

Jak nie pokłócić się w święta? • Przepis na szczęście

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

51/52 (2401/2402)

24 – 31 grudnia 2023

cena: 5,00 zł (z VAT 8%)

Ostatni numer „Kontaktów”

Śpiewana w 317
językach kolęda

Cicha noc

Święta bez Polski

Sukces 2023



Pierwszy raz zabrzmiała 205 lat temu na pasterce 25 grudnia 1818 roku. Została przetłumaczona na 317 języków i dialektów! Na polach bitew I i II wojny światowej słychać ją było po obu stronach frontu. Napisał ją nieślubny syn hafciarki i dezertera z armii austriackiej... Jest najczęściej śpiewanym tekstem na świecie!

Cicha noc, święta noc,
pokój niesie ludziom wszem.
A u źlóbka Matka Święta
czuwa sama uśmiechnięta
nad Dzieciątka snem,
nad Dzieciątka snem.

Cicha noc, święta noc,
pastuszkowie od swych trzód,
biegną wielce zadziwieni
za anielskich głosem pieni,
gdzie się spełnił cud,
gdzie się spełnił cud.

Cicha noc, święta noc,
narodzony Boży Syn,
Pan wielkiego majestatu
niesie dziś całemu światu
odkupienie win,
odkupienie win.

Błogi czas, święty czas,
niesie ludziom łaski łup,
jasna gwiazda wiedzie króli,
aby zbawienie odczuli,
do Dzieciny stóp,
do Dzieciny stóp.

1.

Spośród niezliczonej ilości kolęd jest tylko jedna, z którą żadna inna równać się nie może, „Cicha noc”. Mało tego, jest to w ogóle najpopularniejsza pieśń, śpiewana przez ludzi na świecie. Także w językach odległych od tradycji chrześcijańskiej: po arabsku, chińsku, swahili, w licznych dialektach indiańskich. W języku polskim najbardziej znana jest wersja Piotra Maszyńskiego, trafnie oddająca sens i klimat oryginału.

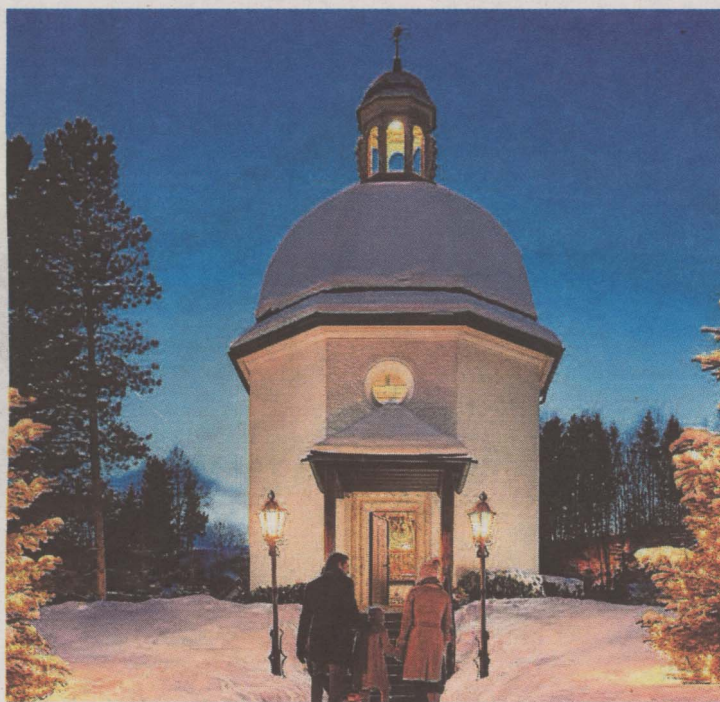
Autor kolędy Josef Mohr przyszedł na świat jakby naznaczony świętami Bożego Narodzenia: miał się urodzić w same święta. Jego ojciec Franz Mohr, który był zaciętym żołnierzem austriackim, wystarał się z tej okazji o przepustkę. Josef urodził się jednak dwa tygodnie przed terminem, 11 grudnia 1792 r. w Salzburgu. Gdy w tej sytuacji sierżant bez serca nie chciał urlopu przesunąć, ojciec po prostu zdezerterował! Matką była hafciarka Anna Schoiberin.

2.

Josef był dzieckiem nieślubnym, gdyż Anna i Franz nie byli



Oryginalny zapis nutowy Franza Grubera kolędy „Cicha noc” w Museum Carolino Augusteum w Salzburgu (Austria)



Kaplica Cichej Nocy w Oberndorf (Austria)

małżeństwem. Chłopiec był zdolny i wrażliwy muzycznie. Rodzice nie mieli go jednak za co kształcić i rozwijać jego talentu. Ostatecznie trafił do seminarium duchownego, choć przy przyjęciu problemem był niesakramentalny związek, z którego się narodził.

Trzy lata po święceniach kapłańskich, przed Bożym Narodzeniem 1816 roku, młody ks. Józef napisał sześć zwrotek kolędy „Stille Nacht – Heilige Nacht” („Cicha noc, święta noc”). Poszukiwanie kompozytora melodii jednak się nie powiodło.

W 1818 roku został przeniesiony jako wikary do kościołka św. Mikołaja w wiosce Oberndorf. Tu spotkał organistę Franza Xavera Grubera. Krótco przed Bożym Narodzeniem pokazał mu tekst „Cichej nocy” i powiedział, że chciałby kolędą uświetnić liturgię świąteczną. Gruber przystąpił do pracy. Ostateczną wersję ukończył kilka godzin przed pasterką. W dodatku w aranżacji na... gitarę, gdyż kościelne organy nie działały, bowiem myszy pogryzły piszczałki. 25 grudnia 1818 roku ksiądz Josef osobiście

wykonał kolędę, a wierni szybko podchwytowali wersy pieśni.

3.

Po Oberndorf ks. Josef Mohr pełnił posługę w wielu wiejskich parafiach. Wszędzie słynął z serca i akcji dobroczynnych dla dzieci. I z kolędą „Cicha noc”, która szybko stała się bardzo popularna daleko poza Austrią. Zmarł na gruźlicę 4 grudnia 1848. Kompozytor kolędy Franz Gruber przeżył go o 15 lat. Zmarł 7 czerwca 1863 roku w Salzburgu w blasku chwały związanej z „Cichą nocą”.

Miejsce pierwszego wykonania „Cichej nocy” otaczane jest kultem. Kiedy w 1900 roku powódź zniszczyła w Oberndorfie kościółek św. Mikołaja, postanowiono odtworzyć go w bezpieczniejszym miejscu. Tak powstała kaplica „Cichej nocy”, która do dziś z muzeum tej kolędy jest wielką atrakcją Oberndorfu, masowo odwiedzaną przez pielgrzymów i turystów. Muzeum kolędy jest też w Salzburgu, w domu, w którym przyszedł na świat Josef Mohr.

4.

Dziś „Cicha noc” jest tak popularna, że gdy w czasie świąt Bożego Narodzenia śpiewamy ją sami w domu przy choince, dołączamy do wielomilionowego chóru ludzi, śpiewających w tym samym momencie „Cichą noc” na całym świecie...

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

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
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, Mikołaj Tocki

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lörczy, Sławomir Stempczyński,
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
Księgowność:
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
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

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.

Nagle otworzyły się drzwi klasy i pojawiła się uśmiechnięta twarz listonosza Jana Koprowskiego. Przeprosił panią, bąknął coś, że przecież nie będzie się z tym targał przez całą wieś. W ręce trzymał zielone metalowe sanki z...kierownicą! Okrąglą, jak w samochodzie! Zadrzałem. Niemożliwe! Ciocia Hania pamiętałaby od lata? Bo w samym środku żniw zaczęliśmy rozmawiać o nartach, sankach, wyciągu. Może dlatego, że mieszkała w Walimiu, u podnóża góry Wielka Sowa. Gdy zaczęła opowiadać o sankach z kierownicą, którymi można szusować nawet między drzewami, nie kryłem zachwytu. A teraz listonosz stanął z takimi przy mnie! „Pewnie miały być pod choinkę, ale szły prawie trzy tygodnie”, powiedział i kazał mi podpisać jakiś papier.



Od redaktora

W jednej sekundzie byłem królem klasy, szkoły, świata! A potem do końca zimy i wszystkich zim w podstawówce. Bo zimą na wuefie szło się z sankami na najbliższe wzniesienie. Nikt nie miał takich sanek, jak ja! Ale szczęście, które czuję do dzisiaj, brało się także z tego, że moja ulubiona ciocia Hania myślała o mnie i o tym, jak sprawić mi radość.

Wkrótce przełamiemy się opłatkiem, sięgniemy po prezenty pod choinkę. W codziennym zaganianiu często nie słyszymy, nie pamiętamy sygnałów, które podsunęłyby nam pomysł na upominek, z którego ktoś nam bliski byłby szczęśliwy. Stajemy bezradni, co wybrać i coraz częściej pytamy: co chcesz dostać? Nie lubię takich pytań. Sprowadzają wszystko do zwykłej wymiany fantów. Odartych ze wzruszenia, że ktoś serdecznie, ciepło o mnie myślał, by z ozdobnym opakowaniem dać mi radość.

Do pierwszej gwiazdki na niebie jeszcze trochę czasu. Pomyślmy o sobie serdecznie, ciepło...

WŁADYSŁAW TOCKI



Gdy się Chrystus rodzi i na świat przychodzi...

Zdrowych, rodzinnych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego Nowego Roku

życzy

dr Maria Konopka

prezes

z Zarządem Łomżyńskiego Oddziału
Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej

Znaki roku 2023

■ Upartyjniona, prorządowa telewizja publiczna TVP rozpoczęła nowy, 2023 rok, od propagandy, opierającej się na kłamstwach i manipulacji w programach informacyjnych i publicystycznych. Rząd PiS przekazywał jej z budżetu od kilku lat ponad 2 miliardy zł (w roku 2023 około 2,5 miliarda).

■ „Kontakty” zorganizowały w Łomży nad Narwią XXV Parolotniowe Mistrzostwa Polski PPG (14 – 19 sierpnia), zakończone XXIV Mikrołotowymi Mistrzostwami Podlaskiego.

■ „Gdy na spłatę długu zaciągamy nowy dług, to budujemy piramidę, która się w końcu zawali. Bo każdy następny dług jest droższy i ta kula śniegowa może nas zmieść”, ocenił były wicepremier i członek Rady Polityki Pieniężnej prof. Jerzy Hausner politykę finansową rządu PiS. Dług publiczny Polski wyniósł w tym czasie już 1,58 biliona zł.

■ Nowe wytyczne w kwestii przyjmowania sakramentu komunii przez wiernych, którzy są po rozwodzie i są w nowych związkach ogłosiła Stolica Apostolska. „Zgodnie z prawdziwym nauczaniem Kościoła, istnieje możliwość udzielenia sakramentu komunii osobom, które po rozwodzie zdecydowały się na nowe związki i nie powstrzymują się od kontaktów seksualnych”, brzmi oświadczenie. Wcześniejsi papieże, Jan Paweł II i Benedykt XVI, warunkowali przystąpienie do komunii zobowiązaniem do życia w nowym związku w pełnej wstrzeźliwości seksualnej.

■ 4 czerwca ulicami Warszawy przeszedł zorganizowany przez Platformę Obywatelską (PO) antyrządowy marsz, w którym udział wzięło około pół miliona Polaków. Drugi protestacyjny marsz, zwany „Marszem miliona serc”, zgromadził 1 października w Warszawie około miliona Polaków.

■ Wybory parlamentarne 15 października odsunęły od władzy PiS. Nowy Sejm przyjął uchwały o powołaniu kilku komisji śledczych do zbadania łamania prawa przez rząd PiS w latach 2015 – 2023. Nowy rząd 12 grudnia utworzyła koalicja, którą tworzą PO, Trzecia Droga (PSL i Polska 2050) oraz Nowa Lewica. Premierem został lider PO, największej partii w koalicji, Donald Tusk.

MYSŁ TYGODNIA

Panie, daj mi wewnętrzny spokój, abym przyjął rzeczy, których nie potrafię zmienić; daj mi odwagę, abym zmienił rzeczy, które mogę zmienić i daj mi mądrość, abym rozróżnił pierwsze od drugich

Christoph Oetinger

Wigilia, której nie ma



Fot. pixabay

Wieczór wigilijny jest najbardziej wzruszającym wieczorem roku. Rozpoczyna święta Bożego Narodzenia, które jak żadne inne najchętniej spędzamy w gronie najbliższych.

W dniu wigilii na poczesnym miejscu ustawiano i przyozdabiano choinkę, a w kącie sporą garść słomy z czterech zbóż: pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa. Wczesnym rankiem w pierwszy dzień świąt uplatano z niej krzyż, który gospodarz osobiście zanosił na pole, obsiane ozimną, aby w polu się darzyło.

Na śnieżnobiałym obrusie kładziono siano (dla przypomnienia narodzin Dzieciny w stajence), a na nim opłatki. Sygnałem do wigilijnej wieczerzy było pojawienie się na niebie pierwszej gwiazdki, której wypatrywano od zmierzchu. Przy stole zostawiono jedno wolne miejsce dla przygodnego wędrowcy.

Ojciec (lub najstarsza osoba w rodzinie) brał opłatki, rozdawał je między wszystkich i łamiąc się nim, pierwszy zaczynał składać ży-

czenia. Po nim łamali się opłatkiem i życzenia składali sobie wszyscy domownicy, przeprasząc się wzajemnie i darując urazy.

Potrawy na wieczerzę wigilijną były postne. Wigilijny jadłospis ciągle zmieniał się i zależał od regionu kraju.

Czas po wieczerzy upływał na śpiewaniu kolęd, oczekiwaniu na św. Mikołaja z podarkami lub rozpakowywaniu podarków, wyjętych spod choinki.

Rankiem pierwszego dnia świąt siano spod obrusa ze specjalnymi dla zwierząt kolorowymi opłatkami dawano bydłu i koniom. Panowało przekonanie, że w tę noc zwierzęta mówią ludzkim głosem.

Dzisiaj nie ma już większości z tych obrzędów. Szkoda, były piękne...

Nadal na pamiątkę tego, że pasterze zbudzeni przez aniołów udali się do groty narodzenia Jezusa, o północy w kościołach odprawiana jest Msza święta, zwana Pasterką.



Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Krystynie Ościłowicz
wieloletniemu nauczycielowi akademickiemu
Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony Zdrowia TWP w Łomży
z powodu śmierci
MAMY
składają
Rektor, Senat oraz pracownicy WSZOZ TWP w Łomży

40 lat temu

„Kontakty”, 25 – 31 grudnia 1983:

Za co biją?

Odwiedził nas młody człowiek z niecodziennym zwierzeniem: niedawno w stanie podjętym, zaczął udawać dziennikarza „Kontaktów”. Już na ziemi zorientował się, że dostał potężnie w dziób, z czego wyciąga wniosek, że ulica redaktorów nie lubi. Tymczasem my, jeśli już jesteśmy bici, to tylko przez „szczebel”. Wynika z tego, że „doły” walą za fałsz, „góra” za prawdę.

Można strzelać do pianisty!

W barze „Popularnym” w Łomży klopsiki z ziemniakami, sałatką i kompotem kosztują 60 zł, ale jeśli chce się je w ogóle zjeść, trzeba wpłacić 60 zł kaucji za widelec. W nagrodę za uciążliwość kierownictwo baru nie wywiesza zakazu strzelania do pianisty.

Telecyrk

By z Małego Płocka zobaczyć Rogienice (5 km), wystarczy wejść na jakiegokolwiek wzniesienie. Gorzej, jeśli chce się pomówić, jeszcze gorzej, gdy ma się ochotę zrobić to przez telefon. Trzeba wówczas wywołać Kolno (15 km), poprosić o połączenie z Łomżą (30 km), która może połączyć z Rogienicami.

