

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
Zyczenia
18-400 Łomża, ul. Ks. Anny
tel. 86 218 43 65

Polska na krańcu świata • Dobre rady

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

51 (2089)

25 grudnia 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

Boski zakątek

Opowieść wigilijna



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



Fot. pixabay

51

Jako pierwsi ludzie na Ziemi obchodzą Boże Narodzenie mieszkańcy Polski w kościele św. Stanisława nad Zatoką św. Stanisława! Pogodni, życzliwi, razem świętują

Polska na Wyspie Bożego Narodzenia

Poland, czyli Polska, to jedna z czterech osad na Kiritimati (Wyspie Bożego Narodzenia), wchodzącej w skład Republiki Kiribati na Oceanie Spokojnym. To małe państwo rozciągnięte jest na 33 wyspach koralowych wokół równika.

Wioska nazwana została Poland na początku XX wieku na cześć polskiego mechanika okrętowego Stanisława Pełczyńskiego. Przybył tam na amerykańskim statku, gdy mieszkańcy mieli problem z nawadnianiem plantacji palmowych. Ze względu na duże zasolenie wody, nie radzili sobie z tym także Brytyjczycy, których wyspa była kolonią. Pełczyński założył nową plantację i osadę oraz nauczył jej mieszkańców nawadniania drzew. W podziękę nie tylko wioska otrzymała nazwę „Poland”, ale pobliską zatokę miejscowi nazwali Zatoką św. Stanisława, a niedawno zbudowany kościół jest także pod jego imieniem.

Obecnie w wiosce Poland mieszka około 400 osób. Nie mówią po polsku, lecz posługują się językiem kiribati. Żyją w skrajnej biedzie. Ich głównym zajęciem jest handel płetwami rekinów. Kilka lat



Poland na krańcu świata

temu Polska włączyła się do pomocy mieszkańcom wioski Poland. Kiritimati, czyli Wyspa Bożego Narodzenia, uchodzi za jedną z najpiękniejszych wysp koralowych na Oceanie Spokojnym, a w Poland znajdują się wspaniałe rozległe piaszczyste plaże. Domki sto-

ją tu na palach między palmami, kryte są strzechą. Nie mają ścian, tylko maty, które spuszcza się, gdy dokucza słońce.

Ludzie żyją tu z dala od pogoni za pieniądzem, są pogodni, życzliwi nie tylko dla przyjezdnych, ale przede wszystkim dla siebie.

Wizyta tam, to jakby podróż do przeszłości, kiedy również w Polsce ludzie spotykali się wieczorami z sąsiadami, razem świętowali.

W Poland znaleźć można pustą chatkę na noc... Choćby sylwestrową. Bo Nowy Rok także witają tam pierwsi na świecie.

PSL

PSL

Wesołych Świąt!

SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU 2023

By miłość zagościła w Waszych domach...
By spokój ogarnął Wasze serca...
By radość wypełniła każdą chwilę...
I by Ci, których potrzebujecie
byli zawsze blisko...

życzy
Stefan Krajewski
Poseł na Sejm RP



BIURA POSELSKIE STEFANA KRAJEWSKIEGO

Biurowie 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



Bóg się rodzi, moc truchleje...

Świąt Bożego Narodzenia
radosnych, zdrowych, spędzanych z rodziną i kolędą
Nowy 2023 Rok
niech będzie szczęśliwy i spełnia
osobiste marzenia oraz zawodowe plany

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

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6
07-300 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 Bialecka

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 skrótków.

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

Nastaje czas, który jak żaden inny, przywołuje dzieciństwo. Świętego Mikołaja, nieoczekiwanie pojawiającego się z prezentem, ale i pytaniami: jaki byłeś? Grzeczny? Niegrzeczny? Z wigilijnym stołem, często skromnym, ale pachnącym tak tylko w ten jeden dzień. Z opłatkiem, który pierwszy brał do ręki ojciec, dzielił i zaczynał życzenia. Potem dorośliśmy. Święty Mikołaj, który okazał się przebrany wujkiem, zniknął. Po prezent trzeba było się schylić pod choinkę. Czekał pod nią na każdego, czy był grzeczny, czy nie. Przeprowadziliśmy się do bloku. Ze stołu zniknęło sianko. Na talerzach zaczęły dymić dopiero co odgrzane po rozmrożeniu pierogi, kupione w markecie...

