

KONTAKTY

52 (2037)

26 grudnia 2021

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Jezus nie zna mojej mamy...

Właśnie Ojciec
kiwa na Mamę,
że już weszła
Gwiazdka na niebie,
że czas się
dzielić opłatkiem,
więc wszyscy
podchodzą do siebie
i serca drżą uroczyście
jak na drzewie
przy liściach – liście.

Opowieści wigilijne:

Zapach świąt

Gwiazdka,
bieda i złoto

Nim się
Chrystus
rodzi...



Fot. Pixabay

ISSN 0208-6840 INDEXS 363286



Prześłanie



Fot. pixabay

– Postępujemy tak, aby wszyscy między nami i obok nas czuli, że jest Boże Narodzenie. Ukazujemy serce, spieszymy z pomocą i z radą. W domach niech będzie serdecznie i życzliwie. Niech czas zatrze to, co było złe – mówił ks. kanonik Józef Kaczyński z Nowych Piekut.

Urodził się w 1917 roku, kiedy nie było Polski, ale byli Polacy. Najbardziej bolesna w jego życiu była strata mamy, siostry, brata oraz wszystkich sąsiadów z Krasowa Częstek. Niemcy, w odwecie za zastrzelanie przez akowców ośmiu niemieckich żołnierzy, zamordowali całą wieś.

– Wiedziałem, że będzie zemsta. Rowerem przyjechałem z Tykocina, chodziłem od domu do domu, przestrzegałem i prosiłem: uciekajcie, będzie kara. W każdym domu

słyszałem to samo: my jesteśmy niewinni. Zginęli wszyscy. Była tam moja mama, siostra, brat, znajomi. Co dziś czuję? Przebaczyłem – mówił ks. Józef.

Pełen przecucia tragedii wszystkim sąsiadom zrobił zdjęcie, 138 fotografii.

„Co możemy zrobić, żeby księdzu lży otrzeć?“, pytali Niemcy na początku lat osiemdziesiątych, kiedy ks. Kaczyński opowiedział im o tragedii.

„Ufundujcie Dzwon Pojednania, który każdego dnia będzie opłakiwał pomordowanych na Anioł Pański, a żyjącym głosił chrześcijańskie przebaczenie“, odpowiedział ks. Józef Kaczyński.

Ksiądz Józef nie żyje już 12 lat. Dzwon Pojednania dzwoni co dziennie...

Ważne słowo:



Bezlitosne sondáže dla Polski

Wadim Tyszkiewicz, poseł: – Nadal prawie jedna trzecia Polaków popiera i toleruje: marnotrawienie miliardów zł (TVP, dwie wieże w Ostrołęce, wybory kopterowe Sasina), kiedy suweren ciuła grosz do grosza; drożyznę i inflację największą od 30 lat; skłócenie ze wszystkimi europejskimi sąsiadami i sojusz z frakcjami nacjonalistów; nie radzenie sobie z pandemią (tygodniowo umiera małe miasteczko, Polska ma najgorsze statystyki w Europie i jedne z gorszych na świecie, a władza bardziej troszczy się o słupki poparcia, niż o ludzkie życie); kłamstwa pre-

miera, które stały się już tak powszechne, że nikogo nie dziwią; wielomilionowe majątki władzy (na przykład, Morawiecki) ukrywane przed społeczeństwem; przekręty i afery władzy na skalę niespotykaną we współczesnej historii Polski; pedofilię w Kościele i rozpasanie niektórych hierarchów; żerowanie na nieuleczalnie chorych dzieciach przez polityków partii rządzącej.

Mogę tak wymieniać i wymieniać, tylko po co? Jedna trzecia Polaków z twarzą Mejzy jest odporna na niegodziwość władzy. I tak ma być?



Stacja narciarska
RYBNO
k. Łomży
www.rybno.pl

P

KASA SKI SERWIS POCZTA

BAR

SZKÓŁKA

BAR



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.

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lörinczy, 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
Księgowość:
Elżbieta Bączek

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6
07-300 Ostrow 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: Green Flow Joanna Białecka-Rybacka

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.

Święta Bożego Narodzenia, Wigilia, choinka, pasterka pozwoliły mi odkryć, że w ten czas moja pamięć odsuwa szuflady tylko z radośnymi wspomnieniami...

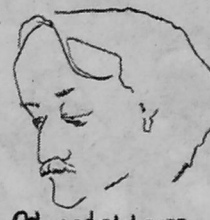
Niezwykle sanki z kierownicą od cioci Hani i wujka Kazika, jakich nikt nie miał. To nic, że listonosz przyniósł mi je grubo po Wigili, bo poczała się „zatkała”...

Ścisł gardła, gdy jako najważniejszy na świecie ministrant jednym pociągnięciem dźwigni uruchamialem całe elektryczne oświetlenie kościoła! W tej samej sekundzie organista Stasiu, a z nim setki zaczęły śpiewać aż drżał baldachim, „Gloria, gloria in excelsis Deo!”...

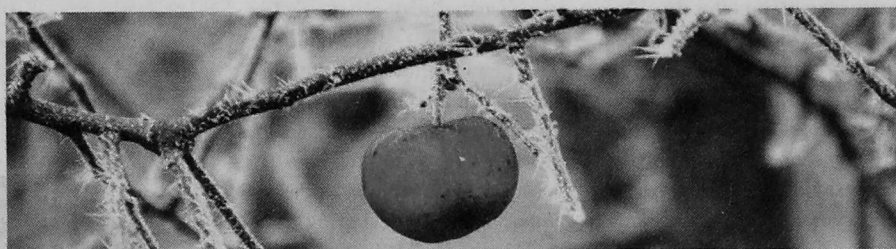
„Szuflady z dobrą pamięcią” otwierają się w ten czas w każdym: na mijanych twarzach widzę jakby jasność. Bo choćby całe życie było szare, w każdym jest błysk z wigilijnego uśmiechu mamy, taty; z nie do zapomnienia prezentu pod choinką, z nie do opisanego iskrzenia śniegu w pasterkową noc, ze smaku kruchego ciastka w kształcie gwiazdy...

„Szuflady z dobrą pamięcią” czynią, że stajemy się jakby lepsi. Gdybyśmy mieli same radosne wspomnienia albo potrafili zapomnieć o innych, niczym perpetuum mobile czyniłyby z nas aniołów. Cóż, z naszymi ludzkimi ułomnościami, nie mamy ani nie potrafimy. Ale niech nigdy nie zabraknie nam okruszków dobroci, choćby tak małych, jakie spadają z łamanego opłatka z gorącym życzeniem...

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



Z OKAZJI ZBLIŻAJĄCYCH SIĘ
ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA
ŻYCZĘ ZDROWIA
I WSZELKIEJ POMYŚLNOŚCI.
NIECH TEN WYJĄTKOWY CZAS
BĘDZIE WYPEŁNIONY MIŁOŚCIĄ
I CIEPŁEM RODZINNEJ ATMOSFERY,
A NOWY ROK PRZYNIESIE
REALIZACJĘ ZAMIERZONYCH CELÓW
I SPEŁNIENIE MARZEŃ OSOBISTYCH
I ZAWODOWYCH.

MARIUSZ CHRZANOWSKI - PREZYDENT ŁOMŻY



Zasmakuj
w Łomży

Bóg się rodzi



W pewnym piśmie katolickim ukazał się kiedyś wymowny rysunek. Oto na chodniku leży duży afisz ze słowami: „Prawdziwe znaczenie Bożego Narodzenia”. Afisz brudny, podeptany. Ludzie śpieszą ze wszystkich stron do sklepów i ze sklepów. Zajęci są zakupami i prezentami.

To symbol, ale rzeczywistość jest przerażająca. Zagubiliśmy i podeptaliśmy sens święta.

Zamiast złóbka – jawi się bogaty sklep. Zamiast Chrystusa – jawi się pieniądź. Zamiast radości i pokoju – swary i niepokój.

Mimo dwudziestu jeden wieków, nie potrafimy do końca zrozumieć treści tego święta. Z roku na rok błyskotki przysłaniają blask gwiazdy betlejemskiej, a stuk maszyn do liczenia pieniędzy zagłu-

sza głos dzwonów, zwiastujących Dobrą Nowinę.

Było faktem bez precedensu pierwsze lądowanie człowieka na księżycu w 1969 roku. Faktem bez precedensu było przyjście Boga na świat w ludzkiej naturze. Jest to najwspanialsze „lądowanie” na świat. „Lądowanie” tym donioślejsze, im bardziej uprzytomnimy sobie prawdę, kim jest Bóg, a kim człowiek.

Możemy powtórzyć za Pascalem: „Nie do wiary, że Bóg z nami się jednoczy”! Warto na chwilę wniknąć w tę tajemnicę. I za poetą Franciszkiem Karpińskim zawołać: „Bóg się rodzi – moc truchleje, Pan niebiosów – obnażony! Ogień krzepnie – blask ciemnieje, Ma granice – Nieskończony”.

ks. Jan Żelazny

Twarze naszych bliskich



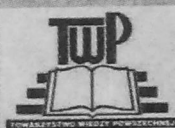
Fot. pixabay

Kiedy wreszcie siadamy przy wigilijnym stole, dzieląc się opłatkiem, rozglądamy się, szukając w oczach najbliższych potwierdzenia sensu swego istnienia. Twarze naszych bliskich mówią wszystko...



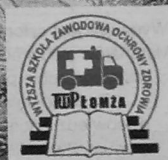
Fot. pixabay

Czy wystarczy dla wszystkich? Czy każdemu dam choćby odrobinę, czego pragnął? Czy nikt nie zostanie pominięty? Święty Mikołaj ma nie lada problemy. Widzieliśmy nawet, jak w pewnej chwili chciał krzyknąć tradycyjne „Ho, ho, ho!”, a szepnął: „O, Jezu!”.



**Zdrowych, spokojnych i rodzinnych
Świąt Bożego Narodzenia
przy rozświeczonej choince i wesołej kolędzie.
Niech Nowy Rok wypełnia optymizm,
sprzyja szczęście i pomyślność.**

**Zarząd i Pracownicy Oddziału Regionalnego TWP w Łomży
Rektor i Społeczność akademicka WSZOZ TWP w Łomży**



Polska „Opowieść wigilijna”

Czy Jarosław Kaczyński nie lubi świąt? Czy wyrasta na polskiego Grincha z „Opowieści wigilijnej” Karola Dickensa, który siedzi w swojej twierdzy na Żoliborzu i ze skrzywioną miną patrzy na przystrojone ulice stolicy? Takie można odnieść wrażenie, kiedy patrzy się na to, co w tym roku, jak i w ostatnich latach, serwuje nam w grudniu lider PiS. Bo przedświąteczne protesty wokół Lex TVN to nie jest przypadek.

Kiedy w wielu domach unosił się zapach świątecznych potraw i słyszeć było dźwięk kolęd, 22 grudnia 2015 Sejm uchwalił ustawę o Trybunale Konstytucyjnym. Protesty? Trudno o nie, kiedy Polacy zajęci są przedświątecznymi przygotowaniami. Data gmerania przy fundamentach demokracji nie jest więc chyba przypadkowa.

16 grudnia 2016 roku, czyli na osiem dni przed świętami, rozpoczął się w Polsce kryzys parlamentarny. Doszło do blokady Sejmu przez posłów opozycji, ludzie gromadzili się przed

budynkiem, by protestować przeciwko temu, co robi PiS, który chciał ograniczyć dostęp dziennikarzy do Sejmu.

Rysuje się pewna analogia. W grudniu 1970 roku komunistyczna władza nie doceniła wagi okresu przedświątecznego. Wówczas, na dziesięć dni przed świętami, ogłoszono wysokie podwyżki cen żywności. Właśnie wtedy, zamiast skupiać się na świątecznej atmosferze, wybuchały protesty. I sekretarz KC PZPR Władysław Gomułka i premier Józef Cyrankiewicz stracili wówczas władzę.

Historia kołem się toczy...

Grinch, choć całe swoje życie był złym, naburmuszonym człowiekiem, nagle w wigilijny wieczór się zmienił.

Nie lubię budowania historii jak Karol Dickens w swej „Opowieści wigilijnej”, kiedy następuje cudowna przemiana bohatera. Ale kiedy jak nie w święta liczyć, że nasz polski Grinch Jarosław Kaczyński, w końcu przemówi ludzkim głosem? (natemat.pl).

Ekumeniczne dzieło pomocy



Po raz kolejny organizacje charytatywne trzech Kościołów: rzymskokatolicka Caritas Polska, prawosławna Eleos i ewangelicko-augsburska Diakonia, zorganizowały wspólnie akcję pod nazwą Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom. Pomóc można, gdy kupi się świece, z których dochód przeznaczony jest na wsparcie rodzin wielodzietnych, dożywianie dzieci, dofinansowanie ich letniego i zimowego wypoczynku, pro-

wadzenie domów samotnej matki, ośrodków rehabilitacyjnych dla niepełnosprawnych. Pieniądze pozostają w diecezji, w której zostały sprzedane świece. Jedynie dziesięć groszy od każdej świcy wpływa na konto Caritas Polska i przeznaczone jest dla dzieci z najuboższych regionów świata. Twórcą Wigilijnego Dzieła Pomocy Dzieciom jest ks. Wojciech Łazewski, pochodzący z Białegostku. Fot. Caritas

WSA
WYŻSZA SZKOŁA AGROBIZNESU
W ŁOMŻY

Czytelnikom „Kontaktów”
sukcesów zawodowych, zdrowia,
spełnienia marzeń w życiu osobistym
w okresie Świąt i w nadchodzącym roku 2022
życzą

Rektor i Społeczność Akademicka
Wyższej Szkoły Agrobiznesu
oraz

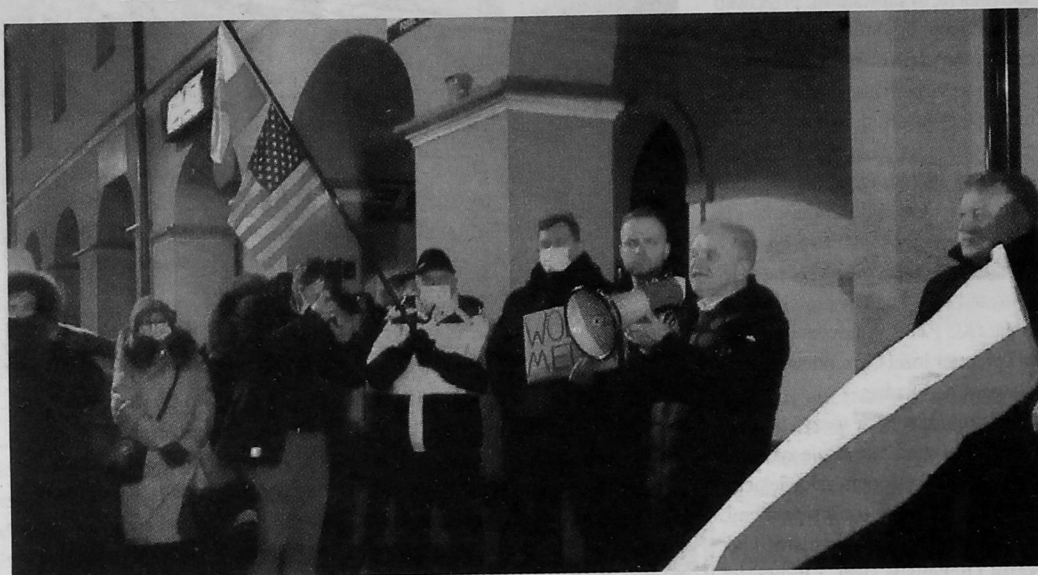
Dyrekcja i uczniowie LO
i Technikum Informatycznego

Najserdeczniejsze życzenia
zdrowych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wielu sukcesów
i pomyślności
w nadchodzącym 2022 roku
życzą

Rada Nadzorcza,
Zarząd i Pracownicy
Hexa Banku Spółdzielczego


HEXABANK
Spółdzielczy

Wolne media - wolna Polska!