„Wiązanka” dla pogotowia

Pogotowie wezwane do siedmiomiesięcznego dziecka z temperaturą prawie 40 st. (5 minut drogi) pojawiło się po 3 godzinach. Bo nawał zgłoszeń, przeciążenie, brak części... Ale również (w innym czasie): karetka LOA 925 E stoi pod sklepem, gdyż załoga musi zaopatrzyć się w piwo; LOA 865 E pod pawilonem ZURT, bo kolejka wskazuje, że może być coś atrakcyjnego. Słów szkoda? Tak. Ale nie „wiązanki”!

Zieloni w Słuczu a nie ufo

Wieś Słucz (gm. Radziłów) czuje się pokrzywdzona i jako dowód pokazuje jedną maleńką półkę w swym sklepie, zapewnioną towarem. Ponadto bywa oświetlona dniem przy konsekwentnych ciemnościach nocą. Wsią Słucz rządzą przybysze z gwiazdozbioru Radziłów. Wieś twierdzi, że zieloni. I nie ufo.

Człowiek Sukcesu 2023 w Podlaskiem Wszystko jest możliwe

Stefan Krajewski, były wicemarszałek województwa, prezes PSL w Podlaskiem, sekretarz Naczelnego Komitetu Wykonawczego PSL, poseł poprzedniej i obecnej kadencji, jako jedyny z Podlaskiego został członkiem rządu Donalda Tuska, wiceministrem rolnictwa.

Przesłuchanie

Imię: Stefan
Nazwisko: Krajewski
Lat: 42
Zawód wykonywany/stanowisko/ funkcja: poseł, wiceminister rolnictwa

Zamieszkały: Wola Zambrowska
Świadomy oceny Czytelników „Kontaktów” dobrowolnie i szczerze zeznają, że:

1. W swoim życiu kieruję się maksymą: „Wszystko jest w życiu możliwe, o ile naprawdę tego chcesz”
2. Moja największa wada: niepunktualność

3. Moja największa zaleta: łatwość nawiązywania kontaktów
4. Podziwiam: odważnych ludzi
5. Śmieszy mnie: próżność
6. Przeraża: znieczulica i ludzka naiwność
7. Lubię: poznawać nowych ludzi
8. Nie znoszę: braku kultury
9. Trzymam się z daleka od: fałszywych ludzi
10. Nie mogę się obyć bez: telefonu
11. Życie jest: zagadką
12. Cenię w ludziach: szczerłość
13. Pieniądże: są tylko środkiem do celu, a nie celem samym w sobie



14. Moje niespełnione marzenie: skok na bungee
15. Gdybym mógł w pełni o wszystkim zdecydować, moja pierwsza decyzja: dotyczącyby zaprowadzenia pokoju na świecie

Firma Sukcesu 2023: OSM Piątnica

Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Piątnicy rozpoczęła rok 2023 r. I miejscem i Złotym Paragonem 2023 w kategorii serków kanapkowych i sałatkowych w Konkursie Złoty Paragon – Nagroda Kupców Polskich za kultowy „Serek Wiejski naturalny”. Jogurt pitny Skyr waniliowy z Piątnicy został natomiast wyróżniony w kategorii jogurtów i deserów mlecznych. Nagrody przyznawane są w wyniku głosowania detalistów i hurtowników, którzy wskazują liderów sprzedaży w swoich punktach handlowych. Złoty Paragon to jedno z ważniejszych wyróżnień branży FMCG (produktów pierwszej potrzeby).

Marka „Piątnica Roślinna” w 2023 r. zwyciężyła również w plebiscycie RoślinnieJemy na Najlepszą Nową Markę Roślinną. Do konkursu zgłoszonych było ponad 120 produktów. Najlepsze wskazali konsumenci w głosowaniu. Marka „Piątnica Roślinna” została uznana również za jedną z najbardziej przełomowych innowacji w Polsce przez międzynarodową pracownię badawczą NielsenIQ Breakthrough Innovation Report Poland, która przyznaje to wyróżnienie produktom znacząco wpływającym na rynek FMCG, osiągających wysokie wyniki sprzedaży i zyskujących uznanie konsumentów.



Twórca potęgi OSM Piątnica prezes Zbigniew Kalinowski

W mijającym roku OSM Piątnica została także laureatem prestiżowego 16 Rankingu Spółdzielni Mleczarskich w kategorii Przedsiębiorstwo Zielonych Rozwiązań. Wyróżnienia w Rankingu prowadzonym przez Polską Izbę Mleka przyznawane są polskim firmom mleczarskim, które wyznaczają nowe standardy i kierunki rozwoju dla całej branży. Nagroda wręczona została na 20 Międzynarodowym Forum Spółdzielczości Mleczarskiej, w którym wzięło udział kilkuset przedstawicieli sektora mleczarskiego z ponad 15 krajów świata.

Koniec bardzo dobrego roku Spółdzielnia zamknęła wyróżnieniem Skyr naturalnego w prestiżowym kon-

kursie „Złote Innowacje FMCG & Retail 2023”. O jego wynikach decydują konsumenci, którzy w internetowym badaniu wybierają najbardziej nowatorskie rozwiązania.

Osiągnięcia te są w bardzo dużej mierze zasługą wiceprezesa Łukasza Kalinowskiego.

To nie wszystko. OSM Piątnica została w 2023 Partnerem 8 edycji Ogólnopolskiego Turnieju Debat Oksfordzkich, organizowanego przez Samorząd Studentów Szkoły Głównej Handlowej. Dzięki temu Spółdzielnia wspiera projekt, w którym uczestnicy mogą realizować swoje pasje oraz kształtować umiejętności merytorycznej dyskusji, autoprezentacji i negocjacji.

30 lat temu „Kontakty”, 26 grudnia 1993:

Gazociąg z Syberii

Gazociąg z Syberii do Europy Zachodniej, którego budowa rozpocznie się w przyszłym roku będzie przebiegał, m.in. w okolicach Wysokiego Mazowieckiego i Zambrowa. W Zambrowie ma być zlokalizowana jedna z tłoczni.

Nowe dla bezrobotnych

Bezrobotne kobiety z 30-letnim stażem i mężczyźni z 35-letnim stażem pracy z rejonu Łomży i Kolna, którym zabrakło 2 lat do osiągnięcia uprawnień emerytalnych, wieku emerytalnego, zamiast zasiłków wkrótce będą otrzymywać tzw. zasiłki przedemerytalne. Wynosiłyby 532 proc. średniej płacy, czyli ponad dwa miliony złotych brutto (zasiłek, to 36 proc. średniej płacy).

Rekord Muzeum w Ciechanowcu

W tym roku Muzeum Rolnictwa im. ks. K. Kluka wzbogaciło się o 1200 nowych eksponatów. To rekord ostatniego dziesięciolecia. Większość z nich to dary.

Debiut poetycki z „Kontaktami”

W dziesiątą rocznicę śmierci dwudziestoletniego poety Marcina Niemczury z Łomży, ukazał się debiutancki tomik jego wierszy, wydany przez „Kontakty”. Prezentacja książki z recytacją i muzyką odbyła się w „Polonezie”.

Winne „Kontakty”!

Z pijalni piwa w Kolnie zginęła wędlina. W tym przypadku całą winę ponoszą „Kontakty”, które w rubryce „Lekarz domowy” pisały niedawno, że piwo pobudza apetyt!

Karaluchy atakują żołnierzy!

Karaluchy gnębią żołnierzy w koszarach w Czerwonym Borze. Łagodnego kaprala muszą mieć ci szweje, skoro zwracają uwagę na takie drobiazgi.

Mniej „czerwoniaków” w Łomży

MPK w Łomży informuje, że w Wigilię ograniczona zostanie ilość kursów autobusów.



Wystrojona Łomża



Rozświetlona ośmiometrowa choina z doli Staro Rynek Łomży. Obok niej, w miejscu fontanny, animacja świetlna w rytm muzyki: codziennie w godz. 8.00 – 22.00 (co 10 minut) wygrywa polską wersję piosenki „Merry Christmas Evryone” w wykonaniu Krzysztofa Krawczyka. Świąteczną przestrzeń dopełniają cztery złote drzewka świetl-

ne i świetlny kapeluszyk (3D) na rogu ulic Farnej i Długiej. Park Jana Pawła II przemienił się w bajkową krainę z Misiem Łomżatkiem, Mikołajem na motocyklu, wiewiórką z orzechem, śnieżną brama, jelonkiem, piernikowym domkiem, świetlną fontanną, karuzelą z reniferami. Na zdjęciu: Staro Rynek odświeżony.

Korespondencja prezydenta Łomży, rodem z Bożejewa, z ambasadorem brytyjskim w Konstatynopolu (Turcja)

Czasy w miłej pamięci

„Było to około r. 1837 – 1839, gdyś Wasza Ekscelencjo bawił w Warszawie, zamieszkując w domu kasztelana Dębowskiego i wspólnie z jego synem Edwardem zajmował się studiami naukowymi. Nauczycielem Edwarda był naówczas, pomiędzy innymi, były profesor uniwersytetu Adryan Krzyżanowski, rodzony mój wuj, u którego mieszkałem, a który również i mojem zajmował się wychowaniem. Tak więc zbliżeni częstokroć bywaliście obaj panowie z Edwardem u Krzyżanowskich, mieszkających podówczas przy ul. Marszałkowskiej. Czasami i ja zachodziłem do panów, gdzie raz, jak sobie przypominam, ubawiliście się, posadziwszy mnie na stołku elektrycznym, aby zniecańka wydobywać ze mnie iskry. (...) Niekiedy rozśmieszałem obu was, szczególnie gdyśmy w Ogródzie Saskim zaglądali w oczki ładnych Warszawianek”.

To fragment listu, który w czerwcu 1887 r. napisał Antoni Zagrzejewski do ówczesnego

ambasadora brytyjskiego w Konstatynopolu Williama Arthura Whitego.

Zagrzejewski urodził się w Bożejewie (gm. Wizna), wychowywał w Warszawie u wuja, profesora matematyki i historii Adriana Krzyżanowskiego. Ukończył gimnazjum oraz kursy pedagogiczne i pracował w Generalnej Dyrekcji Towarzystwa Ubezpieczeń w Warszawie, później w Suwałkach, a w latach 1877 – 1882 był prezydentem Łomży. William A. White urodził się w Puławach, wiele lat (z przerwami) mieszkał w Polsce, skończył studia na Uniwersytecie Cambrid, w latach 1863 – 1864 był konsulem generalnym Wielkiej Brytanii w Warszawie.

W liście do ambasadora (w języku polskim) Zagrzejewski napisał o swojej karierze zawodowej, o wychowaniu siedmiorga dzieci i doczekaniu kilkanaścioro wnucząt. Pisał też o swojej radości, że William jest mężem stanu, wysokim dostojnikiem, „gwiazdą pierw-

szej wielkości na firmamencie europejskim”. I dodał: „Do tej mojej dumy, brak mi tylko jednej rzeczy, to jest fotografii Waszej Ekscelencji, opatrzonej Jego autografem”.

Miesiąc później do Łomży dotarła z Konstatynopola odpowiedź (także w języku polskim) z fotografią.

„Czasy Edwarda i śp. Adryana K. w miłej są mi pamięci i za list Jego, i wspomnienia dziękuję... Sługa W. White”.

Zagrzejewski napisał jeszcze raz do ambasadora, dziękując za fotografię. I na ten list także otrzymał odpowiedź. Ambasador pisał, że dwa miesiące chorował i życzył prezydentowi Łomży szczęśliwego 1888 r.

Ambasador White zmarł w Berlinie w 1891 r. w wieku 67 lat.

Antoni Zagrzejewski zmarł w Łomży w Wigilię, 24 grudnia 1898 r., w wieku 78 lat.

O korespondencji prezydenta Łomży z ambasadorem pisał Zygmunt Gloger w „Tygodniku Ilustrowanym”.

Posłanka
z Łomży
ostro
w Sejmie



Posłanka z Łomży Alicja Łepkowska-Gołaś pierwszy raz wystąpiła na mównicy sejmowej w dyskusji o powołaniu komisji śledczej do spraw afery wizowej.

– Kupowanie wiz na bazarach, to jawne naruszenie prawa i poważne przestępstwo, które nie może pozostać bezkarne. Ludzkie życie zostało wycenione w sposób haniebny i uwłaczający wszelkiej godności. W tym samym czasie jedni umierali na granicy (polsko-białoruskiej – przyp. red), kiedy innym wystarczył zasobny portfel. Sytuacja na granicy odbiła się również na podlaskich mieszkańcach i przedsiębiorcach. To mieszkańcy podlaskich wsi i miasteczek wzięli moralną odpowiedzialność za ludzi, a hipokryci zamieszani w aferę wizową, wpuszczali imigrantów tylnymi drzwiami bez sprawdzenia – mówiła posłanka. We wtorek, 19 grudnia, Sejm podjął uchwałę o powołaniu komisji śledczej.

Wigilia dla
ubogich w Łomży

„Wigilijny stół” przygotowali władze miasta dla ubogich. 700 porcji żywnościowych, w których będą pierogi z grzybami, kapusta z grzybami, paszteciki oraz makowiec przygotują łomżyńskie bursy szkolne. Potrawy można będzie odebrać w sobotę, 23 grudnia od godz. 9.00 do 12.00 w autobusach MPK, zaparkowanych na Starym Rynku, parkingu Parku Wodnego (ul. kard. Wyszyńskiego) oraz pętli autobusowej przy skrzyżowaniu ulic Studenckiej i Wojska Polskiego. W niedzielę 24 grudnia, od godz. 9.00 do 12.00 na Starym Rynku będzie ustawiony autobus MPK, w którym będzie można się ogrzać, wypić kawę lub herbatę oraz zjeść ciasto z makiem. „Mam nadzieję, że nasza pomoc sprawi choć trochę radości tym, którzy z niej skorzystają, wprowadzając ich w świąteczną atmosferę”, mówi prezydent Mariusz Chrzanowski.

Nie żyje organista
w Wiźnie

Organista parafii Jana Chrzciciela w Wiźnie Józef Kurpiewski zmarł w sobotę, 17 grudnia. Smutno zabrzmiały w kościele kolędy bez niego...

Człowiek Sukcesu 2023 w Łomżyńskim Wrażliwość i odwaga

Alicja Łepkowska-Gołaś, urzędniczka na podrzędnym stanowisku w Urzędzie Miejskim w Łomży, 15 października otrzymała 13 511 głosów wyborców i jako jedyna kobieta w Łomżyńskim została posłanką na Sejm X kadencji (reprezentuje PO). Jesienią 2020 roku dała się poznać jako organizatorka protestu kobiet, która porwała tłumy na marsze ulicami Łomży.

Przesłuchanie

Imię: Alicja
Nazwisko: Łepkowska-Gołaś
Lat: jeszcze chwilę 40
Zawód wykonywany/stanowisko/ funkcja: posłanka na Sejm RP
Zamieszkała: Łomża
Świadoma oceny Czytelników „Kontaktów” dobrowolnie i szczerze zeznają, że:

1. W swoim życiu kieruję się maksymą: „Nie ma odwagi bez wrażliwości”

2. Moja największa wada: upór

3. Moja największa zaleta: upór

4. Podziwiam: silne kobiety

5. Śmieszy mnie: inteligentny humor

6. Przeraża: nienawiść

7. Lubię: poznawać ludzi i nie-odkryte miejsca

8. Nie znoszę: lenistwa

9. Trzymam się z daleka od: hipokrytów

10. Nie mogę się obyć bez: rodziny

11. Życie jest: za krótkie

12. Cenię w ludziach: otwartość, empatię i pracowitość

13. Pieniądze: są tylko środkiem do celu

14. Moje niespełnione marzenie: nauka pływania

15. Gdybym mogła w pełni o wszystkim decydować, moja



pierwsza decyzja: wprowadzenie równego, szybkiego i bezpłatnego dostępu do wszelkich świadczeń zdrowotnych

Alicja Łepkowska-Gołaś

20 lat temu
„Kontakty”, 21 grudnia 2003:

Kłamstwa o choinkach

Nieprawdziwe są alarmistyczne informacje, że tradycja żywej choinki powoduje spustoszenie lasów: większość drzewek pochodzi ze specjalnych upraw, wiele z tzw. przecinki, którą leśnicy tak czy owak muszą wykonać w młodnikach. Lasom szkodzą jedynie złodzieje. Można się dziwić, że święto Narodzenia Pana niektórzy czczą, popełniając grzech (siódme – nie kradnij!)

