

Śmieszno aż straszno • Poradnia • Humor

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

26 (2116)

2 lipca 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

**Podduszanie  
wolności**

**Polowanie  
na lamparta**



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 26

Fot. pixabay

Alicja Łepkowska-Gołaś zaprasza  
na **spotkanie autorskie**  
z prof. **Pawłem Kowalem**

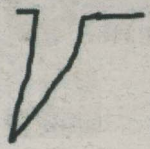


Po spotkaniu serdecznie zapraszamy  
do stoiska z książkami, gdzie nasz gość  
będzie podpisywał swoje publikacje.

ul. Nowogrodzka 157  
3 lipca 2023. godz. 17<sup>00</sup>

# Śmieszno aż straszno!

Jutro uchwalimy, że  
jestem ładny i miły



A ja, że jestem  
bardzo mądry

## Grecka droga do bankructwa

Polska prowadzi dwie statystyki zadłużenia, na użytek krajowy i unijny. Różnica między nimi wynosi 322 mld zł, podaje „Rzeczpospolita”. W zależności od wyliczeń zadłużenie Polski wzrosło o 193 mln zł albo o 19,5 mld zł. Jak przypomina, już 2 lata temu Najwyższa Izba Kontroli ostrzegła rząd, że prowadzi nieprzejrzystą politykę finansów publicznych. Tak postępował rząd Grecji przed bankructwem, by wygrywać wybory. W tym roku NIK negatywnie oceniła wykonanie budżetu przez rząd.



Kolumna zlecona przez Czytelnika

# KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego, Nowym Jorku, Chicago i Toronto oraz wersji elektronicznej, identycznej z papierową na [www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)

**Adres:**

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża  
tel. (86) 216-42-43, (86) 216-40-22  
fax: (86) 216-57-11  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

**Redaguje zespół:**

Maria Kaczyńska, tel. 86 216 42 43  
Alicja Niedźwiecka; Maria Tocka, tel. 86 215 35 70  
Władysław Tocki (red. naczelny)  
tel. (86) 216-42-43

**Oddział w Białymstoku:**

Jan Oniszczyk, tel. 602 383 682  
Oddział w Suwałkach:  
Bożena Dunat, tel. 606 882 082

**Stale współpracują:**

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,  
Stanisław Kędzielawski,  
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki

**Rysunki:** Waldemar Rukść

**Felieton:** Adam Dobroński

**Zdjęcia:** Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)

**Wydawca:**

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.  
Prezes: Władysław Tocki.

**Adres:**

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża,  
tel. (86) 216-42-43  
Księgowość:  
Elżbieta Bączek

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

Paulina Popiołek, tel. (86) 216-42-43,  
tel./fax (86) 216-57-11

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”

Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej  
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6  
07-300 Ostrów Mazowiecka  
tel. 29-642-80-34, 505-233-744  
[www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl](http://www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl)  
e-mail: reklama@w-ostrowi.pl

**Kolportaż:** RUCH SA, Poczta Polska, „Kolporter”,  
Garmond Press, sieć własna wydawcy

**Obróbka zdjęć barwnych:** Gabs-Foto,

Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

**DTP:** Joanna Białecka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

**Wersja www:** Marek Łapiński  
(\_duszek) [marek.lapinski@data.pl](mailto:marek.lapinski@data.pl)

Wydawca jest członkiem Izby Wydawców Prasy.  
Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca  
i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów.

Za treść ogłoszeń redakcja ponosi  
odpowiedzialność w granicach wskazanych  
w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo Prasowe.



Mam czarny nastrój, z tego mogą popłynąć ciemne słowa. Nie powinno się z nimi iść do ludzi. Dlatego zamiast komentarza, zdjęcie pięknych pań, Miss Polonia Województwa Podlaskiego 2023 Lindy Filipkowskiej z Łomży oraz II Wicemiss Polonia Województwa Podlaskiego 2023 Weroniki Falkowskiej z Kolna, które już piątek, 30 czerwca w Zakopanem zaprezentują się w finale Konkursu Miss Polonia 2023! Niech wzbudzą w nas uśmiech i wracają z uśmiechem. Z radości rodzą się jasne słowa.

Władysław Tocki

## Twoje

**„Kontakty” wprost do domu!**

Zaprenumeruj „Kontakty” na poczcie albo u listonosza,  
a co czwartek otrzymasz je prosto do domu  
lub do swojej skrzynki pocztowej!

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc 13,00 zł (14,00 zł)

3 miesiące 35,00 zł (45,50 zł)

6 miesięcy 70,00 zł (91,00 zł)

12 miesięcy 135,00 zł (182,00 zł)

Prenumeratę można zamówić przez  
[poczta-polska.pl](http://poczta-polska.pl) oraz  
u listonoszy i w placówkach pocztowych.

W razie potrzeby redakcja służy pomocą,  
tel. 86 216 42 43

lub [redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

■ Premier Mateusz Morawiecki odwiedził Podlaskie i wschodnią granicę Polski w niedzielę, 25 czerwca. W Białymstoku złożył wizytę w 18 Białostockim Pułku Rozpoznawczym przy ul. Kawalerskiej. Był z nim minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak. Podczas spotkania z mediami politycy ogłosili oświadczenie. Potem przedstawiciele polskiego rządu udali się do Krynek, do żołnierzy pełniących służbę na wschodniej granicy Polski.

■ „Rok po oddaniu muru potwierdza się to, o czym alarmowaliśmy jeszcze przed jego budową: mur jest barierą nie do przebycia dla zwierząt, ale nie sprawdził się w zatrzymywaniu osób uciekających przed wojną i prześladowaniami. Wystarczy drabina z marketu lub podkop”, mówi Sylwia Szczutkowska, biologka i geolożka, związana ze Stowarzyszeniem Pracownia na Rzecz Wszystkich Istot. Potwierdzają to fakty: tylko od marca do początku maja 2023 r. o pomoc prosiło 2 000 osób, znajdujących się już po polskiej stronie muru. Tylko w kwietniu polskie służby wypchnęły na białoruską stronę granicy co najmniej 350 osób.

■ Kopie dokumentów dotyczące zesłania na Sybir rodziny prezydenta Białegostoku w latach 1919 – 1927 Bolesława Szymańskiego przekazało Muzeum Pamięci Sybiru jego potomkom. Dokumenty były w archiwach w Kazachstanie.

■ Święto Ofiarowania, czyli Kurban Bajram rozpoczynają wyznawcy islamu. Polscy Tatarzy spotkali się w środę, 28 czerwca przed południem, na modlitwach w meczetach w Bohonikach, Kruszynianach, Białymstoku oraz w Centrum Kultury Islamu w Suchowoli. Kurban Bajram to jedn z dwóch najważniejszych muzułmańskich świąt w roku. Trwa cztery dni i jest czasem spotkań w gronie rodziny i przyjaciół.

■ Ponad 100 samolotów i śmigłowców można było zobaczyć na festynie lotniczym „Odlotowe Suwałki” Air Show 2023 na suwalskim lotnisku. Pokazy poprzedziły Mistrzostwa Polski w Akrobacji Samolotowej, które wygrał Maciej Kulaszewski z Aeroklubu Radomskiego. W Łomży takich imprez zorganizować nie można, gdyż miasto nie ma ani lotniska, ani lądowiska.

## MYSŁ TYGODNIA

I diabeł może cytować Pismo Święte

George H. Wells



To zdjęcie Kancelarii Prezesa Rady Ministrów z pierwszego posiedzenia rządu, do którego jako wicepremier dołączył Jarosław Kaczyński. Uwagę zwraca, że po raz pierwszy wicepremier zajął na posiedzeniu Rady Ministrów miejsce obok premiera. Dotąd premierzy sami zasiadali u szczytu stołu, przy którym odbywają posiedzenia rządu.

Prezes PiS jest obecnie jedynym wicepremierem. Kiedy awansował, ze stanowisk wicepremierów zdymisjonowani zostali Mariusz Błaszczak, Piotr Gliński, Jacek Sasin i Henryk Kowalczyk.

Jarosław Kaczyński był już wicepremierem w rządzie Mateusza Morawieckiego od października 2020 do czerwca 2022 roku. Odszedł z rządu, a teraz powrócił równo rok później: od 21 czerwca.



Pobierz **e-kontakty** z [www.egazety.pl](http://www.egazety.pl) i czytaj na komputerze, tablecie lub telefonie.

## Znaki czasu:

■ Zamyka się po 87 latach działalności słynna katowicka cukiernia Adama Mrozka, otwarta w 1936 roku. Właściciele poinformowali, że wykończyli ich ciągle rosnące rachunki. „Ja już nie mam siły kombinować, skąd wziąć pieniądze na kolejne podwyżki ZUSu i opłat za prąd i gaz”, wyjaśniają klientom. Cukiernia Adam Mrozek istnieje w Katowicach od 1936 r.

■ Ponad 60 mln zł spłynęło ze spółek Skarbu Państwa w 5 pierwszych lat rządów PiS do kontrolowanej przez Tomasza Sakiewicza prorządowej „Gazety Polskiej”. Rządowa kropelka pozwoliła stanąć na nogi innym jego mediom, a jemu samemu na milionowe inwestycje. Ma dziennik „Gazeta Polska Codziennie”, tygodnik „Gazeta Polska”, miesięcznik „Nowe Państwo”, internetowy portal niezależna.pl i obecną już w większości kablówek TV Republika.

■ Liczne nagłe zgony kotów w różnych rejonach Polski spowodowane były (i są) ptasią grypą. Państwowy Instytut Badawczy w Puławach potwierdził, że w próbkach pobranych od niektórych kotów wykryto wirusa grypy. Zalecana jest ostrożność, a po kontakcie z kotem należy dokładnie umyć ręce.

■ Na ponad 250 tys. zł oszukał odbiorcę swoich truskawek ich dostawca z kierowcą ciężarówki. Oszustwo polegało na zamontowaniu w naczepie ciężarówki przegrody, za którą ukryty był zbiornik z wodą. Kierowca tira z właścicielem skupu, zazwyczaj w porze nocnej, razem przyjeżdżali sprzedawać truskawki. Przy wjeździe ważyli pojazd z owocami, po rozładowaniu podjeżdżali pod studzienkę i ze specjalnie zamontowanego węża niepostrzeżenie wypuszczali wodę bezpośrednio do studzienki kanalizacyjnej, a następnie ponownie wjeżdżali na wagę. Zamontowany zbiornik z wodą zawyżał jednorazowo wagę nawet o 7 ton. Obaj zostali zatrzymani przez policjantów z Rawy Mazowieckiej na gorącym uczynku.

■ Gigantycznego karpia o wadze 37,775 kg złowi Krzysztof Lewandowski z Łędzin. To nowy rekord Polski, najcięższy karp złowiony na wędkę w naszym kraju, informują „Wiadomości Wędkarskie”. Wędkarz olbrzyma sfotografował, zważył i bezpiecznie wypuścił do wody.

## Zakazane „Kontakty” i podduszanie wolnych mediów

W kwietniu poinformowałem, że duży kolporter prasy Ruch po 33 latach współpracy z Wydawnictwem „Kontakty” wypowiedział nam umowę sprzedaży tygodnika bez słowa wyjaśnienia, argumentu, propozycji negocjacji. Czytelnik, który w punkcie Ruchu w Łomży dopytywał, dlaczego nie ma „Kontaktów”, od pracownicy usłyszał, że są zakazane.

Takie wypowiedzenia, jak dowiedziałem się w Stowarzyszeniu Gazet Lokalnych, otrzymały także inne pisma lokalne i regionalne w całej Polsce. Co nas łączyło? Nie należymy do gazet Orlenu. Ruch został przez Orlen przejęty wcześniej. I wszystko jasne: orlenowski Ruch postanowił sprzedawać w swoich punktach tylko swoje lokalne i regionalne orlenowskie gazety!

Przekazy o podduszaniu wolnych mediów znaliśmy od dawna. Poza atakiem na potentata, czyli TVN, zdawać się mogło, że dotyka to właściwie małe tytuły, portale i nadawców innych form. Wydarzenia z ostatnich dni pokazują, że przed wyborami władza zagrywa brutalnie także z wielkimi. Jak proszę przeczytać w tekście redaktora naczelnego Wirtualnej Polski „Podduszanie wolnych mediów” (na stronie 11).

Na szczęście, Polacy i różne środowiska przebudziły się i na dyk-



Fot. pixabay

tat rządzących zaczynają mówić głośno „Nie!”

Tak, jak Rada Przedsiębiorczości, która po ujawnieniu, z czym chodzili i ostatnio przyszli ludzie władzy do redaktorów naczelnych Onetu i Wirtualnej Polski, wydała zdecydowane oświadczenie. Poza stanowczym „nie” dla takich praktyk rządzących, czytamy w nim: „Jako obywatele i przedsiębiorcy przypominamy, że rolą wolnych mediów, zarówno publicznych, jak i prywatnych, nie jest prezentowanie perspektywy rządowej, tylko patrzenie władzy na ręce. Każdej władzy i każdemu politykowi niezależnie od opcji politycznej”.

Pod oświadczeniem Rady Przedsiębiorczości podpisali się: Marek Kłoczek z Krajowej Izby Gospodarczej, Marek Kowalski z Federa-

cji Przedsiębiorców Polskich, Janusz Dziurzyński ze Związku Liderów Sektora Usług Biznesowych ABSL, Maciej Witucki z Konfederacji Lewiatan, Wojciech Kostrzewa z Polskiej Rady Biznesu, Rafał Dutkiewicz z Pracodawców RP, Łukasz Bernatowicz ze Związku Pracodawców Business Centre Club, Tadeusz Białek ze Związku Banków Polskich i Jan Gogolewski ze Związku Rzemiosła Polskiego.

Co do „Kontaktów”, jest nam ciężko. Ale nadal jesteśmy w punktach Kolportera i Garmond Press oraz w prenumeracie. W tej chwili zwłaszcza prenumerata daje gwarancję otrzymania „Kontaktów” i to do domu. A każdy nabyty przez Was, Drodzy Czytelnicy egzemplarz, to dla nas duże wsparcie.

WŁADYSŁAW TOCKI

## 40 lat temu

„Kontakty”, 3 lipca 1983:

### Jakie będą tegoroczne żniwa?

Henryk Sierzputowski, sołtys wsi Bacze Mokra (gm. Zambrów): – Zboże jest ładne. Czy uda się je na czas sprzątnąć? We wsi mamy tylko jedną snopowiązałkę i bardzo mało sznurka.

Wiesław Mierzwiński, naczelnik Ciechanowca: – Wprawdzie otrzymamy 100 sztuk więcej kłębów sznurka, niż w roku ubiegłym, ale to i tak na jedną wieś wypadnie tylko po 20. Przygotowane są już maszyny PZZ, sprzęt w SKR. W najbliższych dniach ustalimy, komu należy pomóc w żniwach.