„Wolna Polska!”, „Wolne media!”, „Precz z Kaczorem dyktatorem” skandowało w Łomży pod biurem posła Lecha Antoniego Kołakowskiego (PiS) około 100 protestujących w obronie wolnych mediów w niedzielę, 19 grudnia.

– Za mało wrogów ma PiS. Na wschodzie, na zachodzie. Całe szczęście, że na północy jest Bałtyk, to tam są jeszcze wstrzemięźliwi, ale jak Bałtyk zamrzłby, to poszliby i na Skandynawię. Dziś wszyscy widzimy, że te kolejne konflikty są otwierane na każdym polu, dlatego też nie zga-

dzamy się z taką polityką. Nie godzimy się na to, co proponuje nam PiS, by się poróżnić ze Stanami Zjednoczonymi, żeby przykrywać tematem TVN-u ważne problemy. Drożyzna, którą jeszcze bardziej z nowym rokiem wszyscy odczuwają, opłaty za energię elektryczną, ceny żywności, ceny gazu, o tym wszyscy chcemy rozmawiać i rozliczyć rząd, ale pojawia się kolejny temat zastępczy – mówił poseł Stefan Krajewski.

Protesty w tym samym czasie odbywały się w ok. 120 miastach w całej Polsce.

Łomżyńskie Betlejem

Podobnie jak w poprzednich latach, na prośbę Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej przed świętami Bożego Narodzenia, znakomita malarka Teresa Adamowska namalowała nową wersję kartki świątecznej Łomżyńskie Betlejem z nowym wierszem artystki. Piękna, nastrojowa karta została wydrukowana w drukarni Kamila Borkowskiego. Można ją kupić w siedzibie Towarzystwa (ul. Sienkiewicza 8), w godz. 8.00 – 15.00.

Gmina Piątnica z kasą

1 400 000 zł otrzymała gmina Piątnica na budowę instalacji fotowoltaicznych i solarnych w gminie. Mieszkańcy będą mogli skorzystać z dofinansowania do 70 proc. kosztów.

Tytki od dzieci z Pniewa

Uczniowie z Koła Caritas przy Szkole Podstawowej w Pniewie włączyli się w akcję „Tytka Charytatywna” i przygotowali dziesięć paczek. Za pośrednictwem pracownic Ośrodka Pomocy Społecznej gminy Łomża trafiły już do ubogich rodzin.

Dobrych wieści nie tylko od święta Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc	13,00 zł (14,00 zł)
3 miesiące	35,00 zł (45,50 zł)
6 miesięcy	70,00 zł (91,00 zł)
12 miesięcy	135,00 zł (182,00 zł)

Kontakty w prenumeracie zawierają kolorowy dodatek telewizyjny.

Prenumeratę można zamówić przez prenumerata.poczta-polska.pl oraz u listonoszy i w placówkach pocztowych.

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wigilijny stół pre- zydenta



Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski zaprasza mieszkańców miasta po posiłek na wigilijny stół w piątek, 24 grudnia 2021 r. w godzinach 9.00 – 12.00. Świąteczne potrawy wydawane będą w autobusach MPK na pl. Niepodległości, na parkingu przy Parku Wodnym (ul. Wyszyńskiego) i na parkingu przy Wyższej Szkole Agrobiznesu (ul. Studencka). Ze względu na sytuację epidemiczną wszystkie potrawy wydawane będą tylko i wyłącznie na wynos z zachowaniem obowiązującego reżimu sanitarnego.

Bajeczne kartki

Aż 152 prace zostały zgłoszone na konkurs na świąteczną kartkę, zorganizowany przez Gminny Ośrodek Kultury w Piątnicy. Komisja pod przewodnictwem Edyty Brzozowskiej z udziałem Irminy Gosk, Krystyny Turskiej i Sylwestra Świdorskiego, oceniła prace w czterech kategoriach wiekowych.

Przedszkole: I miejsce – Lena Karwowska, II miejsce – Krystyna Pajer i Sara Kołodziejczyk, III – miejsce Adrian Kowalik i Szymon Rybicki. Wyróżnienia: Aleksander Kanadys, Aleksander Jabłoński, Filip Ptak, Wiktoria Hajduka (poza Adrianem Kowalikiem, który jest ze Szkoły Podstawowej w Olszynie, pozostałe dzieci są z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Piątnicy).

Klasy I – III: I miejsce – Izabela Pawluk (SP. Drozdowo), III miejsce – Barbara Kowalewska, Marta Zakrzewska i Anna Zakrzewska (cała trójka z Piątnicy). Wyróżnienia: Kinga Pietruszko (Piątnica), Maria Pawluk (Drozdowo), Filip Baczewski (Dobrzyjałowo), Dominik Baczewski (Dobrzyjałowo).

Klasy IV – VI: I – miejsce Zuzanna Sieniawska (Piątnica), II – miejsce Aleksandra Sokalska (Drozdowo), III miejsce – Julia Sielawa (Drozdowo). Wyróżnienie Kacper Zabielski (Piątnica).

Klasy VII – VIII: I – miejsce Marcin Serafin (Piątnica), II – miejsce Emilia Sitkowska (Piątnica), III – miejsce Aleksandra Pawluk (Drozdowo) i Oliwia Makowska (Drozdowo).

Pomnik nieznanego emigranta



Olimpijczyk, czterokrotny medalista mistrzostw świata, dwukrotny mistrz Europy w kajakarstwie słowackim Dariusz Popiela z Nowego Sącza, ufundował nagrobek dla nieznanego cudzoziemca, który zmarł przy granicy z Białorusią. Teraz ze swoją Fundacją chce sfinansować kolejne mogiły emigrantów, pochowanych w naszym województwie.

– Moje sumienie tak mi nakazuje – mówi sportowiec.

Pomnik w Sokółce jest już opłacony i wykonywany. Trzeba tylko dodatnich temperatur, żeby wykonać kamieniarską robotę. Będzie upamiętniał emigranta, którego ciało znaleziono nad ranem 19 września na polu w pasie granicznym nieda-

leko Poniatowicz (pow. sokólski). Zmarł z wychłodzenia i wycieńczenia. Nie udało się ustalić personaliów ani kraju pochodzenia. Z prosek-torium odebrał je zakład pogrzebowy z Sokółki. Pogrzeb odbył się 22 listopada.

Fundacja Rodziny Popielów „Centrum” powstała w 2018 roku z inicjatywy Dariusza Popieli. Głównym celem Fundacji jest realizacja projektu „Ludzie, nie liczby”, czyli imiennego upamiętnienia ofiar Zagłady oraz propagowania wiedzy i przywracania pamięci o mniejszościach narodowych, etnicznych i religijnych, zamieszkujących tereny Polski w ujęciu historycznym i współczesnym.

Emerytury po 1 stycznia 2022: kto zyska, kto straci

Emerytury po wejściu w życie Polskiego Ładu będą wypłacane przez ZUS już od 1 stycznia. Maksymalnie będzie można zyskać 187 zł netto miesięcznie. Nic nie zyskają najbiedniejsi, otrzymujący najniższe emerytury, do 1 000 zł brutto. Niestety, są też tacy, którzy stracą: wszyscy, którzy otrzymują

powyżej 5 000 zł brutto (im więcej, tym strata większa). Zapowiedziane, zmiany to m.in. podniesienie kwoty wolnej od podatku i likwidacja odliczenia składki zdrowotnej. Eksperti Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wyliczyli, jak zmiany wpłyną na wysokość wypłacanych emerytur.

Emerytura brutto	Emerytura netto (2021)	Emerytura netto (2022)	
1000 zł	861 zł	910 zł	+49 zł
1500 zł	1270 zł	1365 zł	+95 zł
2000 zł	1679 zł	1820 zł	+141 zł
2500 zł	1883 zł	2048 zł	+165 zł
3000 zł	2496 zł	2645 zł	+149 zł
4000 zł	3314 zł	3385 zł	+71 zł
5000 zł	4125 zł	4132 zł	– 9 zł

Przeciętna emerytura wypłacana przez ZUS w marcu 2021 r. wynosiła 2544,54 zł brutto po waloryzacji. Przy czym w przypadku kobiet – 2127,81 zł, a mężczyzn – 3184,20 zł.

Nie żyje zaginiony pracownik Muzeum Rolnictwa

Kierownik Działu Weterynaryjnego w Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu Grzegorz Jakubik, który wyszedł w środę, 1 grudnia w nocy z domu bez telefonu, dokumentów oraz pieniędzy, nie żyje. Jego ciało znalezione zostało w lesie w miejscowości Winna-Chroły (gm. Ciechanowiec). Na razie policja nie udziela więcej informacji poza tym, że pod nadzorem prokuratora będzie wyjaśniać okoliczności jego śmierci.

Zmarły miał 54 lata. Fot. kapliczki.pl



Najpiękniejszych
Świąt Bożego Narodzenia
wypełnionych zapachem
świątecznych wypieków,
nutą śpiewanej wspólnie kolędy,
ciepłem kochających serc,
bliskością, zdrowiem,
radością i spokojem ducha,
oraz wielu szczęśliwych chwil
w nadchodzącym
Nowym Roku 2022

Stefan Krajewski
Poseł na Sejm RP
Prezes ZW PSL w Białymstoku



BIURA POSELSKIE STEFANA KRAJEWSKIEGO



Biurowo podstawowe:
Białystok, ul. Sienkiewicza 22 lok. 5
15-092 Białystok
tel: 792 243 544

Łomża, ul. Rządowa 8 lok. 1
18-400 Łomża
Zambrów, Plac Sikorskiego 15
18-300 Zambrów



Wigilia, której nie ma

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

W dniu wigilii w domach panował duży ruch. Każdy chciał pomagać w przygotowaniach świątecznych. Krzątały się gospodynie, ojcowie, dzieci. W kątach izby ustawiano snopy 4 zbóż: pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa, aby w polu się darzyło.

Pod śnieżnobiałym obrusem kładziono siano dla przypomnienia narodzin Bożej Dzieciny w stajence. Gdy mieszkanie było przystrojone, wypatrywano pierwszej gwiazdy. Gdy ta zajaśniała, zbierali się rodzice, dzieci, goście przy wspólnym stole. Zostawiono jedno wolne miejsce pamiętając o tych bliskich, którzy razem nie mogli spędzać świąt. Wspominano zmarłych z rodziny. Nikt tego wieczoru nie powinien być opuszczony, smutny, samotny.

Ojciec (lub najstarsza osoba w rodzinie) rozpoczynał wieczór modlitwą.

Czytano opis narodzenia Jezusa według Ewangelii św. Łukasza. Każdy z domowników brał oplatek do ręki, dzielono się nim i składano życzenia. Przepraszano się wzajemnie, darowano urazy.

Potrawy na wieczerę wigilijną były postne, a ich liczba nieparzysta. Przyrządzano je z tego, co rosło w ogrodzie, sadzie, polu, lesie i żyło w wodzie. Jadłospis wigilijny ciągle zmieniał się i zależał od regionu kraju. Zasiadając do wieczerzy przestrzegano zasady, by liczba biesiadników była parzysta.

Czas po wieczerzy upływał na śpiewaniu kolęd. Do najbardziej popularnych należały: „Bóg się rodzi” Franciszka Karpińskiego i „W żłobie leży” Piotra Skargi.

Młodzież wykorzystywała wigilię dla wróżb. Która panna wyciągnęła największą słomkę siana spod obrusa, ta pierwsza miała wyjść za mąż.

Rankiem pierwszego dnia świąt siano spod obrusa dawano bydłu i koniom. Wynoszono im też resztki jadła.

Chłopcy i dziewczęta wychodzili w pole i głośno wołali. Z której strony odezwało się echo, z tej strony miał być przysły mąż lub żona.

Słomą owijano drzewa, by obficie rozdzielić. Z części słomy uplatano krzyż, który zanoszono na pole, obsiane ozimną.

Dla podkreślenia, że zwierzęta były obecne przy Bożym Narodzeniu, karmiono je kolorowym oplatkiem. Panowało przekonanie, że w tę noc zwierzęta mówią ludzkim głosem.

Na pamiątkę tego, że pasterze zbudzeni przez aniołów udali się do groty narodzenia Pana Jezusa o północy, w kościele odprawiała się Msza święta, zwana Pasterką.

Dzisiaj rezygnujemy z wielu obrzędów. Wiele już nie jest kultywowana. Szkoda, są piękne...

Nazwa „wigilia” pochodzi od łacińskiego słowa „vigiliare”, co znaczy „czuwać”.

Sylwester w biegu!

Na sportowo zakończą mijający 2021 rok mieszkańcy Grajewa, powiatu i wszyscy chętni w XV Integracyjnym Biegu Świąteczno-Noworocznym na tarsach od 200 do 3 000 m. Świętowanie zacznie się 31 grudnia już o godz. 9.45 wspólnym śpiewaniem kolęd. Następnie odbędą się biegi dla przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych. Po biegach dziecięcych odbędzie się bieg dla wszystkich chętnych po parkowych alejkach. Na zakończenie wystartują biegacze powyżej 16 roku na 3 000 m. Wszyscy otrzymają okolicznościowe medale, słodczyce, gorącą herbatę i ciepły posiłek. Mile widziane są przebrania sylwestrowe, za które będzie można dostać coś specjalnego.

Poświęteczna sesja

Zaraz po świątach, w poniedziałek, 27 grudnia o godz. 12.00, odbędzie się XXXIX Sesja Rady Miasta Grajewa w sali konferencyjnej Urzędu Miasta.