Gdzie kto leży?

Na prośbę o numer telefonu Urzędu Gminy w Kuźnicy Białostockiej, informator Telekomunikacji Polskiej pod numerem 913 poprosił o informację: „Czy to jeszcze leży w Polsce?”. Jedno jest pewne: Telekomunikacja leży! Niestety, w Polsce.

Pomóżmy ofiarom przemocy

Ośrodek dla ofiar przemocy w rodzinie i bezdomnych w Laskach (gm. Zbójna), prowadzony przez stowarzyszenie Markot, apeluje o pomoc. Najpilniejszą sprawą jest zapewnienie stałych dostaw pieczywa. Potrzebne są także inne artykuły spożywcze. Opał na zimę zapewniło Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Łomży. Obecnie w Laskach mieszka 6 samotnych kobiet z dziećmi i 6 starszych, bezdomnych mężczyzn.

Policja szuka fachowców

Podlaska policja poszukuje pracowników. Praktycznie od razu zatrudnienie może znaleźć 50 prawników (najlepiej z aplikacjami prokuratorskimi lub sędziowskimi), a w przyszłym roku będzie w jednostkach 200 miejsc pracy. Pierwszeństwo będą mieli także prawnicy oraz znający biegle języki obce.

Brutalna prawda o Łomży

„Atrakcyjność inwestycyjna Łomży”, to opracowanie przygotowane na zlecenie władz miasta przez naukowców Uniwersytetu Warszawskiego. Wniosek: Łomża nie ma czym imponować ewentualnym inwestorom!

Nie żyje dyrektor szpitala

W sobotę, 16 grudnia, zmarła Bożena Grotowicz, dyrektor Szpitala Ogólnego w Wysokim Mazowieckiem.

4 grudnia na stronie internetowej Szpitala napisała: „Drogie Koleżanki, Drodzy Koledzy, z ogromną wdzięcznością i z poczuciem spełnienia kończę pracę na stanowisku Dyrektora Szpitala Ogólnego w Wysokim Mazowieckiem. Kieruję do Was wszystkich serdeczne podziękowania za niezwykłą współpracę, zaangażowanie i profesjonalizm, które wykazaliście na co dzień. Niespełna trzy lata naszej współpracy zaowocowało licznymi inwestycjami w modernizację budynków i wyposażenie w nowoczesny sprzęt medyczny. To dzięki Waszej ciężkiej pracy, zaangażowaniu i poświęceniu, udało nam się osiągnąć te sukcesy. Jesteście najważniejszym filarem naszego Szpitala i jestem dumna, że mogłam pracować u Waszego boku”.

Bożena Grotowicz kierowała Szpitalem Ogólnym w Wysokim Mazowieckiem od 1 maja 2021 r. W tym czasie przeprowadzone zostały poważne remonty i modernizacje na oddziałach: wewnętrznym,



Bożena Grotowicz

anestezjologicznym i intensywnej terapii, pediatrycznym, ginekologicznym, powstał oddział rehabilitacyjny w Krzyżewie. Na sesjach Rady Powiatu nie pozostawiała bez wyjaśnienia żadnej interwencji, wskazówki, pytania.

Wcześniej prawie 20 lat kierowała szpitalem w Bielsku Podlaskim.

„Przez te 2,5 roku dzięki jej osobistemu zaangażowaniu i pasji nasz szpital zmienił swoje oblicze stając się placówką XXI wieku. Dla

mnie osobiście współpraca z Panią Dyrektorem była okresem wspólnych relacji, wielu doświadczeń i sam wiele od niej się nauczyłem. Za każde dobro bardzo serdecznie DZIĘKUJĘ!! Byłaś osobą głębokiej wiary i wielkiego serca i taką Ciebie Bożenko zapamiętam”, napisał na Facebooku starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński.

Bożena Grotowicz w pierwszy dzień świąt, 25 grudnia, skończyłaby 63 lata.

Prerażające: w skrajnym ubóstwie żyje 1,8 mln Polaków, wśród nich ok. 400 tys. dzieci i 300 tys. seniorów!

Bieda w gminach Radziłów i Rajgród

805 mieszkańców gminy Radziłów w trudnej sytuacji życiowej otrzymało w tym roku 8 ton 221 kg żywności w 1610 paczkach z Banku Żywności. Były w nich głównie powidła śliwkowe, makaron jajeczny, mleko UHT, szynka wieprzowa mielona, cukier biały, olej rzepakowy. Ubogich, którym należy pomoc, wskazywał zgodnie ze swoim rozeznaniami Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej.

Na koniec 2022 roku w gminie Radziłów żyło 4705 mieszkańców. Skala ubóstwa jest więc zatrważająca, bo obejmuje aż 19,75 proc., czyli prawie co 5 może mieć kłopoty z zakupem jedzenia i nie dojadać!

Trochę lepiej jest w gminie Rajgród. Tu z pomocy żywnościowej Banku Żywności skorzystało 200 mieszkańców, którzy otrzymali 3 tony 251 kg żywności w 400 paczkach.

Wsparcie Banków Żywności jest znaczące, ponieważ każda



Fot. pixels

paczka zawiera długoterminową żywność o wadze minimum 10 kg. A w gminach Radziłów i Rajgród ubodzy otrzymali po 2 takie paczki w tym roku.

Z raportu pt. „Bieda w Polsce 2023”, opublikowanego na stro-

nach „Szlachetnej Paczki” wynika, że obecnie 1,8 mln Polaków nie jest w stanie zaspokoić swoich podstawowych potrzeb. W skrajnym ubóstwie żyje około 400 tys. dzieci i 300 tys. seniorów. W roku przybyło ich ponad 40 tysięcy.

Laureaci „Skarpety św. Mikołaja”

Nagrody w Powiatowym Konkursie Plastycznym „Skarpeta św. Mikołaja”, zorganizowanym przez Miejską Bibliotekę Publiczną, na który wpłynęło 67 prac, otrzymali wśród najmłodszych (5 – 6 lat): I miejsce – Wiktoria Karwowska, II miejsce – Gabriela Kryspin, III miejsce – Aleksandra Wysocka. Wyróżnienia: Zofia Banaś, Maja Gabryś, Szymon Jurczykowski, Nataniel Kryszajtys, Marcel Nicewicz, Gabrysia Anna Nosek, Hubert Szarowski i Kornelia Zadroga.

Wśród dzieci 7 – 9 lat: I miejsce – Zofia Jurczykowska i Maciej Milewski, II miejsce – Adriano Ciołkowski i Arkadiusz Prusinowski, III miejsce – Antoni Milewski i Amelia Zadroga. Wyróżnienia: Aleksandra Bazydło, Szymon Dziekoński, Zuzanna Konopko, Wiktoria Maria Nosek, Miłosz Prusinowski i Szymon Prusinowski. W kategorii 10 – 12 lat: I miejsce – Lena Bagińska, II miejsce – Natalia Jarzyło, III miejsce – Alicja Supińska. Wyróżnienie: Karolina Nicewicz.

„Myśliwski” pomnik w centrum Kolna



Pomnik upamiętniający stulecie Polskiego Związku Łowieckiego, ufundowany przez koła łowieckie powiatu kolneńskiego i pobliskich miejscowości. Na odsłonięcie stawili się myśliwi kół „Cyranka” w Kolnie, „Hubert” w Łomży, „Czerwony Bór” w Łomży, „Ostoja” w Zbójnej, „Szarak” w Koźle i „Wicher” w Grabowie. Także burmistrz Kolna Andrzej Duda, który powie-

dział, że myśliwstwo ma dla niego duże znaczenie i jest wieloletnią pasją w życiu prywatnym.

Polski Związek Łowiecki powstał w 1923 r. jako Centralny Związek Polskich Stowarzyszeń Łowieckich. Obecna nazwa przyjęta została w 1936 r. Łowiectwo w Polsce ma historię, sięgającą średniowiecza. PZW liczy ponad 120 tys. członków zrzeszonych w 2770 kołach.

Świąteczna Biebrza



„Święta Bożego Narodzenia coraz bliżej, dlatego mieszkańcy Biebrzy postanowili upiększyć teren wokół świetlicy. 6 grudnia wspólnie przystroili wielką choinkę przy dźwiękach świątecznych piosenek, którymi rozbrzmiewała cała okolica. Nie mogło zabraknąć również Świętego Mikołaja, który obdarował wszystkich skromnymi podarkami. Po herbatce w świetlicy uzupełniliśmy karmniki na placu zabaw. Życzymy Wszystkim Wesołych Świąt!”, pisze sołtys wsi Biebrza (gm. Rajgrów) Agnieszka Mierzejewska.

Bieg Noworoczny w Grajewie

Na tradycyjny, 17 już Bieg Świąteczno-Noworoczny, zaprasza Grajewo w niedzielę, 31 grudnia. Start w Parku Wolności (ul. Strażacka) o godz. 10.00. Dystansy od 100 m do 3200 m dla biegaczy w różnym wieku. Miło widziane są niekonwencjonalne stroje.

Kolno z deficytem



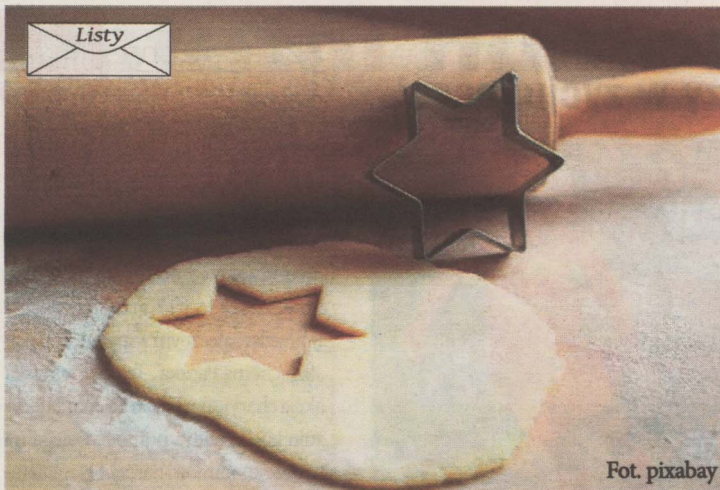
Budżet Kolna na rok 2024 przewiduje dochody w wysokości 65 mln 323 782 zł, a wydatki 69 mln 323 782 zł. 1 mln zł pójdzie na spłatę kredytów zaciągniętych w latach 2010 – 2019.

Dźgnęła nożem!

Wspólnie pili, potem zaczęli się kłócić, co skończyło się szpitalem i aresztem: do szpitala w ciężkim stanie trafił facet dźgnięty nożem przez swą kobietę (26 lat), a ona na 3 miesiące do aresztu. Mieszkanca Pizsa usłyszała zarzut usiłowania zabójstwa.

Okradł siostrę!

Własnej siostrze ukradł z torebki 1700 zł mieszkaniec powiatu kolneńskiego. Godzinę później policjanci zauważyli go, gdy siedł poboczem drogi w gminie Mały Płock. Był pijany (2,5 prom). Jako poszukiwany za zakłócanie porządku publicznego, od razu trafił do odbycia kary 20 dni aresztu. Za okradzenie siostry stanie przed sądem.



Listy

Fot. pixabay

Polskie święta w Australii

W Australii mieszkam już 38 lat. Każdego roku z rodziną obchodzimy Wigilię tradycyjnie, po polsku. Rozpoczynamy odśpiewaniem kolędy polskiej, po niej „Cichą noc” w języku angielskim i dzielimy się opłatkiem składając sobie życzenia.

W tym roku spotkamy się na Wigilii u mojej córki Kasi. Jest już nas wszystkich 18, a ona ma dużą jadalnię, w której wszyscy się zmieścimy.

Na wigilijnym stole zawsze jest 12 postnych potraw. Nie będzie tylko karpia w galarecie, zwykle zastępują go krewetki, które są tu bardzo

popularne. W Australii karp uważany jest za szkodnika i jest niszczonej. Dobrze pamiętam smak polskiego karpia, był smaczny.

Znaczna część Australijczyków w Wigilię urządza grilla i „pałaszuje” szynki, indyka i inne potrawy mięsne.

Po wieczery wigilijnej przychodzi do nas Mikołaj z prezentami. Jest zawsze szczególnie oczekiwany przez dzieci. W Australii prezenty są dawane w Wigilię, ale otwierane dopiero w drugi dzień świąt. My trzymamy się polskiej tradycji i otwieramy prezenty w Wigilię.

W Australii łatwo robić świąteczne zakupy, bo sklepy są otwarte do

późnych godzin. Supermarkety nie są czynne tylko dwa razy w roku: w pierwszy dzień Bożego Narodzenia i w Wielki Piątek.

Brakuje nam tutaj śniegu. Zawsze wracam myślami do polskiej choinki i śniegowej zimy. Za to mamy dużo ciepła. Jest lato, kilka dni temu termometr wskazywał plus 42 stopnie. Na początku naszego pobytu w Australii kilka dni po świętach Bożego Narodzenia całą rodziną wybraliśmy się dwoma samochodami do Melbourne, oddalonego od Sydney o 1000 km. W połowie drogi zatrzymaliśmy się na najwyższej górze Australii, Górze Kościuszko (2228 m). Na dole było 30 stopni ciepła, a na górze leżał śnieg. Biegałam po śniegu w letnich butach. Górę nazwał imieniem Kościuszki sławny odkrywca złóż złota w Australii Paweł Edmund Strzelecki.

Życzę Czytelniczkom i Czytelnikom „Kontaktów” zdrowych i wesołych Świąt.

Zapraszam także na kanał YouTube, śpiewam tam polskie piosenki.

Teresa Napiórkowska
Australia
(wcześniej Nielawice,
gm. Wizna)

10 lat temu „Kontakty”, 22 grudnia 2013:

Święta bez prezentu

Aż 42 proc. Czytelników „Kontaktów” nie spodziewa się świątecznego prezentu!

W naszej sondzie internetowej poprosiliśmy o odpowiedź, od kogo na pewno otrzymamy świąteczny prezent. 43 proc. jest pewna, że od rodziny, 10 proc. spodziewa się prezentu od przyjaciół, 5 proc. od rodziny i przyjaciół, ale aż 42 proc. jest przekonanych, że prezentu nie dostanie od nikogo! Smutne...

W najnowszej sondzie na www.kontakty-tygodnik.com.pl pytamy: czy przed wieczorą wigilijną wypatrujesz gwiazdy na niebie?

Wigilia po góralsku

IV Wigilia Narodów, zorganizowana przez Gminny Ośrodek Kultury w Goniądzu, upłynęła pod znakiem bożonarodzeniowych zwyczajów i obrzędów z Podhala. Zaprezentował je góralski zespół młodzieżowy „Majeranki” z Rabki. Sala GOK, jak co roku, pękała w szwach. Mieszkańcy Goniądza razem z gośćmi śpiewali góralskie kolędy. Na koniec wszyscy spróbowali góralskich specjałów.

Wigilia w oknach

„Mamie w święta czy w Sylwestra zawsze udzielał się taki jakiś nastrój, że prowokowała awantury. A i tak to ja z tatą dla świętego spokoju musieliśmy przeproszać i dopiero po jej udobruchaniu późną nocą siadało się do wigilijnej wieczery. Nie miałam w zasadzie takich rodzinnych świąt, większość spędzałam na „spacerku antystresowym”, oglądając cudze choinki przez okna i marząc, by mnie ktoś zauważył i zaprosił. Ale niestety...”, wyznała Basia z Grajewa.

Ksiądz z zakonnica z przemytem

Ksiądz i zakonnica zatrzymała w Gibach Straż Graniczna. Jechali furgonetką z przyczepą, opatrzonymi logo Caritas. Mówili, że wracając z Białorusi, dokład zawieźli kartki świąteczne, opłatki i świece. Pogranicznicy skontrolowali samochód i znaleźli w nim ponad 15 000 paczek papierosów. Przemytnicy okazali się przebiegającymi!

Jak spędzić rodzinne święta bez kłótni?