### Czas na wyczas!

Działy socjalne rozdysponowały już wszystkie skierowania na wczasy. W PPS 27 pracowników udaje się do Śliwna Bałtyckiego, 62 – do Sarbinowa, a 21 – do Michałowa. Pozostali wybiorą się na wczasy turystyczne (zakład dopłaca po 160 złotych za dobę) albo do domków kempingowych w Morgownikach. W Białostockich Zakładach Przemysłu Owocowo-Warzywnego w Wysokiem Mazowieckiem największą popularnością cieszą się wczasy turystyczne. W Łomżyńskich Zakładach Przemysłu Bawełnianego „Narew” pracownicy sami zdecydowali o miejscu swego wypoczynku na gieldzie przedsiębiorstw turystycznych.

### Niemile dzieci

W Ławsku (gm. Wąsosz) „banda dziecięca” (Andrzej – 13 lat, Zbyszek – 9 i Filomena 12) włamała się do mieszkania Jana O. i skradła mu 700 złotych, 4 konserwy mięsne i cukierki.

### Gwałcił córkę?

Siedemnastoletnia dziewczyna oskarżyła swego ojca, rolnika z gminy Wysokie Mazowieckie, że od pięciu lat zmusza ją, używając siły fizycznej, gróźb i bicia w twarz, do odbywania z nim stosunków płciowych. Tego samego dnia prokurator rejonowy zastosował wobec ojca areszt tymczasowy.



Rzeźba pt. „Obietnica” w kształcie pierścienia autorstwa Michała Jackowskiego stanęła w Białymstoku przy ul. Kilińskiego 17, na styku z ulicami Kościelną i placem Jana Pawła II, po drodze między katedrą a Pałacem Gościńnym, w którym udzielane są śluby. Pierścień jest wykonany z brązu pokrytego chromowo-lustrzaną różową warstwą.

Rzeźbę za 500 000 zł ufundowała pochodząca z Białegostoku, mieszkająca obecnie w Szwajcarii Joanna Szymańska-Kok. Fot. UM Białystok

## Jedno z największych wydarzeń kulturalnych w regionie Muzyczne Dni Drozdowo-Łomża

Prelidium w auli Filharmonii Kameralnej w Łomży rozpoczął się XXX Międzynarodowy Festiwal Muzyczne Dni Drozdowo-Łomża (szczegóły, str. 22).

Dalszy program na najbliższe dni w Łomżyńskim:

Piątek, 30 czerwca, godz. 19.00 – koncert organowo-instrumentalny „Od Bacha do współczesności” w Katedrze Łomżyńskiej (ul. Dworna 25). Wstęp wolny.

Sobota, 1 lipca, godz. 16.00 – koncert inauguracyjny „Powrócisz zwyciężcą” w Muzeum Przyrody w Drozdowie (ul. Główna 38). O godz. 20.00 – kurpiowskie utwory wokalne i instrumentalne oraz muzyka popularna w Skansenie Kurpiowskim w Nowogrodzie (ul. Zamkowa 25). Wstęp wolny.

Niedziela, 2 lipca, godz. 11.45 – oprawa mszy świętej i koncert wokально-organowy „Na anioł pański biją dzwony” w kościele św. Jakuba Apostoła w Jedwabnem (ul. Poświętna 4). O godz. 17.00 – koncert wokально-organowy „Laudate Dominum” w kościele św. Antoniego Padewskiego w Stawiskach (ul. Łomżyńska 1). O godz. 20.00 – recital wokalny „Lubię wracać tam gdzie byłem” w Centrum Katolickim przy parafii Krzyża Świętego w Łomży (ul. Zawadzka 55). Wstęp wolny.

Poniedziałek, 3 lipca, godz. 19.00 – koncert „Wymyśliłam Ciebie...” w Hali Kultury w Łomży (Stary Rynek 6). Na koncert obowiązują wejściówki



do odebrania w Regionalnym Ośrodku Kultury w Łomży (ul. Małachowskiego 4).

Wtorek, 4 lipca, godz. 19.30 – „O wędrownkach po kościelnych nutach” w kościele św. Wojciecha Biskupa i Męczennika w Szczepankowie.

Środa, 5 lipca, godz. 18.00, Msza święta ew Katedrze Łomżyńskiej w intencji Zmarłych związanych z Festiwalem: Pawła Baryły, Karola Bochańskiego, ks. Henryka Budnego, Krzysztofa Choińskiego, Joanny Cortes, Krzysztofa Drzewieckiego, ks. Mieczysława Dworakowskiego, Wojciecha Górtatowskiego, Mirosława Gruzewskiego, Teresy Karwowskiej, Mariana Kępczyńskiego,

Andrzeja Koseckiego, Krzysztofa Leszczyńskiego, Wojciecha Lewandowskiego, Andrzeja Malinowskiego, Kazimierza Sergiela, Floriana Skulskiego, Tadeusza Skutnika, Jagody Sawickiej, Krzysztofa Popeka, Kazimierza Pawczyńskiego, ks. bp Stanisława Stefanka, Jana Suchodoły, Stanisława Wawrykówa, Stanisława Winiarskiego, Macieja Wójcickiego, Andrzeja Zaręby, Marka Żemka. Po Mszy o godz. 18.45, koncert wokально-instrumentalny „Zacznijmy od Bacha”.

Dalszy program zamieścimy na bieżąco w następnym numerze.

Plakat festiwalu: J. Krzyszpin-Żmuda

## Zjazd absolwentów



Około 90 absolwentów i nauczycieli łomżyńskich szkół średnich przybyło na XVII Zjazd Wychowanków i Nauczycieli Szkół Ziemi Łomżyńskiej, zorganizowanym przez Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej.

Program był niezwykle bogaty: udział w zakończeniu roku szkolnego w swoich macierzystych szkołach, spacer po Łomży, wycieczka po powiecie łomżyńskim (Szczepankowo, Drozdowo, forty w Piątnicy). Wieczory z biesiadą sprzyjały wspomnieniom, „cofnięciu” czasu, powrotu do dawnej szkolnej atmosfery, do przypomnienia odległych wydarzeń.

Najstarszymi uczestnikami Zjazdu byli Henryk Wagner (lat 97) i były wieloletni dyrektor Liceum Ogólnokształcącego im. T. Kościuszki w Łomży, inicjator zjazdów wychowanków i nauczycieli łomżyńskich szkół, Zygmunt Zdanowicz (lat 86).

## Pocztówki z podróży

Na otwarcie wystawy malarstwa „Pocztówki z podróży” Natalii Pastuszenko zaprasza Galeria Sztuki Współczesnej Muzeum Północno-Mazowieckiego w Łomży we wtorek, 4 lipca (godz. 17.00).

Autorka jest absolwentką wydziału architektury Ukrainskiej Akademii Sztuk Pięknych w Kijowie, mieszka w Polsce. Zajmuje się grafiką, malarstwem, ilustracją książkową oraz projektowaniem wnętrz. Jej prace były wystawiane w Ukrainie, Polsce, Niemczech, Włoszech, Słowacji, Francji, Kanadzie i w Czechach. Kilkrotnie prezentowała swoje malarstwo w Łomży na wystawach poplenerowych, organizowanych przez Społeczne Stowarzyszenie Prasoznawcze Stopka i wystawie indywidualnej w 2009 roku.

Jest stypendystką programu „Gaude Polonia” Ministra Kultury RP, autorką ilustracji do ponad 20 książek dla dzieci. W dorobku ma także projekty scenografii teatralnych oraz wnętrz banków, studiów telewizyjnych, pawilonów wystawienniczych, kawiarni, prywatnych mieszkań.

REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

**fotogabs** LOMŻA, STARY RYNEK 16, tel. 86 216 77 16, studio@fotogabs.pl

## Artyści z Turośli zauroczyli Kazimierz Dolny!



„Turoślanie” na malowniczej uliczce Kazimierza Dolnego. Za nimi zespół Nachodne z Sejn. Fot. Przemysław Zadroga

Ogólnopolski Festiwal Kapel i Śpiewaków Ludowych w Kazimierzu Dolnym nad Wisłą, to jedno z najważniejszych wydarzeń kulturalnych w Polsce, poświęconych kulturze ludowej wszystkich regionów etnograficznych w kraju. Podczas czterech dni festiwalowych oprócz koncertów konkursowych w Kazimierzu Dolnym odbywają się liczne imprezy towarzyszące: targi rękodziela ludowego, seminaria, zabawy ludowe w klubie festiwalowym i na scenie głównej, warsztaty tańca oraz festiwalowe pograjki w różnych miejscach urokliwego Kazimierza.

W tegorocznej 59 edycji Festiwalu, który zakończył się w niedzielę, 25 czerwca, udział w imprezach towarzyszących, na zaproszenie głównego organizatora Centrum Spotkania Kultur w Lublinie, wziął Zespół Folklorystyczny „Turoślanie”. Przez dwa dni wystąpili na festiwalowych pograjkach na skwerze nad Wisłą oraz na potańcówkach w klubie festiwalowym. W sobotni wieczór „Turoślanie” zaprezentowali na zabawie ludowej na rynku kazimierskim pieśni i tańce kurpiowskie. Wszystkie występy porwały

szeroką publiczność do wspólnej zabawy, co może świadczyć, iż się bardzo spodobały, relacjonuje dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Turośli Przemysław Zadroga.

Oprócz tego w konkursie festiwalowym udział wziął Zespół Śpiewaczy z Turośli oraz Marcin Drabik

i Natalia Zadroga (kategoria mistrz i uczeń grający na skrzypcach). Po przesłuchaniach konkursowych oni właśnie zdobyli pierwszą nagrodę. Był to ich pierwszy występ na tak prestiżowym festiwalu. Natalia naukę gry na skrzypcach pobiera od swojego mistrza od 2017 roku. Zespół i instrumentalisci z Turośli

oraz zespół Nachodne z Sejn, solista Tomasz Balczer i Anna Szfranowska z uczennicami z Sejn to artyści, którzy na kazimierskim festiwalu reprezentowali województwo podlaskie.

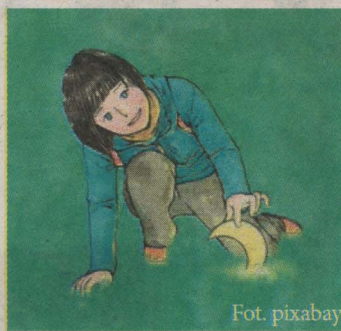
Gratulujemy laureatom konkursu oraz życzymy powodzenia w przyszłych edycjach Festiwalu.

## Nagrody uczniowskie burmistrza Zambrowa

Burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski nagroził 23 uczniów szkół podstawowych, laureatów wojewódzkich i ogólnopolskich konkursów przedmiotowych oraz zawodów sportowych w minionym roku szkolnym.

Nagrody otrzymali ze Szkoły Podstawowej nr 3: Dominik Gronostajski i Maciej Łada (obaj zajęli II miejsce w kraju w półfinale Ogólnopolskich Mistrzostw IT w kategorii cyberbezpieczeństwo).

Z SP nr 4: Maciej Janiszewski (konkurs z języka angielskiego, matematyki i fizyki), Kamil Pękała (język niemiecki), Mateusz Słaby (matematyka, fizyka), Amelia Wiśniewska (język niemiecki).



Fot. pixabay

Z SP nr 5 Barbara Oleksiak (konkurs z języka niemieckiego).

Za wyniki sportowe na szczelbu wojewódzkim ze Szkoły Podstawowej nr 4: Artur Dołęgowski (3 miejsce w województwie, pływanie 50 m styl grzbietowy, Igrzyska Młodzieży Szkolnej); Przemysław Modzelewski (1 miejsce, bieg 600 m, Igrzyska Młodzie-

ży Szkolnej); Reczko Roksana (3 miejsce, pchnięcie kulą, Igrzyskach Młodzieży Szkolnej); mistrzowie województwa podlaskiego w piłce nożnej w Igrzyskach Dzieci 2010 i młodsi: Igor Bakun, Piotr Brzóska, Michał Dmochowski, Krzysztof Gosk, Maks Kołakowski, Marcin Kowalczyk, Hubert Krajewski, Alex Szymborski, Wojciech Targoński, Wiktor Ziemianowicz.

Z SP nr 2: Julia Kaczyńska (1 miejsce, pchnięcie kulą, półfinał województwa Igrzysk Dzieci), Maciej Konopko (1 miejsce, bieg na 300 m, finał wojewódzki Igrzysk Młodzieży Szkolnej), Kacper Sadowski (2 miejsce, finał wojewódzki Igrzysk Młodzieży w Drużynowych Biegach Przełajowych).

POWIAT GRAJEWSKI

## Wilki Roku 2023

Nagrody burmistrza Grajewa „Wilk Roku” rozdane. Za Osobowość Roku uznana została przewodnicząca Rady Miasta Halina Muryjas-Rzasa, a wyróżnienie w tej kategorii zdobyła drużynowa 2 GDH „Zielona Skra” Aleksandra Obiedzińska.

Uczniem Roku jest Paweł Tyszkiewicz (SP nr 4), wyróżnieni zostali uczniowie Dominika Róża Modzelewska (SP nr 1) i Mikołaj Samojlik (SP nr 4).

Za twórczość artystyczną Wilkiem został kierownik artystyczny i choreograf ZPiT „Grajewianie” Wojciech Chylewski.

Tytuł Wolontariusza Roku zdobyła Grupa Ratownicza Nadzieja z Grajewa.

Za Wydarzenie Roku uznano III Grajewski Złot Samochodów Ciężarowych Truck Show Podlasie, a wyróżniono Kulturalny Departament GCK.

W wyniku internetowego głosowania mieszkańców, Wilkiem Grajewian została Halina Muryjas-Rzasa.

POWIAT KOLNEŃSKI

## Wyśpiewali laury w Szczuczynie



Laureaci z koordynatorem Konkursu Andrzejem Szabelskim i jurorkami

Maja Krasieńska z Grabowa wśród dzieci 8 – 12 lat była najlepsza w 45 Konkursie Piosenki, zorganizowanym przez Dom Kultury w Szczuczynie. Drugą nagrodę wyśpiewała Natalia Kreska ze Szczuczyna, a trzecią Kornelia Cwalina z Grabowa.

W kategorii 13 – 15 lat pierwsze miejsce zajęła Wiktoria Radziwił z Wysokiego Mazowieckiego, drugie miejsce Wiktoria Sienkiewicz, a trzecie Magdalena Ciszewska, obie z Grabowa.

W grupie powyżej 16 lat najpiękniej zaśpiewała Gabriela Ja-

blońska z Sokół, drugą nagrodę otrzymała Nikola Kondratowicz z Prostek, a trzecią Nikola Sienkiewicz z Grabowa.

Siostry Aleksandra i Patrycja Dziegielewskie ze Szczuczyna otrzymały wyróżnienie za wykonanie piosenki aktorskiej.

W konkursie wystąpiło 21 wokalistów z Grabowa, Grajewa, Prostek, Sokół, Szczuczyna i Wysokiego Mazowieckiego. Występy oceniała komisja w składzie: Marianna Ostrowska, Barbara Paszkowska, Janusz Siemion i Mateusz Laszczkowski.

