz Trzaska, Dy-

rektor Eksportu SM Mlekpól.

– Wszystko zaczyna się od mleka. Rocznie skupujemy i przetwarzamy ponad 2 mld litrów surowca w 12 zakładach produkcyjnych. Dzięki powtarzalnej, wysokiej jakości produktów jesteśmy obecni nie tylko na rynku polskim, ale także na wielu rynkach zagranicznych. Myślę, że ten rok zamkniemy z eksportem na poziomie 35% wartości sprzedaży – zaznaczył.

Obecnie Mlekpól eksportuje produkty do krajów Unii Europejskiej i na rynki pozaeuropejskie, m.in. do Wielkiej Brytanii, USA, na Bałkany, Bliski i Daleki Wschód czy do Afryki Północnej. Strategia handlowa Spółdzielni zakłada zarówno rozwijanie sprzedaży w krajach, w których jej produkty są znane od lat, jak i poszukiwanie nowych kierunków, szczególnie tam, gdzie popyt na wysokiej jakości wyroby mleczarskie rośnie.

Wśród barier utrudniających polski eksport Tomasz Trzaska wymienił m.in.: wymagania we-

terynaryjne, cła oraz wahania kursów walut. Zwrócił uwagę, że przy otwieraniu dostępu do nowych rynków szczególnie istotne jest sprawne współdziałanie przedsiębiorstw i administracji.

– Występowanie pod egidą instytucji rządowych, na przykład KOWR, czy informacje pozyskiwane z PAIH – w wielu miejscach otwierają nam drogę i budują naszą wiarygodność. Z tego bardzo często korzystamy. Jednak oczekujemy również wsparcia instytucji państwowych w kwestiach weterynaryjnych na rynkach poza UE oraz zaangażowania władz w uzgadnianie świadectw niezbędnych do eksportu – podsumował.

Tegoroczne targi Polagra odbyły się w dniach 23–25 września w Poznaniu. W ich trakcie Spółdzielnia Mleczarska Mlekpól uhonorowana została Złotymi Medalami MTP za Łaciate desery i skiry pitne oraz nagrodą Acanthus Aureus za najlepsze stoisko, które połączyło nowoczesny design z profesjonalną strategią marketingową firmy.

Pięć lat wsparcia dla dzieci i młodzieży. Jubileusz ośrodków opieki psychologicznej w Łomży



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

Pomoc dostępna blisko domu, wsparcie dla całej rodziny i współpraca specjalistów — takie założenia przyswiecają Ośrodkom Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży. W Łomży świętowano pięciolecie ich działalności. Jubileusz był okazją do podziękowania osobom, które na co dzień pomagają młodym ludziom mierzyć się z kryzysami i trudnościami.

Organizatorami wydarzenia byli Stowarzyszenie „QZdrowiu” Wojewódzkiego Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień oraz Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży. Obchody przypominały o znaczeniu specjalistycznej pomocy dostępnej w środowisku, w którym dzieci i młodzież dorastają, uczą się i budują relacje.

Ośrodki zapewniają młodym ludziom i ich rodzinom bezpłatne wsparcie psychologa, psychoterapeuty oraz terapeuty środowiskowego. Pomagają w sytuacjach kryzysowych i trudnościach wpływających na codzienne funkcjonowanie. Ważnym elementem ich działalności jest towarzysze-



nie zarówno dziecku, jak i jego bliskim.

Pomoc blisko codziennego życia

Środowiskowy charakter opieki kieruje uwagę na otoczenie młodego człowieka. Jego problemy nie kończą się wraz z wyjściem z gabinetu — mogą dotyczyć relacji rodzinnych, kontaktów z rówieśnikami czy doświadczeń szkolnych. Dlatego tak istotne jest spojrzenie na codzienność dziecka oraz na osoby, które mają wpływ na jego poczucie bezpieczeństwa.

Dostępność pomocy blisko miejsca zamieszkania ma również praktyczne znaczenie dla rodzin. Korzystanie ze wsparcia wymaga czasu, organizacji i regularności. Możliwość kontaktu ze specjalistami w swoim otoczeniu ułatwia włączenie tej pomocy w życie domowe.

W pracy ośrodków spotykają się różne kompetencje. Psycholog, psychoterapeuta i terapeuta środowiskowy wnoszą odrębne perspektywy, które pozwalają szerzej spojrzeć na potrzeby młode-

go człowieka. W centrum pozostają jego trudności, możliwości i relacje z najbliższymi.

Wsparcie także dla rodziny

Kryzys dziecka jest często trudnym doświadczeniem również dla rodziców i opiekunów. Towarzyszą mu pytania o to, jak rozmawiać, jak reagować i gdzie szukać pomocy. Wsparcie specjalistów daje rodzinie przestrzeń do omówienia obaw i lepszego zrozumienia sytuacji.

Jubileusz przypominał, że pomoc psychologiczna opiera się na codziennej, wymagającej pracy. To rozmowy, budowanie zaufania i wspólne poszukiwanie rozwiązań. Postępy bywają stopniowe, a ważnym krokiem może być już samo zgłoszenie się po wsparcie i opowiedzenie o swoich trudnościach.

Pięć lat działalności to przede wszystkim historie młodych ludzi oraz rodzin, którym towarzyszyli specjaliści. Za funkcjonowaniem ośrodków stoją osoby, których

praca wymaga wiedzy, cierpliwości, uważności i odpowiedzialności. Obchody były okazją do docenienia tego zaangażowania.

Podziękowania za pięć lat pracy

O znaczeniu ośrodków napisał w relacji z wydarzenia Jacek Piorunek. Podkreślił, że są to miejsca, w których dzieci, młodzież i ich rodziny mogą otrzymać bezpłatną, specjalistyczną pomoc blisko domu.

— Dziękuję wszystkim osobom, które tworzą te ośrodki i każdego dnia towarzyszą dzieciom, młodzieży oraz ich bliskim — zaznaczył.

Piorunek zwrócił również uwagę, że pięć lat pracy oznacza tysiące rozmów, udzielonego wsparcia i ważnych kroków ku lepszemu samopoczuciu.

Łomżyńskie obchody pięciolecia pozwoliły zwrócić uwagę na działalność placówek, których znaczenie najlepiej widać w codziennym kontakcie z potrzebującymi pomocy. Były także okazją do przypomnienia rodzinom, że w trudnościach mogą korzystać ze wsparcia specjalistów.



Szybka kolej zmieni Podlaskie

Białystok zyska bezpośrednie połączenia kolejowe z Lublinem i Rzeszowem, a w województwie podlaskim powstanie około 150 km nowych linii. Kolej dotrze także do m.in. Zambrowa i Wysokiego Mazowieckiego. O korzyściach dla Podlaskiego wynikających ze Zintegrowanej Sieci Kolejowej (ZSK) i Horyzontalnego Rozkładu Jazdy (HRJ) rozmawiali w czwartek (01.10) z przedstawicielami spółek CPK i PKP PLK marszałek Łukasz Prokorym, wicemarszałek Marek Malinowski oraz członek zarządu Jacek Piorunek.

W spotkaniu poświęconemu rozwojowi transportu kolejowego w regionie uczestniczyli m.in. członek zarządu ds. kolei w Port Polska Piotr Rachwański, pełnomocnik zarządu PLK SA ds. przygotowania inwestycji Rafał Banaszkiewicz oraz dyrektor Biura Transportowych Projektów Horyzontalnych i Studialnych Port Polska Michał Pyzik.

Marszałek Łukasz Prokorym podziękował przedstawicielom obu spółek za dotychczasową pracę.