Szukaj, co cieszysz

Bardzo często, gdy atmosfera się zagęszcza, reagujemy na rzeczy, które normalnie nie robią na nas większego wrażenia. Jeśli coś jest drobniakiem, który ci nie przeszkadza, weź głęboki oddech. Ty decydujesz, co jest naprawdę ważne dla ciebie w te święta. Zamiast skupiać się na brzydkich nawykach członków rodziny szukaj, co cię cieszy w świątecznym spotkaniu.

Wejdz w czyjeś buty

Zanim czymś się zdenerwujesz, wybuchniesz lub posmutniejesz z czyjegoś powodu pomyśl, dlaczego ktoś zachował się w przykry lub niezrozumiały dla ciebie sposób. Spróbuj wejść na chwilę w jego buty. Oczywiście, nikt nie żąda, żebyś nie był asertywny i nie dbał o swój komfort, ale często reagujemy pod wpływem chwili, a konflikty zaczynają same się napędzać. Empatia, czyli zrozumienie motywacji i uczuć innych ludzi, może być bardzo pomocna. Czasem cio-



Fot. pixels

cia złośliwymi komentarzami próbuje zwrócić na siebie uwagę, czasami może wcale nie rozumie, o co cała heca? Jesteśmy bardzo różni, jeśli wykażesz się empatią wobec swojej rodziny, z całą pewnością wszyscy na tym zyskacie. I unikniecie niepotrzebnych, często wynikających z nieporozumień spięć.

Szanuj innych

Nie lubisz, gdy ktoś wtyka nos w nie swoje sprawy, więc sam nie próbuj zabłysnąć czyjś kosztem. Aby święta były udane, powinny być przyjemne dla każdego z rodziny. Jeśli jesteś zmęczony, zły czy

sfrustrowany czymś, co cię spotkało, spróbuj nie odreagowywać na innych. Zanim zapytasz kogoś o plany na dzidzisia czy noworoczne odchudzanie, zastanów się, czy świąteczny stół to miejsce na wymuszanie takich rozmów. Czasem zupełnie nieświadomie poruszamy trudne i bolesne dla kogoś innego tematy, choć nie mamy złych zamiarów.

Nie podpalaj lontu

Każdy z nas ma swoje czułe punkty, a każda rodzina tematy, które zawsze kończą się katastrofą. Wiadomo, że wujek z dziadkiem pokłóca się o politykę, a ktoś inny o metody wychowania dzieci. Jeśli wiesz, że spotkanie może zamienić się w słowną przepychankę, zamiast się tym stresować, lepiej sam nie podpalaj lontu i nie poruszaj tematów, które was oddalają. Zamiast tego proponuj rozmowy, które was zbliżą. Pochwal piernik ciotki albo krawat brata. Takie drobniaki naprawdę pomagają.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Młody król strzelców walczy z chorobą Pomóżmy mu wygrać ten najważniejszy w życiu mecz!

„Dla naszego syna Ksawerego piłka nożna to cały świat. Jest na tyle utalentowany i pracowity, że po pół roku wypatrzył go trener Jagiellonii Białystok i od tego momentu grał w jej barwach. Niestety, na drodze do spełniania marzeń i rozwijania talentu stanęła choroba”, piszą zrozpaczeni rodzice Ksawerego.

Ksawery Żero ma 10 lat. Pierwsze kroki na boisku piłkarskim stawił w szkółce MKS Ruch Wysokie Mazowieckie. Obecnie jest jednym z najzdolniejszych zawodników w swojej kategorii wiekowej w Akademii Piłkarskiej Jagiellonii, królem strzelców w lidze. Z powodzeniem reprezentował już klub na turniejach międzynarodowych. Zdiagnozowana u niego cukrzyca typu 1 jest na tyle inwazyjna, że do końca życia będzie musiał wstrzykiwać sobie insulinę. Po diagnozie Ksawery dwa tygodnie spędził pod opieką lekarzy w szpitalu. Na szczęście, zakwalifikował się na terapię TREG w Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. To



szansa na chociażby częściowe zachowanie funkcji jego trzustki.

Przy cukrzycy typu 1 powikłania są nieuchronne: pojawiają się problemy ze wzrokiem, nerkami i układem krążenia. Terapia komórkami macierzystymi jest innowacyjną metodą, dającą ogromną szansę na pełne wyleczenie cukrzycy i normalne życie. Niestety, kosztuje 350 tysięcy złotych. A trzeba działać bardzo szybko.

„Musimy zebrać tę kwotę do połowy stycznia. Potem dla Ksawerego

na to leczenie będzie już za późno”, mówią rodzice, dla których to kwota niewyobrażalna.

Wierzą, że dzięki postępowi medycyny i ludzkiej pomocy uda się pokonać chorobę. Ksawery obiecuje, zapewniają, że nie zaprzęści takiej szansy i zrobi wszystko, by zostać najlepszym polskim piłkarzem.

Każdy z nas może się do tego przyczynić wpłatą na stronie: siepomaga.pl/ksawery-zero

Szlachetny gest



43 rodziny (wszystkie zakwalifikowane do pomocy) z powiatu wysokomazowieckiego i ościennych gmin powiatu ostrowskiego znalazły ofiarodawców i otrzymały w sobotę i niedzielę (16 i 17 grudnia) paczki w przedświątecznym wsparciu ubogich „Szlachetną Paczką”. To ogólnopolska akcja charytatywna, którą charakteryzuje tzw. „mądra pomoc”. Polega na tym, że anonimowi darczyńcy wspierają potrzebujące rodziny, które wcześniej są weryfikowane i odwiedzane przez wolontariuszy. Od kilku lat centrum dowodzenia „Szlachetną Paczką” w powiecie mieści się w Świątlicy Wiejskiej w Rosochacie Kościelnym (gm. Czyżew). Liderką ekipy wolontariuszy jest od kilku lat Hanna Kaczyńska.

Ćwiczą

„królowie”

Teatr Marzeń Gminnego Ośrodka Kultury w Czyżewie przygotowuje się do występów na święto Trzech Króli (6 stycznia).

POWIAT ZAMBROWSKI

Perełka w enklawie wypoczynku Zambrowa



Kompleks zewnętrznych basenów w Zambrowie w sąsiedztwie krytej pływalni i Zalewu oddany został symbolicznie do użytku kąpielą morsów.

To kąpielisko przede wszystkim dla rodzin z dziećmi, dla których są brodzik, zjeżdżalnie, wodny plac zabaw z wodotryskami i inne atrakcje, przebieralnie i zaplecze sanitarne.

Baseny czynne będą, gdy będzie ciepło: późną wiosną, latem, wczesną jesienią. Całość kosztowała ok. 15 mln zł (połowa z dotacji, którą wystarał się burmistrz Kazimierz Dąbrowski).

Z Zalewem i pięknie zagospodarowanym terenem rekreacyjnym wokół niego oraz krytą Pływalnią „Delfin”, tworzą świetną enklawę wypoczynkową dla mieszkańców Zambrowa i okolic. Fot. Adam Dąbrowski

600 lat

Woli

Zambrowskiej



Odświeżeniem pamiątkowej tablicy, przygotowaniem kapsuły pamięci, występami artystycznymi w świetlicy mieszkańcy Woli Zambrowskiej (gm. Zambrów) obchodzili sześćsetcie swojej wsi.

– Być może osada powstała nawet wcześniej, bo osadnictwo na tych terenach to przełom XIV i XV wieku, ale naukowcy odnaleźli pierwsze zapiski, w których pojawiła się nazwa tej miejscowości w 1423 r. – mówił autor monografii miejscowości gminy Zambrów lubelski historyk Leszek Zugaj,

– Wtedy książę Janusz I Mazowiecki wydzielił część puszczy dla osadników i tak powstała wieś książęca – uzupełnia sołtys Woli Zambrowskiej, a jednocześnie przewodnicząca rady gminy Zambrów Jolanta Wielgat.

Wola Zambrowska to największe spośród ponad siedemdziesięciu sołectw w gminie Zambrów, liczy ponad 200 domów.

Ostatni numer „Kontaktów”

I oto ostatnie papierowe wydanie „Kontaktów”. Ukazało się ich od czerwca 1980 roku 2140. Ten jest 2141...

Na taką decyzję złożyło się wiele czynników, ale przede wszystkim poczynania władzy PiS: wyrugowanie z kolportażu, mocne podwyżki marży, wydłużone terminy płatności nawet za opłaconą prenumeratę. Bez rozmów, bez negocjacji. Chcesz, proszę bardzo, nie chcesz, do widzenia! I o to chodziło. By w sprzedaży były tylko opanowane przez rządzących tytuły.

W kontekście tego, co czynią w tej chwili politycy PiS z TVP, nie chcę już tego wątku ciągnąć. Bo w historii tygodnika są wspańskie! Więc na żółć szkoda czasu i miejsca. „Kontakty” ukazywały się w dwóch epokach. Od czerwca 1980 prawie do końca 1989 w PRL. Potem w III RP. Mogły przejść płynnie przez tę przemianę, ponieważ cieszyły się zaufaniem Czytelników. I to jest dla nas najważniejsze: mogliśmy się



ukazywać i ukazywaliśmy się tylko dzięki Czytelnikom. Dzięki temu, że chcieli wysupłać parę złotych na prenumeratę lub zakup w kiosku, sklepie, na poczcie, stacji paliw, dopóki tej możliwości po części nie zostali pozbawieni. A przedsiębiorcy i instytucje kupić reklamę. Bo nigdy nikt nas nie finansował.

Redakcja „Kontaktów”, mimo wielu zakusów z różnych stron i prób przejścia, między innymi

przez mafijne towarzystwo z Łomży, nigdy się nie sprzedała. Nie ulegała władzy, była niezależna. Niezależność kosztuje, więc mierzyliśmy się i zmagaliśmy z różnymi problemami.

„Kontakty” nigdy nie skupiały się tylko na wydawaniu kolejnych numerów. Organizowały konkursy, jak pierwszy w Polsce ph. „Wschodnie losy Polaków” o zesłaniach na Sybir i publikowały jego plon, na reportaże, na pamiętnik nastolatka.

Wydawały książki: tomiki poetyckie i historyczne. Organizowały doroczny plebiscyt „Człowiek Sukcesu”. A nade wszystko wielkie imprezy sportowe: ponad 20 lat wieloetapowe turnieje tenisa stołowego, w którym co roku startowało w całym województwie 5-7 tysięcy dzieci i młodzieży, biegi maratońskie, zawody wędkarskie na powitanie wakacji. Wystawiły własną drużynę piłkarską, ponieważ przyszło kilku chłopaków i powiedziało, że chcieliby grać, a nie mają gdzie... A przede wszystkim zawody lotnicze: 24 edycje Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego, najstarszych i najbardziej prestiżowych zawodów lotnictwa lekkiego; III Międzynarodowe Zawody Balonowe „Baltic Grand Prix”; Międzynarodowy Rajd Motolotniowy Pilotów i Dziennikarzy; V Motoparalotniowe Mistrzostwa Europy; dwie edycje Motoparalotniowych Mistrzostw Polski, próbowały doprowadzić do utworzenia w Łomży lub okolicy łądowiska sportowego.

Tyle się przy tym wszystkim działo, tyle niesamowitych wspomnień, anegdot, fantastycznych ludzi, bez pomocy których, także finansowej, niczego byśmy nie zrobili. Przyjdzie czas, by to wszystko opisać, imiennie podziękować w dobrym nastroju. Na szczęście, w kraju wszystko do tego zmierza.

Dziś w taki nastrój wprowadził nas ostatni list, który listonosz przyniósł do redakcji. Czytelniczki z gminy Wizna o poradę w kąciaku „Pytanie intymne”: „Jestem obecnie z mężczyzną ponad 2 lata, o 16 lat młodszym. Mam 76 lat. Do tego czasu było nam bardzo dobrze. Spotykamy się głównie na łykendy a nawet w trakcie tygodnia. Mówił mi bardzo często, że jestem „cudowna”. Ostatnio bywa, że zawsze a nawet bardzo często będąc przygotowanym do stosunku nie może go odbyć. Widzę, że w takich chwilach bardzo się denerwuje. W takich chwilach staram się jak tylko mogę, ale widzę Jego zawstydzenie. Tłumaczę, że Mu to minie. Proszę objaśnić, co może być przyczyną. Myślę, że to może być andropauza. Naprawdę jestem pewna, że nie zdradza mnie”.

I czego więcej chcesz, gdy ludzie zwracają się do ciebie w takich sprawach? Tylko w pełni żyć!

Drodzy Czytelnicy, z serdecznym podziękowaniem za te wszystkie wspólne lata i nadzieją na spotkania w innych formatach, życząc szczęścia, kreślę się z ukłonami. Fot. Hassen Zare

WŁADYSŁAW TOCKI

Wesołych Świąt

Zdrowych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia.

Niech ten czas spędzony w gronie najbliższych napelni Państwa serca spokojem i miłością, a błogostawieństwo Bożego Dzieciątka towarzyszy przez całe życie.

Niech Nowy Rok obdaruje Państwa pomyslnością i szczęściem w imieniu Rady Nadzorczej, Zarządu oraz Pracowników ZAKŁADÓW CHEMICZNYCH „Siarkopol” TARNOBRZEG Sp. z o.o. życzą

Wiktor Stasiak
Prezes Zarządu

Mateusz Kutrzeba
W-ce Prezes Zarządu

Kazimierz Tarnawski
Członek Zarządu



ZAKŁADY CHEMICZNE
„Siarkopol” TARNOBRZEG Sp. z o.o.
ul. Chemiczna 3, 39-400 Tarnobrzeg
tel. 15 856 58 01, 856 58 58
fax. 15 822 97 97, 855 55 67

www.zchsiarkopol.pl



Moja „Cicha noc” bez Polski

Przepelniona ciepłem

Magda z Zambrowa, 27 lat, teraz Birmingham (Anglia): – W Anglii dużo mniejszą uwagę, niż w Polsce przykładają się do Wigilii. O wiele większe znaczenie ma pierwszy (Christmas Day) i drugi (Boxing Day) dzień świąt Bożego Narodzenia. U mojej rodziny w Polsce, to właśnie Wigilia jest najważniejszym i najbardziej tradycyjnym dniem, z dwunastoma potrawami, pustym miejscem przy stole, czekaniem na pierwszą gwiazdkę, opłatkiem i prezentami. W Anglii właśnie pierwszy dzień Bożego Narodzenia jest bardziej tradycyjny.

W tym dniu na angielskich stołach znajdziemy pieczonego indyka, sos żurawinowy, christmas pudding (który według tradycji przygotowuje się 4-5 tygodni przed świętami, a w dniu świąt polewa brandy i podpala) i prezentami, które otwierane są rano (bo przecież Święty Mikołaj rozwozi je w nocy!). Jeśli chodzi o podobieństwa między świętami w Anglii i w Polsce, to widzę je raczej w szczegółach. Jest choinka, jemioła, podobne są niektóre przepyszne wypieki, pełne aromatycznych przypraw i owoców. Tak samo przy stole spotyka się cała rodzina.

Czasem przychodzą też kolędnicy i rodziny idą razem do kościoła, ale z własnych obserwacji wiem, że zdarza się to raczej rzadko. Anglia jako kraj protestancki różni się tym od Polski. Święta Bożego Narodzenia w Anglii wydają się raczej przepelnione ciepłem, spotkaniami z bliskimi, dużą ilością jedzenia i, co dziwne, zawsze kojarzą mi się z siedzeniem przy kominku.

Bez opłatka

Ania z Kolna, 30 lat, teraz z Hel-singborg (Szwecja): – Szwecja to kraj protestancki, gdzie państwo i kościół to dwie różne instytucje. To, co mnie zaskoczyło, to właśnie to, że Szwedzi nie chodzą tak tłumnie do kościoła, jak Polacy. Pojawiają się tam na chrzty, wesela i pogrzeby, ale nie w każdą niedzielę. Nie inaczej jest w Boże Narodzenie, które w Szwecji jest świętem bardziej medialnym, do którego sklepy przygotowują się z dużym wyprzedzeniem.