## Wąsosz

### z pieśnią

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Wąsoszu otrzymał 13 tys. zł dotacji z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego z programu EtnoPolska. Edycja 2023 na pomysł „Stare, nowe pieśni i obrzędy ludowe”. Zespół Ośrodka wystąpi w Sulewie, Ławsku i Wąsoszu oraz przygotuje teledysk, promujący gminę.

### Laur za pocztówkę

#### o Janie Pawle II

Kacper Jankowski, uczeń Zespołu Szkół Specjalnych w Grajewie, zajął I miejsca w Ogólnopolskim Konkursie „Pocztówka dla Papieża Jana Pawła II”. Kacpra przygotowała Anna Borkowska. Gratulujemy!

### Wiceprezes Mlekpola

#### pomaga

Jedną z bohaterek książki „50 osobistości biznesu. Pomagamy” jest wiceprezes SM Mlekpól Małgorzata Cebelińska. Dochód ze sprzedaży publikacji zostanie przekazany fundacji Rak'n'Roll.

## Duch tradycji nad Pisą w Koźle



Nimfy puszczały wianki do malowniczą, rwącej Pisy, płonęło ognisko, przez ogień skakały panny w bieli, muzyka podrywała do tańca, stoiska pełne pysznych potraw, przygotowały i serce włożyły w przygotowanie Nocy Świętojańskiej w Koźle Koła Gospodyń Wiejskich z Czernic, Wykowa, Rupina, Bialik, Lachowa. Była, oj była zabawa! Fot. UG Kolno

## Pomagają

### 10 lat

#### Kolneńska Grupa

Pierwszej Pomocy zaczynała jako grupa pasjonatów, dzisiaj są profesjonalną formacją, w której działa 58 uczniów, lekarzy, ratowników medycznych, pielęgniarek. W jubileusz dziękowali wszystkim, którzy przyczynili się do rozwoju Grupy. Podziękowania należą się przede wszystkim im!

### Ewenement

#### z jednogłośnie absolutorium!

Jednogłośnie akceptacja pracy szefa samorządu zdarza się rzadko. Tymczasem takim uznaniem wszystkich radnych powiatowych może cieszyć się starosta kolneński Tadeusz Kłama, który podzielił się nim, dziękując pracownikom Starostwa, kierownikom i pracownikom jednostek za pracę nad budżetem w 2022 roku. Podobnie jednogłośnie udzielili absolutorium radni gminy Kolno, bez zastrzeżeń pozytywnie oceniając pracę wójta Józefa Wiśniewskiego oraz radni gminy Grabowo, udzielając jednogłośnie wotum zaufania wójtowi Andrzejowi Piętcu.





### Spotkanie absolwentów LO w Zambrowie

Witam serdecznie jubilatów obojga płci. Tak się składa, że rok 2023 jest rokiem Jubileuszu ukończenia Naszego LO w Zambrowie przez rocznik 1963 – 60 lat, rocznik 1968 – 55 lat oraz rocznik 1973 – 50 lat. Organizatorzy postanowili wspólnie taką okoliczność uświetnić „Spotkaniem po latach”.

Jak zwykle proponujemy spotkać się w OW „Rzemieślnik” w Broku. Tam przez 9 lat szlifowaliśmy parkiet, znamy możliwości (olbrzymie) organizacyjne Pani Grażyny i smaczną kuchnię. Będzie to kolejne, 10 spotkanie w tym gościnnym Ośrodku.

Piątek, 15 września 2023 r. Przyjazd do godz. 14.00 – rozkwaterowanie, powitalne to-

asty, „niedźwiadki”. Godzina 15.00 – obiad. Po obiedzie zajęcia w podgrupach (cokolwiek by to nie oznaczało). Godzina 19.00 – uroczysta kolacja, toasty, „Grande balette”, czyli „Szurumo-burum na parkiecie nikt nas nie zmiecie”, bez względu na to, czy komuś „strzyka” czy nie.

Sobota, 16 września. Godzina 8.30 – 9.30 – śniadanie. Po śniadaniu badania lekarskie, ciąg dalszy spotkań rocznikowych, spacer i rozmowy. Godzina 15.00 – obiad. Godzina 18.00 + – grill.

Niedziela, 17 września. Godzina 8.00 – 9.30 – śniadanie. Po śniadaniu pożegnanie i wyjazd do 12.00.

Koszt 310, zł wpłacany do 31 sierpnia 2023 na konto: Edward Krajewski, VeloBank nr 59 1460 1181 2025 5557 7544 0001. Przy wpłatach proszę podać rocznik!

Prosimy o jak najszybszą wstępną deklarację uczestnictwa, czyli napisać „tak” lub „nie”. Informa-

cja ta usprawni rozkwaterowanie, przygotowanie posiłków, grilla.

Edward Krajewski  
Zambrow

### Skojarzenia

Czytam wypowiedź prof. Jędrzeja Morawieckiego w rozmowie z Onetem, który, jak pisze portal, od początku wojny w lutym 2022 r. codziennie śledzi rosyjską propagandę: „Bunt Prigożyna ujawnił, że mafijne imperium stworzone przez Putina na wzór znienawidzonych przez Rosjan lat 90, zaczyna się chwiać i zmierza ku upadkowi. To, co się wydarzyło, pokazuje, że być może oglądamy już ostatni sezon Rodziny Soprano. Funkcjonowanie Putina i elit rosyjskich jest oparte na ogromnych piramidalnych kłamstwach. Tak nie da się rządzić wiecznie. Rosjanie zaczynają widzieć, że wersja przedstawiana im w mediach to tylko iluzja”.

Czytam o Rosji, a w głowie kłębią mi się skojarzenia z Polską.

Andrzej Milewski  
Chicago

## Mleczarski Kongres Innowacyjny Rolnictwa „Mlekovity”



Innowacje w rolnictwie są niezbędne, by mogło odpowiadać na potrzeby coraz dynamiczniej rozwijającego się świata. Mając na uwadze postęp, jaki jest niezbędny polskiemu rolnikowi, Grupa Mlekovita zorganizowała I Mleczarski Kongres Innowacyjnego Rolnictwa. Tematem przewodnim były najnowocześniejsze techniki i technologie oraz innowacyj-

ne usługi i produkty, niezbędne hodowcom była mlecznego.

– Mlekovita rozwija się dzięki temu, że jej siłą jest 15 000 wspaniałych rolników hodowców, dostawców mleka – mówił prezes Zarządu Grupy Mlekovita Dariusz Sapiński.

Po oficjalnym rozpoczęciu Kongresu wręczone zostały pamiątkowe dyplomy „Wzorowy Partner w Rolnictwie 2023”, przy-

znane partnerom Mlekovity, dostarczającym produkty i usługi niezbędne do nowoczesnej hodowli i produkcji mleka. Prezes Dariusz Sapiński uhonorował również przedstawicieli dostawców, wyróżniając ich za wyniki osiągnięte w hodowli bydła mlecznego i produkcji mleka oraz za otwartość na dodatkowe aktywności, związane z funkcjonowaniem Grupy Mlekovita: Emilię i Grze-

gorza Kuleszów, Tomasza Dąbrowskiego oraz Tadeusza Koca.

Zorganizowany po raz pierwszy Mleczarski Kongres Innowacyjnego Rolnictwa był wyjątkową okazją, by posłuchać i porozmawiać o rozwoju, trendach i wyzwaniach stojących nie tylko przed Mlekovitą i jej dostawcami, ale przed całą branżą rolniczą, skupioną wokół mleczarstwa.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Informator wakacyjny

### Kładka otwarta

Remont kładki Waniewo-Śliwno w Narwiańskim Parku Narodowym został zakończony i jest już dostępna z obu stron. Z kładki (długość 1,2 km) oraz wieży widokowej i dostrzegalni ornitologicznych można obserwować ptaki. W Kurowie czynne jest też pole biwakowe w Ośrodku Młynarzówka, więcej na <https://nnp.eparki.pl/>.

### Kąpiel w Czyżewie

Woda w kąpielisku miejskim w Czyżewie jest nieprzydatna do kąpeli, informuje Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wysokiem Mazowieckiem.

### Wakacje z pędzlem

Na bezpłatne zajęcia plastyczne zaprasza dzieci w sobotę, 1 lipca (godz. 9.30, 11.00 i 12.30), Biblioteka Publiczna w Czyżewie (ul. Polna). Zapisy do piątku 30 czerwca, tel. 86 2755 269.

## Skansen w barwach wyobraźni

32 prace wpłynęły na konkurs plastyczny „Skansen w moim mieście”, ogłoszony przez Muzeum Rolnictwa im. ks. K. Kluka w Ciechanowcu.

Wśród dzieci 5 – 6 lat pierwsze miejsce zajęła praca Darii Borkowskiej (Ciechanowiecki Ośrodek Kultury i Sportu), drugie Szymona Majewskiego (Przedszkole), trzecie Alana Krzesiewiczza (COKiS) i Laury Boguckiej (Przedszkole; wszyscy z Ciechanowca). Wyróżnienia: Zofia Wilbik, Dominik Niemyjski, Nadia Siłka, Wiktoria Kamont, Gabriela Dobrogowska i Wiktor Dybowski (wszyscy z Ciechanowca).

W kategorii klas I-III pierwszą nagrodę otrzymała Paulina Antończuk (COKiS), drugą Anasztazja Bogucka (Szkoła Podstawowa w Ciechanowcu) i Magdalena Murawska (COKiS), trzecią Wiktoria Marciniak i Zuzanna Puchacz (obie COKiS). Wyróżnienia: Kamila Wodyńska, Martyna Jankowska (obie SP w Ciechanowcu), Alicja Tabaka (COKiS), Mikołaj Dąbrowski, Franciszek Felczuk, Aleksan-



Praca Karoliny Gnatowskiej, Szkoła Podstawowa w Ciechanowcu kl. IV

der Gołaszewski, Agata Rzymska, Adrian Wądołowski (wszyscy z SP nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem).

W kategorii klas IV-V zwyciężyła Karolina Gnatowska, druga była Zofia Komuda, a trzecie miejsce zdobyli Natalia Kłopotowska, Szymon Rukat i Aleksander Rukat (wszyscy z SP w Ciechanowcu). Wyróżnienia: Kacper Niemyjski i Weronika Bartnikowska (oboje z SP w Ciechanowcu).

Wśród uczniów klas VII-VIII pierwszym miejscem nagrodzona została Nicol Siłka.

Nagrodę dyrektor Muzeum otrzymała Alicja Sikoń z klasy VI SP w Ciechanowcu.

## Wyszonki Kościelne pany!



Druhny z OSP Wyszonki Kościelne (gm. Klukowo) zajęły trzecie miejsce na VII Wojewódzkich Zawodach Sportowo-Pożarniczych OSP w Czartajewie (pow. siemiatycki). Pierwsze miejsce zdobyła OSP Suraz, a drugie OSP Sieniewice.

## Sesja w Wysokiem Mazowieckiem

Sesja Rady Miasta Wysokie Mazowieckie odbędzie się w piątek, 30 czerwca (godz. 11.00), w budynku UM.

## Piknik w Kuleszach Kościelnych

Piknik rodzinny odbędzie się w Kuleszach Kościelnych (plac przy altanie, ul. Wesola) w niedzielę, 2 lipca (godz. 14.00 – 17.00). W programie: pokazy taneczne, zabawa przy muzyce, spotkanie z policją pod hasłem „Bezpieczne wakacje”, strażacka prezentacja pierwszej pomocy przedmedycznej, kurtyna wodna, fotoramka, malowanie twarzy, dmuchańce i inne atrakcje.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Strażacy z Szumowa nie do pokonania!



Drużyna pożarnicza dziewcząt z Szumowa. Fot. R. Rosiak

Drużyna męska, młodzieżowa chłopców i młodzieżowa dziewcząt (jedyna) OSP Szumowo zwyciężyły w Gminnych Zawodach Sportowo-Pożarniczych. W zawodach startowało 15 drużyn: 8 męskich, 4 młodzieżowe i 3 oldbojów.

Wśród drużyn męskich drugie miejsce zajęli strażacy ze Srebrnego Borku, trzecie z Łętownicy. Kolej-

ne: OSP Głębozcz Wielki, Srebrna, Pęchratka Polska, Zaręby-Jartuzy i Paproć Duża.

Drużyna pożarnicza chłopców z Pęchratki Polskiej zajęła drugie miejsce, a trzecie zespół z Paproci Dużej.

Wśród oldbojów pierwsze miejsce należy do drużyny z Łętownicy, drugie z Szumowa, a trzecie ze Srebrnej.

## Na okna w bożnicy



Wymianę okien w zabytkowym domu parafialnym (dawna bożnica) w Szumowie 20 tys. zł dofinansuje gmina Szumowo.

## Wycieczkowa nagroda

37 uczniów Szkoły Podstawowej w Kołakach Kościelnych w nagrodę za wyniki w nauce, zamiast nagród książkowych, pojechało na wycieczkę do Białegostoku, Płonki Kościelnej, Suraza.

## Wakacje w przedszkolu

W lipcu będzie nieczynne Samorządowe Przedszkole Gminy Zambrów.

## Naucz się śpiewać

Na bezpłatne warsztaty wokalne, prowadzone przez profesjonalnego instruktora, mogą zapisywać się dzieci od lat 10, młodzież oraz dorośli, w Centrum Biblioteczno-Kulturalnym w Szumowie, do 14 lipca, tel. 86 476 92 84, 604 839 460.

# Podduszanie wolnych mediów

Przed kilkoma dniami Bartosz Węglarczyk, redaktor naczelny Onetu, przytoczył historię spotkania i rozmowy z człowiekiem blisko związanym z władzą, który sugerował mu, jak powinna wyglądać relacja redakcji z obozem rządowym.

Szukający był sam przekaz: wspomniany człowiek doradzał zatrudnienie na stanowisku wicenaczelnego osoby mającej reprezentować głos rządu. Wicenaczelnemu ten miałaby nie odpowiadać przed naczelnym, a zarządem firmy. Trudno nazwać taki pomysł inaczej: to rozwiązanie godne ustrojów spod znaku wielkich garnizonowych czapek.

Niżej tekst redaktora naczelnego Wirtualnej Polski o potężnej presji na ten bardzo popularny portal.

## Spece od obrzydliwości

Destrukcja mediów publicznych, które stały się przasną, pokraczną, ale czyniącą przy tym masę złą partyjną tubą, trwa od lat, nic nowego. Media rządowe, zwane publicznymi, mogą między innymi grać seriałem o rosyjskich wpływach, „przypadkowo” akurat w momencie, gdy władza „pompuje” temat komisji do badania rosyjskich wpływów, tzw. lex Tusk. Materiały na zamówienie, medialne egzekucje na antenie, paski grozy, propaganda w takiej skali i o takiej „finezji”, że ludzie minionej epoki mogliby pobierać od dzisiejszych speców korepetycje z obrzydliwości. Taka nasza polska specyfika, w środku europejskiej wspólnoty.