Kolno bez Sylwestra

W tym roku nie zostanie zorganizowany Sylwester na powietrzu dla mieszkańców Kolna, poinformował burmistrz Kolna Andrzej Duda. „Uważam, że w takim okresie kumulowanie dużej liczby osób w jednym miejscu nie jest rozsądne”, uzasadnia.

Wójt gminy Turośl z podwyżką

19 470 zł brutto (wcześniej 10 180 zł brutto) zarabiać będzie wójt gminy Turośl Piotr Niedbała. Na rękę to około 14 000 zł. Tak zdecydowali radni na sesji Rady 14 grudnia.

Rondo za 12 milionów!

W Kolnie powstanie rondo na skrzyżowaniu ulic: Konstytucji 3 Maja, Króla Jana III Sobieskiego i Armii Krajowej za prawie 12 mln zł. Umowę z wykonawcą już podpisali w piątek, 17 grudnia, wicemarszałek Marek Olbrys oraz dyrektor Podlaskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich Mariusz Nahajewski. „To jest to taka nowoczesna, duża brama wjazdowa, która posłuży przede wszystkim mieszkańcom gminy Grabowo i Stawiski”, obrazowo opisuje starosta Tadeusz Kłama.

Drodzy Mieszkańcy Kolna i Ziemi Kolneńskiej

Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia życzymy Państwu oraz Gościom odwiedzającym nasze miasto wielu radosnych chwil, wzajemnej życzliwości, rodzinnego ciepła, wewnętrznego spokoju i wiary w przyszłość.

Niech nowo narodzony Jezus sprawi, aby te Święta stały się niezapomnianym czasem wzajemnego wsparcia, przyjaźni i miłości.

Życzymy, aby te wyjątkowe dni przyniosły wiele głębokich i radosnych przeżyć, a przy świątecznym stole nie zabrakło ciepła i rodzinnej atmosfery.

Niech nadchodzący 2022 Rok obdarzy Państwa zdrowiem, optymizmem, będzie czasem realizacji osobistych i zawodowych zamierzeń i spełnionych marzeń.

Przewodniczący
Rady Miasta Kolno
Mariusz Rakowski

Burmistrz
Miasta Kolno
Andrzej Duda

Bo lubi wypić!

Motorowerzysty (39 lat) zatrzymany po pijanemu (ponad 1,5 prom.) w Turośli policjantom powiedział, że „nigdy nie chciał mieć prawa jazdy, gdyż lubi sobie wypić alkohol i jechać, a w takiej sytuacji nie zostanie mu ono zabrane”. Fakt!

Umowa na Centrum w Sokołach

Umowę na dofinansowanie 3 milionami złotych utworzenia Centrum opiekuńczo-mieszkalnego w Sokołach podpisała burmistrz Stawisk Agnieszka Rutkowska z wojewodą Bohdanem Paszkowskim.

Remonty w szpitalu

Modernizacja izby przyjęć i oddziału wewnętrznego kolneńskiego szpitala zostaną zakończone do końca grudnia. Jeszcze w tym roku rozpocznie się remont oddziału psychiatrycznego, przygotowywana jest też dokumentacja na rozbudowę przychodni i dobudowanie windy.

Ostatni dzwonek, by wykonać bezpłatne badania wartości kilkuset złotych!

Masz 40 lat? Zrób badania!

Program „Profilaktyka 40 plus”, to badania w zakresie, w jakim większość z nas się nigdy nie badała. Bo lekarze rodzinni na badania profilaktyczne praktycznie nie kierują. Gdybyśmy chcieli zrobić badania w takim zakresie, jak w Programie „Profilaktyka 40 plus”, kosztowałyby to kilkaset złotych.

Jak skorzystać z badania?

Wypełnij ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53. Otrzymasz e-s skierowanie (najpóźniej za 2 dni). Wybierz placówkę, w której chcesz zrobić badania, skontaktuj się z nią i umów na termin badania. Na badanie zabierz dowód osobisty.

Jakie badania zostaną bezpłatnie wykonane?

Zależnie od wyniku wypełnionej przez ciebie ankiety, system wybierze zlecenie pakietu badań, odpowiedniego dla płci oraz twoich czynników ryzyka. Do badania odpowiednio się przygotuj (dowiedz się, czy można wcześniej jeść, pić, uprawiać seks przy badaniu PSA mężczyzn, itp.). Na badanie moczu trzeba zaopatrzyć się w aptece w specjalny sterylny pojemnik (zwrócić na to uwagę, ponieważ w aptekach czasem wciskają zwykły pojemnik).

Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet zawiera: morfologię krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi, próbę wątrobową ALAT, AspAT, GGTP; poziom kreatyniny we krwi oraz badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (iFOBT).

Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn zawiera: morfologię krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi; próbę wątrobową ALAT, AspAT, GGTP; poziom kreatyniny we krwi oraz badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (iFOBT); PSA antygen swoisty dla prostaty całkowity (warto zapłacić parę złotych i oprócz całkowitego zrobić PSA wolny).

Pakiet wspólny dla kobiet i mężczyzn: pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI), ocenę miarowości rytmu serca.

Do kiedy i gdzie?

Badania można wykonać jeszcze do 31 grudnia. Praktycznie od ręki, bo w naszym województwie wykonuje je już wiele punktów. Badanie zajmuje kilka minut, ponieważ polega na pobraniu próbki krwi, a mocz przynosisz z sobą.

Zasiłek za „zdalną” naukę

Rodzicom uczniów szkół podstawowych przysługuje zasiłek opiekuńczy na zdrowe dziecko do 8 roku życia w związku z wprowadzeniem nauki zdalnej. Prawo do dodatkowego zasiłku obejmuje okres od 20 grudnia do 9 stycznia 2022 r. Można go otrzymać w sytuacji zamknięcia żłobka, przedszkola, szkoły lub klubu dziecięcego z powodu covid-19 lub gdy placówka oświatowa nie może zapewnić opieki z powodu czasowego ograniczenia w jej funkcjonowaniu w związku z koronawirusem.

Zasiłek można otrzymać także na opiekę nad dziećmi do 16 lat, które mają orzeczenie o niepełnosprawności, do 18 lat, które mają orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepeł-

nosprawności i do 24 lat, które mają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

Zasiłek „cowidowy” przysługuje rodzicom lub opiekunowi prawnemu, który podlega ubezpieczeniu chorobowemu. Nie należy się w sytuacji, gdy w tym czasie w domu jest drugi z rodziców (opiekunów prawnych), który korzysta z urlopu rodzicielskiego, wychowawczego lub jest bezrobotny i może zająć się dzieckiem.

Zasiłek wypłacany jest matce lub ojcu dziecka, w zależności, które z rodziców wystąpi o jego wypłatę. Wynosi 80 proc. wynagrodzenia i wypłacany jest za każdy dzień opieki, również za dni ustawowo wolne od pracy.



W nowym roku na nowo pomyśl o swoim zdrowiu i rzuć palenie

U progu kolejnego roku wszyscy chcą wierzyć w nowy początek, a to, jaki on będzie, w ogromnej mierze zależy tylko od nas. Antropolog David Graebera powiedział: „Ostateczna, ukryta prawda o świecie jest taka, że to ludzie go stwarzają. I równie dobrze mogliby stwarzać go inaczej”.

Czas na zmiany jest tu i teraz, nie czekajmy z ważnymi postanowieniami do 1 stycznia, kiedy będziemy sobie obiecywać zdrowszą dietę, więcej ruchu, dystans do problemów, czy rzucanie tego, co szkodzi zdrowiu, na przykład palenia. Jeśli taka zmiana z dnia na dzień jest zbyt dużym szokiem, wiąże się z niepotrzebnym stresem, a zastępcze plastry nikotynowe, gumy do żucia czy akupunktura okazują się zawodne, można zafundować sobie okres przejściowy, sięgając po potencjalnie mniej szkodliwe dla zdrowia alternatywy, jak e-papierosy, podgrzewacze tytoniu czy szetki nikotynowe. Dlaczego niektórzy naukowcy wskazują na te opcje jako pomocne w rozstaniu z nałogiem? Otóż w procesie rzu-

czenia palenia niemalą rolę odgrywa poczucie komfortu, a jeżeli stopniowe wychodzenie z nałogu jest zbyt skomplikowane, wiele osób traci motywację.

Na rynku znajdziemy dziś całkiem spory wybór produktów alternatywnych. Ważne jednak, by sięgać wyłącznie po te, które zostały poddane gruntownym testom, jak na przykład podgrzewacz tytoniu glo hyper poddany 44 testom behawioralnym, 164 analizom chemicznym, 46 badaniom klinicznym i 75 testom określającym wpływ na komórki organizmu.

Ciekawe wyniki przyniosły badania kliniczne, podczas których w czterech brytyjskich klinikach przebadano 500 wolontariuszy w wieku od 23 do 55 lat. Byli to pa-

lacze, którzy zamiast tradycyjnych papierosów, używali podgrzewacza tytoniu glo. Uzyskane wyniki zaprezentowane w naukowej publikacji wykazały, że całkowite przejście na to urządzenie spowodowało statystycznie istotne zmiany w zakresie tzw. „biomarkerów narażenia” oraz „biomarkerów potencjalnej szkody”, w porównaniu z kontynuacją palenia. W przypadku większości mierzonych biomarkerów, redukcje szkód zaobserwowane u osób były podobne do tych obecnych u osób, które całkowicie przestały palić.

Tradycyjnie, zbliża się czas, kiedy więcej przebywamy z bliskimi, podróżujemy, spotykamy w gronie przyjaciół. Warto podjąć wysiłek, by w nowym roku po prostu odechnąć pełną piersią – bez dymu.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Stroją „instrumenty”

Szefem Sztabu 30 Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Wysokim Mazowieckim będzie, jak w poprzednim roku, radny miejski Bogdan Matuszewski, który po wieloletniej przerwie z dużym powodzeniem przywrócił w Wysokim Mazowieckim koncertowe finały WOŚP. W ubiegłym roku wysokomazowiecki sztab zebrał prawie 48 tys. zł! W tej edycji będzie prowadził licytację, między innymi „Złotego serduszka 30”. Takich serduszek w całym kraju będzie tylko 15, a sztabów jest ponad 1 500! Przekazaniem serduszka na licytację została doceniona praca Sztabu pod kierunkiem Matuszewskiego. Wysokomazowiecki sztab czeka na zgłoszenia wolontariuszy z Kulesz Kościelnych, Klukowa i Kuczyna. I już dziś zaprasza na przedfinałową (w sobotę, 29 stycznia) Zumbę.

W tej edycji Orkiestra zagra pod hasłem „Przejrzyj na oczy” i będzie zbierać pieniądze na zapewnienie najwyższych standardów diagnostyki i leczenia wzroku u dzieci.

Drugi sztab WOŚP w powiecie będzie w Szepietowie.

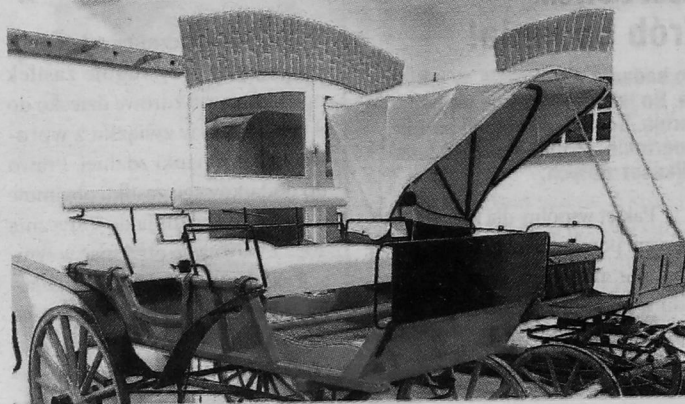
POWIAT ZAMBROWSKI

Serce dla Filipa w Skarżynie Starym

2 700 zł zebrali uczniowie Szkoły Podstawowej w Starym Skarżynie pod opieką Magdaleny Wiśniewskiej dla chorego Filipa Nowackiego z Woli Zambrowskiej na kiermaszu własnoręcznie wykonanych ozdób świątecznych i pierniczek. Dzięki ks. proboszczowi Adamowi Leniewskiemu, kiermasz odbył się w kościele parafialnym.

Połączenie kultury w Rutkach

Od 1 stycznia nastąpi połączenie Gminnej Biblioteki Publicznej i Domu Kultury w jedną instytucję o nazwie Gminny Ośrodek Kultury i Biblioteka, zgodnie z uchwałą Rady Gminy. O stanowisko dyrektora ubiega się w konkursie czworo kandydatów: Anna Dzieniszewska z Rutek, Justyna Gołaszewska ze Starego Zalesia, Kamil Kulesza z Rutek i Magdalena Szeligowska z Białegostoku. Obecny dyrektor Domu Kultury Grzegorz Banach i obecna dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej Danuta Kulesza nie przystąpi do konkursu.



Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu od lat gromadzi w starej powozowni hrabiów Starzeńskich zabytkowe bryczki, wolanty oraz dwukółki z przełomu XIX i XX wieku oraz pierwszej połowy XX wieku. W tym roku kosztem 222 500 zł przeszły gruntowną konserwację. Odzyskały pierwotny wygląd i zostały usprawnione technicznie.



Zambrowskie stowarzyszenie przedsiębiorczych

Zambrowskie Stowarzyszenie Inicjatyw Gospodarczych, zrzeszające przedsiębiorczych mieszkańców miasta i powiatu, powstaje z inicjatywy Andrzeja Mioduszeńskiego i Marcina Schaffnera. Zrzeszeni przedsiębiorcy mają większą siłę przebicia, uważa Marcin Schaffner.

„To tak jak z zapalkami: jedną bardzo łatwo złamać, ale jak weźmiemy

garść zapalek, to ich przełamanie staje się już trudne. Razem jest po prostu łatwiej”, mówi Andrzej Mioduszeński.

Z czasem Stowarzyszenie chce prowadzić działalność doradczą dla jednostek samorządowych oraz małych i średnich przedsiębiorstw. W planach jest tworzenie regionalnych ośrodków informacji i ośrodków badawczych.

Laury za pocztówkę świąteczną

Liliana Godlewska i Amelia Strzelecka ze Szkoły Podstawowej w Kołakach Kościelnych w kategorii klas 0 – II zajęły pierwsze miejsce w konkursie na pocztówkę świąteczną pod hasłem „Źródło rodzinnej mocy – to święta bez przemocy”, zorganizowanym przez Szkoły Podstawowe w Kołakach Kościelnych i Szczodrachach oraz Ośrodek Pomocy Społecznej w Kołakach Kościelnych. Drugie miejsce w tej kategorii wiekowej „wyrusowali” Szymon Krajewski i Michał Kaczyński, trzecie Natalia Modzelewska i Antoni Orłowski, a wyróżnienia otrzymali: Natalia Krajewska, Dominika Dąbrowska, Wojciech Zajkowski

i Dominika Jałbrzykowska (wszyscy ze szkoły w Kołakach Kościelnych).