W Szwecji są tu katolicy, protestanci, luteranie, muzułmani, świad-



Fot. pixabay

kowie Jehowy, baptyści itd., w odróżnieniu od Polski, gdzie większość deklaruje się jako katolicy.

Święta Bożego Narodzenia w Szwecji zaczynają się już chyba w pierwszą niedzielę adwentu, kiedy dekorowane są miasta, a rodziny spotykają się na tak zwanym „julskytning”, czyli dekorowaniu świątecznym. Pojawiają się stoiska z mikołajami, choinki, stroiki, potrawy świąteczne, glögg, czyli grzane wino, do którego przegrzyza się migdały i rodzynki, bułeczki z szafranem, czyli lussekatter (piecze się je zazwyczaj z dziećmi), domek z piernika (to też takie typowe szwedzkie zajęcia oraz robienie różnych postaci z masy cyrkonowej).

13 grudnia w przedszkolach i szkołach obchodzony jest dzień św. Łucji. Co roku w ten dzień w całej Szwecji wybierane są Łucje i urządzany jest pochód z dziewczynami ubranymi na białą, a wybrana Łucja ma na głowie prawdziwe świece. Przed właściwym Bożym Narodzeniem obchodzi się także tzw. małe Boże Narodzenie. W samo Boże Narodzenie Szwedzi spotykają się z rodziną przy kolacji wigilijnej, która bardzo różni się od polskiej. Nie ma opłatka, siana, białego obrusu, kolęd. Jest za to śledź, köttbullar czyli mięsne kulki, prinskorvar czyli małe kielbaski smażone na patelni, gotowane ziemniaki, szyn-

ka z musztardą, risgröt, taki deser ryżowy podawany z bitą śmietaną i sosem owocowym. Jedzenie świąteczne spożywa się tu już od początku adwentu, wtedy też restauracje zaczynają serwować tzw. stół świąteczny, czyli julbord. Byłam kilka razy na takim poczęstunku, jest dużo jedzenia, świąteczna i bardzo przyjemna atmosfera.

Moje pierwsze szwedzkie święta wspominam bardzo dobrze, ale z drugiej strony brakowało mi polskich tradycji, które zawsze mi towarzyszyły. Po kolacji odeszłam od stołu i siedziałam w toalecie dłuższą chwilę i płakałam. Płakałam za tym, co polskie, bo naprawdę mi tego brakowało, choć atmosfera była świąteczna i rodzinna.

Polacy mieszkający w Szwecji starają się obchodzić święta po polsku. Sama kilka razy byłam na pasterce i mszy w kościele 25 i 26 grudnia. Święta Bożego Narodzenia kończą się tutaj 6 stycznia, dzieci wracają wtedy do szkoły a przedsiębiorstwa i firmy ostatecznie kończą okres urlopów, wtedy też rozpiera się choinkę”.

W ciszy

Beata z Wysokiego Mazowieckiego, lat 29, teraz Sydney (Australia): – Moje pierwsze święta Bożego Narodzenia w Australii spędziłam na festiwalu Polonii w Sydney. Co

mnie zaskoczyło w ich obchodzeniu? Brak zrozumienia sensu Bożego Narodzenia. Totalna ignorancja wyższego wydzwiku tego święta.

W święta w Australii tak samo jak w Polsce ubiera się choinkę, zapala świecika, daje sobie prezenty, składa życzenia i je wspólny obiad w Pierwszy Dzień Świąt. Nie obchodzi się Wigilii. Z powodu wielokulturowości Australii nie ma tu szczególnych tradycji bożonarodzeniowych. W zasadzie każdy może celebrować ten czas, jak chce. Zupełna mieszanica i brak określonych zasad. Tak sobie myślałam, że Polska byłaby prawdziwą egzotyką dla Australijczyków pod względem tradycji świąt Bożego Narodzenia.

Święta Bożego Narodzenia w Australii wielu obchodzi tylko dla zasady, bo jest i trzeba świętować. Nie przekonuje mnie takie podejście, bo uważam, że jeżeli człowiek świętuje, powinien być świadom, po co to robi. Z racji mojego odmiennego rozumienia świąt, gnostyckiego podejścia do stworzenia i paru innych powodów, ostatecznie świąt Bożego Narodzenia w Australii po prostu nie obchodzę. Ponieważ pracuję na pełny etat, okres świąteczny jest dla mnie czasem wzmożonej pracy. Tak jest specyfika mego zawodu. Po pracy spędzam czas z najbliższymi w ciszy i spokoju.

Gdy się Chrystus rodził

Kolędy

„Gdy się Chrystus rodzi i na świat przychodzi, ciemna noc w jasności promienistej brodzi (...) Gloria, gloria...”, śpiewali wierni skupieni w 1925 r. w rozświetlonej katedrze w Łomży. Był to czas szczególnej radości, bo od 28 października Łomża była stolicą diecezji (ingres biskupa odbył się w styczniu 1926 r.).

W regionie i kraju ludzie zmierzali do kościołów na pasterki. Dzieci skupiały się przy żłobkach ze Świętą Rodziną. Rozbrzmiewały kolędy w 1936 r. na spotkaniach młodzieży w Łomży, Kupiskach, Nowogrodzie, Piątnicy, Szumowie, odnotowała łomżyńska prasa.

Oplatki i jasełka

Jasełka „Bóg się rodzi” przedstawiała młodzież Łomży na spotkaniu Stowarzyszenia Robotników Chrześcijańskich 25 grudnia 1925 r. Pierwszego dnia świąt Bożego Narodzenia 1928 r. w spotkaniu oplatkowym Stowarzyszenia Młodzieży Polskiej uczestniczył bp. Stanisław Kostka Łukomski. Grała orkiestra młodzieżowa, śpiewano kolędy.

„Kolędowały” dzieci w Kątach (gm. Mały Płock) na zorganizowanej w 1936 r. przez Związek Strzelecki Wigilii. W pierwsze święto dorodzi z Kątów kolędą zaczęli biesiadę i zabawę taneczną.

Choinkowe spotkanie z cukierkami i dużą bułką dla każdego dziecka urządził w Łomży w 1936 r. Zarząd Koła Związku Rezerwistów. Dzieci bawiły się przy muzyce kilka godzin, informował „Przegląd Łomżyński”.

W organizowanie w powiecie łomżyńskim świątecznych oplatków, a na co dzień pomocy dzieciom z biednych rodzin, angażował się Związek Pracy Obywatelskiej Kobiet, któremu przewodniczyła żona dowódcy jednostki wojskowej Irena Młot-Fijałkowska.

28 grudnia 1935 r. stu gości bawiło się na oplatku strzeleckim w Grabowie. Tego samego dnia strzelcy zorganizowali oplatek w świetlicy w Wysokiem Mazowieckiem.

Gospodarzami spotkania w świetlicy w Zaskrozdziu byli Związek Strzelecki i Związek Rezerwistów. Po przełamaniu się oplatkiem,



Rodzina przy wigilijnym stole, rok 1931. Fot. NAC

zaśpiewano kolędę, a później do rana była zabawa taneczna.

Świąteczne śluby

Stanisława Bonikowska i Aleksander Onoszko postanowili zawrzeć związek małżeński w Częstochowie. W 1936 r. polecili tam z Warszawy samolotem i tak wrócili. „Iście po amerykańsku”, skomentował „Przegląd Łomżyński”.

Ślub panny Z. ze znanej zamożnej rodziny miał się odbyć w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia, 26 grudnia 1932 r., w kościele w Starosielcach. Zaślubiny wywoływały w środowisku dużo komentarzy. Przed kościołem zebrał się przyjaciele, znajomi i sąsiedzi rodziny narzeczonej. Oczekiwali na przyjazd orszaku weselnego. Przyjechał. Ku zdumieniu ciekawskiej publiczności, narzeczony w ostrych słowach „rozmówił się” z rodzicami wybranki. Nie czekał na wyjaśnienia, odwrócił się do narzeczonej, energicznie nasał jej welon na oczy i zamiast do kościoła, wtopił się w tłum i uciekł.

Kumy przed kościołem opowiadały, że... nie zgadzały się dokumenty narzeczonego. Bardziej wtajemniczeni szeptali, że nie została dotrzymana umowa posagowa. Tego roku narzeczona Z. miała smutne święta.

Na „iście amerykańskie” śluby stać było niewielu. Wyjątkowo też zdarzały się „wpadki” z umową posagową. Większość par cieszyła się swoją wzajemną miłością i ślubowała, często właśnie w święta Bożego Narodzenia, w swoich parafialnych kościołach.

Wieczera i biesiada

Na wigilijnym stole gościły od zawsze postne potrawy: kapusta, grzyby, buraki, pierogi. Gospodynie znały przepisy kulinarne. Mogły też je poznać na spotkaniach kół gospodyń wiejskich. W okręgu łomżyńskim, w Nowogrodzie, Kupiskach, Łomży prowadziła je przewodnicząca Wydziału KGW w powiecie Wanda Kuberska z Wizny.

Karp zajmował wyróżnione miejsce. W grudniu 1924 r. łom-

żyński tygodnik „Życie i Praca” opublikował informację o niezwykłym szczęściu pani K. Kiedy przygotowywała na Wigilię kupionego karpia, z jego wnętrzości wypadła złota dziesięciorublowka. O prezencie powiedziała sprzedawcy. Okazało się, że właściciel majątku, z którego pochodziły karpie, w czasie najazdu bolszewików w 1920 r. wyrzucił do jeziora skórzany woreczek ze złotymi monetami. Pewnie skóra rozmiękła, wypłynęły z niej złote rublowki, a jedną z nich połknął karp.

Przepisy na wykwintne, świąteczne potrawy: marynowane i wędzone szynki, rolady ze śledzia, suche kiełbasy, karnawałowe racuszki publikowała prasa.

W święta mieszkańcy Łomży biesiadowali w domach i w lokalach.

W 1924 r. właściciele restauracji „Pod złotym koniem” (ul. Szosowa) Kazimierz Mojkowski i Antoni Wiktorowski oferowali gościom do świątecznych dań wódki, likieru i inne „trzęsionki”, jak określił alkohole tygodnik „Życie i Praca”.

W 1932 r. restauracja „Warszawianka” Bolesława Gaca (ul.3 Maja) kuśiła koniakami, winami zagranicznymi i krajowymi oraz piwem z pierwszorzędnymi firm.

Rozrywki

Towarzystwo Muzyczne Lutnia w Łomży w 1929 r. zorganizowało koncert kolęd z udziałem Jana Czochańskiego i Józefa Stefki, który grał na ligawce.

„Niebezpiecznym flirtem” kuśiło kino Vox w Łomży w 1936 r., a „Bolek i Lolek”, w którym główną rolę kreował Adolf Dymśza, przyciągał do kina Mirage dzieci i młodzież.

W 1926 r. kinoteatr w Kolnie otworzył Franciszek Stachelski „dla godziwej rozrywki”, napisało „Życie i Praca”.

Zabawy przy harmoszcze organizowały prawie wszystkie świetlice wiejskie...

Gloria

Święta Bożego Narodzenia, radosny czas. „Aniołowie się radują, pod niebiosą wyśpiewują: Gloria, gloria...”

MARIA TOCKA



Fot. pixabay

BUDOWNICTWO

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

(fak.0261/2023-o-1)

ROLNICTWO

Rzeźnia kupi bydło pourazowe
do uboju z konieczności.
Tel. 511 - 075 - 866
lub 662 - 396 - 670

(fak.0243/2023-o)

SPRZEDAM

Sprzedam betoniarkę.
Cena 2 500 zł do uzgodnienia.
Tel. 503 - 862 - 612

(p-001683-o)

TRANSPORT

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

(fak.0207/2023-o-1)

Frankfurt n/Menem i okolice
- soboty, środy, 85 747 - 43 - 63,
602 - 681 - 677


(fak.0208/2023-o-1)

**Prezydent
Miasta Łomża**

podaje do publicznej wia-
domości, że w jego siedzibie
w Urzędzie Miejskim w Łom-
ży, Stary Rynek 14, na tablicy
ogłoszeń wywieszony został
wykaz nieruchomości, przeznac-
zonej do oddania w najem.

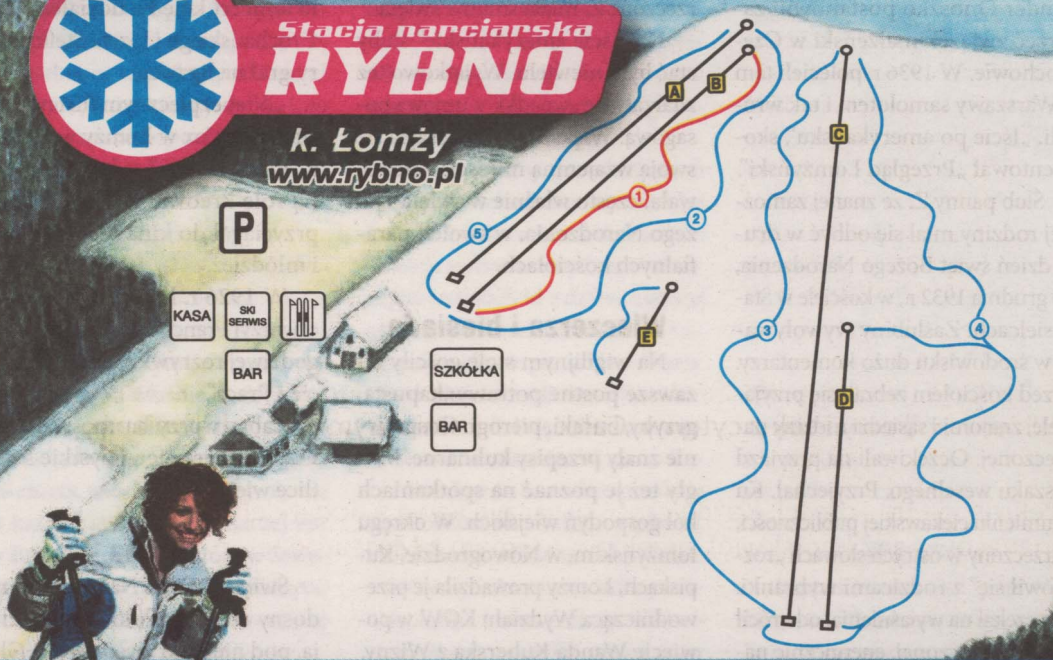
**Prezydent
Miasta Łomża**

podaje do publicznej wia-
domości, że w jego siedzi-
bie przy ul. Stary Rynek 14
w Łomży, na tablicy ogłoszeń
wywieszony został wykaz nie-
ruchomości, stanowiącej wła-
sność Skarbu Państwa, położ-
onej przy ul. Senatorskiej
52B w Łomży, przeznaczonej
do oddania w najem.



**Stacja narciarska
RYBNO**

k. Łomży
www.rybno.pl



TRASY:

- ① - 350 m - czerwona
- ② - 400 m - niebieska
- ③ - 500 m - niebieska
- ④ - 500 m - niebieska
- ⑤ - 400 m - niebieska

wyciąg	długość wyciągu	naśnieżanie /oświetlenie	różnica wysokości
A	300 m	+/+	50 m
B	315 m	+/+	50 m
C	450 m	+/+	55 m
D	200 m	+/+	20 m
E	70 m	+/+	7 m

Łączna długość tras - 2300 m. Powierzchnia tras 8 ha. Trasy ratrakowane.



Tort biszkoptowy



Składniki:

Biszkopt:

- 6 jaj
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki tortowej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 łyżki oliwy

Krem do tortu:

- 750 g Mascarpone „Piątnica”
- 200 g Śmietanki 30% „Piątnica”
- 1 szklanka cukru pudru
- 1 cukier waniliowy
- sok z jednej cytryny
- 1 szklanka mocnej rozpuszczalnej kawy
- 100 g likieru Amaretto (bądź sok z ananasów lub brzoskwiń)



Wykonanie biszkoptu:

Jajka z cukrem utrzeć na gładką masę, dodać mąkę, proszek pieczenia, oliwę. Całość delikatnie wymieszać drewnianą łyżką. Piec w prodiżu lub w tortownicy przez ok. 30 – 40 min w temperaturze 190°C.