– Efektów tej dobrej współpracy mamy już wiele. To chociażby szybki pociąg do Warszawy, przywrócenie kolei do Łomży czy rozstrzygnięcie największego przetargu w historii polskich kolei – modernizacja odcinka Bia-

łystok-Elk – powiedział Łukasz Prokorym.

Marszałek podkreślił, że Zintegrowana Sieć Kolejowa oraz Horyzontalny Rozkład Jazdy to kolejny krok w rozwoju województwa podlaskiego. Szczególnie istotna dla regionu, w ramach inwestycji Port Polska, będzie rozbudowa sieci szybkich kolei.

Duże zmiany na podlaskich torach

– Województwo podlaskie stanie się regionem opartym na dwóch ważnych osiach kolejowych. Dzięki temu podróż do Warszawy wzdłuż wschodniej części Polski oraz do państw bałtyckich będzie szybsza i wygodniejsza. Budowa nowych linii kolejowych otworzy dostęp do kolei mieszkańcom miejscowości, które dotychczas pozostawały poza jej zasięgiem – podkreślił Piotr Rachwański.

Zgodnie z założeniami mieszkańcy Białegostoku i północnej części regionu znacznie szybciej dojadą do Warszawy. Podróż skróci się o około 40 minut i potrwa 70 minut. Obecnie przejazd na tej trasie zajmuje blisko dwie godziny.

Na zmianach zyskają także mieszkańcy Łomży. Miasto zostanie włączone do sieci szybkich połączeń międzyregional-

nych. Łatwiej i szybciej będzie można również dojechać na północ regionu, czyli do Elku i Suwałk, zgodnie z przebiegiem trasy Rail Baltica. Plany zakładają także remont i unowocześnienie istniejącej linii kolejowej Sokółka-Suwałki poprzez jej całkowitą elektryfikację.

Nowa linia kolejowa połączy Łomżę z Grajewem, dzięki czemu dostęp do kolei zyskają mieszkańcy m.in. Kolna i Białej Piskiej. Inwestycja ułatwi dojazd do Elku oraz dalsze podróże po Warmii i Mazurach.

Trasa kolejowa przystosowana do maksymalnej prędkości 160 km/h połączy Zambrow i Wysokie Mazowieckie. Umożliwi ona komunikację z głównymi trasami kolejowymi oraz szybszy dojazd do Białegostoku i Warszawy.

Planowane inwestycje nie tylko skrócą czas podróży, ale również umożliwią korzystanie z kolei mieszkańcom miejscowości, które do tej pory znajdowały się poza głównymi ciągami kolejowymi. Realizacja ZSK ma skrócić czas przejazdu m.in. na trasach: Białystok-Kraków do 2 godz. 50 min, Białystok-Wrocław do 3 godz. 10 min, Białystok-Gdańsk do 3 godz. 15 min oraz

Białystok-Rzeszów do 3 godz. 10 min. Region zyska także na znaczeniu w kontekście połączeń z Litwą oraz innymi krajami bałtyckimi.

– Chcemy, aby infrastruktura kolejowa odpowiadała na potrzeby mieszkańców, ale również wspierała rozwój gospodarczy i przemysłowy regionu – zaznaczył Rafał Banaszkiewicz, pełnomocnik zarządu PLK SA ds. przygotowania inwestycji.

W województwie podlaskim planowana jest budowa ponad 150 km nowych linii kolejowych.

– Wszystko to pokazuje, jak dobra współpraca Centralnego Portu Komunikacyjnego, PKP i władz województwa przynosi realne korzyści dla naszych mieszkańców i naszego regionu. To korzyści związane z jego rozwojem, bo pokazują, że będziemy mogli podróżować szybciej i bezpieczniej. Nasze firmy również będą mogły korzystać z tych możliwości – podkreślił Łukasz Prokorym.

Nowe terminale na transportowej mapie regionu

Rozbudowa sieci nowoczesnych terminali intermodalnych będzie uzupełnieniem inwestycji w linie kolejowe. Ułatwią one przewóz towarów kolejاً i sa-

mochodami, a także sprawniejsze przeładunki między różnymi środkami transportu. W efekcie województwo zyska na znaczeniu w krajowym i międzynarodowym transporcie towarowym. W województwie podlaskim wskazano dwie potencjalne lokalizacje terminali: w powiecie łomżyńskim i powiecie sejneńskim.

Przewidywalny rozkład jazdy

Dzięki rozwiązaniom przewidzianym w Horyzontalnym Rozkładzie Jazdy mieszkańcy Podlaskiego zyskają dostęp do spójnej i przewidywalnej sieci połączeń regionalnych oraz dalekobieżnych. Z Białegostoku zaplanowano bezpośrednie połączenia do Gdańska, Wrocławia, Warszawy, Poznania, Łodzi, Krakowa, Olsztyna, Szczecina oraz nowego lotniska krajowego. W kierunku stolicy przewidziano połączenia kolejاً dużych prędkości, które mają być dostępne co godzinę. Kolej dalekobieżna obsłuży także m.in. Łomżę, Suwałki, Augustów, Hajnówkę i Grajewo. Jak przekazał Piotr Rachwański, według analiz spółki Port Polska realizacja planu Zintegrowanej Sieci Kolejowej na terenie województwa przyniesie wzrost ruchu pasażerskiego na stacji Białystok o około 160 proc.

Od ćwierćwiecza napędzamy kolej – Polskie Linie Kolejowe na dobrych torach

Dokładnie ćwierć wieku temu powstały Polskie Linie Kolejowe S.A. W tym czasie polska kolej przeszła największą transformację w historii. Pociągi jeżdżą szybciej, podróżni korzystają z nowych i zmodernizowanych peronów, kolej wraca do kolejnych miast, a infrastruktura przygotowywana jest do nowych wyzwań – Kolei Dużych Prędkości i Zintegrowanej Sieci Kolejowej.

29 czerwca 2001 r. podpisany został akt notarialny zawiązujący PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. Spółka rozpoczęła swoją statutową działalność 1 października 2001 r. Powstała na bazie zasobów Dyrekcji Infrastruktury Kolejowej PKP S.A. Dziś odpowiada za utrzymanie 19 tys. km torów, które pozwalają na sprawne i bezpieczne przejazdy ok. 5 tys. pociągów pasażerskich i towarowych dziennie.

– 25 lat działalności Polskich Linii Kolejowych to historia ogromnej zmiany polskiej kolei. To czas, w którym zmienił się nie tylko sposób, w jaki pasażerowie korzystają z pociągów, ale przede wszystkim czas wielkich zmian w infrastrukturze. Obecnie nasza kolej to synonim nowoczesności i efektywności: to tysiące kilometrów zmodernizowanych torów, ułatwiony dostęp do pociągów i setki komfortowych peronów, co przekłada się na sprawne i wygodne podróże, niezależnie od zakątka Polski, zarówno w dużych, jak i mniejszych miejscowościach. Z poszanowaniem historii patrzymy jednak dalej, tworząc zupełnie nowe rozwiązania dla kolei przyszłości – powiedział Piotr Wyborski, Prezes Zarządu Polskich Linii Kolejowych S.A.

Jednym z najbardziej widocznych efektów inwestycji realizowanych w ciągu minionych 25 lat jest systematyczna poprawa parametrów infrastruktury, przekładająca się m.in. na rosnącą prędkość pociągów i skracanie czasu podróży.