Nastaje czas, który coraz bardziej przywoływał będzie tęsknotę za kimś, kto tłukłby się po bezdrożach, przez zasy, w mroź. Dla nas! By sprawić nam bezinteresownie radość. Kto by zapytał, jaki byłeś? Dobry, niedobry? Nie, aby cię potraktować różgą. Z życzliwością. Byś mógł się na chwilę przejąć swym postępowaniem, zastanowić nad sobą...

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

Myśli na Boże Narodzenie

Celnik zbierał podatki dla rzymskiego okupanta, był znienawidzony nie tylko przez faryzeuszy, ale przez cały naród żydowski. Gdy wszedł do świątyni jerozolimskiej, stanął z daleka i nie śmiał nawet oczu wznieść ku niebu, lecz bił się w pierś i mówił: „Boże, miej litość dla mnie, grzesznika”.

Ewangelista, który utrwalił tę scenę zaświadcza, że pogardzany przez wszystkich celnik „odszedł do domu usprawiedliwiony”.

Faryzeusz, ówczesna elita żydowska, który z pychą modlił się, dziękując Panu, że nie jest taki, jak celnik, usprawiedliwiony nie został.

Pewnego razu Jezus usiadł naprzeciw skarboxy w świątyni i przypatrywał się składającym ofiary. Przyszła też uboga wdowa i wrzuciła grosz. Tyle miała. Jezus przywołał uczniów i rzekł do nich: „Ta uboga wdowa

wrzuciła najwięcej ze wszystkich, którzy kładli do skarboxy”.

Przywołuję te bardzo znane biblijne obrazy, bo choć świat zmienił się bardzo od czasów Jezusa, my pozostaliśmy tacy sami.

Według czego ocenia się wartość człowieka? Czyż często nie według wyglądu, ubioru, pieniędzy, stanowiska?

Według czego ocenia się katolika?

Czyż często nie według wielkości ofiar składanych w Kościele i słów, które głosi, a nie postępów?

Świat zmienił się bardzo od czasów Chrystusa, ale wskazane przez Niego wartości pozostały takie same.

Tam, gdzie jest smutek, wnośmy radość. Tam, gdzie jest zwątpienie, wnośmy wiarę i ufność.

Tam, gdzie jest nienawiść, wnośmy miłość i przebaczenie.

KS. JAN ŻELAZNY

Fot. pixabay



Bóg się rodzi



Wielkie Święta
Gwiazda w górze zapłonęła
W Betlejem dziecina poczęta
Mocą ducha nas natknęła
Bóg obdarzył świat miłością
Zesłał nam dar nad darami
Dzielmy wszyscy się radością
I nie bądźmy w tym dniu sami.

Zbigniew Teofil Jach
Zambrów



Opłatek (z łac. „dar ofiarny”), to znany nam, bardzo cienki biały płatek chlebowy, prażony (czyli nie kwaszony i nie solony), wypiekany z białej mąki i wody bez dodatku drożdży, którym dzielimy się przy stole wigilijnym, składając sobie życzenia. Nie jest to zwyczaj powszechny, poza Polską spotyka-

ny jest jeszcze na Litwie, Ukrainie i we Włoszech.

Opłatek wigilijny jest symbolem pojednania i przebaczenia, znakiem przyjaźni i miłości. Dzielenie się nim na początku wieczery, wyraża chęć bycia razem, bo przecież ludzie skłóceni nie zasiadają do wspólnego stołu.

Gdzie jest żłobek Jezusa?

Żłobek, w którym urodził się Jezus, został w V wieku przeniesiony z Betlejem do Rzymu i umieszczony w bazylice Matki Bożej Większej.

Do rozpowszechniania zwyczaju budowania żłobków i szopki najbardziej przyczynił się św. Franciszek z Asyżu. Św. Bonawentura tak o nim pisze: „Św. Franciszek na trzy lata przed śmiercią przemyślał nad tym, jak odświeżyć pamięć narodzin Dzie-

ciątka Jezus i jakby ją odprawiać z największą uroczystością, celem wzbudzenia nabożnego ducha... Nakazał nanieść siana do groty i przyprowadzić woła i osła. Mając to wszystko, zawołał braci. Ludność zgromadziła się i las zabrzmiał pieśniami. Sługa zaś Boży klęczał nabożnie tuż przy żłobku, zalewając się łzami i promieniując weselem”. Było to w miejscowości Gubbio we Włoszech na początku XIII w.