Wykonanie masy:

Schłodzoną Śmietankę 30% ubić z niewielką ilością cukru pudru. Następnie dodać Mascarpone, pozostały cukier puder, cukier waniliowy i sok z cytryny. Całość delikatnie wymieszać drewnianą łyżką.

Wystudzony biszkopt przekroić na trzy części. Każdą część nasączyć kawą z dodatkiem likieru Amaretto (lub sokiem z ananasów bądź brzoskwiń), przełożyć kremem z Mascarpone.

Smacznego!

Więcej inspiracji kulinarnych szukaj naturalnie na: www.piatnica.com.pl

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Toyota Corolla Verso, (2007), 2.2 diesel, auto w bardzo dobrym stanie, garażowane, wersja 7-osobowa, cena 19 600 zł do negocjacji, tel. 606 – 825 – 775

(o/b)

Sprzedam opony zimowe, 175x70x14, 4 sztuki, cena 150 zł za sztukę do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Volvo V70, 4x4, cena 20 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Volvo V70, skrzynia manualna, po wymianie oleju, paska rozrządu, stan dobry, cena 15 000 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2011), 1,7 cdti, diesel, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, bogate wyposażenie, cena 22 500 zł do negocjacji, tel. 660 – 815 – 688

(o/b)

Sprzedam Citroen C4 Picasso, (2006), 1.8 benzyna, stan bardzo dobry, opłaty aktualne, kolor czarny, cena 15 999 zł do negocjacji, tel. 603 – 054 – 981

(o/b)

Sprzedam Mercedes W204, (2010), 2.2 cdi, diesel, opłaty aktualne, auto ładne wizualnie, zadbane srodek, cena 15 900 zł, tel. 603 – 054 – 981

(o/b)

Sprzedam Volvo V40, (2015), diesel, auto w bardzo dobrym stanie, wnętrze całe czarne, opony zimowe roczne, przebieg 218 500 km, cena 45 800 zł, tel. 739 – 091 – 138

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta, (2006), 1.9 TDI, 105 KM, diesel, nowe opony, nowy hak, przebieg 274 101 km, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 604 – 555 – 875

(o/b)

Sprzedam Renault Modus, (2006), benzyna, auto świeżo sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, cena 7 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2012), 1.6 TDI, diesel, auto po pełnym serwisie, wymieniony rozrząd, świeżo nabita klimatyzacja, cena 23 800 zł do negocjacji, tel. 501 – 924 – 044

(o/b)

Sprzedam Yamaha YZF R125, cena 13 200 zł, tel. 730 – 556 – 314

(o/b)

Sprzedam Nissan Almera, (2000), 1.8 LPG, 114 KM, wspomaganie, klimatyzacja, elektryczne szyby, centralny zamek, cena 4 950 zł do negocjacji, tel. 533 – 870 – 075

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic 3, (2011), 1.9 dci, 130 KM, diesel, 2 komplety kluczy, nawigacja, klimatyzacja 2-sferowa, cena 21 900 zł do negocjacji, tel. 785 – 538 – 767

(o/b)

Sprzedam Fiat Grande Punto, (2007), 1.4 benzyna, stan blacharski dobry, wnętrze zadbane, sprawna klimatyzacja, przegląd i ubezpieczenie ważne do 05.2024 r., cena 8 500 zł, tel. 694 – 044 – 700

(o/b)

Sprzedam Opel Vivaro, (2005), diesel, 97 KM, auto w dobrym stanie, kolor czarny, przebieg 294 500 km, cena 13 500 zł, tel. 796 – 389 – 078

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, (2008), 1.9 diesel, wnętrze ładne, stan techniczny bardzo dobry, ubezpieczenie ważne do 06.2024 r., przegląd ważny do 07.2024 r., cena 11 000 zł, tel. 694 – 044 – 700

(o/b)

Sprzedam Mazda 5, (2011), 1.6 cdi, 115 KM, diesel, klimatyzacja, halogeny, hak, 2 kluczyki, przebieg 244 000 km, cena 26 900 zł, tel. 669 – 160 – 831

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Caddy, (2004), benzyna, 90 KM, ostatnio wymienione przednie i tylne tarcze, klocki, cena 13 500 zł, tel. 731 – 699 – 993

(o/b)

Sprzedam Volvo C30, (2008), 1.6 diesel, sprawna klimatyzacja, niskie spalanie, wszystko działa, świeżo po wymianie oleju i filtrów, cena 17 000 zł, tel. 530 – 835 – 811

(o/b)

Sprzedam Mazda 6, (2004), 1.8 benzyna, pierwszy właściciel w kraju, auto w ciągłej eksploatacji, przebieg 148 000 km, cena 4 500 zł, tel. 733 – 658 – 315

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2004), benzyna, 149 KM, od nowości jedna właścicielka, auto zadbane, w automacie, cena 14 300 zł, tel. 517 – 976 – 109

(o/b)

Sprzedam Kawasaki KXF 250, cena 11 000, tel. 728 – 958 – 789

(o/b)

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam rozrzutnik do obornika, 2-osiowy, stan techniczny dobry, cena 5 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam hydrofor, 200 litrów, silnik 2-fazowy, pompa, cena 1 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pronar ZKP 420, (2016), w bardzo dobrym stanie, od nowości w gospodarstwie, w pełni sprawna, cena 15 800 zł do negocjacji, tel. 795 – 198 – 639

(o/b)

Sprzedam siewnik Nordsten, 3 m, kompletny, zadbane, cena 4 999 zł do negocjacji, tel. 518 – 936 – 024

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Vicon, w dobrym stanie, sprawna, szerokość robocza 2,40 m, cena 17 500 zł, tel. 506 – 322 – 646

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę JF Stoll, (2010), w stanie idealnym, mało używana, pierwszy właściciel od nowości, cena 39 500 zł, tel. 660 – 483 – 141

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn, (2010), cena 16 000 zł, tel. 781 – 567 – 036

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Monosem, stan bardzo dobry, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 691 – 611 – 348

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Krone Swardo 1201, 7 m, grabi do boku, w oryginale, do lekkich poprawek, cena 22 900 zł, tel. 506 – 981 – 870

(o/b)

Sprzedam ścinacz zielonek Zamet, w perfekcyjnym stanie, bardzo mało używany, szerokie ogumienie, wałek szerokokątny, cena 35 500 zł do negocjacji, tel. 516 – 378 – 831

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Biardzki, 2 200 litrów, belka 18 m, w pełni sprawny, pryskane do końca, cena 16 000 zł, tel. 660 – 679 – 370

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut 320, w bardzo dobrym stanie, w oryginale, szerokość robocza 3,20 m, centralne zawieszenie, cena 22 500 zł, tel. 509 – 628 – 118

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-385, cena 39 000 zł, tel. 604 – 578 – 729

(o/b)

Sprzedam agregat Unia Grudziądz, w dobrym stanie, wszystko sprawne, szerokość 3,70 m, cena 18 000 zł do negocjacji, tel. 506 – 254 – 277

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową, w dobrym stanie, wszystko sprawne, przedni rząd talerzy jak nowy, rozkładana hydraulicznie, cena 23 000 zł do negocjacji, tel. 506 – 254 – 277

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę 2-karuzelową Kuhn, grabi do boku, wszystko sprawne, działa jak należy, cena 28 000 zł, tel. 798 – 132 – 030

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową, 6 m, hydraulicznie składana, cena 27 000 zł, tel. 511 – 276 – 200

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Monosem NG 4+, (2012), 6-rzędowy, talerzowy wysiew kukurydzy i nawozów, cena 57 000 zł, tel. 511 – 276 – 200

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Pilmet 3021, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, belka 21 m, rozkładana hydraulicznie, cena 77 000 zł, tel. 503 – 879 – 822

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Class 250, (2006), pierwszy właściciel, w stanie idealnym, mało wypracowana, cena 53 500 zł, tel. 694 – 022 – 159

(o/b)

Sprzedam pługi obrotowe 3-skibowe Lemken, w bardzo dobrym stanie, cena 8 500 zł, tel. 517 – 976 – 109

(o/b)

Sprzedam prasę Welger 235, (2007), bele 120x125, zamki komory, rotor, siatka, szerokie koła, centralne smarowanie, cena 45 000 zł, tel. 503 – 404 – 895

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę 2-karuzelową Deutz Fahr, w bardzo dobrym stanie, kompletna, z wałkiem przekładnika, cena 19 500 zł, tel. 517 – 976 – 109

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, w stanie bardzo dobrym, cena 8 000 zł, tel. 515 – 844 – 966

(o/b)

Sprzedam wycinak do kukurydzy Pronar, w bardzo dobrym stanie, cena 7 500 zł, tel. 513 – 658 – 274

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 7211, cena 36 500 zł, tel. 660 – 757 – 644

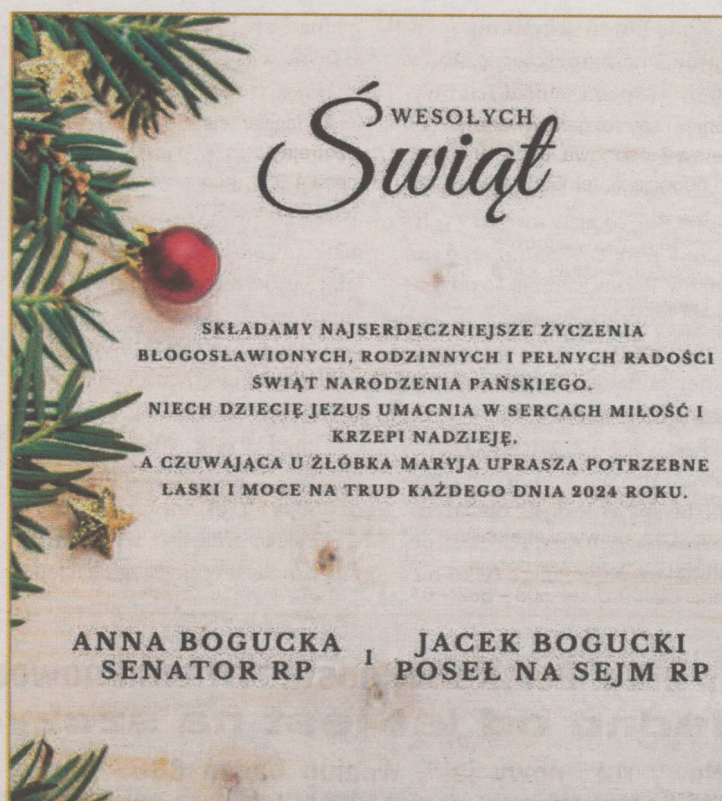
(o/b)



Czytelnikom „Kontaktów”
Wesołych Świąt Bożego Narodzenia
i szczęśliwego Nowego Roku 2024

życzy

**Rektor i Społeczność akademicka
Międzynarodowej Akademii Nauk
Stosowanych w Łomży
oraz Zespołu Szkół Akademickich**



WESOŁYCH Świąt

SKŁADAMY NAJSERDECZNIEJSZE ŻYCZENIA
BŁOGOSŁAWIONYCH, RODZINNYCH I PEŁNYCH RADOŚCI
ŚWIĄT NARODZENIA PAŃSKIEGO.
NIECH DZIECIĘ JEZUS UMACNIA W SERCACH MIŁOŚĆ I
KRZEPI NADZIEJĘ.
A CZUWAJĄCA U ŻŁÓBKĄ MARYJA UPRASZA POTRZEBNE
ŁASKI I MOCE NA TRUD KAŻDEGO DNIA 2024 ROKU.

ANNA BOGUCKA i **JACEK BOGUCKI**
SENATOR RP i **POSEŁ NA SEJM RP**



Najserdeczniejsze życzenia
spokojnych, ciepłych
i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wielu sukcesów
i szczęśliwych chwil
w nadchodzącym
Nowym Roku
życzą Rada Nadzorcza,
Zarząd oraz pracownicy
Hexa Banku Spółdzielczego

HEXABANK
Spółdzielczy



Penis Europejczyka ma przeciętnie 5 centymetrów średnicy, ustalili eksperci w Brukseli i wymagają, aby wielkość prezerwatyw odpowiadała „normie”.

Co czwarty Polak uprawia seks co dwa dni, co piąty dwa razy w tygodniu. Z roczną średnią, 126 stosunków, Polacy zajmują 16 pozycję wśród narodów świata.

Do używania podczas gry miłosnej kajdanek przyznała się co dwudziesta osoba.

Tylko 5 proc. zdradzających i zdradzanych potrafi wyjść z trójkąta bez psychicznych obciążeń.

Z pierwszym razem do nocy poślubnej czeka w Polsce tylko nie-

spełna 2 proc., a 20 proc. decyduje się na seks w pierwszych trzech miesiącach znajomości.

Za legalizacją prostytucji w Polsce opowiada się 70 proc. mężczyzn i 40 proc. kobiet.

Aż 60 proc. prostytutek jest matkami; 38 proc. ma jedno dziecko, 15 proc. dwoje. Minutę i 24 sekundy trwał najdłuższy pocałunek pod wodą. Zawody odbyły się we włoskiej miejscowości Riccione. Zwyciężyli Samanta i Lorenzo.

Ponad 60 proc. Polaków uważa, że koniec z seksem następuje między 50, a 60 rokiem życia.

Po około 18 miesiącach problemów z męskością Europejczyk zgłasza się do



lekarza. Polak, jeżeli w ogóle się zdecyduje, przymierza się do wizyty dwa lata.

Rekordzistka Polski odbyła stosunki z 517 mężczyznami. Jeden po drugim!

Jeden miligram viagry, rozpuszczony w wodzie, wystarcza na utrzymanie w dwutygodniowej dobrej kondycji dwa... wazony ciętych kwiatów.

Co drugi Polak robi postanowienia noworoczne. Jedno od lat jest na szczycie listy

„Nowy rok, nowy ja!”. Według badań CBOS blisko połowa Polaków robi postanowienia noworoczne. Ich lista co roku jest w zasadzie taka sama: chcemy schudnąć i żyć zdrowiej, ruszać się więcej, podróżować częściej i rzucić nałogi. Z realizacją naszych planów bywa już jednak krucho. Według statystyk tylko 8% z nas konsekwentnie trwa przy swoich postanowieniach, a aż 80% rezygnuje z nich do końca lutego. Szczególnie słabo idzie nam z nałogami, a zwłaszcza z jednym z nich: paleniem papierosów, które jak bumerang powraca co roku na szczyt listy naszych noworocznych postanowień.

Papierosy to najczęstszy nałóg Polaków. Niestety, z roku na rok palimy ich coraz więcej. Każdego dnia papierosa odpalają u nas 3 miliony kobiet i 5 milionów mężczyzn. Ochota na rzucenie trującego dymka najczęściej nachodzi nas przed Nowym Rokiem, ale wyzwanie warto podjąć już teraz i nie odkładać go „na specjalną okazję”. Trzeba pamiętać, że papierosowy dym truje nie tylko palaczy, ale też osoby wokół, narażone na tzw. palenie bierne. Lekarze przestrzegają, że każdy „dymek” skraca życie o 11 minut, a statystyczny palacz żyje nawet o 10 lat krócej, niż osoba niepaląca.

Najprościej jest oczywiście rzucić nałóg. Sęk w tym, że to, co wydaje się najprostsze, dla osób palących papierosy nałogowo i od lat jest właśnie najtrudniejsze. Uzależnienie jest tak silne, że statystycznie każdego roku nawet 9 na 10 prób rzucenia papierosów kończy się porażką i powrotem do palenia.

Jak zwiększyć szanse na wygraną z nałogiem? Nie poddawać się i nie zniechęcać niepowodzeniami! Trzeba pamiętać, że każdy może rzucić! Warto zadzwonić na bezpłatną infolinię poradni pomocy palącym, pod numerem 800 190 590. Warto też skonsultować się z lekarzem. W rzucaniu nałogu pomocne mogą być plastry nikotynowe, nikotynowe gumy do żucia, leki bez recepty zawierające cytyzynę i leki na receptę zawierające wardeniklinę lub bupropion.