Momentem zwrotnym był 2011 r., kiedy po raz pierwszy w historii na większej liczbie odcinków zwiększono prędkość przejazdów, niż wprowadzano ograniczenia ruchu. W 2014 r. po raz pierwszy w rozkładowym ruchu przekroczona została granica 160 km/h, a na wybranych odcinkach zmodernizowanych linii pociągi rozpędzały się do 200 km/h. Dzięki rozwojowi infrastruktury kolejowej już w przyszłym roku przekroczona zostanie kolejna granica. Na Centralnej Magistrali Kolejowej pociągi osiągną prędkość 250 km/h, co skróci czas przejazdu z Warszawy do Krakowa i Katowic nawet o 25 minut.

Wśród setek zrealizowanych i prowadzonych obecnie inwestycji

jednym z najbardziej ambitnych przedsięwzięć PLK SA jest projekt Podłęże – Piekietko. Inwestycja za ok. 17 mld zł zmieni układ komunikacyjny południowej Małopolski i pozwoli na szybkie połączenia kolejowe Krakowa z Podhalem i Sądecczyną: obejmuje m.in. modernizację i elektryfikację 75 km odcinka istniejącej linii Chabówka – Nowy Sącz oraz budowę blisko 60 km nowej linii, która docelowo połączy Podłęże z Tymbarkiem i Mszaną Dolną. Nowa trasa prowadzona jest przez wymagający teren Beskidów – stąd konieczność budowy licznych mostów, wiaduktów czy tuneli. Do ich drażenia wykorzystywane są nowoczesne technologie, tarcze TBM, pozwalające na prowadzenie prac w trudnych warunkach geologicznych.

Dla sprawnego funkcjonowania ruchu kolejowego kluczowa jest modernizacja katowickiego węzła kolejowego – największej inwestycji kolejowej w historii Śląska. W ramach projektu wymienianych jest około 130 km torów i 175 km sieci trakcyjnej, przebudowanych zostanie ponad 150 obiektów inżynierskich, a także zmodernizowana infrastruktura sterowania ruchem kolejowym. Prace obejmują również modernizację istniejących peronów oraz budowę nowych przystanków, m.in. Sosnowiec Śróduła, Katowice Uniwersytet i Katowice Kokociniec.

Nowe przystanki powstaną także na trasie Rail Baltica, która ma połączyć Polskę z Litwą, Łotwą i Estonią. Stworzy to nowoczesny korytarz transportowy na osi północ – południe, wzmacniając połączenia pasażerskie i towarowe z państwami bałtyckimi. W ramach prac między Białymstokiem a Elkiem wybudowanych lub zmodernizowanych będzie 8 stacji i 10 przystanków. Niemal 95 km trasa zostanie dostosowana do prędkości 200 km/h.

Wielki powrót połączeń pasażerskich

Jednym z symboli przemian polskiej kolei jest powrót połączeń pasażerskich do miejscowości, które przez lata pozostawały poza siecią regularnych przewozów. W br., po ponad 33 latach, kolej wróciła do Łomży. Na Pomorzu znów można pojechać trasą Somonino – Kartusy, która jest częścią większej modernizacji między Maksymilianowem a Gdynią, a w woj. kujawsko – pomorskim trasą Aleksandrów Kujawski – Ciechocinek. W najbliż-



szych latach przygotowane będą połączenia m.in. do Bełchatowa, Międzychodu czy na linię Skierbiewice – Czachówek Wschodni. Lepszy dostęp do pociągów to nie tylko inwestycje z rządowego programu „Kolej Plus”, ale także bieżące prace utrzymaniowe, jak stworzenie alternatywnego połączenia z Poznania i Wągrowca przez Kcynię i Nakło n. Notecią do Bydgoszczy, które wkrótce będzie dostępne dla podróżnych.

Modernizujemy infrastrukturę

Modernizacja infrastruktury to nie tylko szybsze przejazdy, ale także wyższy komfort obsługi podróżnych na stacjach i przystankach. PLK na co dzień utrzymują niemal 6 tys. peronów. Z roku na rok kolejne stają się coraz bardziej nowoczesne, a także dostosowywane do potrzeb osób mających trudności z poruszaniem się. Naszą dumą i symbolem współczesnego podejścia do podróży stała się zmodernizowana przez PLK stacja Warszawa Zachodnia. W najbliższych latach podobne zmiany przejdzie Warszawa Wschodnia, na przebudowanie której Spółka podpisała już umowę za ok. 3 mld zł – zmodernizowane będą m.in. perony, przejścia podziemne czy infrastruktura zapewniająca lepsze powiązanie kolei z transportem miejskim. Szykowane są gruntowne modernizacje poznańskiego i wrocławskiego węzła kolejowego. Z wygodnych peronów korzystają podróżni w największych miastach, np. w Krakowie, Wrocławiu, Szczecinie, Gdańsku, Białymstoku czy Zielonej Górze, ale także w mniejszych miejscowościach – m.in. w Obornikach, Lubinie, Choszczynie i Sochaczewie. Korzystne efekty przynosi „Program Przystankowy”, obejmu-

jący ok. 200 lokalizacji (na liście podstawowej) – z czego blisko 130 peronów służy już podróżnym, m.in. w Pile czy Wronkach.

Realizując największy w historii program modernizacji polskiej kolei PLK nie zwalniają tempa – wartość planu przetargowego na bieżący rok została zwiększona i szacowana jest na 11,5 mld zł. Wydatki inwestycyjne przekroczą w 2026 roku osiągniętą rekordową w historii Spółki kwotę 15 mld zł. Rekordowy w skali ćwierćwiecza będzie również nowy rozkład jazdy 2026/27, w którym zapewnimy wyższe prędkości pociągów na ponad 3 tys. km torów.

Efekty realizowanych inwestycji widać również w rosnącym zainteresowaniu koleją. W 2025 r. z transportu kolejowego w Polsce skorzystało ok. 439 mln pasażerów, o 7,7 proc. więcej niż rok wcześniej – to potwierdzenie rosnącej roli transportu kolejowego w codziennych i okazjonalnych podróżach Polaków.

Ćwierćwiecze działalności PLK przypada na moment, w którym polska kolej wchodzi w kolejny etap rozwoju. Jednym z najważniejszych wyzwań jest budowa infrastruktury Kolei Dużych Prędkości. Planowane Linie KDP mają stać się elementem ogólnokrajowej sieci łączącej największe polskie aglomeracje. Równolegle rozwijana będzie istniejąca infrastruktura – tak, aby szybkie pociągi dalekobieżne mogły współistnieć z ruchem regionalnym i towarowym. Perspektywę rozwoju sieci na kolejne dekady wyznacza Zintegrowana Sieć Kolejowa. Dokument zakłada budowę około 4700 km nowych linii kolejowych, w tym około 2700 km nowych linii Kolei Dużych Prędkości oraz modernizację około 5600 km istniejących linii. Dzięki rozwojowi sieci kolej ma być jeszcze bardziej dostępna. Wśród celów jest stworzenie spójnego układu korytarzy transportowych, zwiększenie przepustowości oraz lepsze połączenie kolei dalekobieżnej, regionalnej i synergia z innymi środkami transportu, co przełoży się na wzrost bezpieczeństwa oraz rozwój gospodarczy.

ZSK, #NaszaKolej i HRJ

Rozwój infrastruktury będzie szedł w parze z odpowiednim planowaniem oferty przewozowej. Temu właśnie będzie służył Horyzontalny Rozkład Jazdy – projekt zakładający stworzenie zintegro-

wanego rozkładu jazdy pociągów. Takie podejście ma pozwolić na lepsze wykorzystanie rozwijanej infrastruktury oraz stworzenie bardziej spójnej i przewidywalnej siatki połączeń w skali całego kraju. Z kolei #NaszaKolej pokazuje wymiar tych zmian z perspektywy mieszkańców – kolej wraca do miejscowości, które przez lata pozostawały poza siecią regularnych połączeń, a inwestycje poprawiają dostęp do transportu kolejowego także w mniejszych ośrodkach. Rozwój infrastruktury, nowe połączenia i skoordynowany rozkład jazdy tworzą razem podstawy kolei, która w kolejnych latach ma być nie tylko szybsza, ale także bardziej dostępna i lepiej odpowiadająca na potrzeby podróżnych.