To rzecz jasna tylko element większej całości, żyjemy w czasach powszechnych ataków na dziennikarzy, opłacanych farm trolli (w WP doświadczamy tego przy każdym większym tekście niewygodnym dla władzy, ostatnio przy „Klubie Milionerów Dobrej Zmiany” autorstwa Bianki Mikołajewskiej). Ataków regulatora na poszczególne redakcje (absurdalne postępowania KRRiT wobec TVN, Radia ZET czy Radia Tok FM), zastraszania masowymi pozwami (tzw. Slapp'ami), czy prób dyskredytowania dziennikarskiej działalności.



Fot. pixabay

To dzięki Wirtualnej Polsce dowiedzieliście się o wątpliwych moralnie interesach Łukasza Mejszy, kombinacjach z ziemią wiceministra od ciągnika, skandalicznych premiach przyznanych przez premiera piłkarzom za wyjście z grupy na Mundialu, o majątku Iwony i Mateusza Morawieckich, przepastnej liście milionerów dobrej zmiany.

Robimy to wszystko, bo media właśnie od tego są: od kontrolowania władzy, patrzenia jej na ręce. Ale i od nie tracenia z radaru opozycji. Dlatego mogliście czytać u nas, na przykład, teksty o majątkach Donalda Tuska czy Szymona Hołowni, które opisywanym też się bardzo nie podobały.

## Sen wariata

W naszym kraju niezależność niesie jednak za sobą swój koszt.

Gdy zaczęły się u nas pojawiać teksty śledcze, pojawiła się też propozycja kupienia Wirtualnej Polski przez jedną ze spółek skarbu państwa. Gdy propozycja została kategorycznie odrzucona, pojawiła się inna: robienia wspólnych interesów. Kolejne „nie” generowało kolejne próby wpływania na redakcję. Ot, choćby przekaz od prezesa państwowej instytucji do członka zarządu WP z podpowiedzią, których dziennikarzy należałoby zwolnić, a których zatrudnić. Pojawiły się konkretne nazwiska i stanowiska, w tym konkretny kandy-

dat na wicenaczelnego. Niemal tak, jak opisał to przed kilkoma dniami redaktor Węglarczyk. Prawdziwy sen wariata.

To coś niebywale porażającego, pokazującego skrajnie niezrozumienie roli mediów. Ludzie, którzy są dziś w pobliżu steru tego państwa, mają w sobie ciagoty godne krajów autorytarnych. Tak, nie bójmy się tego mówić głośno: pod tym względem nie różnimy się wiele (a może niczym?) od bananowych republik.

Chciałbym wierzyć, że wpłynięcie w jednym tygodniu 7 wezwań od państwowego regulatora do niemal wszystkich spółek właścicieli Wirtualnej Polski, dotyczących ich różnych aktywności biznesowych, to też czysty przypadek. Trudno jednak w taki przypadek wierzyć, gdy kilka dni wcześniej dostaje się od prezesa państwowej instytucji kolejne ostrzeżenie, połączone tym razem z jednoznaczną zapowiedzią „ataku”, oczywiście, z wyrazem niezadowolonia z linii redakcyjnej WP.

## Wolne słowo nie ma dla nas ceny!

Nauczeni przeszłością mamy w Wirtualnej Polsce wypracowane standardy, gwarantujące dziennikarzom absolutną niezależność. Przyjęliśmy kodeks etyki dziennikarskiej, powołaliśmy do życia funkcję redaktora ds. etyki, mamy wypracowane ścieżki i wzory zachowań. Z jednej strony za-

pewnia to redakcji totalny komfort pracy, brak potencjalnych konfliktów interesów, z drugiej przedstawiliśmy dziennikarzom dekalog niepodważalnych reguł działania. Mechanizmy, o których piszę, doskonale sprawdzają się także w takich sytuacjach.

WP stoi na fundamencie rzetelnego, niezależnego, odważnego dziennikarstwa, abstrahując od stron politycznego sporu. Nie zejdziemy z tej drogi niezależnie od tego, jak mocno będzie się nasza praca nie podobać opisywanym osobom oraz instytucjom i jak wspomniane osoby będą chciały nam uprzykrzać życie. Działamy z pełnym poparciem właścicieli Wirtualnej Polski, którzy jasno zadeklarowali, że niezależnie od ceny, jaką przyjdzie im zapłacić, nie pozwolą uciszyć redakcji WP.

Przez chwilę zastanawiałem się, czy w ogóle publikować ten tekst, bo wszystkiego tego doświadczają niezależne, wolne media w Polsce. Musicie mieć państwo świadomość, że to nic nowego w naszym kraju. Trzeba jednak o tym mówić, bo do takich spraw nie można przywyknąć. W przeciwnym razie nim się wszyscy zorientujemy, będziemy grać główną rolę w spektaklu o gotującej się zabię. (Skróty od redakcji).

PAWEŁ KAPUSTA  
redaktor naczelny  
Wirtualnej Polski

# Pogoda na miłość



Fot. pixabay

## 1.

Z lasu przy trasie prowadzącej do S8 wyjeżdża nissan z zambrowską rejestracją. Kierowca wyciera ręce chusteczką i włącza się do ruchu. Za chwilę z tej samej bocznej drogi wychodzi Rita. Zerka w stronę odjeżdżającego samochodu. Radośnie kiwa w jego kierunku ręką. Kierowca musi to widzieć w lusterku. Pewnie jest jeszcze bardziej zadowolony. Za chwilę jego samochód znika. Rita jeszcze psika się perfumami, bierze świeżą gumę do żucia i już jest gotowa. Rozgląda się za kolejnym klientem. Jest zimno, wisi mgła.

– Na miłość zawsze jest pogoda. Przedwczoraj padał deszcz, wczoraj był upał, ale samochody skręcały, zatrzymywały się przy mnie... – mówi.

Z podręcznego plecaczka wyciąga prezerwatywy i odlicza. Ma ich jeszcze 10. Jak zaczynała dzień, było 15. To znaczy to, że w trzy godziny obsłużyła 5 mężczyzn. Na drodze stoi z koleżanką Tiną. Tina zużyła tylko 4 prezerwatywy.

– Seks tylko z prezerwatywą. Tak jest bezpiecznie i nie może być nawet mowy o tym, by było inaczej – zapewnniają.

## 2.

Obie są pięknymi dziewczynami za wschodniej granicy.

Rita jest w Polsce od trzech miesięcy. Drugi raz. Bo kiedyś była od

wiosny do jesieni. Sporo mówi po polsku, rozumie, twierdzi, wszystko.

Tina jest od miesiąca, zna tylko poszczególne wyrazy, które pozwalają się domówić z klientem. Tina ma na szyi dwa srebrne łańcuszki, a na nich krzyżyki.

– To mi nie przeszkadza. Noszę, bo jestem wierząca – wyjaśnia.

– Ja też jestem wierząca i mam krzyżyk, ale zostawiam go w hotelu – mówi Rita.

## 3.

W swoim kraju Rita mieszka w dużym mieście. Ma 25 lat, jest rozwódką, nie ma dzieci. Ją i starszą o pięć lat siostrę wychowywał ojciec, który był lekarzem. Matka zmarła, gdy Rita miała trzy lata. Ojciec marzył, by ona także została lekarzem. Nie chciała. Studiowała farmację. Studia zakończyła po roku. W tym czasie ojciec zmarł na raka, ona nie miała pieniędzy. Jej małżeństwo trwało tylko dwa lata. Mówi, że to mąż ją zostawił. Dobrze zna język angielski. Lubi zabawę, występowała w kabarecie. Z zespołem jeździła na występy do Tunezji, Libanu, na Cypr. Tańczyła tańce erotyczne. Przed przyjazdem do Polski skończyła kurs komputerowy i kupiła sobie wysokiej klasy komputer. W Polsce planuje zostać do końca lata.

Tina pochodzi ze wsi. Uczyła

się tylko osiem lat. Nie ma żadnego zawodu, nie zna języka zachodniego. Ma 20 lat i u siebie z rodzicami pracowała w gospodarstwie. Jest panienką, nie ma narzeczonego. Na trasie nowy „narzeczone” jest prawie co godzinę. Ale jej rodzina nie wie, co ona robi w Polsce, choć Rita uważa, że jej siostra domyśla się, w jaki sposób zarabia pieniądze.

## 4.

Na trasie stoją wyłącznie dla pieniędzy. Rita bierze na samodzielne mieszkanie, bo mieszka z siostrą i szwagrem pijakiem. Tina na razie kupuje sobie ładne ciuchy, dobre kosmetyki i odkłada kasę. Mówią, że spełniają prawie każde erotyczne życzenie klienta. Cennik jest ruchomy.

Są zadowolone z zarobków, choć połowę pieniędzy oddają szefowi.

– Nam nie wolno powiedzieć, komu dajemy pieniądze. Ale i tak nam zostaje. Jak mi się nie chce, to nie pracuję. Nikt mnie nie zmusza. Nie mam żadnej normy. A ostatnio mam takiego przyjaciela, który jest żonaty. Przez dwa, czasami trzy dni płaci mi tyle, ile bym zarobiła na trasie i zostaję w hotelu. Może zakochany – zastanawia się Rita.

Wyznaje, że miesięcznie odkłada 2 000 dolarów, a na życie wydaje około 500. Z koleżankami miesz-

ka w hotelu, nie przywiązuje zbyt wielkiej wagi do wyżywienia. Jak jest głodna, zje hamburgera lub pizzę. Na trasę przyjeżdżają jedną taksówką, na którą się składają albo okazją. Dwie koleżanki wysiadają wcześniej.

Zawsze stoją niedaleko od siebie, aby mieć ze sobą kontakt wzrokowy. To dla bezpieczeństwa. Mają też telefony komórkowe. W plecaczkach na wszelki wypadek mają gaz. Rita miała kilka przykrych przypadków z pijanymi. Unika z nimi kontaktów.

Poznają już mieszkańców z okolicy. Mówią, że nie przeszkadzają, nie przeganiają, ale mężczyźni nie korzystają. Na trasę nie wychodzą Polki, nie robią im konkurencji. Polskie dziewczyny pracują w agencjach towarzyskich i salonach masażu.

## 5.

Na drodze zatrzymuje się toyota z białostocką rejestracją. Do samochodu podchodzi Tina. Kierowca wskazuje na Ritę.

– O, to mój stały klient. Ciau, ciau – żegna się Rita.

Wsiada do toyoty i wjeżdża w las. Tina zostaje na trasie. Czeka.

Każda pogoda jest dobra na seks. **MICHAŁ KOŁODZIEJOWSKI** (W Polsce prostytutka nie jest karalna. Karalne jest zmuszanie do uprawiania nierządu).

Namiętność i żądze buzowały w człowieku od początku świata. I od zawsze ludzie szukali partnerki, partnera nie tylko na całe wspólne życie, ale na wakacje, podróż, spotkanie

# Polowanie na lamparta

## Dziewczyna na wakacje

Dyrektor banku, podpisujący się dr Tadeusz Zabawski, kawaler, lat 33, wysoki, przystojny i, jak sam określił się w prasowym anonsie, „wytworny mężczyzna o wyższej kulturze ducha i umysłu”, pragnął poznać odpowiednią damę, z którą planował spędzić wczasy w lipcu 1927 roku w Krynicy. Oczekiwał fotografii.

Do Zakopanego lub nad morze chciał wyjechać, także w lipcu 1927 roku, „w towarzystwie niewysokiej sympatycznej pani do lat 25” mężczyzna lat 35. W ogłoszeniu zaznaczył, że pani musiałaby ponieść „minimalne koszty”.

„Zbigniew”, który opisał się: „młody, z dobrego towarzystwa, wytworny, na bardzo poważnym stanowisku, dość zamożny”, za pośrednictwem prasy poszukiwał towarzyski na trzymiesięczny wyjazd samochodem do Włoch i Francji. Oczekiwał, że będzie inteligentną panną do lat 24, naturalną jasną blondynką z długimi włosami, średniego wzrostu, zgrabną, szczupłą, z kształtnymi nóżkami (rozmiar buta 35). Ponadto wskazana była znajomość języka francuskiego lub niemieckiego.

„Były student”, przedstawiający się w gazecie jako „młody gentleman, o wszechstronnych walorach zewnętrznych jak i duchowych, syn bogatych rodziców”, poszukiwał młodej, miłej i inteligentnej partnerki na wspólne eskapady.

„Niezależny inżynier”, lat 45, czerwiec i lipiec 1928 roku planował spędzić na podróży do Francji, Szwajcarii i Włoch w towarzystwie młodej, przystojnej i eleganckiej kobiety, dla której byłaby to podróż bez kosztów.

„Radames”, lat 39, kawaler, znający język francuski, „inteligentny, niebrzydki, gentleman”, planował wyjazd do Francji w sierpniu 1928 roku w towarzystwie „młodej, przystojnej, niezależnej materialnie pani”.

„Turysta” dwudziestokilkuletni w 1929 roku chciał poznać „ładną, zdrową, dobrze zbudowaną panią”, z którą mógłby uprawiać turystykę, rowerową, motocyklową, pieszą i pływać łódką.



Fot. pixabay

„Inteligent”, lat 28, chciał poznać towarzyszkę młodą, zdrową i urodziwą „do tułaczki po krajach egzotycznych”. W anonsie zaznaczył, że koszty byłyby wspólne.

## Facet na urlop

„Lamparta szukam o odwadze lwa, o sercu gołębia dla wspólnych spacerów i wycieczek, ewentualnie wyjazdu do Francji (na swój koszt). Znajomość ortografii obowiązująca, znajomość francuskiego mogą dopełnić”, oznajmiła w rubryce towarzyskiej gazety w 1927 roku „Pogromczyni”.

Panna „Galatea”, kobieta „elegancka, wesoła, miłej powierzchowności i materialnie niezależna, chciała zawrzeć w 1928 roku znajomość z panem o podobnych zaletach i z wyższym wykształceniem. Planowała wyjechać z nim nad morze.

Ukrywająca się pod pseudonimem „Friend” panna zgrabna, młoda, kulturalna i znająca języki obce chciała spędzić wakacje w charakterze towarzyski lub sekretarki przystojnego mężczyzny. W anonsie prasowym dodała: „wynagrodzenie pożądane, lecz niekonieczne”.

Młoda panna „Jula” planowała wyjechać z kulturalnym panem na urlop od 15 lipca do 1 września 1929 roku.

## Drzemka serca

W pismach nie było wydzielonych anonsów erotycznych, ale wiele publikowanych w rubryce

„Towarzyskie”, miało taki charakter.

„Kto przerwie drzemkę serca księżniczki smutku złocistymi promieniami szczęścia i radości? Pan, który oferuje mi te skarby, otrzyma tytuł Władcy”, pisała poetycko w 1928 roku „Poszukująca kwiatu miłości”.

„Żywe Sreberko” pytało zaczepnie: „Czy ma ktoś chęć poznać wesołą, o kasztanowych włosach osobę do lat 30? Bo ja chcę poznać pana inteligentnego, wesołego usposobienia, który by mnie nie nudził”.