Jeśli mimo wszystko to papieros nadal bierze górę lub – co gorsza – jeśli nie mamy zamiaru rzucać tytoniowego nałogu, palacz może spróbować pozbyć się papierosa ze swojego życia w jeszcze inny sposób. Jak? Zastępując go urządzeniem do podgrzewania tytoniu, które naśladuje odruch palenia i zawiera nikotynę, ale uchodzi za mniej szkodliwe od papierosa. W Polsce pierwszym urządzeniem tego typu były tzw. iquos, znane teraz jako iquos iluma (czyt. ajkos iluma), w których wkład tytoniowy jest podgrzewany, a nie palony. Dzięki temu nie ma tu silnie toksycznego i śmierdzącego dymu papierosowego. Zamiast tego palacz wdycha aerozol nikotynowy, za-

wierający znacznie mniej szkodliwych związków. Nie ma tu np. substancji smolistych ani popiołu, a najnowszych urządzeń nie trzeba czyścić po użyciu. Takie rozwiązanie nie jest jednak idealne, ponieważ podtrzymuje uzależnienie. U nałogowych palaczy może jednak ograniczyć szkodliwe skutki nałogu palenia, wykreślając papierosy z ich życia.

Rezygnacja z papierosów przynosi same korzyści. Naukowcy wyliczyli, że papierosy drastycznie zwiększają ryzyko zachorowania na 15 różnych rodzajów nowotworów, a nie tylko na raka płuc. Palenie powoduje m.in. choroby serca, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę – a także problemy natury estetycznej: zmarszczki, poślizgnięcia od dymu zęby, łamliwe paznokcie. To wszystko niejako idzie „w pakiecie” z paleniem papierosów i zaciąganiem się ich dymem.

Dlaczego palimy, skoro wiemy, że papieros powoli nas zabija i niszczy zdrowie? Odpowiedź tkwi w nikotynie. To ona uzależnia i wywołuje u palacza chęć zapalenia papierosa. Zaskakujący może wydać się fakt, że nikotyna nie jest główną przyczyną chorób palaczy i nie powoduje raka. Znacznie groźniejsze dla zdrowia palacza (i palacza biernego) jest wdychanie dymu papierosowego, czyli kilku tysięcy związków chemicznych, w tym substancji smolistych, które powstają jako „efekt uboczny” palenia papierosów i oblepiają płuca palaczy.

Pomimo długiej listy chorób zagrażających palaczom, Polacy nie chcą rzucać papierosów. Ochota na rzucenie dymka słabnie w nas już w pierwszych tygodniach po Nowym Roku. W efekcie jesteśmy na szarym końcu europejskich statystyk. Raptem 12% palaczy znad Wisły przyznaje, że rzucili palenie. Rzadziej od nas papierosy rzucają tylko na Węgrzech i w Rumunii. Dlatego, chcąc zadbać o własne zdrowie, warto rzucić ten nałóg już teraz. I wytrwać w swoim postanowieniu przez cały 2024 rok i kolejne lata!

Policjant pobity w Łomży

Wysoko postawiony policjant został pobity na placu Niepodległości w Łomży, na który przyjechał autokarem, wracającym z wycieczki łomżan do Wiednia. Na miejsce przyjechały trzy radiowozy policji i karetka pogotowia. Sprawa owiana jest tajemnicą, ponieważ oficer prasowa Komendy Miejskiej Policji w Łomży Karolina Wojciekian jedynie potwierdziła wysłanie do zdarzenia policjantów. Nie wiadomo, dlaczego doszło do pobicia i w jakim stanie jest funkcjonariusz.

Kawosze z Mołdawii

Ponad 40 kradzieży w dyskotekach w całej Polsce, w tym w Wiźnie, Jedwabnem, Stawiskach, Grabowie dokonała trójka obywateli Mołdawii (dwóch mężczyzn po 20 lat i kobieta 21 lat). Ich głównym łupem była kawa ziarnista, wartości ok. 30 tys. zł. Zatrzymali ich policjanci z Kolna we współpracy z łomżyńskimi. Po usłyszeniu zarzutów, na wniosek prokuratora trafili postanowieniem sądu do aresztu na trzy miesiące.

Tajna kolizja „tajniaków”

Jeden fakt jest niepodważalny: w Borkowie (gm. Kolno) doszło do kolizji, w wyniku której zarysowany został zderzak i uszkodzony element odblaskowy w nieoznakowanym radiowozie bmw. Kolneńska policja dopiero w odpowiedzi na pytanie portalu kolniak24 poinformowała, że w „sprawie powstałej szkody prowadzone są czynności, a szkoda na chwilę obecną nie jest jeszcze oszacowana. W drugim z pojazdów biorących udział w zdarzeniu nie odnotowano żadnych uszkodzeń”. Rzecznik Komendy Powiatowej nie powiedział, kto był winny, choć stwierdził, iż „wszczęte czynności wyjaśniające zakończone”, a informując o karze przywołał paragraf, według którego wobec sprawcy można było „przestać na zastosowaniu pouczenia, zwróceniu uwagi, ostrzeżeniu lub na zastosowaniu innych środków oddziaływania wychowawczego”. Tak pokrótce wyjaśnienia i rodzaj kary od razu wskazują, że winny musiał być kierowca policyjnego bmw o numerze rejestracyjnym BKL 17522.

Uznanie za krew

Pamiątkowym grawertonem w uznaniu za wieloletnie honorowe oddawanie krwi i promowanie krwiodawstwa, szczególnie w środowisku policyjnym, uhonorowany został naczelnik Wydziału Prewencji w Komendzie Powiatowej Policji w Wysokiem Mazowieckiem aspirant sztabowy Grzegorz Grosfeld przez dyrekcję i pracowników Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Białymstoku. Asp. Grosfeld jest też jednym z organizatorów akcji krwiodawstwa w Jabłonce Kościelnej.



Kierująca (39 lat) oplem w ciężkim stanie została przewieziona, rozbite opel i skoda, to finał nie ustąpienia przez nią pierwszeństwa przejazdu przy wyjeździe z ul. Sportowej w ul. Szczuki w Szczuczynie. Fot. OSP Szczuczyn

Najpierw osobówka zderzyła się z ciężarówką, potem w przybyłe na miejsce kolizji na drodze krajowej S8, na wysokości miejscowości Zambrzyce Nowe (gm. Rutki) radiowóz i samochód OSP wjechał autobus. Policjanci, sporządzający w tym radiowozie dokumentację zostali ranni i przetransportowani do szpitala. Kierujący autobusem obywatel Białorusi był trzeźwy. Został zatrzymany do wyjaśnienia. Fot. OSP Rutki-Kossaki



Poradnia psychologa

By święta były dobre

Któż z nas nie pokłócił się z rodziną właśnie podczas świąt? Dlaczego?

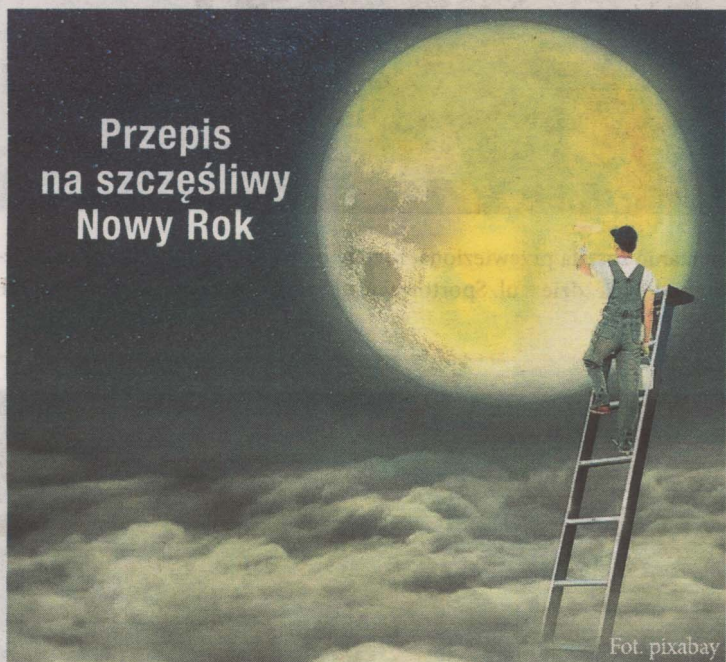
Święta Bożego Narodzenia, z racji swej rodzinnej specyfiki, wymuszają krzątaninę, zmuszają do wysiłku i wykonywania zadań, które są niecodzienne. Napięcie, przeżywane przy tej okazji, może stać się powodem nieoczekiwanych konfliktów w czasie świąt. Święteczne spotkania często skłaniają do dłuższych rozmów (a nie tylko do wspólnego oglądania TV), co czasem wywołuje różnicę zdań i także może stać się zaczynem konfliktu. Kolejnym niebezpieczeństwem, które czyha na nas podczas Świąt jest „przegęszczenie”. Szczury zamknięte w jednym, zbyt małym, pomieszczeniu stają się nadzwyczaj pobudzone i zaczynają się nawzajem zagryzać. Sytuacja przegęszczenia częściej skłania do zachowań agresywnych (między innymi, z tego powodu w wielkich miastach jest znacznie więcej przestępstw, niż w małych miasteczkach i na wioskach). Gdy więc zaczynamy się irytować, warto pamiętać, że nasza złość jest często zwyczajnym objawem stresu, związanego z prze-

bywaniem dłuższy czas ze zbyt wieloma osobami w jednym miejscu. Dobrze wtedy zarezerwować sobie intymny kącik lub godzinę czasu, którą spędzimy w samotności.

Podczas świąt uruchamia się też często jeszcze jeden nieświadomy mechanizm psychiczny. Otóż w sytuacjach niecodziennych ludzie skłonni są do zakładania masek. Zachowują się wtedy, jak aktorzy i odgrywają różne role. Zwłaszcza, gdy spotkamy się z nimi rzadko. Możemy wtedy nagle zobaczyć kogoś w roli wspaniałomyślnego wujka, nadopiekuńczego ojca, uległego lub zbuntowanego dziecka, depresyjnego małżonka, człowieka pełnego energii itd. Takie odgrywanie ról psuje nastrój, ponieważ jest spostrzegane jako nieautentyczne (wiemy, jaki kto w rodzinie jest naprawdę).

Mam nadzieję, że wiedza, jak to z nami i dlaczego w święta bywa, pozwoli złagodzić ewentualne rodzinne napięcia, które będą rozładowane z humorem. Czego Państwu z serca życzę.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Przepis na szczęśliwy Nowy Rok

Weź 12 miesięcy, oczyść starannie z wszelkiej goryczy, nienawiści i zazdrości. Do każdego miesiąca dosyp szczyptę wiary i cierpliwości, odwagi i pracy. Dodaj trochę nadziei. Połącz to z dużą porcją pilności. Dopraw dobrym nastrojem i odrobiną wesołości. Niewielką dawką wysiłku i dużą dawką dobrego humoru. Wymieszaj wszystko z życzliwością. Dokładnie ugotuj na ogniu miłości. Przyozdób uśmiechem i podawaj w dużych porcjach.

Pytanie intymne

Mamy po dziewiętnaście lat. Na Sylwestra wyjedziemy w góry i tam będzie nasz pierwszy raz. Jak się do tego przygotować?

Kuba

Pierwszy raz to wyjątkowa chwila... Motywem decyzji o „pierwszym razie” nie powinno być, że chce się mieć to już za sobą. Ważne jest uczucie, ale trzeba zachować trzeźwy umysł, w dosłownym znaczeniu tego słowa, czyli nie kochać się pod wpływem alkoholu, żeby wiedzieć, co się robi. Pamiętać też należy o tym, aby pierwszy seks nie skończył się strachem o konsekwencje, lękiem przed ciążą. W przerwatywy trzeba zaopatrzyć się wcześniej (trzeba ją mieć przy sobie). Należy wiedzieć też jak ją stosować, można wcześniej potrenować zakładanie.



Ważne jest miejsce, aby nikt wam nie przeszkadzał, abyście nie musieli obawiać się, że za chwilę ktoś wejdzie. A jeśli coś nie będzie wychodziło, nie dramatyzować. Seksu też trzeba się nauczyć. Nie wyjdzie pierwszy raz, to wyjdzie przy drugiej próbie.

Lekarz domowy

Moja mama ciągle zażywa jakieś leki, bo boli ją głowa, kiedy indziej jest zdenerwowana, wieczorem boi się, że nie zaśnie. Czyta różne ulotki i od razu wie, że to lek dla niej, choć nie zna się na medycynie. Boję się o nią, bo różnych proszków łyka coraz więcej. Czy może sobie zaszkodzić, przedawkować?

Ewelina

Badania wykazują, iż przy dłuższym zażywaniu tego samego leku organizm uodparnia się na jego działanie. Czując zmniejszenie skuteczności przyjmowanego lekarstwa, zażywa się coraz większe dawki i na te większe ilości także uodparnia się organizm. Tak wpada się w lekową pułapkę, lekomanie.

Lekomania najczęściej dopada zażywających środki przeciwbólowe i uspokajające. Stosowanie ich w nadmiarze uszkadza wiele narządów wewnętrznych, głównie wątrobę i nerki. Powszechnie stosowany paracetamol może doprowadzić do toksycznego zapalenia wątroby. Byna, że przewlekłe stosowanie środków nasennych powoduje... bezsenność, dodatkowo rozdrażnienie, zaburzenia nerwowe.

Leczenie lekomanii jest bardzo trudne i długotrwałe. Przy odstawieniu leku chory cierpi, odczuwa głód zażycia, jest rozdrażniony, niespokojny, mogą wystąpić zaburzenia ciśnienia krwi i pracy serca.

Dziś wiele leków można nabyć bez recepty. Ale trzeba wiedzieć, że leczenie się na własną rękę jest bardzo niebezpieczne dla zdrowia.

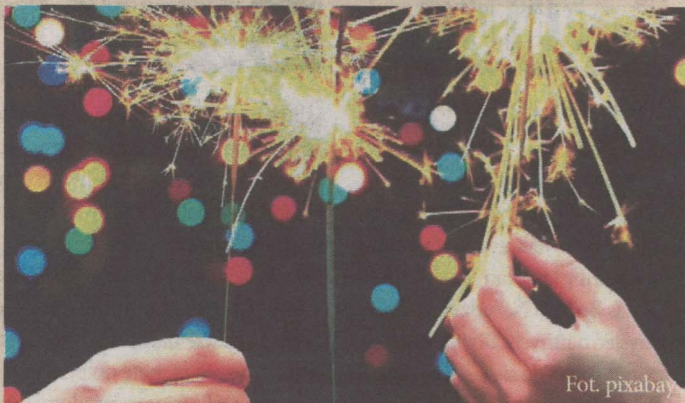
Pod paragrafem

Mój nowy samochód, który mam od pół roku, jest już po pierwszej stłuczce. Nie było w tym żadnej mojej winy, co stwierdziła policja. Załamywałem nad nim ręce, inspektor z firmy ubezpieczeniowej pocieszał, że zwrócą mi się wszystkie koszty naprawy. Zwrócili, ale uważam, że to nie wszystko, bo samochód po kolizji od razu traci na wartości. Sam wcześniej poszukiwałem samochodu, który nie miał żadnej stłuczki. Czy mogę domagać się odszkodowania za utratę wartości mojego auta?

Leszek

Wartość nowego samochodu po drobnej stłuczce spada o 5 – 10 proc, a po poważnym wypadku nawet do 70 proc. Łatwiej też sprzedać auto, które wcześniej nie zaliczyło żadnej kolizji. Firmy ubezpieczeniowe zawsze ograniczają się jedynie do zapłaty za naprawę, a milczą na temat odszkodowania, uwzględniającego różnicę wartości samochodu przed wypadkiem i po naprawie. Dlatego, że często klienci nie... upominają się o to odszkodowanie. Jeśli ktoś się upomni, zwykle otrzymuje odmowę. Należy wówczas zwrócić się do sądu. Wówczas ubezpieczyciel najczęściej proponuje ugodę, ponieważ wie, że w sądzie i tak przegra.

Co mówi o Tobie Sylwester?