21 lat kampanii Bezpieczny Przejazd

Realizując inwestycje PLK nie zapominają o bezpieczeństwie. Tam, gdzie to możliwe i uzasadnione, budowane są bezkolizyjne skrzyżowania, a przejazdy kolejowo-drogowe zyskują coraz lepsze zabezpieczenia. Od 2005 r. z sukcesem prowadzona jest kampania społeczna „Bezpieczny Przejazd”, która promuje właściwe zachowanie na przejazdach i terenach kolejowych. Kampania była nagradzana m.in. w konkursie PR Wings, promującym innowacyjne i kreatywne podejście do komunikacji oraz wyróżniona jedną z wiodących nagród marketingowych na świecie - Stevie® Awards. Nadrzędnym celem pozostaje jednak niezmiennie zwiększanie świadomości wśród kierowców, od których w głównej mierze zależy bezpieczeństwo na przejazdach kolejowo-drogowych. Od 1 czerwca 2018 roku każdy przejazd kolejowo-drogowy w Polsce, zarządzany przez Polskie Linie Kolejowe S.A., jest dodatkowo oznakowany żółtymi naklejkami. Umieszczane po wewnętrznej stronie krzyży św. Andrzeja lub na napędach rogatek, naklejki zawierają trzy kluczowe informacje: unikalny, 9-cyfrowy numer identyfikacyjny przejazdu, numer alarmowy 112 oraz numery awaryjne. Jest to dodatkowy element podnoszący poziom bezpieczeństwa użytkowników przejazdów, z którego skorzystano już ponad 59 tys. razy.

Jubileusz 25-lecia rozpoczęcia działalności statutowej Spółki mogą świętować także podróżni. W każdym województwie, na 16 stacjach, w Białymstoku, Bydgoszczy, Gdańsku, Katowicach, Kielcach, Krakowie, Lublinie, Łodzi, Olsztynie, Opolu, Poznaniu, Rzeszowie, Szczecinie, Warszawie, Wrocławiu i Zielonej Górze staną specjalne strefy PLK. W każdej dla pasażerów przygotowano mnóstwo atrakcji.

„Da Vinci z Myszynca”. Skansen przypomina Jana Mocka i zaprasza młodych wynalazców



Kowal, samouk i konstruktor, który szukał sposobów na usprawnienie codziennej pracy. Jan Mocek z Myszynca jest bohaterem projektu realizowanego przez Muzeum-Skansen Kurpiowski im. Adama Chętnika w Nowogrodzie. Jego pomysłowość inspirowała również konkurs „Unowocześnij maszynę ze swojego otoczenia”. Termin dostarczania prac został przedłużony do 10 października 2026 roku.

Dziedzictwo Kurpiowszczyzny to także wiedza techniczna, rzemiosło i umiejętność tworzenia własnych rozwiązań. Przypomina o tym projekt „Da Vinci z Myszynca”. Jan Mocek i jego konstrukcje, poświęcony mało znanemu kowalowi i wynalazcy. Mocek przerabiał narzędzia, udoskonalał urządzenia i konstruował sprzęty, które miały ułatwiać życie oraz pracę.

W zbiorach skansenu zachowały się wykonane przez niego urządzenia i narzędzia. Dotychczas nie były one prezentowane na wystawie ani opisane w publikacji. Wiedza o samym konstruktorze pozostaje jednak fragmentaryczna. Projekt ma pozwolić na uporządkowanie dostępnych informacji i przywrócić pamięci o człowieku, którego pomysły wykraczały poza zwykłą pracę w kuźni.

Jedną z konstrukcji wymienionych we wniosku projektowym jest turbina służąca do pozyskiwania energii z wiatru. Pokazuje ona, jak szeroko sięgały zainteresowania myszynieckiego kowala. Zachowane urządzenia są dziś punktem wyjścia do badań nad jego działalnością i praktyczną myślą techniczną rozwijaną na Kurpiach.

Odtworzyć historię konstruktora

Przedsięwzięcie obejmuje badania terenowe w Myszyncu, poszukiwania archiwalne oraz działania genealogiczne. Muzeum chce dotrzeć do osób przechowywujących wspomnienia o Mocku, a także do dokumentów pomagających odtworzyć jego życiorys. Planowana wystawa czasowa ma połączyć prezentację zachowanych konstrukcji z wynikami tych poszukiwań. Uzupełni ją publikacja poświęcona bohaterowi projektu.

Ważną częścią zadania są również działania edukacyjne: warsztaty, pokazy kowalstwa, spotkania i prelekcje. Pozwalają przyjrzeć się tradycyjnemu rzemiosłu z bliska i zobaczyć, ile wymaga ono wiedzy, doświadczenia oraz precyzji. W ramach projektu organizowano między innymi warsztaty kowalskie w znajdującej się na te-

renie skansenu kuźni z Zalasza.

Pomysłowość Jana Mocka stała się inspiracją dla konkursu plastycznego „Unowocześnij maszynę ze swojego otoczenia”. Zadanie polega na wybraniu znanego urządzenia, maszyny lub sprzętu i przedstawieniu go w udoskonalonej wersji. Uczestnicy mogą zaproponować zmianę, dzięki której przedmiot będzie wygodniejszy, bezpieczniejszy, bardziej ekologiczny lub zyska nowe zastosowanie.

Nie trzeba odtwarzać konstrukcji Mocka. Najważniejszy jest własny pomysł, wynikający z obserwacji codziennych potrzeb. Co w wybranym urządzeniu przeszkadza? Jak można usprawnić jego działanie? Co warto dodać, aby lepiej służyło użytkownikowi? Takie pytania mają pomóc

młodym uczestnikom rozpocząć pracę nad projektem.

Konkurs jest bezpłatny i odbywa się w czterech kategoriach: dla uczniów klas I–III, IV–VI i VII–VIII szkół podstawowych oraz uczniów szkół ponadpodstawowych. Prace mogą mieć formę rysunku, obrazu, kolażu, grafiki, makiety, modelu lub niewielkiej konstrukcji przestrzennej. Do każdej należy dołączyć krótki opis wyjaśniający, na czym polega udoskonalenie i jak mogłoby ułatwić życie lub pracę człowieka.

Prace do 10 października

Muzeum przedłużyło termin dostarczania prac do 10 października 2026 roku, dając dodatkowy czas uczniom i szkołom przygotowującym swoje pomysły. Pracę wraz z wypełnioną i podpisaną kartą zgłoszenia należy dostar-

czyć do Muzeum-Skansenu Kurpiowskiego im. Adama Chętnika w Nowogrodzie przy ul. Zamkowej 25. Szczegółowe wymagania oraz dokumenty konkursowe dostępne są na stronie muzeum.

Na laureatów czekają nagrody rzeczowe i dyplomy. Projekt przewiduje również wystawę pokonkursową i elektroniczny folder prezentujący prace. Dzięki temu historia Jana Mocka stanie się punktem wyjścia do pokazania pomysłowości kolejnego pokolenia młodych konstruktorów.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego. Projekt współfinansowany przez Województwo Podlaskie.