Podobnie prowokacyjnie pytała młoda kobieta o pseudonimie „Arabski aloe”: „Kto wyczaruje z życia cudowną baśń szczęścia?”. Ona szukała „powieściowego typu mężczyzny, słonecznej pogody”.

Dwóch kawalerów, rzeźbiarz i krawiec, pragnęło poznać panny do lat 20 w celu towarzyskim.

Zofia i Helena, „panie z towarzystwa w wieku balzakovskim”, chciały spędzać mile czas z panami z towarzystwa.

„Okaziciel marki z okrętem” napisał: „Chciałbym poznać kobietę o upodobaniach rządziej spotykanych”.

Inżynier w średnim wieku, który często przyjeżdżał do Warszawy, chciał „wspólnie spędzać czas” z panią do lat 30, zgrabną i przystojną.

Prowokował anons „Chochlika”: „Młoda panna na wyższych studiach, posiadająca więcej wad

niż zalet, pragnie poznać pana do lat 30, wysokiego wzrostu, subtelnego i nieszablonowego”.

Jednoznaczną propozycję składała „Trzpiotka”: „Nieznośna, mała blondynka, przystojna, miła, 18-letnia, inteligentna, pozna pana, wiek obojętny”.

„Pierwiosnek” pisała w 1929 roku. „Młodość to skarb. Posiadając takowy szukam amatora”.

Pseudonimem kusiła „Pieszczotka”, która napisała: „Poszukuję ideału. Niech się zgłosi”.

„Marzę o marynarzu. Niechże który zamarzy o mnie”, prosiła „Czarnula”.

„Zamożnego pana w celu towarzyskim” pragnęła poznać „Niezależna”, młoda i bardzo miła.

W Polsce przed II wojną światową zawierano rocznie średnio ok. 280 tys. małżeństw. W kojarzeniu znajomości pomagały pisma matrymonialne: „Fortuna Versal” (miesięcznik, najstarszy z nich, ukazywał się od 1918 r.), „Los Szczęścia”, „Głos Serca”, „Vox”, „Przeznaczenie”, „Swatka”. W Łomży nie wychodziło żadne pismo z ogłoszeniami matrymonialnymi. Ogólnopolskie były dostępne w prasowych kioskach, na stacjach kolejowych i w prenumeracie. W płatnych anonsach (słowo kosztowało 15 groszy) ludzie szukali partnerki, partnera na wspólne życie, na wakacje, na spotkanie.

MARIA TOCKA

## Ogłoszenie W KONTAKTACH

już za dzień!

Bez dodatku

za ekspres!

Nadaj ogłoszenie

w „Kontaktach”

w środę do godz. 12.00

Ukaże się już

w czwartek rano!

### BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI  
OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki,  
PANELE OGRODZENIOWE.  
86/216 22 27, 604 231 333  
www.siatki-stal.pl

(fak.0117/2023-o-i)

### MOTORYZACJA

Sprzedam Skoda Superb II,  
1.9tdi, 2010 r., bogate  
wyposażenie, skóry, navi, bi  
xenon, sama parkuje itp.  
Przebieg 245 tys. km. Cena  
31 500 zł do negocjacji.  
Tel. 513 - 867 - 717

(fak/sms)

### ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”  
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:  
redakcja@kontakty-tygodnik.

com.pl lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

Oddam koldrę z piór.

Tel. 519 - 178 - 552

(o/b)

### PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”  
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:  
redakcja@kontakty-tygodnik.

com.pl lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

(fak/sms)

(fak/sms)

### ROLNICTWO

Rzeźnia kupi bydło pourazowe  
do uboju z konieczności.

Tel. 511 - 075 - 866 lub

662 - 396 - 670

(fak.0068/2023-o)

Sprzedam owies bingo, 1 tona.

Cena 950 zł do uzgodnienia.

Tel. 517 - 411 - 381

(fak/sms)

Sprzedam jałówkę

wysokocielną, HF, czarno-biała.

Cena do negocjacji. Telefon

kontaktowy: (86) 219 - 20 - 34

lub 691 - 244 - 725

(fak/sms)

Zakupię ciągniki, każdy model,  
rok, stan, całe i uszkodzone.

Ursus, Massey Ferguson, John  
Deere, Same, Lamborghini,

Deutz, Polmot, Farmer, Pronar,

MTZ Belarus, Kioti, Kubota,

New Holland, Ford, Fiat, Zetor,

Landini, Valtra, Valmet,

Farmtrac, Foton, Case,

Renault, Władimirec itd. Dzwoni.

Tel. 660 - 795 - 977

Zakupię każdy stan, całe

i uszkodzone prasy belujące

Sipma, Warfama,

Metal Fach itd. Dzwoni.

Tel. 660 - 795 - 977

### SPRZEDAM

Sprzedam szosowe rowery firmy

GIANT i TREK. Stan idealny.

Tel. 508 - 050 - 460

(fak/sms)

Sprzedam działkę w ROD

„Relax”. Tel. (86) 216 - 45 - 10

lub 881 - 124 - 919

(p-001603-o)

### TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia,  
soboty, niedziele, poniedziałki,  
środy, czwartki  
- klimatyzacja, DVD,  
85 747 - 00 - 01, 602 - 664 - 771

(fak.0097/2022-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

- soboty, środy, 85 747 - 43 - 63,

602 - 681 - 677

(fak.0098/2022-o-i)

### Wójt Gminy Szumowo

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2023 r. poz. 344) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Gminy Szumowo wywieszony został na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży i oddania w dzierżawę.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w siedzibie urzędu /pok. Nr 3/, tel. 86 4768011 wew. 28 oraz na stronie internetowej: www.szumowo.pl.

### Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Urzędzie Miejskim w Łomży, Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz nieruchomości, przeznaczonych do oddania w najem.

Syndyk masy upadłości Agnieszki Żochowskiej (sygnatura akt: IX GUp 239/20 „of”) sprzeda z wolnej ręki w drodze wyboru najkorzystniejszej oferty:

I. udziału w wysokości 22/100 w prawie własności nieruchomości gruntowej o pow. 94 m<sup>2</sup> (działka nr ewidencji 1728/3), położonej przy ul. Siedleckiej 19 w Sokołowie Podlaskim, dla której Sąd Rejonowy w Sokołowie Podlaskim, IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr SI1P/00002644/8, za cenę nie niższą niż kwota oszacowania tj. 1.800,00 zł netto (słownie: tysiąc osiemset złotych 00/100 netto).

II. Prawa własności lokalu mieszkalnego o pow. użytkowej 72,06 m<sup>2</sup> wraz z udziałem w wysokości 16717/34704 w nieruchomości wspólnej stanowiącej działkę ewidencyjną nr 1728/4, położonej przy ul. Siedleckiej 19 w Sokołowie Podlaskim, dla której Sąd Rejonowy w Sokołowie Podlaskim, IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr SI1P/00002644/8, za cenę nie niższą niż kwota oszacowania tj. 246.500,00 zł netto (słownie: dwieście czterdzieści pięć tysięcy pięćset złotych 00/100 netto).

Sędzia-komisarz postanowieniem z dnia 29 marca 2022 roku zatwierdził warunki sprzedaży.

Oferty należy składać w terminie do dnia 31 lipca 2023 roku (decyduje data wpływu oferty do biura syndyka) poprzez przesłanie ich listem poleconym do biura syndyka (adres: Robert Kosmal, ul. Wiktorska 67/1, 02-582 Warszawa), osobiste dostarczenie do kancelarii syndyka (adres: ul. Wiktorska 67/1, 02-582 Warszawa) lub za pomocą wiadomości e-mail (plik PDF) (adres e-mail: biuro@kwiatkowskilegal.pl).

Otwarcie ofert nastąpi w dniu 01 sierpnia 2023 roku, o godz. 10.00.

Oferta powinna zawierać m.in. dokładne oznaczenie oferenta, dokładne oznaczenie przedmiotu oferty, oferowaną cenę (również słownie), wyraźną akceptację wszystkich warunków sprzedaży (regulaminu sprzedaży) oraz czytelny podpis oferenta.

W sprawie dodatkowych informacji prosimy o kontakt pod numerem telefonu: 22 11 99 047 lub za pomocą adresu e-mail: [biuro@kwiatkowskilegal.pl](mailto:biuro@kwiatkowskilegal.pl)

Syndyk masy upadłości

Robert Kosmal

Tygodnik **KONTAKTY**  
to wydatek na prasę  
raz w tygodniu  
i wiesz wszystko  
o regionie



wersja cyfrowa  
dostępna na:  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

- Sprzedam Opel Zafira, (2003), 2.0 TDI, diesel, elektryczne szyby, hak, OC ważne do 05.12.2023 r., przegląd do 10.12.2023 r., cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 531 - 566 - 719 (o/b)
- Sprzedam Skoda Citigo, (2015), 1.0 MPI, 60 KM, benzyna, auto w pełni sprawne, przebieg 109 000 km, cena 21 900 zł do negocjacji, tel. 602 - 455 - 933 (o/b)
- Sprzedam Toyota Yaris, (2007), diesel, normalne ślady użytkowania, OC i przegląd do października, cena 6 900 zł, tel. 530 - 430 - 101 (o/b)
- Sprzedam Audi A5 B8, (2011), 2.0 tdi, diesel, 143 KM, opony lato-zima z felgami, przebieg 240 000 km, cena 34 900 zł, tel. 693 - 425 - 994 (o/b)
- Sprzedam Toyota RAV-4, (2004), diesel, klimatyzacja, auto cały czas w użytku, cena 18 000 zł do negocjacji, tel. 798 - 466 - 395 (o/b)
- Sprzedam Kia Picanto, (2005), 1.1 benzyna, sprawna klimatyzacja, przegląd ważny do 24.08.2023 r., ubezpieczenie do 07.11.2023 r., cena 5 800 zł, tel. 536 - 336 - 004 (o/b)
- Sprzedam Nissan Note, (2014), 1.2 benzyna, pierwszy właściciel, auto bezwypadkowe, bez uszkodzeń, klimatyzacja, mały przebieg, cena 32 500 zł, tel. 515 - 298 - 162 (o/b)
- Sprzedam Nissan Qashqai, (2007), benzyna, przebieg 195 000 km, dach panoramiczny, elektryczne szyby, 140 KM, cena 27 000 zł, tel. 532 - 793 - 478 (o/b)
- Sprzedam Audi A4 B6, (2003), LPG, 170 KM, amerykańska wersja, przebieg 198 000 km, cena 14 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 649 - 943 (o/b)
- Sprzedam Opel Corsa D, (2009), LPG, niskie spalanie, klimatyzacja do naprawy, nowe opony zimowe, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 507 - 973 - 331 (o/b)
- Sprzedam Mitsubishi Grandis, (2006), 2.4 benzyna, auto 7-osobowe, od 2017 r. w Polsce, stan bardzo dobry, cena 15 000 zł, tel. 668 - 910 - 561 (o/b)
- Sprzedam Toyota Corolla, (2007), diesel, auto czyste, zadbane, bez wkładu, bogata wersja, świeżo po wymianie olejów i filtrów, cena 9 200 zł do negocjacji, tel. 661 - 347 - 626 (o/b)
- Sprzedam Peugeot 206, (2007), 1.4 HDI, auto 2-osobowe, ubezpieczenie ważne do 12.2023 r., cena 3 900 zł do negocjacji, tel. 696 - 676 - 965 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Golf, (1993), 1.6 benzyna, auto w dobrym stanie, wszystkie opłaty aktualne, wspomaganie, centralny zamek, cena 1 600 zł, tel. 512 - 576 - 250 (o/b)
- Sprzedam Renault Espace IV, (2006), LPG, hak, świeży przegląd, ubezpieczenie do 05.2024 r., nowe opony, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 798 - 140 - 361 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Touareg, (2005), 3.0 tdi, 225 KM, ważne OC, przegląd do 07.2023 r., napęd 4x4, centralny zamek, cena 29 000 zł do negocjacji, tel. 600 - 250 - 411 (o/b)
- Sprzedam Ford Focus, (2000), diesel, do niewielkich poprawek lakierniczych, klimatyzacja, elektryczne szyby, cena 3 400 zł do negocjacji, tel. 533 - 128 - 871 (o/b)
- Sprzedam Volvo C30, (2007), diesel, 123 KM, auto zadbane, bez korozji, w ciągłym użytkowaniu, bogate wyposażenie, cena 16 800 zł, tel. 603 - 318 - 369 (o/b)
- Sprzedam Volvo V50, (2006), 2.0 diesel, auto zadbane, bogata opcja wyposażenia, przebieg 305 100 km, cena 11 500 zł, tel. 605 - 115 - 133 (o/b)
- Sprzedam Peugeot 307 CC, (2004), benzyna, auto w dobrym stanie technicznym, do poprawek blacharsko-lakierniczych, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 605 - 662 - 333 (o/b)
- Sprzedam Audi A3, (2004), 2.0 TDI, diesel, ważne opłaty, stan dobry, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 546 - 584 (o/b)
- Sprzedam Fiat Panda, benzyna, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, bez korozji, cena 5 400 zł do negocjacji, tel. 514 - 795 - 629 (o/b)
- Sprzedam Audi A6 C6, (2004), 2.4 benzyna + gaz, przegląd i OC ważne do listopada, cena 23 000 zł, tel. 508 - 348 - 282 (o/b)
- Sprzedam Opel Vectra C, (2007), 1.9 diesel, przebieg 287 918 km, elektryczne szyby, klimatyzacja, wspomaganie, hak, cena 7 200 zł, tel. 507 - 611 - 494 (o/b)
- Sprzedam Fiat Seicento, (1999), benzyna, auto garażowane, w dobrym stanie, aktualne ubezpieczenie i przegląd, cena 2 000 zł, tel. 724 - 068 - 646 (o/b)
- Sprzedam Nissan Almera, (2002), 1.5 benzyna, auto w użytkowaniu na co dzień, przegląd do 03.2024 r., cena 2 100 zł do negocjacji, tel. 534 - 887 - 499 (o/b)
- Sprzedam Kia Optima, (2015), 2.0 hybryda, skórzana tapicerka, wielofunkcyjna kierownica, kolor czarny, cena 55 900 zł, tel. 513 - 161 - 332 (o/b)
- Sprzedam Toyota Corolla Verso, (2002), pierwszy właściciel w kraju, auto sprawne, diesel, OC do 08.2023 r., przegląd do 04.2024 r., cena 6 400 zł, tel. 517 - 831 - 094 (o/b)
- Sprzedam Opel Corsa, (2010), benzyna, auto zadbane, bagażnik na rowery, klimatyzacja manualna, cena 17 000 zł, tel. 505 - 117 - 729 (o/b)
- Sprzedam Audi A4 B5, (1996), 1.6 benzyna, auto świeżo po serwisie, przegląd na rok, cena 4 400 zł, tel. 504 - 187 - 452 (o/b)