Wśród uczniów klas III – V pierwsze miejsce zajął Bartłomiej Grodzki, drugie Adrian Ciborowski i Tymoteusz Kaliszczuk, trzecie Zuzanna Grodzka (Szkoła Podstawowa w Kołakach Kościelnych, poza Tymoteuszem, który jest ze szkoły w Szczodrachach).

Wśród klas VI – VIII pierwsze miejsce Patrycja Grodzka i Julia Krajewska, drugie Błażej Tymiński, trzecie Maria Koszykowska (wszystkie dzieci ze szkoły w Kołakach Kościelnych). Na konkurs wpłynęło 59 pocztówek.

Skrzypi wóz



Świąteczny teledysk „Skrzypi wóz” nagrali uczniowie klasy II B Szkoły Podstawowej nr 1 z wychowawczynią Ewą Kućmierską-Mirek przy współpracy zespołu muzycznego i uczniów Zespołu Szkół Zawodowych w Wysokim Mazowieckim.

Wojsko w Dąbrowie Moczydłach

Batalion Wojsk Obrony Terytorialnej zostanie utworzony i będzie stacjonował w Dąbrowie Moczydłach.

Boiska w Rosochatem Kościelnym

Kompleks sportowy powstanie do końca czerwca 2022 r. w Rosochatem Kościelnym za 1 765 tys. zł (w tym 1 180 tys. unijnej dotacji).

Urząd w Czyżewie w Wigilię zamknięty

W Wigilię, 24 grudnia, Urząd Miejski w Czyżewie będzie nieczynny.

Od ucznia dla seniora



Świąteczne paczki i życzenia przygotowali i obdarowali nimi seniorów i samotnych uczniowie Zespołu Szkół nr 1 w Zambrowie.

„Zdrowa” olimpiada

Paulina Zaremba (kl. VII a) ze Szkoły Podstawowej nr 5 w Zambrowie była najlepsza w szkolnym etapie Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowego Stylu Życia, organizowanej przez PCK. Drugie miejsce w szkole zajął Konrad Trela (kl. VII e), a trzecie Karolina Glinkowska (kl. VII e). Laureatka pierwszego miejsca Paulina Zaremba zakwalifikowała się do eliminacji rejonowych.

Zamknięte i czynne urzędy w Wigilię

W Wigilię zamknięte będą: Starostwo Powiatowe w Zambrowie, Urząd Miasta Zambrów, Urzędy Gminy Zambrów, Szumowo i Rutki, Sąd Rejonowy, ZUS i KRUS.

Będą pracować Urząd Gminy w Kołakach Kościelnych i Urząd Skarbowy w Zambrowie.

Grażynka, Ewelinka i Arek weszli do psiej budy. Azor otulił ich ciepłą sierścią



Fot. pixabay

Jezus nie zna mojej mamy ani taty

Wybaczam

Z siostrą i bratem schroniliśmy się w chlewie. Pijana mama uciekła. Babcia z ojczymem poszli jej szukać. Zamknęli dom. Zrobiło się ciemno, a my w chlewie. Nie mogliśmy wejść do domu. Ewelinka i Arek płakali, że im zimno. Przytulałam ich do siebie. Okrywałam sobą, ale i tak było zimno. Azor siedział w dużej budzie. Weszliśmy w trójkę do niego. Przytuliliśmy się do Azora. Jego sierść była ciepła. Azor otulił nas swoim ciepłym ciałem... I tak spaliśmy w budzie, opowiada Grażynka (15 lat) spod Zambrowa.

Mama pije. Jest alkoholiką. Taty nie znam. Powiesił się, gdy byłam mała. Ojczym też był alkoholikiem. Pił z sąsiadem. Wracał pijany do domu. Zboczył z drogi i się utopił.

Mama nas zostawiła. Brat Arek chodzi do zerówki, ma 6 lat. Siostra Ewelinka do trzeciej klasy. Oni są w rodzinie zastępczej. Ja w domu dziecka.

Mama zawsze gdzieś uciekała. Mnie zostawiała z dziadkiem. Ojcem taty. A jak wyszła za męża, zabrała mnie do ojczyma. Wtedy w Wysokiem Mazowieckiem powiesił się mój ojciec. Chciałam od mamy jakieś zdjęcie taty. Jedną pamiątkę. Mama powiedziała, że nie ma żadnych. Chciałam odszukać babcię w Wysokiem Mazowieckiem. Spytać o tatę. Chciałam spytać, czy babcia mnie

lubi. Mama powiedziała, że bym się z nią nie zadawała, bo jest wredna.

Babcia od ojczyma jest bardzo dobra. Tylko ona mnie tutaj odwiedza. Ona zawsze szukała mamy, jak pijana uciekała z domu.

Wracalam rowerem ze szkoły. Przed sklepem jakieś zbiegowisko. Podjechałam. Pijana mama leżała pod murem. A trzech facetów na nią najeżdżało. Wstydziłam się. Uciekłam. Całą drogę płakałam...

W domu bałam się. Mama z ojczymem bili się, tłukli, wyzywali. Tak strasznie się bałam. Na podwórzu były cegły. Ustawiałam z nich murki. Rozrabiałam glinę z wodą, kleiłam te cegły. Budowałam sobie taki mały domek, żeby się chować, jak się biją. Żeby nie słyszeć, jak wyzywają. Te murki tam jeszcze stoją.

Mama raz zadzwoniła do mnie. Powiedziała mi, że bym się o nią nie martwiła, bo jest u jakiegoś faceta w Białymstoku. Mówiła, że dobrze jej się powodzi. Że pracuje. Ona nie ma żadnego zawodu. To jak pracuje? Ja myślę, że ona jest taką, no... Myślę, że ona sprzedaje się facetom. Nie pytała, jak mi jest. Nie pytała, czy jestem głodna. Powiedziała tylko, że zaraz skończy jej się karta telefonu i... Nie zdążyłam nic powiedzieć.

Czasami jestem na nią zła. A czasami tak mi smutno, że jej

nie ma, że nie mogę się do niej przytulić. I żal mi jej, bo jest alkoholiką. A za chwilę myślę sobie, po co się do niej przytulać. Została mnie. Kiedyś nie była alkoholiką. Mogła nie pić. Ale takiej jej nie pamiętam...

Chodzę na religię. Pan Jezus powiedział: czcij matkę i ojca swego. Ojca nie mam. Ojczyma nie mam. A Pan Jezus chyba nie zna mojej mamy. Ale z drugiej strony, jakby mama nie chciała, to by mnie nie było na świecie.

Czasami myślę, że może mama chciałaby do mnie przyjść, ale się wstydzi. Kocha mnie? Chyba mnie kocha. Ja ją kocham... I wybaczam.

Mamo, bardzo cię kocham, urywa Grażynka.

Nie wybaczam

Jestem tu z powodu mamy. Moi dwaj bracia i siostra także. Już rok! Nie tęsknie do niej. Ona pije. Nie odwiedza nas. Tylko tata przyjeżdża. Wszystko boli, co pamiętam... Tego się nie da wybaczyć. Tyle razy obiecywała, że nie będzie pić. Nie dotrzymała słowa. Nie wierzę jej. Nie biła mnie. Ale nasyłała na mnie swoich kolegów. Raz dostałem. A straszili mnie wiele razy. Zostawiła tatę. Ojciec nie chce z nią być. Na święta pojedziemy do taty. Nie wiemy, gdzie jest mama. Skrzywdziła nas. Nie wybaczam jej. Ona dla mnie nie istnieje.

je... To nie jest do wybaczenia, mówi Mateusz z Kolna.

Rana

Tata czasami powtarzał, że zawsze chciał mieć córkę. I ma. Jestem jedynaczką. Ale to on wyzywał mnie od suk i jeszcze gorzej. To przez niego miałam palce w gipsie, bo przyciął mi drzwiami. To przez niego uciekałam i bałam się. Bił mnie. Potem rodzice pili razem...

Chciałabym w tym domu dziecka zostać do 18 lat. Kocham go. I mamę kocham. Chciałabym wybaczyć... Ale wszystko się pamięta. Rana zostaje i czasami boli, mówi Jagoda (lat 16) spod Wysokiego Mazowieckiego.

Wielki żal

Jestem jedynaczką. Tata pił i bił mamę. Potem pili razem. I trafiłam do rodziny zastępczej w Augustowie. Obcy dom. Miałam wielki żal. Byłam tam 10 miesięcy. Nowa rodzina nie pozwalała mi spotykać się z mamą. Spotykaliśmy się tylko w mieście. I babcia nie mogła do mnie przyjechać. Nie pozwalali. Teraz jestem w domu dziecka. W domu wszystko się rozwaliło. Rodzice są alkoholikami. Miałam wielki żal do nich. Myślałam, że nigdy tego mamie nie wybaczę. Ale kocham ją, mówi Natalia (lat 13) z Grajewy.

JULIANNA NOWAKOWSKA

„Niechaj każdy pamięta, idzie gwiazdka, idą święta. Choć kłopoty masz na karku, musisz gwiazdkę dać w podarku”, przypominał w 1936 r. w łomżyńskiej prasie Tadeusz Kalisz, prowadzący przy ulicy Długiej 16 w Łomży Skład apteczny

Gwiazdka, bieda i złoto w karpniu

Gwiazdka

„Zamiast bazaru i kiermaszu, Towarzystwo Dobroczynności urządza w tym roku >Gwiazdkę<. Taki tytuł jednomyślnie uchwalono nadać zabawie znanej dawniej pod mianem bazaru i kiermaszu”, zakomunikował na pierwszej stronie w 1887 r. „Kurjer Warszawski”. „Autorem tytułu przyjętego jest p. Zagrzejewski, emeryt, b. prezydent m. Łomży”, informował „Kurjer”.

Wcześniej w dzienniku został ogłoszony konkurs na tytuł imprezy charytatywnej, organizowanej każdego roku przez Warszawskie Towarzystwo Dobroczynności. W konkursie wzięło udział 68 czytelników z Warszawy i „z prowincji”. Niektórzy przysyłali po dwie, trzy propozycje. Rekordzista wysłał 53 tytuły. Proponowano m. in.: Bawidełko, Grudniówka, Bigos dobroczynny, Jałmużnica, Dziadownik, Wabik, Dziwówisko, Wędka dobroczynna.

„Gwiazdkę”, oprócz Antoniego Zagrzejewskiego, zgłosiło jeszcze sześciu innych. Wygrał były prezydent Łomży. „Kurjer” precyzował, że „motywa, którymi p. Zagrzejewski poparł proponowaną

nazwę najwięcej się przyczyniły do przyjęcia tytułu Gwiazdka”.

Prezydent Łomży argumentował: „Wszakże to cudowna >gwiazdka< niezwykle swym blaskiem zaświeciła ongi nad stajenką betlejemską i odtąd >gwiazdka< jest symbolem jednego z najuroczystszych obchodów religijnych, w znaczeniu zaś przenośnem oznacza dar, upominek lub niespodziankę, corocznie na Boże Narodzenie przeznaczaną równie dostatnim, chciwym wróżeni, uciech, zabaw lub rozkoszy, jak i tym biedakom, dla złagodzenia niedoli których i otarcia łez Towarzystwo Dobroczynności ponosi tyle trudów”. Napisał też, że afisz reklamujący „Gwiazdkę” jako zabawę dobroczynną, nie będzie wymagał szczegółowego programu, bo sama nazwa wszystko określa.

Antoni Zagrzejewski pochodził z Bożejewa (gm. Wizna). Był prezydentem Łomży w latach 1877-1882. Współpracował z warszawskimi pismami „Gazetą Rolniczą”, „Kurjerem Warszawskim”, „Gazetą Polską”, opracował kilka haseł do jedenastotomowej „Encyklopedii rolniczej”, wydanej w latach 1890 –

1902. Zmarł w Łomży 24 grudnia 1898 r. w wieku 78 lat.

Wygraną nagrodę w prasowym konkursie Antoni Zagrzejewski przekazał Łomżyńskiemu Towarzystwu Dobroczynności (powstało w 1882 r.).

Bieda

Towarzystwo w Łomży przed pierwszą wojną światową i w okresie międzywojennym prowadziło przytułek dla starców i kalek, „tanią kuchnię”, przekazywało żywność i odzież biednym mieszkańcom miasta. Łomżyńskie pisma informowały o poważnych kłopotach finansowych Towarzystwa. Jego działalność wspierali mieszkańcy Łomży w różnych kwestiach i zabawach charytatywnych, właściciele majątków z okolicy (Kisielnica, Poryte, Pniewo, Drozdowo), także biskup łomżyński Romuald Jałbrzykowski, wydawca „Gazety Łomżyńskiej” Aleksander Cholewiński, właściciel drukarni Teodor Krzyżanowski i inni.

W okresie świąt Bożego Narodzenia organizowane były „Choińki”, „Stoły wigilijne”, „Opłatki” i tak jak w Warszawie, „Gwiazdki”.

Złoty karp

„Pani K. znalazła w żołądku kupionego na Siennej karpia złotą dziesięciorublowkę”, informowało w grudniu 1924 r. łomżyńskie „Życie i Praca”.

Sprzedawca karpia zainteresował się ich „bogactwem wnętrzem”. Okazało się, że właściciel majątku i jeziora, od którego sprzedawca nabył karpie, zgromadził złote monety przed wojną bolszewicką. W czasie wojny 1920 roku, na jego majątek najechali bolszewicy. Napadnięty bał się, że najeźdźcy, którzy penetrowali jego dom, zabiorą jego złoto. Nie wiedział, gdzie ukryć swoje bogactwo. Chwycił skórzanego woreczek ze złotymi monetami i wrzucił do jeziora. Po wojnie wielokrotnie szukał w wodzie swojego skarbu. Bezskutecznie.

„Widocznie skórzanego woreczka zgniół, a złoto połknięte przez karpia, dostaje się do rąk szczęśliwców”, pisała gazeta.

Na święta mieszkańcy Łomży na rynku i w sklepach kupowali karpie i jaja na pary. Nie wiadomo, czy ktoś jeszcze trafił na karpia ze złotą monetą.

MARIA TOCKA

Moja prababcia Marianna, babcia Julianna, mama Anna. Każda z nich pamiętała inne święta, miała inne skojarzenia, lubiła inne smaki. A ja w Szczuczynie staram się pogodzić i połączyć ich zapachy i obrazy, które złożyły się na moją wigilijną tradycję

Zapach świąt

Kapusta z grzybami

Grzyby w ławskim lesie zbierała Julianna ze swoją mamą Marianną, czyli moja babcia z prababcią. Tylko prawdziwki szły do suszenia do wigilijnej kapusty. Nanizane na nitki, wisały nad kuchnią. Cały dom pachniał grzybami.