MUZEUM – SKANSEN KURPIOWSKI
IM. ADAMA CHĘTNIKA
W NOWOGRODZIE

ZAPRASZA DO UDZIAŁU
W KONKURSIE PLASTYCZNYM

DA VINCI Z MYSZYŃCA.

JAN MOCEK
I JEGO KONSTRUKCJE

UNOWOCZEŚNIJ POMYSŁY JANA MOCKA!

Pokaż, jak dziś – z wykorzystaniem nowych technologii i współczesnych rozwiązań – można rozwinąć idee kurpiowskiego wynalazcy.

**TERMIN
NADSYŁANIA PRAC:
30.09.2026 r.**

**ZGŁOSZENIA
WYŁĄCZNIE
PRZECZ FORMULARZ ONLINE:**

KATEGORIE WIEKOWE:

- I kategoria – klasy I–III
- II kategoria – klasy IV–VI
- III kategoria – klasy VII–VIII
- IV kategoria – szkoły ponadpodstawowe

Organizator: SKANSEN KURPIOWSKI im. Adama Chętnika w Nowogrodzie

Partnerzy wydarzenia: Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Podlaskie

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego.

Ostatnia szansa na spotkanie z wyjątkową sztuką!

Galeria Pod Arkadami zaprasza na finał wystawy "Yugen - piękno z głębi"- 5 października / poniedziałek / godz.18:00.

Kuratorka wystawy, Kaja Kozon, zaprosiła do udziału w wystawie uznanych artystów oraz podjęła współpracę z opiekunami spuścizny nieżyjących już mi-

strzów polskiej sceny artystycznej. Wspólnym mianownikiem dla wszystkich prezentowanych prac jest mniejsze lub większe odwołanie do filozofii zen oraz tradycji myślicielskich Wschodu. Motywacje twórcze autorów są niezwykle różnorodne. Dla jednego punktem wyjścia stało się bezpośrednie, głębokie doświad-

czenie wewnętrzne, dla innych – fascynacja wschodnią kulturą, estetyką, filozofią lub odbyte podróże w tamte rejon świata. Wy-



stawa pokazuje, jak uniwersalne idee minimalizmu, harmonii i kontemplacji rezonują w polskiej sztuce współczesnej.

W wystawie biorą udział prace znakomitych artystów, takich jak: Elżbieta Banecka, Sławomir Brzoska, Dorota Grynczel, Joanna Imielska, Aleksandra Jachtoma, Andrzej Kalina, Kaja Kozon,

Adriana Majdzińska, Paweł Nocuń, Patryk Paliwoda, Arkadiusz Ruchomski, Andrzej Strumiłło, Jan Tarasin, Apoloniusz Węglowski, Rajmund Ziemiński, Wojciech Zubala.

Przyjdź, porozmawiaj z twórcami i zanurz się w pięknie „z głębi”.

Wstęp wolny!

W Z
Y B
S I
T O
A R
W O
A W
A

04
WRZ
—
05
PAŹ

YUGEN - PIĘKNO Z GŁĘBI



ELŻBIETA BANECKA / SŁAWOMIR BRZOSKA / DOROTA GRYNCEL
JOANNA IMIELSKA
ALEKSANDRA JACHTOMA / ANDRZEJ KALINA / KAJA KOZON / ADRIANA MAJZIŃSKA
PAWEŁ NOCUŃ / PATRYK PALIWODA / ARKADIUSZ RUCHOMSKI / ANDRZEJ STRUMIŁŁO
JAN TARASIN / APOLONIUSZ WĘGLOWSKI / RAJMUND ZIEMSKI / WOJCIECH ZUBALA

Dni Seniora 2026 – wydarzenia organizowane przez białostocki ZUS

Współorganizatorzy

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Polski Związek Emerytów i Rencistów PZER

Senior mówi: SPRAWDZAM

STRONA WYDARZENIA

Świadomy senior w świecie dezinformacji

Dni Seniora w ZUS

Październik w ZUS to miesiąc spotkań, rozmów, porad i praktycznej wiedzy dla seniorów. W całej Polsce trwa X edycja Dni Seniora. Tegoroczne hasło „Senior mówi: SPRAWDZAM. Świadomy senior w świecie dezinformacji” zwraca szczególną uwagę na bezpieczeństwo, fake newsy i potrzebę weryfikowania informacji.

– W ramach Dni Seniora Oddział ZUS w Białymstoku przygotował wiele bezpłatnych wydarzeń

w różnych miejscowościach województwa podlaskiego. Będą spotkania, indywidualne konsultacje

i stoiska eksperckie. Seniorzy będą mogli porozmawiać z ekspertami ZUS, ale także z przedstawicielami Policji, NFZ i PFRON. Będzie można uzyskać informacje o świadczeniach i elektronicznych usługach ZUS, zdrowiu i rehabilitacji, a także dowiedzieć się, jak chronić się przed dezinformacją i oszustwami – informuje Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie podlaskim.

Łomża

• 6 października o godz. 10:00 w Inspektoracie ZUS przy ul. Szosa Zambrowska 29 dostępne będzie stoisko eksperckie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Seniorzy będą mogli skorzystać z indywidualnych porad i konsultacji.

Białystok

• 9 października w sali obsługi klientów w budynku B Oddziału ZUS przy ul. Młynowej 29 dostępne będzie stoisko eksperckie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

• 16 października o godz. 10:00 w tym samym miejscu na seniorów czekać będą edukatorzy zdrowotni Narodowego Funduszu Zdrowia. Będzie można m.in. wykonać analizę składu ciała

z określeniem BMI i wieku metabolicznego, uzyskać informacje o programach profilaktycznych, bezpłatnym bilansie zdrowia dla dorosłych „Moje zdrowie”, szczepieniach przeciw HPV, Internetowym Koncie Pacjenta oraz zdrowym odżywianiu. Na miejscu będzie można również wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Wysokie Mazowieckie

• 12 października o godz. 12:00 w Inspektoracie ZUS przy ul. Mystkowskiej 43 dostępne będzie stoisko eksperckie z udziałem przedstawicieli Komendy Powiatowej Policji w Wysokim Mazowieckiem. Spotkanie będzie poświęcone bezpieczeństwu pod hasłem „Świadomy senior = bezpieczny senior”.

Kalnica

• 14 października o godz. 10:00 w Gminnym Ośrodku

Upowszechniania Kultury im. Anny Dernowskiej w Kalnicy 54 odbędzie się panel dyskusyjny „Bezpieczny senior w cyfrowym świecie – jak ZUS wspiera cyfrową dostępność i ochronę danych”. Spotkanie organizowane jest we współpracy z Komendą Powiatową Policji w Bielsku Podlaskim.

Suwałki

15 października o godz. 10:00 w Inspektoracie ZUS przy ul. 1 Maja 33 dostępne będą stoiska eksperckie NFZ i PFRON. Edukatorzy NFZ przeprowadzą m.in. analizę składu ciała z określeniem BMI i wieku metabolicznego oraz udzielią informacji o programach profilaktycznych, zdrowym odżywianiu, bilansie „Moje zdrowie”, szczepieniach przeciw HPV i Internetowym Koncie Pacjenta. Na miejscu będzie można także wyrobić kartę EKUZ. Z indywidualnych porad będzie można skorzystać również przy stanowisku PFRON.

Hajnówka

• 15 października o godz. 10:00 przy ul. Piłsudskiego 8 odbędzie się spotkanie informacyjne połączone z indywidualnymi konsultacjami dla członków Polskiego Związku Emerytów i Rencistów.

• 16 października o godz. 10:00, również przy ul. Piłsudskiego 8, eksperci spotkają się z seniorami z Dziennego Domu Opieki. Zaplanowano spotka-

nie informacyjne i indywidualne konsultacje.