Pobierz aplikację mobilną

**TAXI 19-191J**  
MPT

POBIERZ Z  
 Google Play

Pobierz z  
 App Store

Najlepsza aplikacja w mieście

**KUPON** BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna nieprowadząca handlowej działalności motoryzacyjnej.

Czytelny podpis: \_\_\_\_\_

Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**  
Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam kosiarkę Lely, (2014), w bardzo dobrym stanie, od nowości w Polsce, gotowa do pracy, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 795 - 198 - 639

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 400 litrów, zawieszany, sprawny, z ważnym atestem, cena 1 650 zł do negocjacji, tel. 880 - 174 - 833

(o/b)

Sprzedam części do Bizona z 56: silnik, koło, orbitrol, sita, cena 3 000 zł, tel. 668 - 553 - 976

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Akpil, (2002), ceña 6 000 zł, tel. 506 - 522 - 743

(o/b)

Sprzedam prasę belującą John Deere 578, szeroki podbieracz i ogumienie, centralne smarowanie, owijanie siatką, rotor, sprawna, cena 42 500 zł do negocjacji, tel. 796 - 530 - 023

(o/b)

Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, kubełkowa, stan bardzo dobry, mało używana, niespawana, niemalowana, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 721 - 863 - 962

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Amazone, pojemność 600 litrów plus plandeka, stan dobry, cena 663 - 087 - 085

(o/b)

Sprzedam jałówkę, wysokocielna, cena 8 000 zł, tel. 513 - 260 - 271

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland AB 100, (2013), rok nieużywany, cena 21 500 zł, tel. 505 - 273 - 301

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy John Deere 935, (1984), stan bardzo dobry, cena 33 000 zł do negocjacji, tel. 880 - 072 - 183

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Rolland Super Conic, ładowność 12 ton, pionowe wałki, wszystko sprawne, cena 36 500 zł do negocjacji, tel. 504 - 139 - 320

(o/b)

Sprzedam prasę Sipma Z 249/1, w oryginale, niemalowana, sprawna, szeroki podbieracz, owijanie sznurkiem, cena 17 500 zł, tel. 784 - 161 - 031

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Amazone ZAF-603, stan bardzo dobry, garażowany, wymienione talerze, łopatki, osłona, cena 3 600 zł, tel. 698 - 618 - 892

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 400 litrów, nowa pompa, stan dobry, cena 1 600 zł do negocjacji, tel. 609 - 640 - 173

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Tytan 11, sprawny, cena 48 500 zł do negocjacji, tel. 796 - 530 - 023

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Krone 1201, w oryginale, do lekkich poprawek, cena 25 900 zł, tel. 506 - 981 - 870

(o/b)

Sprzedam wóz asenizacyjny, pojemność 8 000 litrów, stan bardzo dobry, cena 31 000 zł, tel. 663 - 087 - 085

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut 280, w bardzo dobrym stanie, szerokość robocza 2,80 m, zawieszanie centralne, cena 16 500 zł, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam paszowóz, pojemność 12 m<sup>3</sup>, w bardzo dobrym stanie, cena 31 500 zł, tel. 506 - 322 - 646

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr 600, nowe opony, stan dobry, cena 18 000 zł, tel. 508 - 580 - 494

(o/b)

Sprzedam agregat Bomet, 3,20 m, w dobrym stanie, cena 5 200 zł do negocjacji, tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny, w bardzo dobrym stanie, znaczniki, ścieżki, drobny wysiew, cena 13 200 zł do negocjacji, tel. 790 - 294 - 922

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, (2010), na tandemie, zadbany, 4 pionowe wałki, hydrauliczny posuw taśmy, cena 27 000 zł, tel. 788 - 535 - 374

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Pottinger, na centralnym zawieszaniu, w bardzo dobrym stanie, cena 15 000 zł, tel. 608 - 231 - 598

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, cena 2 200 zł, tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Samasz, (2021), 1-karuzelowa, cena 18 900 zł, tel. 515 - 492 - 088

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Czarna Białostocka, 3 lata po kapitalnym remoncie, adapter w komplecie, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 577 - 015 - 964

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Super Z-056, z nowym silnikiem, garażowany, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 793 - 831 - 888

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Morra, oryginał, garażowana, owijanie sznurkiem, cena 5 500 zł, tel. 572 - 018 - 159

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany Anna, mało używany, cena 16 800 zł, tel. 503 - 974 - 093

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z-056, stan dobry, pasy jezdne nowe, opony przód w stanie dobrym, cena 16 000 zł, tel. 602 - 774 - 263

(o/b)

Sprzedam siewnik do nawozów Vicon, cena 3 400 zł, tel. 696 - 367 - 745

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz zawieszany, świeżo sprowadzony z Belgii, 12 m, bardzo solidne lance, sprawny, ważny przegląd, cena 2 400 zł, tel. 516 - 391 - 797

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża, w komplecie rury o długości około 11 m, silnik 2.2 kW, cena 2 400 zł, tel. 606 - 596 - 550

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Rondini, pojemność 400 litrów, w idealnym stanie, wałek w komplecie, cena 1 900 zł, tel. 606 - 596 - 550

(o/b)

Sprzedam zbiornik, schładzalnik do mleka, myjnia automatyczna, odzysk ciepła, pojemność 2 100 litrów, stan bardzo dobry, cena 11 000 zł do negocjacji, tel. 660 - 958 - 548

(o/b)

Sprzedam pług 4-skibowy Unia, (2007), sprawny, cena 9 200 zł do negocjacji, tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam ciągnik Same Laser 130, wszystko sprawne, stan dobry, w ciągłym użytkowaniu, cena 45 000 zł, tel. 502 - 432 - 756

(o/b)

Sprzedam przyczepę, skorupowa, 8 ton, sprawna, cena 20 500 zł, tel. 577 - 015 - 964

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Vicon, 2,40 m, 6 dysków, sprawna, w oryginale, wałek ze sprzęgłem, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 504 - 409 - 278

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone ZAM-1200, z nadstawką, pojemność około 2 500 litrów, wszystko sprawne, cena 9 500 zł, tel. 514 - 342 - 622

(o/b)

Sprzedam wycinak do kisonki BVL 170, stan dobry, wszystko sprawne, do wymiany 2 zęby, cena 3 300 zł, tel. 694 - 678 - 638

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Fella 1201, (2010), grabi do boku, stan bardzo dobry, cena 46 000 zł do negocjacji, tel. 505 - 343 - 613

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna nieprowadząca handlowej działalności rolniczej.

Czytelny podpis:

Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**  
Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.



## Dbaj o siebie

W czasie życia człowieka serce wykonuje ponad 2,5 miliarda uderzeń. **Zadbaj o nie i postaw na profilaktykę!**

**Gdzie skorzystasz z programu profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK)?** W swojej przychodni POZ (podstawowej opieki zdrowotnej). Wystarczy, że zgłosisz chęć wzięcia udziału, a przychodnia sprawdzi, czy kwalifikujesz się do programu. Badania wykona lekarz lub pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej.

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o programie



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.  
▪ filmy edukacyjne  
▪ plany treningowe.



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:  
▪ codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

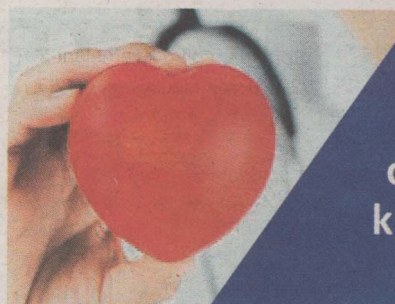
DIETY NFZ

Na portalu [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:  
▪ bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów  
▪ porady żywieniowe  
▪ e-booki.



Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



### Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

**Choroby układu krążenia są jednym z największych zagrożeń zdrowia i życia. Możesz im zapobiec. Zmień styl życia i pamiętaj o profilaktyce.**

### Choroby układu krążenia (ChUK)

- Mimo coraz lepszej diagnostyki i nowocześniejszych metod leczenia umieralność w Polsce z powodu chorób układu krążenia należy do najwyższych w Europie.
- Na ich rozwój wpływa wiele czynników związanych ze stylem życia, m.in.: nieodpowiednia dieta, palenie tytoniu i picie alkoholu, stres czy brak lub niewystarczająca ilość aktywności fizycznej.
- Dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia został opracowany Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (ChUK).

## Czym są choroby układu krążenia

Choroby układu krążenia, czyli choroby sercowo-naczyniowe to grupa schorzeń związanych z występowaniem dolegliwości ze strony serca i układu krwionośnego (żył, tętnic i naczyń włosowatych).

## Czynniki chorób układu krążenia

Czynniki, na które nie masz wpływu:

- płeć męska (większe ryzyko u mężczyzn niż u kobiet przed menopauzą)
- wiek (mężczyźni od 45 lat, kobiety od 55 lat)
- predyspozycje genetyczne

Czynniki, na które możesz mieć wpływ:

- nadwaga i otyłość
- podwyższone ciśnienie tętnicze
- zaburzenia gospodarki lipidowej
- stan przedcukrzycowy lub cukrzyca
- palenie wyrobów tytoniowych
- niska aktywność fizyczna, siedzący tryb życia
- spożywanie alkoholu
- stres.

### Ważne!

Czynniki ryzyka często występują jednocześnie. Im jest ich więcej, tym większe ryzyko rozwoju ChUK. Dlatego to tak ważne, by stosować zasady zdrowego stylu życia.



## Zdrowy układ krążenia

Aby zapobiegać chorobom kardiologicznym:

- prowadź aktywny i higieniczny tryb życia
- zmień sposób odżywiania – zwiększ proporcje warzyw i owoców w swojej diecie
- zachowuj równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem
- utrzymuj prawidłową masę ciała
- kontroluj ciśnienie tętnicze
- ogranicz picie alkoholu
- zrezygnuj z palenia papierosów
- wykonuj badania profilaktyczne.



Na portalu [Diety NFZ](http://Diety.NFZ) znajdziesz darmowy plan żywieniowy DASH NADCIŚNIENIE.



## Profilaktyka chorób układu krążenia (ChUK)

Program profilaktyki ChUK jest dla Ciebie, jeśli spełniasz wszystkie te warunki:

- masz od 35 do 65 lat
- nie masz choroby układu krążenia, cukrzycy, przewlekłej choroby nerek lub rodzinnej hipercholesterolemii\*
- nie korzystałeś lub nie korzystałaś z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

\* Część chorób układu krążenia nie wyklucza z wzięcia udziału w programie. Aby uzyskać informacje, czy kwalifikujesz się do programu wystarczy zgłosić się do swojego POZ.

Naukowcy w wielu badaniach odkryli, jak podsypianie w dzień działa na nasz mózg

## Dobroczynna drzemka

Drzemki w czasie dnia pozwalają na odzyskanie energii i są w stanie zwiększyć objętość mózgu, twierdzą naukowcy z Wielkiej Brytanii. Według ich publikacji w czasopiśmie „Sleep Health”, wzrost objętości mózgu dzięki drzemkom nie jest znaczny, bo wynosi średnio 15 cm sześciennych. Jest jednak istotny, ponieważ nasz mózg może się skurczyć o taką samą wartość w ciągu trzech do sześciu lat. Tym samym, śpiąc w dzień, możemy opóźnić proces starzenia się mózgu nawet o kilka lat.

Eksperti z University College London doszli do powyższych wniosków na podstawie badań ludzi od 40 do 69 lat z większą genetyczną skłonnością do drzemek i tych, którzy jej nie mają. Badania objęły tylko i wyłącznie wpływ drzemek na mózg osób zdrowych (wylimitowano często zasypiających w ciągu dnia z powodu problemów zdrowotnych).

Według brytyjskich naukowców maksymalny czas drzemki powinien trwać 30 minut.

Dobroczynny wpływ drzemki potwierdzają inne badania. We-



Fot. pixabay

dług pracy opublikowanej w periodyku „General Psychiatry” starsi ludzie, którzy pozwalają sobie na drzemki, mają lepszą orientację przestrzenną, kompetencje językowe i pamięć roboczą. Do takich wniosków naukowcy doszli po obserwacji ponad 2 000 mieszkańców kilku chińskich miast w wieku od 60 lat wwyż.

Obszerne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie w Atenach wskazało, że ucinający sobie

drzemki mają o 34 proc. mniejsze ryzyko śmierci z powodu choroby wieńcowej. Drzemkom okazynym towarzyszyła redukcja zagrożenia o 12 proc., a systematycznym – 37 proc.

Drzemka ma nieoceniony wpływ także na zdrowie chorujących na cukrzycę typu 1 i borykających się ze schorzeniami tarczycy.

Kiedy najlepiej uciąć sobie drzemkę? Trzeba przede wszystkim słuchać swojego organizmu.

Nadmierne rozkojarzenie lub brak energii to symptomy, które wskazują, że pora się na chwilkę zdrzemnąć. Ważne, aby nie drzemać później, niż 4 godziny przed nocnym snem.

Warto wiedzieć, że codzienne poczucie zmęczenia i senność mogą być objawami poważnych chorób dotyczących nerki, wątroby czy tarczycy. Jeśli doświadczamy takich stanów codziennie, należy się zgłosić do lekarza.

## Co możesz zrobić dla swojego ciała i zdrowia w wakacje

Sezon wakacyjny to dobry moment na wprowadzenie w życie nowych, zdrowszych nawyków, które poprawią nie tylko stan Twojego zdrowia, ale i samopoczucie. Od czego zacząć?

Pamiętaj, żeby nie porywać się z motyką na księżyc i nowe, dobre nawyki wprowadzać stopniowo, przyzwyczajając do nich swój organizm. Dzięki temu nie tylko łatwiej będzie zrealizować wyznaczone cele, ale również dłużej w nich wytrwać. Od czego zacząć? Podpowiadamy!

### Zacznij pić wodę

Zadbaj o to, by regularnie sięgać po wodę. Nie katuj się określoną liczbą szklanek, bo tak napisano w jakimś poradniku. Wyznacz sobie cel i ustal, ile jesteś w stanie wypić w ciągu dnia (i stopniowo zwiększaj ilość). Kiedy przyzwyczaisz swój organizm do tego, że regularnie dostarczasz mu płynów, sam będzie wołać o więcej. Pamiętaj również, że woda to nie tylko to, co nalewasz do szklanki. Jedząc jabłko albo grejpfruta również dbasz o nawodnienie.

### Rusz się!

Przez ostatnie miesiące zbierasz się do tego, aby zacząć ćwiczyć jogę lub biegać, ale Twoje plany spełzyły na niczym? Nie ma lepszego momentu na powrót do tych postanowień, niż wa-

kacje. Szczególnie, że joga nie jest już jedyną (choć nadal świetną) opcją, by zacząć się ruszać. Może wybierzesz jogging albo jazdę na rowerze? Regularna codzienna przejażdżka pozwoli Ci wrócić do formy szybciej niż myślisz!