Kapustę trzeba było zakiszyć w paździeniku. Babcia Julianny mówiła, że kapusta, którą pokroi się po Zaduszkach, będzie śmierdzieć trupem. Kroili ją razem. Babcia nie mogła chodzić, ale przy kapuście była niezastąpiona. Nakrywała nogi ciepłą kraciastą chustą, opasywała się fartuchem i nóż tylko śmigała, a kapuściane wiórki były cieniuteńkie jak pajęczynka. Kopa kapusty mieściła się w drewnianej beczce. Nim wyspano pokrojone wiórki z misek i przetaków, babcia zaparzyła beczkę wodą z koprem i „zamówiła” kapustę. Pochyliła się nisko i coś krzyknęła do wnętrza beczki. Kapustę posypała solą ubijał pradziadek Jakub wystruganym przez siebie ogromnym ubijakiem. Gdy pojawił się sok, prababcia przykryła kapustę lnianą ściereczką. Pradziadek przykrył wyparzoną drewnianą denkiem i ucisnął wyparzoną wielkim kamieniem. Po kilku dniach Julianna (moja babcia) wypuszczała gaz z kapusty: dziurawiła kiszonce ostrym patykiem, podziwając pieniądze się bąbelki powietrza. Nie pachniało to ładnie i zabijało zapach grzybów.

Śledzie

Moja mama Anna nie lubiła chodzić na raty. Babcia Julianna zwlekała ją i jej siostrę Basię z łóżka, gdy na dworze było jeszcze ciemno. Do szczuczynskiego kościoła miały niedaleko. Szły w trójkę, potykając się w ciemnościach. Anna zazdrościła, że Hela, Jurek i Nastka, jej młodsze rodzeństwo, mogą zostać w domu i smacznie spać. Prababcia Marianna po śmierci pradziadka przeniosła się do Szczuczyna,

do córki Julianny. Jednak zamieszkała oddzielnie u Kaszetów na Pawelkach, bo nie mogła znieść hałasu piątki wnuków. Na święta zawsze przygotowywało się jej ulubioną potrawę, smażone śledzie. Śmierdziało w całym domu.

Śledzie najsmaczniejsze były od Mośka: mlecza i ikrzy. Anna za nimi nie przepadała. W Wigilię dostawali je z cebulką i octem na śniadanie. Były bardzo słone i przez resztę dnia piło się tylko wodę.

Dzieci lubiły, gdy po zakupy do Mośka szedł dziadek Piotr. On zawsze kupił tekturowe główki aniołków, kolorową bibułkę i krepinę na sukienki lalek i łańcuchy na choinkę. Z krepiny Julianna robiła też kwiaty do wazonu na kredens. Choinka ustawiana była w dniu Wigilii, pachniała pięknie lassem. Na niej bombki, łańcuchy, zabawki, lameta, wata, świeczki w uchwytach i cukierki. Tuż przed Wigilią przygotowywany był kisiel owsiany z suszonymi owocami. Pachniało świętami.

Pomarańcze

Pomarańcze nie były dostępne w sklepie i gdy mamie udało się wystać w kolejce wymarzone dwie sztuki, chowała na święta. Próbowалам je znaleźć. Bez skutku.

Jako niespełna dwulatki moją ulubioną książką był elementarz brata, pierwszoklasisty. Czytał mi „Bajkę o kotku i kogutku”, a ja zalewalam się łzami. Ciągłe wykradałam mu książkę. Widocznie widział to Mikołaj, bo przyniósł mi elementarz Falskiego pod choinkę, a bratu rozkładaną książkę o zwierzętach. Przyniósł też pomarańcze. To była dla mnie wielka pokusa. Cisnęłam elementarz i zabrałam bratu jego przydziałową pomarańczę.

Mój dom rodzinny pachniał przed świętami drożdżowym ciastem mamy z serem i jabłkami, wędzonymi wędlinami, które robił mój tata z wujkiem Leonem (moim chrzestnym) i choinką.



Autorka ubija kapustę w 2021 w roku 2021 ubijakiem z XIX wieku, wykonanym przez jej pradziadka Jakuba. Obok z rodzicami z bratem Stanisławem w Wigilię 1957 roku

Choinka

Raz się złożyło, że dwóch klientów przyniosło tacie do zakładu choinki i kupił obie. Jedna była oficjalna, pięknie ubrana. Drugą dostaliśmy z bratem Stasiem do ubrania według własnej wyobraźni. Znalazły się na niej wszelkie egzotyczne zwierzęta z wycinanek, a na czubku królował wielki filetowy hipopotam. Wuj Leon, któremu z dumą pokazaliśmy naszą choinkę, jęknął: „O, co za bohomyzy. I przy tym mam śpiewać kolędy?”

Utkwił mi w pamięci zapach topionej kalafonii, gdy tata lutując cieniutkie kabelki z maleńkimi obudowami, zrobił nam lampki na choinkę. Były naszą radością przez wiele lat. Leżą w pudle z bombkami na stry-

chu. Nie potrafię ich wyrzucić. Są sumą wszystkich szczęśliwych świąt.

Święta obchodzę z bratową Barbarą i bratem Staszkiem w rodzinnym domu w Szczuczynie. Jest zawsze żywa choinka, potrawy robimy szczuczynsko-nowosądeckie (od czasu, gdy Basia weszła do naszej rodziny).

Tej jesieni wyciągnęłam z piwnicy pamiątkę po pradziadku, ubijak do kapusty. Dębowe rękodzieło przetrwało lata. Przed Zaduszkami po raz pierwszy w życiu zakisiłam kapustę. Wyparzyłam kamionkę ukropem z koprem. Moja przyjaciółka Helena „zamówiła” kapustę, posoliła, a ja ją ubiłam.

Kapusta stoi w piwnicy. Grzyby suszone kupiłam w sklepie. W moim domu pachnie żywa choinka.

BARBARA PASZKOWSKA

Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!
Bez dodatku
za ekspres!
Nadaj ogłoszenie
w „Kontaktach”
w środę do godz. 12.00
Ukaże się już
w czwartek rano!

BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

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

(fak.0222/2021-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3,
IV piętro, ul. Dmowskiego,
Łomża, na M-4 parter.
Tel. 603 - 446 - 934

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie 104 m²,
ul. Piękna.
Tel. 539 - 378 - 820

(p-001461-o)

Kupię mieszkanie do 50 m².
Tel. 539 - 378 - 820

(p-001461-o)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie.
Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43

Oddam razem, dwumiesięczną,
czarne kotki. Ładne, zabawne,
samodzielne. Tel. 696 - 904 - 345

(o/b)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”
zamieszczamy bezpłatnie.
Treść można przesłać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl lub podać telefonicznie:
86 216 42 43

ROLNICTWO

Kupię ziemię rolną, łąkę,
nieużytki, las lub las do wycinki
w sąsiedztwie rzeki, jeziora,
przy asfalcie lub w sąsiedztwie
zabudowań lub zabudowie
kolonijnej.
Tel. 737 - 164 - 200

(fak/sms)

Kupię łąkę, ziemię rolną, las,
nieużytek, tereny leśne
zadrzewione, które
w dokumentacji nie są lasem.
Tel. 737 - 164 - 200

(fak/sms)

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor,
New Holland, Same Landini,
Massey Ferguson, Renault,
Foton, Farmtrac, Deutz Fahr,
John Deere, Pronar, Farmer,
Foton Case itd. Gotówka od ręki.
Dzwon, pisz. Każdy stan,
z dokumentami i bez,
maszyny rolnicze, ładowarki
teleskopowe.
Tel. 660 - 795 - 977

(fak/sms)

Kupię las iglasty lub liściasty
z gruntem lub tylko drzewo
z lasu. Płatność gotówką.
Tel. 500 - 722 - 472

(fak/sms)

TRANSPORT

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

(fak.0046/2021-o-i)

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

(fak.0071/2021-o-i)



Garaze Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

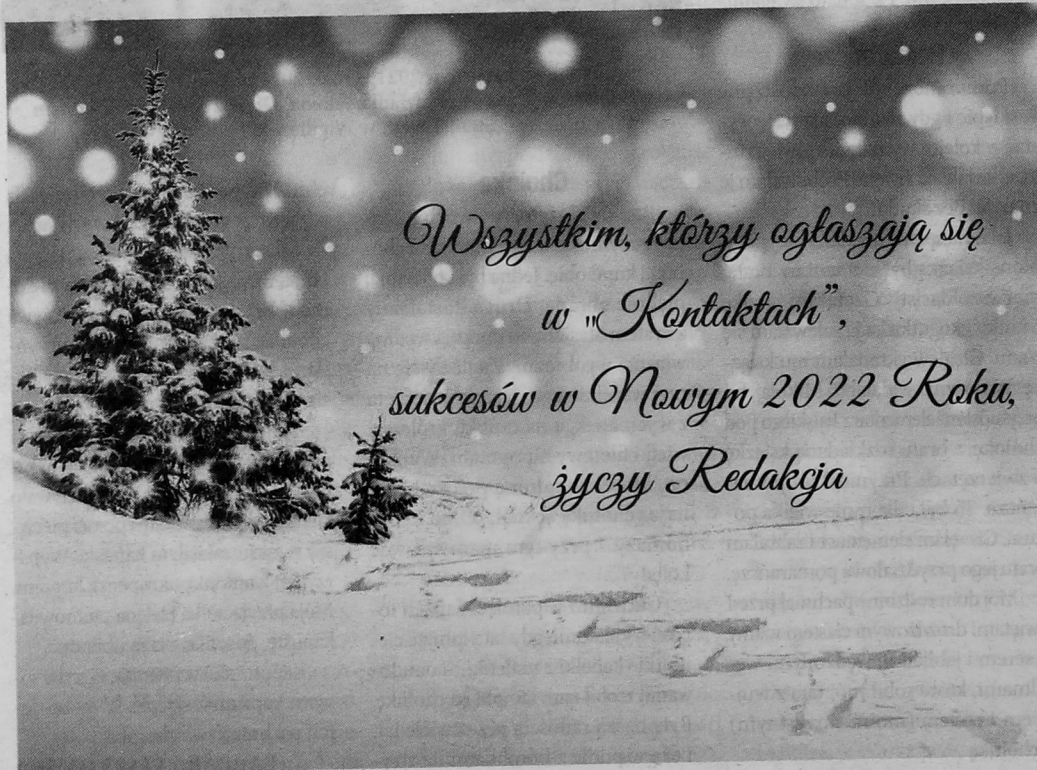
Najniższe **CENY**
Automatyka do bram
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ
Dogodne **RATY**

86-225-23-11 85-733-60-26
29-642-34-61 87-735-13-65
83-411-91-50 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

Tygodnik KONTAKTY
to wydatek na prasę
raz w tygodniu
i wiesz wszystko
o regionie
plus kolorowy
magazyn
telewizyjny
w prenumeracie



wersja cyfrowa
dostępna na:
www.kontakty-tygodnik.com.pl





PYSZNEGO I DO SIEGO!

Życzymy zdrowych, radosnych, rodzinnych i smakowitych
świąt Bożego Narodzenia, szczęśliwego Nowego Roku
i wszystkiego najlepszego.



Z PIĄTNICY,
NO BO SKĄD.



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Opel Corsa C, (2006), 1.0 benzyna, stan bardzo dobry, bez wkładu, przebieg 132 000 km, klimatyzacja, ABS, wspomaganie, cena 6 400 zł, tel. 512 – 576 – 250

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V, (2006), benzyna, ABS, elektryczne szyby, klimatyzacja, ubezpieczenie i przegląd do 04.2022 r., przebieg 254 000 km, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 577 – 909 – 350

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C5, (1999), 2.4 benzyna + gaz, 163 KM, przebieg 398 600 km, auto zadbane, badania ważne rok, cena 6 800 zł, tel. 510 – 435 – 602

(o/b)

Sprzedam Seat Leon II, (2006), 1.9 tdi, 105 KM, w dobrym stanie technicznym i wizualnym, naprawy robione na czas, klimatyzacja, radio, 2 kluczyki, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 691 – 645 – 754

(o/b)

Sprzedam Ford S-Max, (2008), 2.0tdci, diesel, świeży przegląd, ważne OC, środek czysty i zadbane, opcja Convers, bez wkładu, cena 20 500 zł, tel. 795 – 820 – 802

(o/b)

Sprzedam Nissan Primera, (2003), 1.8 benzyna, stan bardzo dobry, blacharka ok, przegląd techniczny i OC ważne, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 511 – 393 – 819

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (2002), 1.9 TDI, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 8 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Citroen C2, (2006), 1.4 benzyna, auto świeżo sprowadzone, opłacone, gotowe do rejestracji, bez wkładu, cena 6 900 zł, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia II, (2009), 1.2, klimatyzacja, przebieg 179 000 km, benzyna, kombi, cena 9 200 zł do negocjacji, tel. 889 – 272 – 969

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK3, (2002), 1.8 16V, benzyna + LPG, klimatyzacja, centralny zamek, elektryczne szyby, opony zimowe, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 661 – 242 – 555

(o/b)

Sprzedam Fiat Grande Punto, (2007), 1.4 benzyna, 77 KM, przebieg 145 000 km, ABS, centralny zamek, bez wkładu finansowego, cena 8 900 zł, tel. 512 – 576 – 250

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2002), 1.2 benzyna, przebieg 140 000 km, cena 4 500 zł, tel. 668 – 448 – 346

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2002), 1.4 benzyna, po wymianie rozrządu, uszczelki pod głowicą, oleju, brak korozji, opony zimowe, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 514 – 217 – 873

(o/b)

Sprzedam Skoda Felicia, (1999), 1.3 MPI, auto sprawne, ważny przegląd i ubezpieczenie, polski salon, pierwszy i jedyny właściciel, cena 1 200 zł do negocjacji, tel. 601 – 367 – 760

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, 1.2 benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, bardzo dobry stan techniczny, cena 5 900 zł do negocjacji, tel. 506 – 546 – 584

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2001), 1.4 MPI, stan techniczny dobry, wgłotka na drzwiach od kierowcy, przegląd do końca roku, OC do 08.2022 r., cena 2 500 zł, tel. 665 – 821 – 009

(o/b)

Sprzedam Kia Sportage II, (2006), diesel, 140 KM, ubezpieczenie i przegląd do 06.2022 r., elektryczne szyby, radio z nawigacją, klimatyzacja, cena 13 990 zł do negocjacji, tel. 518 – 603 – 029

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (1999), 1.8 benzyna, stan blacharski dobry, kolor zielony, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 508 – 233 – 200

(o/b)

Sprzedam BMW, (2009), benzyna, alufelgi, navi, klimatronik, 6 biegów, bogate wyposażenie, cena 25 900 zł, tel. 733 – 653 – 595

(o/b)

Sprzedam Seat Leon II, (2008), 1.9 TDI, diesel, ABS, wspomaganie, CD, radio fabryczne, przebieg 198 000 km, cena 13 900 zł, tel. 606 – 244 – 049

(o/b)

KOMUNIKAT Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 23 grudnia 2021 roku do 13 stycznia 2022 roku) następujące wykazy:

- nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów położonej w Zambrowie w rejonie ulicy Białostockiej oznaczonej działką gruntów nr 1086/4 o pow. 0,5294 ha przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu ograniczonego do sektora mikro, małych lub średnich przedsiębiorstw,
- nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów położonej w Zambrowie w rejonie ulicy Białostockiej oznaczonej działką gruntów nr 1086/5 o pow. 0,5445 ha przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu ograniczonego do sektora mikro, małych lub średnich przedsiębiorstw,
- nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów położonej w Zambrowie w rejonie ulicy Białostockiej oznaczonej działką gruntów nr 1086/6 o pow. 0,9117 ha przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu ograniczonego do sektora mikro, małych lub średnich przedsiębiorstw,
- nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów położonej w Zambrowie w rejonie ulicy Białostockiej o powierzchni 4,8732 ha obejmującej działki gruntów nr 1086/12 o pow. 1,9825 ha i nr 1086/7 o pow. 2,8907 ha przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu ograniczonego do sektora mikro, małych lub średnich przedsiębiorstw,
- nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów położonej w Zambrowie w rejonie ulicy Białostockiej oznaczonej działką gruntów nr 1086/8 o pow. 1,1077 ha przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu ograniczonego do sektora mikro, małych lub średnich przedsiębiorstw.