• 20 października o godz. 12:00 przy ul. Piłsudskiego 1 odbędzie się spotkanie informacyjne

i konsultacje dla członków Klubu Seniora Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

• 21 października o godz. 10:00 przy ul. Adama Dowgirda 9 eksperci spotkają się z seniorami w Zakładzie Pielęgnacyjno-Opiekuńczym. Uczestnicy będą mogli skorzystać z informacji i indywidualnych konsultacji.

Zambrów

• 21 października o godz. 10:00 w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. Prymasa Stefana Wyszyńskiego 2a odbędzie się spotkanie informacyjne dla seniorów. Ekspersi omówią świadczenia emerytalno-rentowe, rentę wdową, dodatek pielęgnacyjny, świadczenie wspierające oraz eZUS.

Siemiatycze

• 22 października o godz. 10:00 w Inspektoracie ZUS przy ul. Ogrodowej 5 dostępne będą stoiska eksperckie Policji i Narodowego Funduszu Zdrowia. Seniorzy będą mogli skorzystać z porad i konsultacji.

Augustów

• 22 października o godz. 10:00 w Augustowskim Centrum

Aktywności Seniora przy ul. Hożej 29 odbędzie się spotkanie edukacyjne „Świadomy senior w świecie dezinformacji”.

Bielsk Podlaski

• 27 października o godz. 10:00 w Inspektoracie ZUS przy ul. Widowskiej 10a dostępne będzie stoisko eksperckie z udziałem przedstawicieli Komendy Powiatowej Policji w Bielsku Podlaskim. Spotkanie będzie poświęcone bezpieczeństwu seniorów pod hasłem „Świadomy senior – bezpieczny senior”.

Wysokie Mazowieckie – spotkanie w listopadzie

• 10 listopada o godz. 16:00 w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. Ludowej 19 odbędą się indywidualne konsultacje ZUS i Policji. W nawiązaniu do hasła „Senior mówi: SPRAWDZAM. Świadomy senior w świecie dezinformacji” eksperci ZUS omówią świadczenie wspierające i ostrzegą przed płatnymi pośrednikami. Będzie również mowa o nowej legitymacji emeryta i rencisty, zastrzeganiu numeru PESEL, bezpiecznej wypłacie świadczeń na konto bankowe oraz funkcjonalnościach eZUS.

Krystyna Michałek
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie kujawsko-pomorskim

Kaloryfery już grzeją

W Łomży rozpoczął się sezon grzewczy. Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej uruchomiło dostawę ciepła na wniosek spółdzielni mieszkaniowych i wspólnot.

Większość spółdzielni zdecydowała się na rozpoczęcie ogrzewania 2 października, natomiast część wspólnot zaplanowała włączenie centralnego ogrzewania od 5 października.

– Otrzymaliśmy od wszystkich spółdzielni i wspólnot wnioski z prośbą o włączenie centralnego ogrzewania w naszym mieście. Można więc powiedzieć, że oficjalnie rozpoczęliśmy sezon



grzewczy – mówi Radosław Żegalski, prezes MPEC Łomża.

Na początku ustaw termostaty na maksimum

Po rozpoczęciu sezonu grzewczego warto pamiętać o właści-

wym uruchomieniu instalacji w mieszkaniu. W pierwszych dniach zalecane jest ustawienie regulatorów przy grzejnikach na maksymalną temperaturę.

– Robi się to po to, żeby jak

najlepiej odpowiedzieć instalację, która dostarcza rurami ciepło do mieszkań. Później można już wrócić do ustawień, których oczekują poszczególni odbiorcy – dodaje Radosław Żegalski.

Rozpoczęcie sezonu grzewczego to także dobry moment, aby przypomnieć, że na wysokość rachunków za ciepło wpływa nie tylko cena energii, ale również sposób, w jaki z niej korzystamy. Nawet korzystając z ciepła sieciowego, można ograniczyć zużycie bez rezygnowania z komfortu.

Jak korzystać z ciepła rozsądnie?

Warto utrzymywać stałą, umiarkowaną temperaturę i unikać nadmiernego wychładzania mieszkania. Orientacyjnie

w pokojach dziennych można utrzymywać około 21°C, w sypialniach 19–20°C, a w łazienkach 22–24°C. Nie zasłaniajmy grzejników meblami czy grubymi zasłonami, aby ciepło mogło swobodnie rozchodzić się po pomieszczeniu. Wietrzmy krótko i intensywnie – na kilka minut szeroko otwierając okno i zmniejszając lub zakręcając zawór przy grzejniku. Warto również zadbać o szczelne okna i drzwi. Pamiętajmy także o oszczędnym korzystaniu z ciepłej wody oraz zamykaniu drzwi i okien w częściach wspólnych budynków.

Proste, codzienne nawyki pomagają ograniczyć zużycie ciepła i koszty ogrzewania.

Płatności elektroniczne w aplikacji mZUS dla Płatnika

W aplikacji mZUS dla Płatnika można już elektronicznie opłacać składki. Płatności są obecnie dostępne dla klientów wybranych banków, a ich lista będzie sukcesywnie rozszerzana.

W przyszłości składki będzie można opłacać również BLIKIEM.

W aplikacji mZUS dla Płatnika pojawiła się nowa funkcja – kreator płatności. Dzięki niemu można szybko przekazać do ZUS kwotę ustaloną do zapłaty. W kreatorze widoczna jest kwota należnych składek, a dodatkowo można:

- doliczyć odsetki na bieżący dzień lub następny dzień roboczy,
- uwzględnić płatności i deklaracje w drodze,
- wprowadzić inną, dowolnie wskazaną kwotę i zapłacić elektronicznie.

Zaktualizowane saldo będzie widoczne do dwóch dni roboczych od wykonania płatności – w zależności od dnia i godzi-

ny wpłaty oraz czasu przekazania środków przez bank na rachunek ZUS.

– Nowa funkcja pozwala opłacić składki bezpośrednio w aplikacji mZUS dla Płatnika. To kolejne rozwiązanie, które ułatwia płatnikom załatwianie spraw w ZUS drogą elektroniczną – informuje Krystyna Michałek, regionalna

rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Obsługę płatności realizuje zewnętrzny operator – Krajowa Izba Rozliczeniowa S.A.

Koszt usługi dla klienta wynosi 55 groszy za przelew.

Składki można opłacić elek-

tronicznie za pośrednictwem wybranych banków. Obecnie są to:

- PKO BP,
- Pekao S.A.,
- ING Bank Śląski,
- mBank,
- VeloBank,
- Alior Bank,
- BNP Paribas,
- Bank Millennium,
- banki spółdzielcze,
- Kasa Stefczyka.

Usługa cały czas się rozwija. Będą do niej dołączane kolejne banki oraz inne sposoby płatności.

W listopadzie z płatności elektronicznych będzie można korzystać również na portalu eZUS.

Z aplikacji mZUS dla Płatnika mogą korzystać płatnicy składek, a także wskazani przez nich pełnomocnicy, np. księgowi. Aplikacja została udostępniona 14 kwietnia 2026 r. Dziś korzysta z niej 24 tys. użytkowników, którzy wysłali ponad 1,5 tys. wniosków. Najczęściej za jej pośrednictwem wysyłany jest wniosek o wydanie zaświadczenia o niezaleganiu w opłacaniu składek.

Dzięki aplikacji mZUS dla Płatnika przedsiębiorcy mogą:

- sprawdzić saldo na koncie płatnika,
- wysłać wnioski do ZUS, np. o zaświadczenie o niezaleganiu,
- samodzielnie utworzyć zaświadczenie z danymi z ZUS,
- zobaczyć informacje o zwolnieniach lekarskich pracowników (e-ZLA),
- zgłosić umowę o dzieło (RUD),
- skontaktować się z infolinią ZUS jako klient uwierzytelniony,
- umówić się na e-wizytę lub wizytę w placówce ZUS.