### Ogranicz palenie

Umówmy się – są tacy, którym oddało się rzucić palenie z dnia na dzień, ale to może być bardzo trudne. Można je jednak ograniczyć i mniej szkodzić swojemu zdrowiu. Alternatywy dla papierosów, czyli e-papierosy oraz podgrzewacze tytoniu, są nawet o 95 proc. mniej szkodliwe od zwykłych papierosów i co więcej mogą stać się skutecznym narzędziem do rzucenia palenia. Osoba, która chce sięgnąć po mniej szkodliwą nikotynową alternatywę dla tradycyjnego papierosa, może wybierać spośród wielu urządzeń do podgrzewania, np. może to być glo hyper, ale warto wiedzieć, że alternatywą dla tradycyjnych papierosów mogą też być saszetki nikotynowe. Co istotne, saszetki nie zawierają tytoniu i tym się różnią np. od tytoniu do żucia. Umieszczane pod górną wargą nie wydzielają brzydkiego zapachu i nie barwią



zębów. Wielu z nas może słusznie kojarzyć żucie tytoniu ze Skandynawią.

### Zbadaj się

Nawet najlepsze kosmetyki, odpowiednie odżywianie czy nawodnienie nie pomogą rozwiązać pewnych problemów bez pomocy specjalisty. Dlatego jeśli widzisz, że twoja skóra albo ogólny stan zdrowia nie poprawiają się, umów się do lekarza. I zrób to także wówczas, jeśli nie dostrzegasz żadnych niepokojących symptomów, po prostu po to, by wykluczyć zagrożenia. Profilaktyka to podstawa!



Tak wygląda droga i miejsce pod Czajkami (gm. Sokół), w których doszło do zderzenia mazdy z policyjnym radiowozem, zamykającym rządową kolumnę wracającego z Białegostoku premiera Mateusza Morawieckiego. Kierująca mazdą prawdopodobnie omijała inne auto, które się

zatrzymało, dlatego zjechała na przeciwny pas ruchu.

Jeden z policjantów ze złamaniami miednicy i żeber przetransportowany został do szpitala przez LPR, jego stan był bardzo poważny, przekazała w komunikacie policja. Drugi został przewieziony do szpitala, ale był tylko

ogólnie poobijany. Dwie osoby jadące mazdą (kobieta 42 lata i chłopiec 17 lat) również zabrała karetka. W Czajkach, oddalonych od zakrętu, na którym doszło do nieszczęścia około półtora kilometra w kierunku Sokół mówią, że to nie pierwszy wypadek w tym miejscu. Fot. Martyna Bielska



## Promocja DRUGIE TYLE WĘGLA taniej o 400 zł/t

Zamów 1-5 t węgla w e-sklepie PGG S.A., a wystawimy drugie zamówienie (na taką samą ilość takiego samego towaru), w którym:

- oszczędzasz nawet 2000 zł (w przypadku zakupu 5 t węgla w drugim zamówieniu),
- masz gwarancję dostępności towaru.\*

Dowiedz się więcej na [sklep.pgg.pl](http://sklep.pgg.pl)

\* Promocja obowiązuje w dniach 4.05.2023 - 30.06.2023 r. po dodaniu 1-5 ton towaru objętego promocją do koszyka w Sklepie Internetowym PGG S.A. Ilość towaru objętego promocją wynosi 300 tys. ton. Cena węgla objętego drugim zamówieniem jest ceną promocyjną w tym rozumieniu, że będzie ona niższa o 400 zł od ceny towaru obowiązującej w Sklepie Internetowym PGG S.A. na moment realizacji drugiego zamówienia. Cena węgla nie zawiera kosztów dostawy kurierem ani kosztów dostawy Kwalifikowanego Dostawcy Węgla. Szczegółowe warunki i zasady promocji dostępne w Regulaminie Promocji „Drugie tyle węgla” na stronie [www.sklep.pgg.pl](http://www.sklep.pgg.pl).

## Kiedy kupić węgiel?

Przezorni kupują węgiel już teraz, w promocji pod hasłem „Drugie tyle węgla, taniej 400 zł/t.” Z takiej okazji można skorzystać tylko do 30 czerwca 2023 r. Warto się pospieszyć, bo ilość towaru w promocji jest ograniczona - Polska Grupa Górnicza S.A. do sprzedaży przeznaczyła 300 tys. ton węgla.

### Drugie tyle węgla taniej o 400 zł/t

Aby wziąć udział w promocji, do koszyka w e-sklepie PGG S.A. możemy włożyć od 1 do 5 ton wybranego towaru. Następnie, należy zaznaczyć opcję, że chcemy kupić ten towar w promocji. Automatycznie wystawione zostanie drugie zamówienie na taką samą ilość takiego samego towaru. Zapłacimy za pierwsze zamówienie oraz 1 procent zaliczki za drugie. Na odebranie węgla z pierwszego zamówienia mamy czas do 30 dni. Gdy otrzymamy wiadomość e-mail z linkiem do drugiego, promocyjnego zamówienia, będziemy mogli kupić, zarezerwowany już w zamówieniu, węgiel w cenie niższej o 400 złotych za tonę. Tu również na odebranie towaru mamy do 30 dni. Warunkiem skorzystania z promocji jest zrealizowanie pierwszego zamówienia. W ramach promocji nie obowiązują limity stosowane wcześniej w e-sklepie, czy na mocy ustawy, ale należy pamiętać, że można z niej skorzystać tylko raz.

### Dostawa węgla

Informacja o opcjach dostawy widoczna jest przy każdym produkcie na stronie głównej e-sklepu PGG S.A. oraz po dodaniu towaru do koszyka, gdzie widzimy również wartość towaru, a oddzielnie wartość usługi transportowej. Ceny dostawy do KDW (Kwalifikowanych Dostawców Węgla) można też sprawdzić, przed zakupem, na stronie [sklep.pgg.pl](http://sklep.pgg.pl) - informacje o KDW znajdują się w górnej części strony.

### Polski węgiel prosto od producenta

W ofercie e-sklepu PGG S.A. znajdziemy węgiel pochodzący z polskich kopalń (Polska Grupa Górnicza S.A.) - sprawdzony, o wysokiej wartości opałowej i stabilnych parametrach.

Szczegółowe warunki i zasady promocji dostępne są w Regulaminie Promocji „Drugie tyle węgla” na stronie [sklep.pgg.pl](http://sklep.pgg.pl).

Poradnia psychologa

## Jak rozmawiać z chorym dzieckiem?



Fot. pixabay

Córka choruje na serce. Nie wiadomo, czy uda się ją wyleczyć. Cały czas leczymy ją u różnych lekarzy. Mówimy jej, że na pewno będzie wszystko dobrze, ale ona coraz bardziej się martwi. Ostatnio zaczęła mówić, że wolałaby być jakimś zwierzątkiem i pytać, dlaczego ona jest chora a inne dzieci nie są. Nie wiem, jak jej na to odpowiedzieć.

Martyna

Ważne, by córeczka wiedziała, na czym polega jej choroba, jakie są rokowania, kiedy wyzdrowieje i czy w ogóle się to uda. I w tym raczej nie powinno się dziecka okłamywać. Najlepiej powiedzieć to, co sami myślicie o jej chorobie językiem zrozumiałym dla małej dziewczynki.

Nieprawdą jest, że mówienie dziecku, iż na pewno wyzdrowieje, uspokaja. Przeciwnie, dziecko zaczyna uważać, że choroba niedługo zniknie, a w Państwa przypadku sami nie wiecie, czy w ogóle wyzdrowieje. Lepiej córkę uczyć, że choroba nie musi koniecznie zmieniać na gorsze jej życia i nie ozna-

cza, że jest niepełnowartościowa w porównaniu z innymi ludźmi. Tworzenie nierealnych wizji wyzdrowienia może bowiem prowadzić do srogiego zawodu.

Córka wcześniej czy później będzie musiała pogodzić się, że jest chora i nauczyć się z tym żyć. Dla dziecka to trudne, ale możliwe. Potrafię sobie wyobrazić sytuację, w której córka myśli: „Tak, jestem chora, ale można z tym żyć, szczęśliwie żyć i już”. Takiej postawy można nauczyć swoje dziecko pod warunkiem, że rodzice sami w ten sposób myślą. Dlatego najistotniejsze jest pytanie: czy jako rodzice pogodziliście się, że dziecko jest chore? Jeśli tak, będzie o wiele łatwiej ją uspokoić. Jeśli nie, wasz niepokój może być przeszkodą w poradeniu sobie z całą sytuacją, także przez wasze dziecko. Jeśli widzicie je jako ofiarę, okrutnie pokrzywdzone przez zły los, może tak odczuwać dziecko. A to wpływa na utratę nadziei i optymizmu, co może prowadzić do depresji.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

Mój poprzedni mężczyzna, choć nie jest z gatunku mało mównych, w czasie seksu prawie wcale nic nie mówił, zwłaszcza o swoich odczuciach. Gdy prosiłam, żeby czasami powiedział mi coś miłego, mówił „kotek”, co miało być miłe i dowcipne. Pierwszy raz wywołało uśmiech, a potem denerwowało. To, że może być inaczej, poznałam niedawno. Mój nowy facet ma afrodyzjaki w ustach. Podnieca mnie słowami! Gdy mówi, że mam piękne ciało, ładnie pachnę, wydaje mi

się, że czuję to każdą swoją komórką i jestem szczęśliwa. Nasza rozmowa jest jednym z najfajniejszych fragmentów seksu, bo wszystko dzieje się przed, w trakcie i po zbliżeniu. Nie sądziłam, że tak pięknie można pieścić się słowem. Czy to normalne?

Elżbieta

Absolutnie normalne, bo miłość i seks, to także intymne rozmowy. Słowa są dopełnieniem aktu, podniecają i potrafią „porazić” do dreszczy. Ten afrodyzjak każdy ma przy sobie, tylko nie każdy go używa.

### Lekarz domowy

Jak to jest, że inni piją tyle, co ja albo więcej i nic im nie jest, a ja prawie zawsze mam okropnego kaca?

Michał

Kac, to nic innego, jak objawy zatrucia alkoholem. Tym dokuczliwsze, im większe było przedawkowanie. A to, że jedni po tej samej ilości alkoholu kaca mają, inni nie mają wynika stąd, że każdy człowiek jest inny. I to poczynając od spraw typowo „technicznych”: wieku, wagi ciała, jedzenia w czasie picia albo tylko zapijania kieliszka napojami. Im człowiek młodszy (nie mówimy o maślaczach),

szluszniejszej postury, sporo je między kolejnymi toastami, ma dużą szansę na finał biesiady bez kaca. Ważne też, czy raczymy się wypoczęci, czy zmęczeni; na luzie, wyciszeniu, czy poirytowani, z głową nabitą problemami. We wszystkich tych drugich przypadkach prawdopodobieństwo kaca znacznie się zwiększa. Kac czasem zależy także od uwarunkowań genetycznych, ale na to nie mamy wpływu.

Podsumowanie: by uniknąć kaca, najlepiej (bo w ogóle najzdrowiej), nie pić. Jeśli jednak chcemy się napić zaobserwować, po jakiej ilości kac nas nie ominie i tej granicy nie przekraczać.

### Pod paragrafem

Jestem zdecydowana na rozwód, proszę tylko o podpowiedź, czy wystarczy pójść do sądu w Kolnie i powiedzieć albo złożyć wniosek, że chcę rozwód?

Aneta

O sprawach rozwodowych rozstrzyga sąd okręgowy. W Kolnie jest sąd rejonowy. Okręgowy jest w Łomży. Nie wystarczy powiedzieć. W sądzie składa się pozew z uzasadnie-

niem. W uzasadnieniu należy opisać przyczyny i okoliczności rozpadu małżeństwa, przedstawić dowody, wskazać świadków. Konieczne jest podanie informacji o dzieciach, stosunkach majątkowych i zarobkach małżonków. Do pozwu trzeba dołączyć odpis aktu małżeństwa, odpis aktów urodzenia wspólnych dzieci oraz zaświadczenie o dochodach. Rozprawę o rozwód poprzedza posiedzenie pojednawcze.



Przysmak  
podlaski

### Bób z boczkiem

Składniki:

- 50 dag boba
- 20 dag boczku wędzonego
- 2 nieduże cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sok z wyciśniętej limonki
- garść posiekanych liści mięty
- sól, pieprz

Bób ugotuj do miękkości w dość dużej ilości posolonej, z dodatkiem odrobiny cukru, wody (młody bób gotuje się kilka minut, starszy kilkanaście). Po ugotowaniu obierz go ze skórek. Pokrój dość drobno cebulę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Boczek pokrój w cienkie, niewielkie plasterki. Zeszklaj cebulę na 1 łyżce oliwy. Dodaj czosnek i plasterki boczku. Smaż, aż się zarumieni. Wówczas dodaj bób, posiekaną mięętę i resztę oliwy. Wymieszaj wszystkie składniki. Smaż jeszcze przez chwilę. Dopraw do smaku solą, pieprzem i odrobiną soku z limonki.

# HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 20 IV): wszystko, co w tym tygodniu zaplanujesz w sprawach sercowych, ma szansę na urzeczywistnienie. Taki tydzień może się ponownie szybko nie zdarzyć. Możesz oczekiwać także na pozytywne zdarzenia w sferze materialnej i zawodowej z szansami na pieniądze.

**BYK** (21 IV – 20 V): będziesz szukać rozwiązań sytuacji, w której się znajdujesz. Podchodz do tego rozsądnie. Lekceważąc drogowskazy napotkane po drodze, możesz popełnić ogromny błąd. Słuchaj ludzi, którzy Cię otaczają. W miłości pojawi się pierwsza iskra, która może wywołać prawdziwy ogień.

**BLIŹNIĘTA** (21 V – 20 VI): najbliższe dni przyniosą Ci sporo spokoju i zadowolenia ze spraw bieżących. Zapragniesz spocząć w przyjaznych ramionach, które pojawią się tak sobie, mimochodem. Przygotuj się na miłe spotkania, sympatyczne towarzystwo, dobrych ludzi i sukces towarzyski lub medialny.

**RAK** (21 VI – 22 VII): na horyzoncie konflikt z kimś bliskim. Jeżeli ktoś za Twoimi plecami doleje oliwy do ognia i wszystko może skupić się na Tobie. Jedynym ratunkiem jest opanowanie. Przysłowie dla Ciebie: „Człowiek w gniewie siada na dzikiego konia” (amerykańskie).

**LEW** (23 VII – 22 VIII): nie podejmuj zdecydowanych decyzji ani w sferze uczuć, ani w sprawach zawodowych. Ten tydzień uzmysłowi Ci, że nadszedł czas na przemyślenia, zastanowienie się. Zapewne to nie moment na ostre, konkretne kroki. Odsuń emocje, chwytaj sygnały, analizuj. Nie daj się ponieść nerwom.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): po namyśle użyjesz swojej energii we właściwym kierunku. Chcąc osiągnąć sukces, musisz zrewidować swoje preferencje i odpowiedzieć sobie na pytanie, co dla ciebie stanowi największą wartość. Czas na lepsze miejsce w nich sfery duchowej, uczuć.