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

**OBWIESZCZNIŁ WÓJTA
GMINY WYSOKIE MAZOWIECKIE**

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla północno-zachodniej części terenów miejscowości Brzóska-Falki

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2021 poz. 741, 784, 922 i 1873)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Wysokie Mazowieckie uchwały nr 170/XXV/21 z dnia 22 lipca 2021 roku o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla północno-zachodniej części terenów miejscowości Brzóska-Falki. Obszar objęty niniejszym planem został przedstawiony na załączniku graficznym do uchwały.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko w sekretariacie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie ul. Mickiewicza 1 A, pokój nr 1, 18-200 Wysokie Mazowieckie, w terminie od **27.12.2021 r. do 21.01.2022 r.** formie:

- pisemnej,
- ustnie do protokołu lub
- drogą elektroniczną na adres gminawysokiemazowieckie@gmwm.pl bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, fax: 86 275 7450.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Jednocześnie stosownie do art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. 2021, poz. 247 ze zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do ww. projektu planu miejscowego oraz informuję, że wnioski mogą być składane w formach przewidzianych w art. 40 wyżej cytowanej ustawy.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Wysokie Mazowieckie. Wnioski złożone po upływie terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Administratorem Danych Osobowych jest Urząd Gminy Wysokie Mazowieckie, pełna wersja obowiązku informacyjnego znajduje się na stronie internetowej BIP: https://ugwm.biuletyn.net/fls/bip_pliki/2020_10/BIPF5B13BF0A6E136Z/38.pdf

**OBWIESZCZNIŁ WÓJTA
GMINY WYSOKIE MAZOWIECKIE**

o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów miejscowości Osipy-Lepertowizna obejmującej południowo-wschodnią część terenów miejscowości Osipy-Lepertowizna

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2021 poz. 741, 784, 922 i 1873)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Wysokie Mazowieckie uchwały nr 169/XXV/21 z dnia 22 lipca 2021 roku o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów miejscowości Osipy-Lepertowizna obejmującej południowo-wschodnią część terenów miejscowości Osipy-Lepertowizna. Obszar objęty niniejszą zmianą planu został przedstawiony na załączniku graficznym do uchwały.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko w sekretariacie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie ul. Mickiewicza 1 A, pokój nr 1, 18-200 Wysokie Mazowieckie, w terminie od **27.12.2021 r. do 21.01.2022 r.** formie:

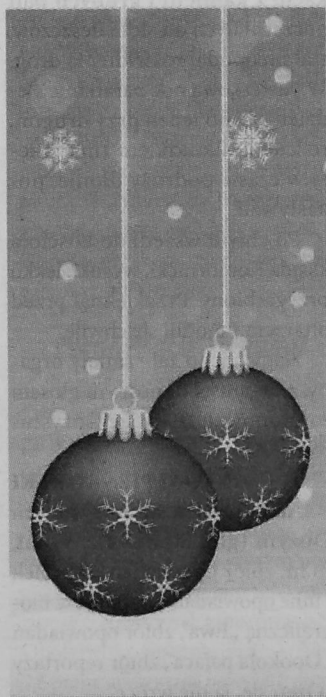
- pisemnej,
- ustnie do protokołu lub
- drogą elektroniczną na adres gminawysokiemazowieckie@gmwm.pl bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, fax: 86 275 7450.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Jednocześnie stosownie do art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. 2021, poz. 247 ze zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do ww. projektu planu miejscowego oraz informuję, że wnioski mogą być składane w formach przewidzianych w art. 40 wyżej cytowanej ustawy.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Wysokie Mazowieckie. Wnioski złożone po upływie terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Administratorem Danych Osobowych jest Urząd Gminy Wysokie Mazowieckie, pełna wersja obowiązku informacyjnego znajduje się na stronie internetowej BIP: https://ugwm.biuletyn.net/fls/bip_pliki/2020_10/BIPF5B13BF0A6E136Z/38.pdf



bombka
kula śnieżna
ramka świąteczna
z Twoim zdjęciem

*Wyjątkowy
prezent
dla wyjątkowej osoby*

Stary Rynek 16, Łomża
tel/fax: 86 216 77 16
www.fotogabs.pl

foto gabs

Sąsiedzi kupowali samotnym staruszkom towary, odwiedzali, przynosząc świeżynkę

1.

Sypał śnieg, trzymał siarczysty mróz, nad ranem trzaskały zlodowaciałe płoty, pękały pnie drzew w przydomowych sadach.

Dopiero w południe, kiedy mróz nieco zelżał, gospodarze w Raciborach, małej wsi położonej na niewielkim wzgórzu nad Narwią pod Radziłowem, wkładali skórzane buty z długimi cholewami, wypucowane wcześniej do połysku i brnąc po kolana szli oglądać uszkodzone drzewa.

Po kilkunastu dniach tęgich mrozów do Raciborów zawitali handlarze z drugiej strony rzeki z rarytasami na świąteczne stoły. Przy okazji lutowali stare garnki, niepotrzebne resztki odzieży wymieniali na szklanki, kieliszki, garnuszki, dzbanki z kolorowymi malowanymi, ozdobne serwety i obrusy. Witano ich we wsi niezwykle serdecznie, pytano, co słychać po drugiej stronie Narwi, czy nie bali się przeprawy przez rzekę. Handlarze zapewniali, że konie przeszły przez lód pewnym krokiem.

2.

Od lat z niecierpliwością oczekiwali na to wszyscy gospodarze Raciborów, którzy zbierali siano z łąk położonych po drugiej stronie rzeki. Koszono je latem, składano w wysokie, duże stogi, układane na gałęziach i zmurszałych pnich olszowych.

Trzy hektary podmokłej łąki kosili co roku Bagińscy. Kiedy kilka dni przed Wigilią przekonali się, że pierwsze zaprzęgi bez przeszkód przejechały już przez lodową taflę, w domu zapanowała radość. Rano następnego dnia na ich podwórko zajechały cztery długie sanie.

Gospodarz w pośpiechu założył do swoich sani konie, uwiązał lejce za sztachety i poprosił wszystkich na śniadanie. Bagińska drewnianą chochlą nalewała na talerze gęstą zupę, okraszoną kawałkami mięsa. Postawiła olbrzymi sagan gorącej kawy, ukroiła po grubej pajdzie mocno przyrumienionego ciasta, nieśmiało stanęła z boku. Kłoczowski rozejrzał się po izbie, sięgnął po łyżkę i rzekł: – To dobrze, że przed Bożym Na-



Nim się Chrystus rodzi

rodzeniem siano zza rzeki będzie pod dachem.

Miękus powiedział: – Za mojego życia tylko trzy razy zawieziono je w grudniu.

Kulas dodał: – Najczęściej wozono w lutym.

Mieduszewski zauważył: – W lutym przeprawa na drugi brzeg jest trudniejsza. Lód jest gruby, ale bardziej podpiłnięty wodą.

– Będzie świeże siano na stół wigilijny – powiedziała Bagińska.

Podeszła do stołu, dołała zupy na talerze, rozstawiła kubki z parującą zbożową kawą. – Jeść, jeść proszę, bo droga daleka.

3.

Kiedy już długie, włókniste siano, pachnące tatarakiem, miętą, nasycone wonią nadrzecznych ziół i rzadkich gatunków traw ułożono w sąsiedkach, mieszkańcy Raciborów czynili ostatnie przedświąteczne przygotowania.

Niektórzy jeździli z pszenicą do młyna, wędzili szynki, zwozili drewno z lasu, obawiając się nadejścia jeszcze cięższych mrozów.

Każdy, kto tylko mógł, pomagał sąsiadom, tym zwłaszcza, którzy uprawiali niewielkie kawałki ziemi i nie mieli koni. Pomagano im w zwózce chrustu i drągowiny na opał, pękate wory zboża podwożono do młyna, samotnym staruszkom kupowali towary, a nieraz odwiedzali, przynosząc świeżynę z dopiero co ubitych świń i jałówek.

4.

Dzień przed Wigilią Zygmunt Bagiński z dorastającym synem Januszem poszli na przełaj do nadrzecznego zagajnika i przydźwigali na ramionach okazałych rozmiarów świerkowe drzewo. W domu zapachniało lasem, powiało mrozem, z igieł spadały na podłogę drobiny śniegu...

5.

Kościół w Supach Niesiołkach, z kamieni i grubych bali poczerwiałych od śniegu i deszczu, stał nieopodal rozwidlenia dróg. W pasterkową noc parafianie siedzieli ciasno jeden przy drugim, rozcierali ukradkiem zmarznęte w czasie podróży dłonie, pokasływali.

Po chwili wszedł do kościoła ksiądz Komornicki, wysoki, lekko przygarbiony. Przyklęknął przed ołtarzem i modlił się chwilę.

Nagle cicho zabrzmiały organy, a organista donośnym głosem zaintonował: „Gdy się Chrystus rodzi...”

ANTONI PIEŃKOWSKI

Autor urodził się w Wysokiem Dużym (gm. Stawiski). Wydał, m.in. zbiór opowiadań „Aniołek i inne opowiadania”, opowieść biograficzną „Ewa”, zbiór opowiadań „Dookoła pajaca”, zbiór reportaży „Ożeń się, ja nie wrócę”.

Pieszy zginął w Szczepankowie

Nie przeżył potrącenia przez suwa audi pieszy (około 60 lat), który, jak wynika ze wstępnych ustaleń policji, w ciemności poruszał się środkiem drogi Chojny – Szczepankowo (gm. Śniadowo). Zmarł na miejscu pomimo reanimacji. Kierująca samochodem kobieta (36 lat) była trzeźwa. Jakże były ostateczne okoliczności i przyczyny tragedii, wyjaśni policja pod nadzorem prokuratora.

Zasnął przed rondem w Kanarzycach

Mający za sobą długą podróż obcokrajowiec zasnął za kierownicą renault w wyniku czego przed rondem, prowadzącym do zjazdu na trasę Via Baltica w Kanarzycach (gm. Łomża) zjechał do przydrożnego rowu i dachował. Nikomu nic się nie stało.

Nerwowo z Zambrowa

Uciekać zaczął nieoczekiwanie na widok policyjnego patrolu młody (28 lat) człowiek i schował się w... stojące przed sklepem wózki. Powód? Zjadł go nerwy, ponieważ w plecaku miał narkotyki.

„Technologiczny” ratownik

Jadący z Ostrowi Mazowieckiej w kierunku Łomży Ukrainiec (50 lat) zamiast zjechać na węzle w Sierzputach Młodych (gm. Śniadowo) w kierunku naszego miasta, objechał zapory i wjechał na nieukończoną obwodnicę Łomży. Czy tak poprowadził go GPS, czy jego własna inwencja, nie wiadomo. Wiadomo, że nie zauważył końca drogi i uderzył w zaporę z piachu usypaną na końcu budowanego odcinka. Gdyby nie technologia ratownicza w samochodzie, nikt by tego nie zauważył. Tymczasem pasażer rozbitego auta doznał poważnych obrażeń, które mogły skończyć się tragicznie. Kierowca był trzeźwy.

Zdradził ich... śnieg!

Jadący od Wizny w kierunku Piątnicy opel wpadł pod Wyrzykami w poślizg, uderzył w nadjeżdżający samochód, a następnie w drzewo. Podróżująca nim para porzuciła rozbite auto i uciekła. Padał śnieg, więc zostawiła ślady, dzięki którym policjantom udało się szybko zatrzymać parę w opuszczonych zabudowaniach. Oboje byli kompletnie pijani: kobieta 2,6 prom., mężczyzna powyżej 2 prom.

Wykaz pieśni, które należy śpiewać podczas jazdy przy prędkościach:



Fot. pixabay

■ 90 km/h – To szczęśliwy dzień ■ 100 km/h – Ofiaruję Tobie Panie dziś całe życie me ■ 110 km/h – Ojcze, Ty kochasz mnie ■ 120 km/h – Liczę na Ciebie Ojcze ■ 130 km/h – Panie, przebacz nam ■ 140 km/h – Zbliżam się w pokorze ■ 150 km/h – Być bliżej Ciebie chcę ■ 160 km/h – U drzwi Twoich stoję Panie ■ 170 km/h – Pan Jezus już się zbliża ■ 180 km/h – Jezus jest tu ■ 200 km/h – Witaj, ach witaj.

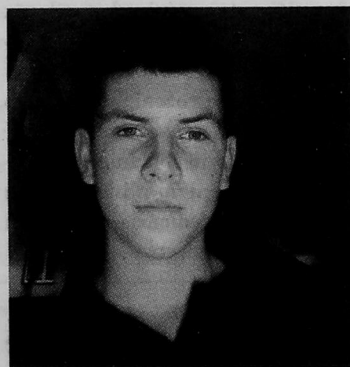
Młody Martyniuk znowu nawywijał!