Z aplikacji można korzystać na urządzeniach mobilnych z systemami Android i iOS. Należy ją pobrać ze sklepów Google Play lub App Store.

Więcej informacji o aplikacji mobilnej mZUS dla Płatnika można znaleźć na stronie

<https://www.zus.pl/baza-wiedzy/aplikacja-mzus-dla-platnika>.

Krystyna Michałek
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie kujawsko-pomorskim



ŁOMŻA, UL. KRÓTKA 4A

USŁUGI SZEWSKIE I KRAWIECKIE

ORAZ

RENOWACJA MEBLI TAPICERSKICH

TEL: 509 903 146



Zegarmistrz – Stary Rynek 13.
Zapraszam poniedziałek – piątek od 9.00 – 17.00. Sobota od 10.00 – 14.00.
Wasz Zegarmistrz od 1981 roku

Na Farnej Restauracja

Kawiarnia

Kawiarnia i Restauracja „Na Farnej” zaprasza
tel. 512 113 853

TELEWIZJA
narew

OGLĄDAJ NA 140 KANAŁE

vectra
multiMedia

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 wyrzutowe i inne -zagęszczarki -rusztowania, piły spalinowe - 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 Gierwatowski 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.

Usługi Budowlane Paweł Chorążewicz - Mycie kostki brukowej - Wykończenia wnętrz - Mycie i Malowanie elewacji Tel: 509 281 150

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 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, ZESPOŁY MUZYCZNE

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

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

Sprzedam oryginalne części do samochodu Volkswagena 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: 200tyś. km, cena: 29 500 zł tel. 666 261 598

Sprzedam Forda FIESTA pojemność 1242/44kw rok produkcji 2010 przebieg 152 tysiące benzyna tel. 727 673 363

Sprzedam OPEL Corsa 2014 rok produkcji 109 tys. przebiegu Łomża cena: 18 000 zł tel. 604 301 864

TOYOTA COROLLA 1,4 prod. 2005 r. przebieg 314000 nr tel 500 097 049

Kupię ciągnik MF FERGUSON 235 tel, 795 417 299

ZDROWIE/URODA

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

RÓŻNE/SPRZEDAŻ

Sprzedam 25 beł 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 wydzierzawie, 9 km od Łomży oraz wydzierzawie 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

Sprzedam Kredens w stylu vintage. Drewno, wysoki połysk. 120 x 45 (głębokość dolnej szafki) x 160 cm. Głębokość górnej części - 30 cm. Mebel jest na wysokich (23 cm) nóżkach (na załączonych zdjęciach nóżki są odkręcone). Stan dobry z widocznymi ubytkami w fornirze. Odcień ciemny orzech. Załączam wszystkie zdjęcia, jakie udało mi się zrobić w niezbyt korzystnym oświetleniu. Zapraszam do obejrzenia. Cena 350 zł. tel. 609 881 002 lub 603 957 750

Oddam małą pralkę Kasię bezpłatnie. tel. 511 578 693

Sprzedam drewno z lasu (przycinka) tel. 888 417 413

Sprzedam komplet wypoczynkowy małe używany dwie kanapy i fotel-kolor beż z brązem. Cena do uzgodnienia. Tel. 511 849 937

Wynajmę lokal o powierzchni 50 metrów kwadratowych z łazienką, parter - witriny, centrum miasta Łomży Tel: 606 878 444

Sprzedam rower elektryczny Honda na mniejszych kołach tel. 608856165 Łomża

Sprzedam działkę budowlaną z 30-letnimi drzewami ze strumykiem oraz stawem 2100 m2 Stare Kupiski ul. Pogodna cena 350 000 zł, tel. 573527563

Trawa do skoszenia w Piątnicy 60-70 ary. tel. 86 2191067

Wynajmę mieszkanie m4 I piętro w Łomży. tel. 574 706 719

Sprzedam działkę rekreacyjną 800 m2 z domkiem ocieplanym 30m2 w Balikach tel. 600 620 678

Zatrudnię osoby do budowy budynków drewnianych. tel. 729 841 562

Wynajmę lokal 50m2 ul. Mickiewicza w Łomży tel. 508 085 746

Sprzedam Motocykl Husqvarna 701 Supermoto, poj. 693/55kw rok produkcji 2017 tel. 728 815 153

Sprzedam mieszkanie 3 pokojowe 49m2 na 4 piętrze przy ulicy Chopina 1 w Łomży. Cena 295.000 tys. złotych do negocjacji tel. 518218853

Wynajmę mieszkanie 40 m, ul Farna. 606 878 444

Sprzedam działkę nr 86 w ROD „NA SKARPIE” w Piątnicy. tel. 737 707 825

Sprzedam mieszkanie 49,5 m2, ul. Rycka 16A, dobra lokalizacja. Cena: 400 000 zł. Whatsapp: 349 056 0025

Sprzedam rower Folta Trigo trackingowy, aluminiowy, przerzutki 21 biegów. Stan idealny tel: 517 738 073

Sprzedam 13 mp drewna opałowego. Sezonowane 6 lat. Cena: 500 zł za 1 metr. Odbiór własny w Łomży. Tel: 797 523 122 lub 508 228 948

Sprzedam działki rekreacyjne na mazurach tel. 727 490 070

Zakład Ramiarski
przy ulicy Rządowej 9a

OPRAWA OBRAZÓW

galeria autorska
pamiątki o Łomży

ramy na wymiar
cięcie passe-partout

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

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

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

POLMO
MECHANIKA POJAZDOWA

OFERUJEMY

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

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

Dla stałych klientów spawanie plastików GRATIS!

BLACHARSTWO - LAKIERNICTWO

SAMOCODOWE
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



Młodzi Skierkowskiemu w łomżyńskiej filharmonii

Fundacja „Akademia Źródeł” organizuje 10 października 2026 roku otwarty uroczysty koncert galowy młodzieży kurpiowskiej pt. „Młodzi Skierkowskiemu” połączony z integracją środowiska folklorystycznego Kurpi Białych i Zielonych.

Wydarzenie odbędzie się w sali koncertowej Filharmonii

Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży i będzie poświęcone 140. rocznicy urodzin ks. Władysława Skierkowskiego – wybitnego etnografa, społecznika i badacza Kurpiowszczyzny.

Na scenie Filharmonii zaprezentuje się licząca blisko 70 muzyków grupa młodzieży kurpiowskiej z trzech województw:

podlaskiego, mazowieckiego i warmińsko-mazurskiego. Wszyscy będą ubrani w barwne stroje ludowe i wykonają muzykę swojego regionu na instrumentach ludowych: skrzypcach, basetli, harmoniach pedałowych, bębenkach obręczowych i akordeonach.

Oprócz muzykującej młodzieży na scenie wystąpią rów-

nież kurpiowskie składy rodzinne wykonujące muzykę ludową. Warto podkreślić, że zaprezentują się również młodzi instrumentalści Ziemi Łomżyńskiej. Wszystkim artystom podczas Koncertu towarzyszyć będą tancerze i śpiewacy zespołów folklorystycznych: „Kurpiowszczyzna” i „Kurpiaki” z Myszyńca, „Kur-

pie” z Rozóg, „U nas na Kurpiach Białych” z Dąbrowy, grupa śpiewacza „Śpiewu Przyczyna” oraz chór II Liceum Ogólnokształcącego im. Cypriana Kamila Norwida w Ostrołęce prowadzony przez uhonorowanego nagrodą Oskara Kolberga prof. Henryka Gadomskiego. Wydarzenie będzie nawiązywało do obchodzonego obecnie na Mazowszu Roku ks. Władysława Skierkowskiego, zaakcentowanego również w Województwie Podlaskim specjalną uchwałą Sejmiku Województwa.