Fot. pixabay

Twoja charakterystyka na podstawie ulubionego sposobu spędzania Sylwestra:

Samotnie w domu

Masz sporo zahamowań, z którymi nie potrafisz sobie poradzić. Najlepiej czujesz się w wąskim, znanym sobie gronie. Wolisz sytuacje, które nie wymagają bezpośredniego stałego kontaktu z wieloma ludźmi. Nie oznacza to, że zamykasz się w skorupie. Jeśli kochasz, to na zabój. Jest w Tobie wrażliwość na sprawy społeczne i twórcza kreatywność, która dawałaby większy efekt w połączeniu z umiejętnością pracy w zespole.

W domu z rodziną

Łatwo się niecierpliwisz i irytujesz. Masz krnąbrną naturę, ale potrafisz okazywać uczucia najbliższemu. Twoje życie nie wygląda tak, jak chcesz, ale siedzisz z założonymi rękami, licząc na to, że wszystko samo się ułoży. Zmienić to może jakiś mocny zewnętrzny impuls, który Cię otworzy na czerpanie z doświadczeń innych.

Domówka u znajomych

Lubisz sprawdzone towarzystwo, a zamiast głośnej muzyki, szczerą rozmowę. Chętnie mówisz o uczuciach i cierpliwie wsłuchujesz się w innych. Cieszysz się szacunkiem ze względu na autentyczność i życzliwość. Nie lubisz zmian, ale nie zamykasz się na świat.

Impreza w klubie

Zwykle oceniasz ludzi po pozorach, po pierwszym odczuciu, ale potrafisz przyznać się do pomyłki. Częściej skupiasz się na tym, jak wyglądasz, niż co sobą reprezentujesz. Tracisz na tym, ponieważ Twoje wnętrze jest bogate, a próżność nie jest Twoją cechą. Wynika to z jakiegoś lęku przed odsłonięciem swego prawdziwego „ja” przed innymi.

Bal

Jest w Tobie trochę snobizmu i poczucia, że nie pasujesz do najbliższego otoczenia. Dość łatwo krytykujesz innych i masz wysokie mniemanie o sobie. Rzadko dochodzi w Tobie do głosu żywiołowość i spontaniczność, a Twoje poważne zachowanie odbierane bywa jak gra.

Impreza plenerowa

Uwielbiasz kontakt z ludźmi, a nieznane Cię nie przeraża. Jesteś duszą towarzystwa, co nie oznacza, że nie potrafisz czerpać radości z chwil spędzonych w samotności. Inni cenią Cię za dystans, także wobec siebie. Czasami brakuje Ci decyzywności i za długo się wahasz, przez co możesz tracić różne życiowe okazje.



Do stajenki wchodzi Trzej Królowie. Jeden uderza głową we framugę. Łapie się za czoło i woła:

– O, Jezu!

Na to Matka Boska do Józefa:

– Słyszysz? Takie ładne imię, Jezus. A ty ciągle: Stasiu i Stasiu.

By wyrwać na świąteczną imprezę do sąsiadów, ojciec chcąc wcześniej usnąć syna mówi, że przeczyta mu bajeczkę.

– Tatusiu, czy wszystkie bajki zaczynają się od „Dawno, dawno temu...”?

– Nie, synku. Teraz większość bajek zaczyna się od „Gdy zostanę wybrany”.

W Nowy Rok podпиты gość wraca do domu miejskim autobusem.

Stanął przy kasowniku, więc po chwili kobieta z biletem w ręce zwraca się do niego:

– Czy można?

– Wybacz pani, ale w autobusie nie tańczę...

Policjant nie chce przepuścić na miejsce wypadku reportera wymachującego prasową legitymacją i mówi:

– Co się pan pcha? Jutro pan przeczyta o wszystkim w gazetach!

– Spytałem mojego trenera na siłowni, z którego urzędu mam najczęściej korzystać, żeby dziewczyny na mnie leciały. Odpowiedział, że z bankomatu...

Babcia nazbierała w lesie chrustu i wracała do domu. Po drodze spotyka wnuka.

– Babciu, ciężko ci nieść te dreveczka?

– Oj, ciężko, wnusiu ciężko.

– To na cholerę żeś tyle nazbierała!

– Myślę, że w kolejne urodziny się znów spotkamy – mówi do stułetniego jubilata prezydent Łomży na zakończenie wizyty.

– Na pewno – odpowiada dziadek – Chociaż, kto wie? W przyszłym roku są wybory.



Dalej nie rozumiem, jaką jestem konkurencją

Chodzi o to, żeby teraz ludzie śpiewali „Jaruś malusieńki...”

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs
Konkurs na plakat festiwalu

Konkurs na plakat 37 Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Walizka” ogłosił Teatr Lalki i Aktora w Łomży. Może w nim wziąć udział każdy, kto do 15 stycznia do godz. 12.00 prześle autorski plakat na adres teatrlozma@hi.pl w wersji elektronicznej (CMYK), w formacie B1 (pion), w formacie: kpg, pdf lub psd.

Autor wyłonionego przez jury plakatu otrzyma nagrodę 3000 zł.

Konkurs zostanie rozstrzygnięty do 31 stycznia 2024 r. Laureat konkursu zostanie powiadomiony pocztą mailową. Wyniki konkursu zostaną opublikowane na stronie www.teatrlomza.pl oraz na facebooku najpóźniej 10 lutego 2024 r.

Szczegółowe informacje, tel. 666 383 704, a regulamin i karta zgłoszenia na stronie Teatru: teatrlozma.pl.

Tu warto być



Grajewo

Grajewskie Centrum Kultury (ul. Wojska Polskiego 20, tel. 86 272 29 91):

■ Komedia „Święta (lecz po polsku)” w wykonaniu Młodzieżowej Grupy Teatralnej Grajewskiego Centrum Kultury; czwartek, 21 grudnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

■ Koncert „Wśród nocnej ciszy” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod batutą Jana Miłosza Zarzyckiego z solistami Marianna Poltorak – sopran i Mateusza Oleksiak – tenor; czwartek, 21 grudnia, godz. 18.30. Bilety w kasie i interticket.pl.

■ Gala Sylwestrowa w wykonaniu orkiestry Filharmonii z solistami Fanke Lyu (Chiny) – sopran, Marita Paporizou (Grecja) – kontralt i Tomasz Krzysica – tenor; niedziela, 31 grudnia, godz. 17.00 i 19.30. Bilety w kasie i interticket.pl.

Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 216 55):

■ Kolorowy, żywiołowy, roztańczony i rozśpiewany spektakl „Czerwony Kapturek” według Jana Brzechwy w reżyserii Jarosława Antoniuka. Scenografia: Eva Farkašova. Muzyka: Bogdan E. Szczepański. Choreografia: Jacek Gębura. Obsada: Beata Antoniuk, Miłoz Cieslik, Marzanna Gawrych, Agnieszka Horniczka, Tomasz B. Rynkowski, Rafał Swaczyna; piątek, 29 grudnia, godz. 12.00. Bilety w kasie i bilety24.pl. Rezerwacja, tel. 86 216 31 93, 666 383 704.

Wysokie Mazowieckie

Miejski Ośrodek Kultury (ul. Ludowa 9, tel. 86 275 23 43):

■ Wieczór kolęd i pastorałek w wykonaniu Adama Januszkiewicza, Jerzego Nowickiego, Bogusława Doroszkiewicza, Damiana Kalinowskiego oraz zespół Talizman; czwartek, 28 grudnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewe: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 22 grudnia – „Wonka”, godz. 17.00 i „Aquaman i zaginione królestwo”, godz. 20.00; 27 grudnia – „Życzenie”, godz. 15.00 oraz „Aquaman i zaginione królestwo”, godz. 17.00 i „Wonka”, godz. 20.00; 28 grudnia – „Życzenie”, godz. 15.00 oraz „Wonka”, godz. 17.00 i „Aquaman i zaginione królestwo”, godz. 20.00; 29 grudnia – „Życzenie”, godz. 15.00 oraz „Aquaman i zaginione królestwo”, godz. 17.00 i „Wonka”, godz. 20.00; 30 grudnia – „Życzenie”, godz. 14.00 oraz „Wonka”, godz. 17.00 i „Aquaman i zaginione królestwo”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 21 grudnia – „Trolle 3”, godz. 14.30 i 16.30 oraz „Napoleon”, godz. 18.30; 22 i 23 grudnia – „Trolle 3”, godz. 14.30 oraz „Miało cię nie być”, godz. 17.00 i „Święto ognia”, godz. 19.00; 27 i 28 grudnia – „Kicia Kocia pod choinkę” godz. 15.30 oraz „Miało cię nie być”, godz. 17.00 i „Święto ognia”, godz. 19.00.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): dla większości zodiakalnych Baranów okres przedświąteczny był czasem wzmożonej aktywności. W tej sytuacji łatwo się irytować, a nawet wpadać w gniew. Aby taki stan nie objawił się podczas Bożego Narodzenia, trzeba pomyśleć o innych. Bo tyle się zwykle otrzymuje, ile się z siebie daje...

BYK (21 IV – 21 V): Święta, to dla Byka idealny czas na pogłębianie naderwanej relacji z rodziną lub kimś najbliższym. Byk wykorzysta okazję, o ile stawi czoła sprawom, które nie pójdą po jego myśli. Naprawdę nie warto zaprzętać sobie nimi głowy bardziej, niż to konieczne. W przeciwnym razie może dojść do kłótni w domu.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): tym razem u Bliźniąt na pierwszy plan dbałość o dobrą świąteczną atmosferę. Osiągną cel, ale jest warunek: gdy momentami nie będzie czasu na niezadowolenie, a częściej się uśmiechnąć. Zwłaszcza, że otoczenie niczego nie będzie robić Bliźniętom na przekór umyślnie.

RAK (21 VI – 22 VII): Rak powinien przygotować się na nieprzewidziane okoliczności, bo nadszedł czas na poważne zmiany. Na szczęście, w większości przypadków będą pozytywne. Jeśli Rak chciałby się teraz skoncentrować wyłącznie na leniwym świętowaniu, tym razem powinien jednak zdobyć się na większą uwagę na zapracowanych najbliższych.

LEW (23 VII – 22 VIII): cóż za dobra wiadomość dla Lwa: będzie mógł nareszcie uwolnić się z dotychczasowych ograniczeń. Tym samym Lew powinien postępować inaczej, niż ma w zwyczaju: mieć bardziej kompromisowe nastawienie do wszystkich i wszystkiego. Choć na początku może się czuć z tym nieswojo, szybko zauważy pozytywne rezultaty.

PANNA (23 VIII – 22 IX): podczas Bożego Narodzenia Panna znajdzie okazję do odpuszczenia sobie pewnych rzeczy. To idealny moment, by stworzyć zdrowy fundament dla przyszłości. Tak może się stać, je-

śli Panna ujawni jakąś tajemnicę, skrywaną przed najbliższymi. Może to wywołać emocjonalny wstrząs. Jest jednak potrzebny, by iść dalej ze swoim życiem.

WAGA (23 IX – 23 X): w okresie Świąt w Wadze dominować będzie poczucie harmonii. Może jednak usłyszeć zachętę do pomysłów, których realizacja nieświadomie zrani kogoś bliskiego. Przed podjęciem każdej decyzji w tym szczególnym czasie najlepiej rozważyć uważnie wszystko za i przeciw.

SKORPION (24 X – 21 XI): świąteczny czas zapowiada się dla Skorpiona całkiem niezłe, jeśli zawiery intuicji i sercu bardziej, niż chłodnej analizie. To może być coś w rodzaju mentalnej podróży z jednego sposobu reagowania w drugi (lepiej dla Skorpiona). Nagrodą będzie poczucie harmonii z sobą.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): hoop, hoop, to ja, bogaty Mikołaj? Piękna postawa, ale lepiej nie zadłużać się tylko po to, by zadowolić najbliższych. Nie wolno też składać obietnic, których realizacja może okazać się

ponad siły. Umiar i zdrowy rozsądek uratują Strzelca nie tylko od niepotrzebnych w przyszłości nerwów.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): w Święta Koziorożec poczuje ochotę na totalny luz. Powinien jednak pamiętać, że zabawa w rozsądnych granicach nie jest przez to gorsza. Więcej uwagi powinien poświęcić temu, co się mówi, ponieważ słowa nie giną w próżni. A mogą ranić...

WODNIK (20 I – 18 II): tegoroczne Święta będą dla Wodnika o wiele przyjemniejsze, niż w innych latach, ponieważ tuż przed końcem roku prawie wszystko znacznie układać się dokładnie po jego myśli. Wpłyne to na dobre samopoczucie i chęć, by takie mieli też najbliżsi.

RYBY (19 II – 20 III): z nadejściem Świąt zblakną problemy, jakich Ryby do tej pory doświadczały. Pojawi się okazja do wprowadzenia długo odkładanych zmian. Szybkość i zdecydowanie, to świąteczne słowa kluczowe dla ich powodzenia.

XXV Motoparalotniowe Mistrzostwa Polski
XXIV Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego
„Kontakty” 2023



Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:



Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży
OSP w Piątnicy



Łomża, 14-20 sierpnia 2023

TOP

Świąt Bożego Narodzenia
radosnych, zdrowych, spędzanych z rodziną
i kolędą
Nowy 2024 Rok
niech będzie szczęśliwy i wypełniony
sukcesami osobistymi i zawodowymi

Rektor i Społeczność Akademicka
Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony Zdrowia TWP
oraz Zarząd i Pracownicy Oddziału Regionalnego
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Łomży

Wzmocni cię „boże apteka”

Wszyscy specjaliści mówią, że przy jakiegokolwiek chorobie i epidemii, bardzo wielką rolę odgrywa własna odporność organizmu, jego zdolność do zwalczania bakterii, wirusów i innych czyhających na nasze zdrowie zagrożeń. Najważniejsze wówczas, to nie osłabiać swej naturalnej odporności, na przykład przez brak snu, przemęczenie pracą, picie alkoholu, brak higieny, niewłaściwe odżywianie. Najlepiej próbować swoją odporność wzmocnić.

Kiszony czosnek

Składniki: 10 główek polskiego czosnku, 1 korzeń chrzanu, 1 łyżka nasion kopru, 1 łyżka nasion kolendry, 1 łyżka ziaren pieprzu, 2 liście laurowe, 4 gałązki świeżego rozmarynu, 1 litr wody, 1 łyżka soli kamiennej. Czosnek obierz z łupinek, dokładnie przepłucz i włóż do wyparzonego słoików lub kamionkowego garnka (ale tylko, jeśli chcesz go jeść zaraz po ukiszeniu, kamionka nie nadaje się do dłuższego przechowywania). Chrzan obierz, opłucz, pokrój w paski. Liście rozmarynu opłucz. Do słoika włóż nasiona kopru i kolendry, liście laurowe, ziarna pieprzu, chrzan i rozmaryn, a następnie dość ciasno ułóż ząbki czosnku. Przygotuj zalewę: zagotuj wodę z solą (na litr wody weź łyżkę soli), lekko ją przestudź i zalej nią czosnek. Słoiki zamknij, a na garnku ka-

mionkowym połów talerz i obciąż go. Czas kiszenia: ok. 10 – 14 dni.

Syrop z cebuli

Składniki: 2 duże cebule, 0,5 szklanki cukru, miód, pół cytryny. Obierz i pokrój cebulę w talarki. Na dno słoika wsyp trochę cukru lub wlej miód (można i cukier i miód). Ułóż talarki cebuli. Na cebulę nasyp cukier (miód). Tak wkładaj kolejne warstwy, za każdym razem mocno je przygniatając (na przykład, tłuczkiem). Na ostatnią warstwę cebuli daj dużą warstwę cukru (miodu) i pozostaw na całą noc. Odcedź syrop od nierozpuszczonego cukru i cebuli, zlewając do butelki. Przechowywać najlepiej w lodówce. Pić 3 razy dziennie po 1 łyżce po posiłkach. Nie powinni jeść cebuli na surowo lub mocno zrumienionej na tłuszczu chorujący na wątrobę i woreczek żółciowy.



WSZYSTKIEGO
NAJPYSZNIEJSZEGO