Zaledwie kilkanaście dni temu syn „króla disco-polo” Daniel Martyniuk usłyszał prawomocny wyrok białostockiego sądu za złamanie zakazu prowadzenia pojazdów, który pozbawił go prawa jazdy na 6 lat. Młody Martyniuk nie wytrzymał i w mediach społecznościowych w wulgarny sposób skomentował decyzję sądu. Tak wulgarny, że sprawą

znieważenia sędziego zainteresowała się prokuratura.

Złamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów i znieważenie sędziego, to nie jedyne jego konflikty z prawem. Ma na koncie prawomocne wyroki więzienia w zawieszeniu za złamanie zakazu prowadzenia pojazdów i posiadanie marihuany, a także nieprawomocny wyrok za groźenie policjantom.

Odjechał spod domu i zaginął



Kamil Dobosz (19 lat) z Młynika (gm. Śniadowo) w czwartek, 16 grudnia, około godz. 7.30 wyjechał z domu samochodem marki Seat i dotąd nie powrócił ani nie nawiązał kontaktu z rodziną. Kamil ma 185 cm wzrostu, ciemne włosy z grzywką zaczesaną na prawą stronę, oczy jasnoniebieskie, niepełne uzębienie. W dniu zaginięcia ubrany był w:



czarną kurtkę z czerwonymi pasami na ramionach i żółtym kapturem, czarne spodnie dresowe, szarożółte buty sportowe. Każdy, kto mógłby pomóc w ustaleniu, gdzie jest i co się z nim dzieje lub ma informacje, mogące pomóc to ustalić, proszony jest o kontakt z policją, tel. 112. Z ostatniej chwili: Kamil odnalazł się. Policja nie podaje szczegółów.

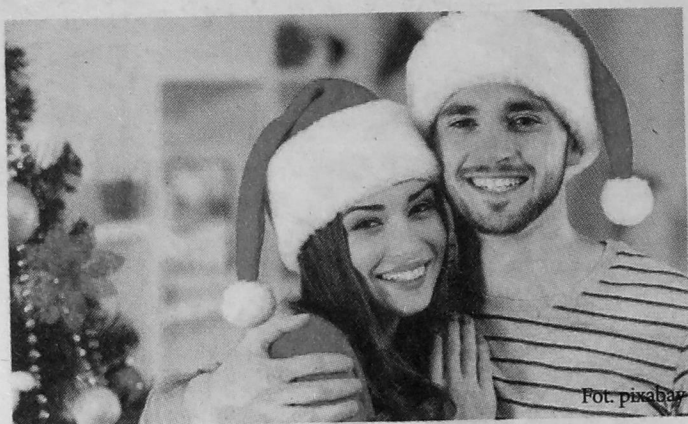
Świąteczny kodeks bezpieczeństwa

Przedświąteczne zakupy, a potem świąteczne wyjazdy i wyjścia z domu na wizyty, to okazja dla złodziei i włamywaczy. Dlatego trzymaj się tych oto zasad:

- Idąc na zakupy, bierz ze sobą tylko tyle pieniędzy, ile zamierzasz wydać.
- Nie noś portmonetki w ręce (wystarczy chwila, by przestępca ci ją wyrwał), w otwartych koszykach, torbach i reklamówkach (błyskawicznie są rozcinane).
- W toku w sklepie lub podczas wsiadania do komunikacji publicznej miej się szczególnie na baczności, bo kieszonkowcy tylko czekają, a tak zwany sztuczny tłok to właśnie ich robota!
- Wychodząc z mieszkania pamiętaj o dokładnym zamknięciu wszystkich okien (także lufcików) i zamków. Pozostaw zapalone światła i włączone radio lub telewizor, aby sprawić wrażenie obecności domowników.
- Najlepszym stróżem mienia jest zaufany sąsiad. Kiedy wychodzisz lub wyjeżdżasz na dłużej, powiedz mu o tym i poproś, by miał oko na twój dom lub mieszkanie. Jeśli nie będzie cię dłużej, zostaw sąsiadowi klucz do skrzynki pocztowej, gdyż długo nie wybierana korespondencja może zwrócić uwagę złodzieja, że właściciela nie ma.
- I jeszcze jedno: nie jedź po pijanemu, by przeżyć święta za rok i dać taką szansę innym.

Poradnia psychologa

Świąteczny dekalog



Fot. pixabay

Aby święta przebiegły w przyjemnej atmosferze, warto trzymać się niektórych drogowskazów:

1. Podzielmy się obowiązkami, by każdy miał swoje zadanie.
2. Poszukajmy czynności, które będziemy mogli wspólnie wykonywać. Daje to duże poczucie więzi.
3. Drobne grzeczności wywołują radość i satysfakcję. Znaczą więcej, niż wielkie i spektakularne (ale rzadkie) gesty.
4. Rozmawiajmy o tym, co nas łączy: o planach, zainteresowaniach, wspomnieniach. Obejrzyjmy zdjęcia, zagrajmy w jakąś grę i pośmiejmy się wspólnie.
5. Okazujmy sobie zainteresowanie, zrozumienie i wsparcie. Odwrotny skutek przynosi krytyka (nawet, jeśli naszym zamiarem jest wyjaśnienie nieporozumień).
6. Niewielkie, choć częste uszczypliwości, doprowadzają

w końcu do wybuchu, zwłaszcza w sytuacjach stresowych.

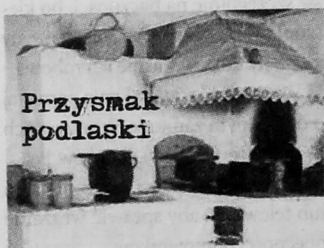
7. Konflikty traktujmy z poczuciem humoru. Jeśli odpowiadamy „pięknym za nadobne” (ona mówi coś okropnego, więc on odwzajemnia się jej tym samym), niezadowolenie i złość narastają.

8. Przejrzyjmy „świąteczne nadzieje”: jeśli nasze oczekiwania są nierealne, narażamy się na rozczarowanie.

9. Śmiejmy się z samych siebie: podczas kłótni pomaga to bardzo w znalezieniu rozwiązania, które zadowolą obie strony.

10. Posłuchajmy o radościach i troskach innych, w ten sposób wytwarzamy poczucie bliskości. Dzielimy się z bliskimi tym, co dla nas ważne i drogie.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Lwowskie pierogi

Składniki:

- 50 dag mąki pszennej
 - 20 dag białego sera
 - 20 dag ziemniaków
 - 10 dag kaszy gryczanej
 - mała cebula
 - 300 ml mleka
 - 2 łyżki masła
 - sól, pieprz
- Mleko zagotuj, dodaj 1 łyżkę masła i mieszaj, aż się rozpuści. Do

przesianej mąki wsyp 1 łyżeczkę soli i powoli wlewaj gorące mleko, mieszając łyżką. Gdy nieco przestygnie, przełóż ciasto na stolnicę i starannie zagnieć. Przykryj i odstaw na ok. 30 min. Kaszę ugotuj zgodnie z przepisem. Cebulę zeszklij na 1 łyżce masła. Ziemniaki ugotuj i przeciśnij przez praskę. Przez praskę przeciśnij także twaróg. Dodaj kaszę oraz wystudzoną cebulę, wymieszaj. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem. Ciasto podziel na dwie części. Każdą rozwałkuj na grubość ok. 2 mm. Szklanką wytnij krążki. Na środek każdego nałóż farsz, dokładnie zlepi brzegi. Partiami gotuj we wrzącej osolonej wodzie. Po wypłynięciu gotuj jeszcze ok. 3 min.

Pytanie intymne

Planowaliśmy małżeństwo i rozstaliśmy się. Chyba byliśmy niedopasowani pod względem seksu. Nie szukam nowych intymnych znajomości. Nie mam ochoty, ale zastanawiam się, czy brak współżycia seksualnego jest szkodliwy?

Ewelina

Seks jest biologiczną potrzebą, ale nie obowiązkiem. Można bez niego żyć, można się obyć i normalnie funkcjonować. To, czy dłuższa abstynencja będzie przyczyną frustracji i stresu, zależy od podejścia do seksualności i przyczyn zaprzestania intymnych kontaktów. Jeżeli z seksu rezygnuje się świadomie w imię wyższej wartości, na przykład ze względów religijnych, nie będzie problemu. Podobnie nie będzie odczuwało się potrzeby seksu przy rozstaniu z kimś kochanym. Rozstanie boli i nie ma wówczas



Fot. pixabay

ochoty na bliższe kontakty. A na siłę nie trzeba szukać nowych, przypadkowych intymnych znajomości, bo można się przykro rozczarować. Kiedy narodzi się uczucie, znów odezwie się potrzeba.

Seks pozytywnie wpływa na równowagę organizmu, likwiduje napięcia i drażliwość, daje radość. Przede wszystkim wzmacnia psychicznie kochanków, jest dowodem akceptacji i pogłębia miłość.

Lekarz domowy

Moje dzieci bardzo lubią zimną przebywać na dworze. Jak się ustrzec odmrożeń?

Dorota

Przed odmrożeniem uchroni sucha i ciepła odzież. Trzeba chronić stopy i ręce dzieci przed wilgocią, a odkryte części twarzy dobrze natłuścić kremem przed wyjściem z domu. Ruch na świeżym powietrzu przyspiesza obieg krwi, a to zapobiega odmrożeniom. Dzieci na dworze najczęściej są w ruchu.

W zależności od nasilenia zmian, wyróżnia się trzy stopnie odmrożenia. Najłagodniejsze jest odmrożenie pierwszego stopnia, które charakteryzuje się przejściowym zblednięciem i zaczerwienieniem odmrożonych miejsc, pieczeniem, szczypaniem i uczuciem zdrętwienia.

Przy odmrożeniu drugiego stopnia tworzą się pęcherze, obrzęki, zasinienie. Wyleczone odmrożenie pozostawia po sobie przebarwienia skóry, zwłaszcza na policzkach (zaczerwienienie latem).

Odmrożenie trzeciego stopnia charakteryzuje się martwicą skóry. Zmiany w tkankach pod wpływem zimna rozwijają się wolno i dopiero po kilku godzinach mogą powstać rany.

Odmrożonych miejsc nie wolno nacierać śniegiem lub zimną wodą, jak to kiedyś było zalecane. Trzeba w tych miejscach przywrócić krążenie krwi, czyli rozcierać i ogrzewać stopniowo letnią wodą. Odmrożone miejsca można po chwili nacierać alkoholem aż do zaróżowienia skóry. Jeśli na skórze już są rany, trzeba nałożyć ciepły, suchy opatrunek i skontaktować się z lekarzem.

Pod paragrafem

Potrzebuję zaświadczenie o niekaralności. Gdzie i jak można uzyskać takie zaświadczenie?

Michał

O zaświadczenie o niekaralności należy zwrócić się do Biura Informacyjnego Krajowego Rejestru Karnego lub do punktu informacyjnego w sądzie okręgowym. Trzeba wypełnić odpowiedni formularz w punkcie informacyjnym sądu albo pobrać ze strony internetnej

Ministerstwa Sprawiedliwości (www.ms.gov.pl, zakładka „Rejstry i ewidencje”). W formularzu należy podać powód występowania o zaświadczenie o niekaralności (np. wymóg konkretnego zawodu: nauczyciel, prawnik). Zaświadczenie kosztuje 50 zł. Opłatę realizuje się w kasie sądu, w którym składa się wniosek. Najczęściej zaświadczenie można odebrać już następnego dnia. Dokument zaświadczaający o niekaralności jest ważny pół roku.

Skąd wzięła się tradycja aniołka na czubku choinki?



Pewnego Bożego Narodzenia dawno, dawno temu, święty Mikołaj przygotowywał się do swojej corocznej podróży. Jednak wszędzie piętrzyły się problemy. Czterech jego doświadczonych elfów zachorowało, a zastępcy nie produkowali zabawek tak szybko i Mikołaj zaczął się martwić, że może mu zabraknąć prezentów.

Gdy tak bił się z myślami, co w tej sytuacji zrobić, pani Mikołajowa oświadczyła, że jej mama ma zamiar ich odwiedzić. Na domiar złego, kiedy poszedł zaprzęgać renifery, okazało się, że dwa przeskoczyły płot i uciekły w las. Kiedy już zaczął pakować sanie, złamała się jedna z płóz. Worek runął na ziemię, a zabawki rozsypały się dookoła. Wkurzony do białości Mikołaj postanowił wrócić do domu na kawę i kieliszek wódki. Kiedy jednak otworzył barek, okazało się, że elfy wypili cały alkohol! Roztrzęsiony Mikołaj upuścił dzbanek do kawy, który roztrzaskał się na kawałeczki na podłodze w kuchni. Poszedł więc po szczotkę, ale okazało się, że myszy zjadły włosie, z którego była zrobiona.

I właśnie wtedy zadzwonił

dzwonek do drzwi. Mikołaj poszedł otworzyć. Za drzwiami stał mały aniołek z piękną, wielką choinką i radośnie zawołał:

– Wesółych Świąt, Mikołaju! Czyż nie piękny mamy dziś dzień? Przyniosłem dla ciebie choinkę. Prawda, że jest wspaniała? Gdzie chciałbyś, żebyśmy ją wsadził?

Stąd wzięła się tradycja aniołka na czubku choinki...

Świąteczna choinka nie była znana w dawnej Polsce. W święta zawieszano pod sufitem barwne kompozycje z suszonych kwiatów, traw, zbóż, gałęzi. Sporządzano tzw. „światy”, kuliste ozdoby z różnobarwnych opłatków.

Zwyczaj ubierania drzewka przywędrował do nas z Niemiec na początku XIX wieku. Na choince wieszano szyszki, orzechy, cukierki, rajskie jabłka, pierniki. Ze słomy i wydmuszek z jaj robiono zabawki, klejono łańcuchy, aniołki i gwiazdki. Choinkę dekorowano „anielskim włosiem”. Potem pojawiły się szklane bombki, elektryczne lampki i inne gotowe ozdoby. Fot. facebook



BANK KAWAŁÓW

Najszczęśliwsze życzenia zdrowia i wielu lat życia dostajesz od banku, w którym masz kredyt.

Cała rodzina już jest. Wszyscy czekają na pierwszą gwiazdkę. Nagle pukanie do drzwi.

– Kto tam?

– Zbłąkany wędrowiec. Czy jest dla mnie miejsce przy stole?

– Jest.

– Czy mogę skorzystać?

– Nie.

– Dlaczego?

– Bo tradycyjnie musi być puste.

– Co by było, gdyby Trzej Królowie okazali się być Trzema Królami?

– Spytałyby o drogę i dotarłyby w porę. Pomogłyby przy porodzie. Wysprzątałyby stajenkę. Przyniosłyby przydatne prezenty i coś do jedzenia.

– A co by powiedziały w drodze powrotnej po opuszczeniu Betlejem?

– Widziałyście, jakie sandały Maryja założyła do swojej tuniki?