Patronat nad wydarzeniem objęli między innymi: Kancelaria Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, Narodowy Instytut Kultury i Dziedzictwa Wsi oraz Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. Wśród publiczności znajdzie się również delegacja Państwowego Zespołu Pieśni i Tańca „Mazowsze” im. Tadeusza Sygietyńskiego.

Zapraszamy do Filharmonii Kameralnej w sobotę 10 października na bezpłatny galowy Koncert młodzieży kurpiowskiej „Młodzi Skierkowskiemu”. Początek o 15:00, wstęp wolny.

Szczegóły dotyczące Koncertu można śledzić na Facebooku organizatora - Fundacji „Akademia Źródeł” prowadzonej przez małżeństwo Agatę i Pawła Dąbrowskich.

Zadanie jest dofinansowane ze środków Miasta Łomży.



Wielkie zwycięstwo Olimpii

Niespodziewanym liderem Betclit 3. Ligi grupy I jest KTS Wieszło. Klub Krzysztofa Stanowskiego jak dotychczas spisywał się fenomenalnie i przewodził ligowej stawce. W tę sobotę musiał jednak uznać wyższość zambrowskiej Olimpii, która odniosła szalenie ważne zwycięstwo 3:1.

Olimpia Zambrów po awansie do Betclit 3. Ligi grupy I jest zespołem środka tabeli. Jak dotychczas ZKS regularnie punktował i najpewniej nie będzie miał problemów z utrzymaniem na tym poziomie rozgrywkowym. Wiadomo było jednak, że w tę sobotę Zambrowian czekał potwornie trudny mecz. Olimpia wybrała się bowiem do Warszawy

na mecz z liderem stawki. KTS Wieszło do minionej kolejki było niepokonane, bo w 10 starciach zanotowało 8 zwycięstw i 2 remisy. Olimpia zagrała jednak bez jakichkolwiek kompleksów i dobrze weszła w mecz. Już w 9. minucie spotkania bramkę dla gości zdobył Lawrence Mensah. Niedługo później, bo w 29. minucie grzybnął Jakub Jakimiuk i goście niespodziewanie prowadzili już 2:0. Takim wynikiem zakończyła się z resztą pierwsza część meczu. Po zmianie stron miejscowi napierali i starali się odwrócić wynik spotkania. Obrona Olimpii spisywała się

jednak dobrze, a w 85. minucie gry Mateusz Kemp-ski podwyższył rezultat na 3:0 i stało się jasne, że to zespół z Zambrowa zgarnie pełną pulę. W doliczonym czasie gry honorowe trafienie dla lidera zmagania zdobył jeszcze Damian Winiarski. Ostatecznie to właśnie Olimpia Zambrów wygrała szalenie ważne spotkanie 3:1 i obecnie plasuje się na 11. pozycji w lidze. Nie ma wątpliwości, że było to najważniejsze i najbardziej niespodziewane zwycięstwo ZKS-u w obecnym sezonie. Ogromne gratulacje!



Dwa roczniki, dwa złota w Mrągowie



Kolejne znakomite informacje popłynęły do nas z UKS-u 4 Łomża. Koszykarski klub juniorek w minionych dniach był obecny na imprezie w Mrągowie. Na niej zawodniczki z dwóch roczników spisały się fenomenalnie i w obu przypadkach sięgnęły po złote medale.

O UKS-ie 4 Łomża wielokrotnie pisaliśmy już w naszych wiadomościach sportowych.

Koszykarskie drużyny dziewcząt z różnych roczników nie raz zaznaczały swoją obecność na mapie województwa i kraju. Tym razem zespoły U-12 i U-13 spisały się znakomicie na turnieju w Mrągowie, gdzie odbył się X Ogólnopolski Turniej Koszykówki Młodzieżowej NMR CUP 2026 pod hasłem „Nie pij,

nie pal, graj w basket”. W obu przypadkach to właśnie drużyny z Łomży cieszyły się z końcowych zwycięstw na imprezie. Ekipa z rocznika 2014 przez cały czas trwania zawodów spisywała się fantastycznie, a w wielkim finale pokonały Basket Fred Kielno & Wataha Rumia 54:22. Nagrody indywidualne zgarnęły

natomiast Martyna Przewodek (MVP turnieju), Julia Zalewska (najlepsza piątka turnieju) i Maria Nowak (najlepsza zawodniczka drużyny). Drużyna UKS 4 Łomża z rocznika 2015 wypadła równie świetnie i chociaż w finale miała nieco trudniejszą przeprawę, to finalnie ograła MUKS Bydgoszcz 51:43. W tym przypadku z nagród indywidualnych cieszyły się: Lena Wysocka (MVP turnieju), Gabriela Gorzempa (najlepsza piątka turnieju) i Nikola Kiersznowska (najlepsza zawodniczka drużyny).

„Domino” będzie bronił pasa w Szczecinie

W minionym tygodniu oficjalnie potwierdzono, że swoją pierwszą obronę mistrzowskiego pasa Triady stoczy Dominik Dąbrowski. Reprezentant łomżyńskiego klubu Hunter w październiku zawalczy na gali w Szczecinie,

a jego rywalem będzie Oskar Biliński.

Dominik Dąbrowski to znana postać na naszym podwórku sportów walki. 22-latek w ostatnich miesiącach robił ogromne postępy, a w swoich pojedynkach dostarczał masy emocji. Podczas swojego ostatniego starcia „Domino” dokonał wielkiej rzeczy i sięgnął po mistrzowski pas organizacji Triada. Teraz dowiedzieliśmy się, że czeka go pierwsza obrona, która odbędzie się 23. października w Szczecinie. Przeciwnikiem Dąbrowskiego będzie

Oskar Biliński, a zatem zawodnik niezwykle twardy i bardzo doświadczony. Starcie odbędzie się oczywiście w limicie do 70 kilogramów, a walka będzie miała charakterystyczny dla organizacji Triada format. Zawodników czeka pojedynek w trójkątym ringu z różną długością rund. Pierwsza odsłona potrwa minutę, druga dwie minuty, a trzecia 180 sekund. Czekaj nas więc intensywny i pasjonujący pojedynek. Powodzenia, Dominik!





muzeum-drozdowo.pl



MUZEUM PRZYRODY – DWÓR LUTOSŁAWSKICH W DROZDOWIE

XV OGÓLNOPOLSKIE**DNI AKWARYSTYKI W DROZDOWIE****17-18 PAŹDZIERNIKA 2026****17 PAŹDZIERNIKA, SOBOTA****10.00-19.00**

Wykłady, wyprawa terenowa nad Narew,
wieczorne ognisko integracyjne

18 PAŹDZIERNIKA, NIEDZIELA**10.00-15.00**

Wykłady, konkurs wiedzy akwarystycznej
z atrakcyjnymi nagrodami

Retro-wystawa akwarystyczna

Sponsorzy:

**AQUAEL**

Patroni medialni:

**Akwarium**

Zgłoszenie obecności do 15 października 2026 r., tel. (86) 219 20 81
lub e-mail: a.karwowski@muzeum-drozdowo.pl

Opłata: 15 zł za dzień (w tym kawa/herbata, obiad każdego dnia,
ognisko integracyjne, udział w wyprawie terenowej).