**WAGA** (23 IX – 23 X): czas wyciszenia, spod którego przebiegać się będzie wewnętrzny chaos. Jeśli to efekt wielowątkowej gry, pora ją przeciąć, zanim zmieni się w supeł. Przekonanie, że nad wszystkim się panuje, może być złudne, a finał jak w porzekadle o łapaniu kilku srok za ogon. Nie trać wiary w swoje możliwości, ale wykorzystaj ją tam, gdzie przyniesie pozytywne efekty.

**SKORPION** (24 X – 22 XI): w najbliższym czasie warto dać ponieść się śmiałym, ciągle odsuwanym marzeniom. Ożywcza ciekawość, która kiedyś Cię stawiła w gotowości do eksperymentów, znów się odezwie. Nie tłamsz jej!

**STRZELEC** (23 XI – 21 XII): będziesz jakby w oderwaniu od rzeczywistości. Zamkniesz się w świecie iluzji i pragnień, pomijając sprawy, które będą się działy obok Ciebie. Chyba źle oceniasz sytuację i możesz widzieć wszystko w lepszym świetle. Jeśli przesadnie będziesz idealizować, nie mając wystarczających informacji, prawda może okazać się bolesna.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): dni obfitujące w dobre zdarzenia. Jeśli chcesz cokolwiek zmienić w swoim życiu, dostaniesz szansę, aby tego dokonać. Na dodatek możesz mieć możliwość przebicia się. Jeśli wydaje Ci się, że jest trudno i źle, zmień swoje nastawienie. Widać możliwość sięgnięcia tam, gdzie dotąd nie było najmniejszych szans.

**WODNIK** (21 I – 19 II): czas na nowe działania, projekty, wprowadzanie w życie nowych idei lub czegoś, co planujesz od dawna. Wszystko wskazuje na to, że przejmiesz inicjatywę i pokierujesz sprawami według siebie.

**RYBY** (20 II – 20 III): w tym tygodniu los być może zawirować pewnymi zdarzeniami, że odzyskasz wigor i siły. Najwyraźniej zanoszą się na coś bardzo dobrego i związanego z finansami. W każdym bądź razie spodziewaj się pozytywnych zmian, które otworzą furtkę do lepszej przyszłości.



– Panie prezesie, czy w waszej partii funkcjonuje wymiana opinii?

– Oczywiście. Na przykład, wczoraj przyszedł do mnie premier ze swoją opinią, a wyszedł z moją.

Lewacy obiecali zlikwidować ubóstwo.

Prawicowcy obiecali zlikwidować biurokrację.

Odyn obiecał zlikwidować lodowych gigantów. Widzisz dziś jakichś lodowych gigantów?

Głosuj na Odyna!

– Jadę pewnego razu nocą. Nagle widzę na drodze żabę. Zabrałem ją ze sobą. Przyjechałem do domu, położyłem się spać i położyłem gada obok. Rano się obudziłem, a ze mną w łóżku leży cycata blondynka!

Uwierzysz? – opowiada kolega koledze.

– Uwierzę.  
– A żona nie wierzy!

– Jaka jest w prawie polskim kara za bigamię?  
– Dwie teściowe.

Biedny Żyd od tygodnia modli się przy Ścianie Płaczu:

– Boże! Ześlij mi bogactwo!  
Mija drugi tydzień, dalej się modli, trzeci... W końcu nie wytrzymał:

– Boże! Można pomyśleć, że ja tu do ściany mówię.

Przychodzi uczeń do sklepu i pyta:

– Czy jest ołówek?  
– Normalny, czy katolicki?  
– A czym się różnią?  
– Katolicki jest bez gumki.

– Janusz, ty źle te ściany malujesz. Kolor kiepski a i farba silnie toksyczna.

– Ku...wa, gadający kot!  
– No, toż mówię, że silnie toksyczna.

Po niedzielnej mszy rodzina wraca do domu:

– Ależ ten organista fałszował – mówi matka.

– A ksiądz strasznie przyrudzał – dodaje ojciec.

– A co byście chcieli za złotówkę? – pyta syn.



Tu warto być



## Giżowska, Feel i Power Play na Imieninach Jana z Kolna

Krystyna Giżowska, zespoły Feel i Power Play na koniec dnia (od godz. 19.00), a wcześniej (od godz. 17.00) Miejska Orkiestra Dęta i Mażoretki, 007 zgłoś się, Dziecięcy Teatr Muzyczny i soliści Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu oraz Kolneńskie Dziewczyny z Plussem, wystąpią na Imieninach Jana z Kolna w sobotę, 1 lipca, w Parku Miejskim w Kolnie, na które zapraszają burmistrz Kolna i starosta kolneński. Wstęp wolny.

### Łomża

**Filharmonia Kameralna (ul. Zawadzka 1, tel. 501 609 510):**

■ Preludium XXX Międzynarodowego Festiwalu Muzyczne Dni Drozdowo-Łomża w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod gościnną batutą Natalii Stets (Ukraina), laureatka I nagrody IV Międzynarodowego konkursu dyrygenckiego im. Giancarlo Faccinettiego w Brescii 2023 (Włochy), z towarzyszeniem Moniki Litwin-Dyngosz – mezzosopran, Wojciecha Dyngosza – baryton i Andrzeja Wojciechowskiego – klarnet. Koncert kończy sezon artystyczny 2022/2023 Filharmonii; czwartek, 29 czerwca, godz. 18.30. Wstęp wolny.

### Szczuczyn

**Kościół Najświętszej Maryi Panny (ul. Szpitalna 1, tel. 86 272 50 22, 608 216 892):**

■ Koncert w kościele światowej sławy skrzypka Andrzeja Konstantego Kulki, grał z najsłynniejszymi orkiestrami, związany z Filharmonią Narodową, współpracował m.in. z Berliner Philharmoniker, Chicago Symphony, London Symphony, English Chamber. Towarzyszyć mu będzie wirtuoz fortepianu Paweł Wakary; piątek, 7 lipca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

### Zambrów

**Miejski Ośrodek Kultury (ul. Wyszynskiego 2a, tel. 86 271 27 99):**

■ „Koncert na Bożydarka” w cyklu Letnia Estrada, w wykonaniu zespołów Daniel Band US i Ekspres (na tarasie za Miejską Biblioteką Publiczną); niedziela, 2 lipca, godz. 18.00. Wstęp wolny.

### Repertuar kin:

■ **Kino „Relax” Grajewo:** 1 – 2 lipca – „Mała Syrenka”, godz. 16.00 i „Transformers: przebudzenie bestii”, godz. 19.00; 5 lipca – „Co w trawie gra”, godz. 13.00 i „Uratuj drzewo”, godz. 15.00. **Kino „Wrzos” Kolno:** nieczynne. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 29 czerwca – „Wszystko o moim starym” (napisy), godz. 17.00 i „Niebo nie może czekać”, godz. 20.00; 30 czerwca – „Super Mario Bros”, godz. 17.00 i „Wszystko o moim starym”, godz. 20.00; 1 lipca – „Super Mario Bros”, godz. 14.00 oraz „Wszystko o moim starym”, godz. 17.00 i „Historia jednej zbrodni”, godz. 20.00; 2 lipca – „Super Mario Bros”, godz. 14.00 oraz „Historia jednej zbrodni”, godz. 17.00 i „Wszystko o moim starym”, godz. 20.00; 5 lipca – „Historia jednej zbrodni”, godz. 17.00 i „Super Mario Bros”, godz. 20.00; 6 lipca – „Super Mario Bros”, godz. 17.00 i „Historia jednej zbrodni”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 30 czerwca i 1 – 7 lipca – „Najlepsze urodziny Królika Karola”, godz. 14.30 i „Spider-Man: poprzez multiwersum”, godz. 16.50.

## 8 Święto Gminy Zambrów

Na doroczne Święto Gminy zapraszają wójt Jarosław Kos oraz Gminne Centrum Biblioteki, Kultury i Sportu w sobotę, 1 lipca, od godz. 14.00, na boisko sportowe w Długoborzu. W programie, m.in.: konkursy sołectw o Puchar Wójta Gminy Zambrów, występy laureatów konkursu „Mały solista”, koncert zespołów Ekxtazy, Laskowianki i Zembwersi, kabaret Na Żarty, koncert Marcina Sójki z zespołem i zespołu Roxaok, spektakl Teatru Ognia „Awaria”. Wszystko



w otoczeniu strefy dla dzieci, strefy gastronomicznej, samochodów z czasów PRL. Na koniec Lipcówka, czyli dyskoteka pod gwiazdami, którą od godz. 22.00 poprowadzi didżej Rafik. Wstęp wolny!

## Wakacje w Miastkowie na bogato!



Gminny Ośrodek Kultury w Miastkowie z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Miastkowie zapraszają dzieci w wieku szkolnym na zajęcia o charakterze sportowo-rekreacyjnym 29 i 30 czerwca i od 3 do 7 lipca (poza niedzielą 2 lipca) od godz. 8.00 do 16.00. W czerwcu dla dzieci od 5 do 8 lat, w lipcu dla dzieci starsze od 8 do 15 lat. „Na chętnych czekamy z zapisami i pakietem informacji w Gminnym Ośrodku Kultury przy ulicy Łomżyńskiej 25/1, tel. 86 217 44 99. Ilość miejsc jest ograniczona i decyduje kolejność zgłoszeń”, zaprasza GOK. A oto program:

Czwartek, 29 czerwca (dla dzieci od 5 do 8 lat): gry i zabawy w sali i na powietrzu pod opieką animatora, drugie śniadanie, obiad, jazda na kucykach pod okiem instruktorów, ognisko z pieczeniem kiełbasek.

Piątek, 30 czerwca: gry i zabawy w sali i na powietrzu pod opieką animatora, drugie śniadanie, obiad, warsztaty wykonywania lalek teatralnych, spektakl Teatru Igraszka pt. „Magiczny miód”, wata cukrowa, popcorn.

Poniedziałek, 3 lipca (dzieci starsze od 8 do 15 lat): gry i zabawy w sali i na świeżym powietrzu pod opieką animatora, drugie śniadanie, obiad, warsztaty fotograficzne, zdjęcia w przebraniach w fotobudce.

Wtorek, 4 lipca: gry i zabawy w sali i na świeżym powietrzu pod opieką animatora, drugie śniadanie, obiad, malowanie twarzy, kręcenie balonów, tatuaże brokatowe.

Środa, 5 lipca: gry i zabawy w sali i na świeżym powietrzu pod opieką animatora, drugie śniadanie, obiad, wyjazd do Kina Millenium w Łomży na film.

Czwartek, 6 lipca: gry i zabawy w sali i na świeżym powietrzu pod opieką animatora, drugie śniadanie, obiad, jazda na kucykach pod okiem instruktorów, ognisko z pieczeniem kiełbasek, gry wielkoformatowe na placu za GOK.

Piątek, 7 lipca: gry i zabawy w sali i na świeżym powietrzu pod opieką animatora, drugie śniadanie, obiad, warsztaty wykonywania lalek teatralnych, spektakl Teatru Igraszka pt. „Wiślana Opowieść”, wata cukrowa.

**70 lat Olimpij Zambrów**

Turniejem młodzieżowych grup Zambrowskiego Klubu Sportowego „Olimpia” i meczem oldbojów ZKS „Olimpia” z Allstars Jagiellonia rozpoczęły się jubileuszowe obchody 70 – lecia „Olimpii”. Mecz wygrali goście (2:1), a honorową bramkę gospodarzy zdobył w rzucie karnym Zbigniew Stańczyk.

Po sportowych emocjach odbyło się jubileuszowe spotkanie w Miejskim Ośrodku Kultury, gdzie burmistrz Zambrów Kazimierz Dąbrowski wręczał sportowcom pamiątkowe grawerony.

„Olimpia” jest wpisana w życiorys piastującego nieprzerwanie od 1998 roku funkcję burmistrza Dąbrowskiego, który w ubiegłym wieku był jego trenerem. Dziś „Olimpia” ma wspaniały stadion, doskonałe warunki do treningów i rozgrywek sportowych.

**Dotkliwa porażka Kownackiego**

Pochodzący z Łomży, mieszkający w USA najlepszy obecnie polski bokser wagi ciężkiej przed starciem z Amerykaninem Joe Cusumano był bojowo nastawiony. Twierdził, że liczy się dla niego nie tylko wygrana, a odzyskanie dobrego imienia i pokazanie się ze znakomitej strony. Niestety, w ósmej rundzie jego sztab trenerski rzucił natomiasz ręcznik, by chronić zdrowie zawodnika. Kownacki boksował na gali w Nowym Jorku. Na razie nie mówi, co dalej z jego karierą.

**„Złoty” debiut reprezentacyjny Krawczyńskiej**

Martyna Krawczyńska z trenerem Andrzejem Korytkowskim w Banskjej Bystrzycy (Słowacja)

Znakomicie na arenie międzynarodowej wypadł debiut Marty Krawczyńskiej z Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol, która podczas meczu juniorów (U20) Polska – Czechy – Węgry – Słowacja w Bańskiej Bystrzycy zdobyła złoty medal w biegu na 3 000 metrów z przeszkodami. Nasza znakomita biegaczka zdecydowanie wygrała swoją koronną konkurencję

prowadząc niezagrożona od startu do mety z dużą przewagą nad rywalkami z czasem 10:13,28 sek. co jest wypełnieniem normy na klasę mistrzowską! Jak podaje statystyk sportu okręgu podlaskiego Jerzy Górko, wynik uzyskany przez Martynę jest rekordem okręgu w kategorii junierek (U20) i młodzieżowej (U23) oraz drugi w kategorii senierek.

Martyna Krawczyńska to tegoroczna maturzystka Liceum Mistrzostwa Sportowego w Łomży przy Akademii Łomżyńskiej, dwukrotna rekordzistka Polski, zdobywczyni 15 medali Mistrzostw Polski, stypendystka programu Wybiegaj w Przyszłość. Pochodzi ze wsi Nur Kolonia Wschodnia (gm. Nur). Przed nią starty w Mistrzostwach Polski Juniorów i Seniorów.

**KLUB MIŁOŚNIKÓW MOTOCYKLI „ŻUBR” ZAMBRÓW****Piknik Motocyklowy**

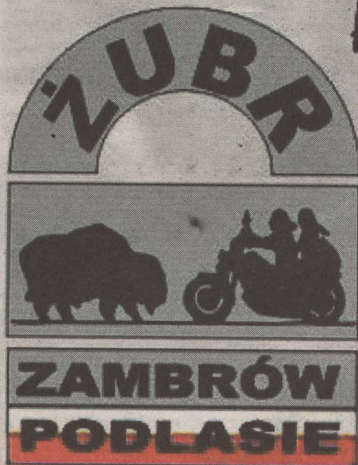
„Rajd o puchar Burmistrza Miasta Zambrów”

PATRONAT HONOROWY:



BURMISTRZ MIASTA  
ZAMBRÓW

08.07.2023 r.





TAKI W SAM RAZ

✧ TYLKO MLEKO ✧  
I KULTURY BAKTERII