– Ten mały nic a nic nie jest podobny do Józefa...

– Mówią, że Józef jest bezrobotny.

– Chciałabym tylko wiedzieć, kiedy oddadzą garnek, w którym przyniosłyśmy łożanki...

Trzej królowie przybyli do stajenki. Przy wejściu jeden z nich potknął się na progu i uderzył głową o framugę, aż mu korona spadła. Złapał się za głowę i jęknął z bólu:

– O Jezu...

– Widzisz, to jest bardzo dobre imię dla naszego chłopca, a nie jakiś tam Stefan – mówi na to Maria do Józefa.

Młody człowiek u bram niebios. Św. Piotr poleca:

– Zanim wejdiesz, opowiedz mi jakiś swój dobry uczynek.

– To było tak: jechałem do rodzinnego domu na Wigilię i przy drodze zauważyłem bandę, znęcających się nad dziewczyną. Była przerażona, wołała o pomoc. Nie mogłem być obojętny, więc wziąłem łyżkę do opon i ruszyłem w ich stronę. Stanęli wokół mnie i jeden z nich krzyknął „Zmiałaj stąd albo będziesz następny”. Ja nie bojąc się, przywaliłem z całej siły największemu z nich i krzyknąłem: „Zostawcie tę biedną dziewczynę w spokoju! Albo pokażę wam, co to jest prawdziwy ból, wy chorzy degeneraci!”

– No, no, no! Twoja odwaga jest imponująca. A kiedy się tak popisałeś?

– Jakies trzy minuty temu...

Ubierz wiadro, bo zamarzniesz



Laureaci konkursów artystycznych w Łomży, Zambrowie i Czyżewie

VIII Konkurs Fotograficzny „Załamienie” 2021

Na ósmą edycję konkursu, organizowanego przez Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, wpłynęło mniej zdjęć, niż w roku ubiegłym. Brak było zdjęć w kategorii archiwalnych. Jury nie przyznało głównej nagrody, lecz wyróżniło 7 autorów za zdjęcia Łomży współczesnej.

Wyróżnienie i nagrodę 1500 zł otrzymała Katarzyna Szymańska za zdjęcia „Schodkami w dół”, „Spacer ulicą Dworną”, „Tu można odpocząć”, „Odrestaurowana brama cmentarna na ulicy Kopernika”.

Wyróżnienie i nagrodę 1 000 zł jury przyznało Patrykowi Modzelewskiemu za zdjęcia „Spokój”, „W przestworzach”, „Rajd śladami św. Andrzeja Boboli”.

Wyróżnienia i nagrody po 500 zł przypadły: Patrycji Jankowskiej za zdjęcie „Droga do Boga”; Annie Maryjewskiej za zdjęcia „Słodka przerwa na zielonym Starym Rynku”, „Kobiety kochają bursztyny, zwłaszcza te kurpiowskie”, „Krukowaty u Kruka”; Tomaszowi Roszkowskiemu za zdję-



Mariusz Zysk „Mleczna droga nad Narwią”

cia „Nadchodzi jesień”, „Dłuuuuga (jesień)”; Mirosławowi Turkowiczowi za zdjęcia „Świt”, „Poranek”, „Narew” i „Krzewo”; Mariuszowi Zyskowi za zdjęcia „A ja łowię” i „Mleczna Droga nad Narwią”.

II Ogólnopolski Festiwal „Gwiazdka na święta”



Zespół „Stokrotki” Szkoły Podstawowej w Kuleszach Kościelnych w składzie: Emilia Zawistowska, Alicja Ciborowska, Julia Zajkowska, Julia Klimaszewska, Anna Gołaszewska, Marta Ołdakowska i Nikola Wierciach.

175 wykonawców wzięło udział w II Ogólnopolskim Festiwalu Przebojów Świątecznych „Gwiazdka na święta”, zorganizowanym przez Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie.

Komisja konkursowa w składzie: dyrektor MOK Marta Konopka, Małgorzata Marczyk (przewodnicząca) i Jan Sokołowski oceniali solistów i zespoły w trzech kategoriach wiekowych.

Soliści z klas I – III: I miejsce – Zofia Bańkowska (Szkoła Podstawowa nr 3 w Zambrowie, opiekun Katarzyna Pęska), II miejsce – Zofia Pędzich (Studio Muzyczne „Art” MOK w Zambrowie, opiekun Olga Dąbrowska), III miejsce – Magdalena Krzyżńska (SP nr 5 w Zambrowie, opiekun Krzysztof Krzyżński).

Zespoły z klas I – III: I miejsce – Zespół Wokalny Szkoły Podstawowej nr 4 w Zambrowie (opiekun Katarzyna Nita-Murawska), II miejsce – Chór Szkoły Podstawowej nr 5 w Zambrowie (opiekun Katarzyna Murawska), III miejsce –

Duet Zuzanna Kuczevska i Natalia Kołakowska ze Szkoły Podstawowej w Kołakach Kościelnych (opiekun Zenon Adam Wójcik).

Soliści z klas IV – VI: I miejsce – Zuzanna Tchórzewska (Studio Muzyczne „Art” MOK w Zambrowie, opiekun Olga Dąbrowska) i Wiktoria Radziwiłł (Zespół Szkół w Wysokim Mazowieckiem, opiekun Cezary Witkowski), II miejsce – Alicja Milczewska (SP w Osowcu, opiekun Marzena Milczewska), III miejsce – Witold Przychodzeń (SP w Andrzejewie, opiekun Tadeusz Stańczyk) i Gabriela Łupińska (Studio Muzyczne „Art” MOK w Zambrowie, opiekun Olga Dąbrowska).

Zespoły z klas IV – VI: I miejsce – Zespół „Stokrotki” SP w Kołakach Kościelnych (opiekun Zenon Adam Wójcik), II miejsce – Duet Zespołu Szkół w Wysokim Mazowieckiem (opiekun Cezary Witkowski).

Soliści z klas VII – VIII: I miejsce – Zofia Borowska (SP nr 24 w Białymstoku, opiekun Paulina Sakowicz), II miejsce – Wiktoria Ty-

mińska (Zespół Szkół w Wysokim Mazowieckiem, opiekun Cezary Witkowski), III miejsce – Maria Jastrząb (SP w Szumowie, opiekun Elżbieta Kotomska).

Zespoły z klas VII – VIII: I miejsce – chór „Planety” z SP nr 5 w Zambrowie (opiekun Michał Knapkiewicz) i chór „Wiolinki” z SP nr 4 w Zambrowie (opiekun Katarzyna Nita-Murawska), II miejsce – zespół „Wróbelki” ze Studia Muzycznego „Art” MOK w Zambrowie (opiekunowie Olga Dąbrowska i Tomasz Wróblewski), III miejsce – Trio Zespołu Szkół w Wysokim Mazowieckiem (opiekun Cezary Witkowski).

Spośród szkół średnich wyróżniony został duet Zespołu Szkół Agropredsiębiorczości w Zambrowie (opiekun Kinga Kulesza). Wśród dorosłych zespół Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie (opiekun Ewa Suska).

Grand Prix Festiwalu „wyśpiewała” Zofia Borowska ze Szkoły Podstawowej nr 24 w Białymstoku (opiekun Paulina Sakowicz).

Ogólnopolski Konkurs Plastyczny

56 prac wpłynęło na gminne eliminacje Ogólnopolskiego Strazackiego Konkursu Plastycznego, zorganizowanego przez Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie. Komisja, którą tworzyły Katarzyna Kostro (przewodnicząca) oraz Katarzyna Kazimierczuk i Alicja Bańkowska, oceniła prace w trzech kategoriach wiekowych.

Przedszkole i zerówki: I miejsce – Krzysztof Godlewski, II miejsce – Łucja Gaczkowska, III miejsce – Iga Michalska (wszyscy z Gminnego Przedszkola w Czyżewie). Wyróżnienia: Amelia Krynicka i Antonina Malinowska (obie z Gminnego Przedszkola w Czyżewie) oraz Adam Turkot (SP w Rosochatem Kościelnym).

Wśród uczniów klas I – III: I miejsce – Adam Jakub Zaremba (SP w Rosochatem Kościelnym), II miejsce – Oliwier Osipiński (SP w Czyżewie), III miejsce – Mikołaj Bogucki (SP w Rosochatem Kościelnym). Wyróżnienia: Magdalena Dąbrowska i Kacper Fiedorczuk (oboje z SP w Czyżewie) oraz Szymon Turkot (SP w Rosochatem Kościelnym).

Z klas IV – VIII szkoła podstawowa: I miejsce – Wiktoria Kempista (SP w Dąbrowie Wielkiej), II miejsce – Milena Kaczyńska (SP w Rosochatem Kościelnym).

Poświęteczny repertuar kin:

Kino „Relax” Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzós” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 27 grudnia – „Mikołaj w każdym z nas”, godz. 14.00 oraz „Wilk, lew i ja”, godz. 17.00 i „Powrót do tamtych dni”, godz. 20.00; 28 grudnia – „Wilk, lew i ja”, godz. 14.00 oraz „Mikołaj w każdym z nas”, godz. 17.00 i „Powrót do tamtych dni”, godz. 20.00; 29 grudnia – „Mikołaj w każdym z nas”, godz. 14.00 oraz „Wilk, lew i ja”, godz. 17.00 i „Powrót do tamtych dni”, godz. 20.00; 30 grudnia – „Wilk, lew i ja”, godz. 14.00 oraz „Mikołaj w każdym z nas”, godz. 17.00 i „Powrót do tamtych dni”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 27 – 30 grudnia – „Jak ocalić smoka”, godz. 14.45 oraz „Lokator”, godz. 16.30 i „Dom Gucci”, godz. 19.00.

Niezwykły zlot w Zambrowie!

Zlot Mikołajów w Wyszukanych Pojazdach odbędzie się 4 grudnia 2022 roku. Tak, tak, za rok! Dlaczego informujemy o tym teraz? Aby każdy Mikołaj miał czas na zaplanowanie, przygotowanie i wykonanie swojego „wyszukanego” pojazdu na Zlot.

Mikołaje mają rok, aby przygotować swoje pojazdy na zlot. Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie, który ogłosił Zlot ustanowił nagrody za najoryginalniejsze wehikuly: I – 3 000 zł, II – 2 000 zł i III – 1 000 zł. Dodatkowo wręczona zostanie nagroda, przyznana przez publiczność w wysokości 1 000 zł.

Koszykarki UKS 4 Łomża z pucharem prezydenta

Pierwsze miejsce zajęły koszykarki Uczniowskiego Klubu Sportowego 4 Łomża w Ogólnopolskim Turnieju Koszykówki Dziewcząt UKS 4 Łomża Basket Cup o Puchar Prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego. W Turnieju wystartowały 4 drużyny: UKS Orkan Zambrów, As Mrągowo, UKS Nenufar 5 Elk i UKS 4 Łomża, która wystąpiła w składzie: Nikola Modzelewska, Wiktoria Kupis, Zuzanna Szczesna, Nikola Burchart, Julia Faryna, Amelia Zaniewska, Maja Jaśkiewicz, Nina Brajczewska, Daria Niebrzydowska, Julia Kołakowska, Nikola Baczewska, Oliwia Kozłowska, Zuzanna Bar, Aleksandra Cwalina, Magdalena Gorela. Trenerem naszych dziewcząt jest Michał Piotrkowski.

Uczniowie z Łomży stypendystami ministra sportu



Stypendyści z Liceum Mistrzostwa Sportowego (od lewej): Karolina Dzwonkowska, Bartosz Jurak, Martyna Krawczyńska, Piotr Dąbrowski i Wiktoria Grabowska

Stypendia ministra sportu za wybitne wyniki sportowe w roku szkolnym 2020/2021 otrzymała trójka uczniów Liceum Mistrzostwa Sportowego w Łomży: Martyna Krawczyńska, Piotr Dąbrowski i Bartosz Jurak.

Kilka miesięcy wcześniej stypendia za wysokie wyniki w nauce za rok szkolny 2020/2021 otrzymały Karolina Dzwonkowska i Wiktoria Grabowska. Obie uczennice Liceum są również medalistkami Mistrzostw Polski. Wszyscy są wychowankami trenera Andrzeja Korytkowskiego, startując w barwach Klubu Sportowego Prefbet-Sonarol. A oto ich osiągnięcia w roku szkolnym 2020/2021:

Martyna Krawczyńska – 5 medali Mistrzostw Polski: brązowy na

800 m Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych, brązowy na 600 m Halowych Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych, złoty Mistrzostw Polski Juniorów w sztafecie 4x800 m Mix, srebrne Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w sztafecie 4x800 m Mix i 4x400 Mix.

Piotr Dąbrowski – 6 medali Mistrzostw Polski: złote Mistrzostw Polski Juniorów i Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w sztafecie 4x400 m, złoty Mistrzostw Polski Junior w sztafecie 4x800 m Mix, srebrny Mistrzostw Polski Juniorów w sztafecie 4x800 m Mix, srebrny Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w sztafecie 4x400 m Mix, brązowy Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w sztafecie 4x100 m.

Bartosz Jurak – 6 medali Mistrzostw Polski: złote Mistrzostw Polski Juniorów i Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w sztafecie 4x400, złoty Mistrzostw Polski Juniorów w sztafecie 4x800 m Mix, srebrny Mistrzostw Polski Seniorów w sztafecie 2x400 m, srebrny Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w sztafecie 4x800 m Mix, brązowy Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w sztafecie 4x100 m.

Karolina Dzwonkowska – 2 medale Mistrzostw Polski: złoty Mistrzostw Polski Juniorów w sztafecie 4x800 m Mix, srebrny Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych 4x800 m Mix.

Wiktoria Grabowska – srebrny medal Mistrzostw Polski Juniorów 4x800 m Mix.

Medale Amatorskich Mistrzostw Europy wojowników MMA z Łomży!

Z medalami wrócili zawodnicy klubu Black Horse z Amatorskich Mistrzostw Europy MMA 2021 w Sochaczewie. Wywalczyli je: złoty – Piotr Arnista, srebrne – Maciej Modzelewski i Hubert Kozłowski oraz brązowe – Patryk Wieryszko i Tomasz Charlewicz.

Ich trenerem jest Patryk Wieryszko.

Świetnie spisali się także reprezentanci Fight Club. Mistrzynią Europy została Dominika Steczkowska, wicemistrzem Europy Hubert Sulewski, a brązowy medal zawiś na szyi Krystiana Noska. Trenerem Fight Clubu jest Damian Zorczykowski.

Mieszane sztuki walki (MMA) to dyscyplina sportowa, w której zawodnicy stosują techniki bokserskie, zapasnicze, dozwolone jest użycie łokci, nóg (kopnięcia), duszenie.



Na zdjęciu ekipa Black Horse po występie w Sochaczewie.