Przepis na dobre życie

Wziąć łyżeczkę uśmiechu a nie żalować, tak dużą, aby nadała całemu dniu woń życzliwości. Dodać porządną garść cierpliwości i zmieszać z masą dobroci nigdy jej za dużo. Do smaku soli mądrości przechowywanej w naczyniu roztropności. Przydadzą się też rodzyнки opanowanych nerwów i spokoju. Podsypać dobrą dozą miłości własnej zmiażdżonej na proszek w móżdżerku pokory. Starannie wymieszać ręką odpowiedzialności, sumiennie rozwałkować. Przełożyć konfiturami dobrych uczynków wsunąć w piec żarliwej miłości bliźniego....



„Oto zwiastuję wam radość wielką,
która będzie udziałem całego narodu:
dziś w mieście Dawida narodził się wam
Zbawiciel, którym jest Mesjasz, Pan”.

Lk 2. 10-11

Niech betlejemskie światło
wypełni serce i rozjaśni życiowe ścieżki,
a Nowy Rok będzie czasem pokoju, radości
oraz sukcesów osobistych i zawodowych.

Mariusz Chrzanowski
Prezydent Łomży



Czytelnikom „Kontaktów”
Wesołych Świąt Bożego Narodzenia
i szczęśliwego Nowego Roku 2023

życzy

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

Pierniki z 25 kilogramów mąki!



25 kg mąki na świąteczne pierniczki zużyli uczestnicy bożonarodzeniowych warsztatów w Gminnym Ośrodku Kultury w Śniadowie. Dzieci wykonały też 350 świątecznych torebek. A mąkę i inne produkty kupiono dzięki wsparciu PPB Prefbet Śniadowo i gminy.

„Dobry czas” i trudności

„Życzę błogosławionych świąt. Polacy mają to w naturze, że Boże Narodzenie spędzają w domu, lubią też ponarzekać, a przecież tak dobrego czasu w naszej ojczyźnie może jeszcze nigdy nie było. Powinniśmy to docenić. Życzę spełnienia planów i marzeń, aby żyło się lepiej w sensie fizycznym i duchowym”, mówił na wigilijnym spotkaniu mieszkańców, radnych, sołtysów i pracowników gminy Łomża w bibliotece w Starych Kupiskach biskup łomżyński Janusz Stepnowski.

Wójt gminy Piotr Kłys zwrócił uwagę na wiele trudności, z którymi mierzą się mieszkańcy i samorządowe władze: wysoka inflacja, rosnące koszty ogrzewania, energii elektrycznej, paliwa, żywności, konieczność weryfikowania planów inwestycyjnych. Mówił też o planach: w przyszłorocznym budżecie gminy na inwestycje (budowę dróg, wodociągów, wymianę oświetlenia, rozbudowę szkoły w Konarzycach) zaplanowano ponad 27 milionów złotych.



Z głębokim żalem żegnamy

Zofię Tyszkę

wieloletnią członkinię

Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej

Synom Krzysztofowi i Waldemarowi oraz Rodzinie składamy wyrazy współczucia

dr Maria Konopka
prezes

w imieniu Zarządu Oddziału TPZŁ w Łomży

Najserdeczniejsze życzenia
zdrowych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz
wielu sukcesów i pomyślności
w nadchodzącym
Nowym 2023 Roku
życzą

**Rada Nadzorcza,
Zarząd i pracownicy
Hexa Banku Spółdzielczego**



Wszystkim, którzy
ogłaszają się
w „Kontaktach”, życzliwości
współpracowników,
kontrahentów, klientów oraz
miłości rodzinnej, życzy
Redakcja

Wigilijny stół dla ubogich w Łomży



Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski zaprasza po świąteczne potrawy na Wigilijny Stół w sobotę, 24 grudnia godz. 9.00 do 12.00. Będą wydawane na wynos w formie paczek w autobusach MPK: na Placu Niepodległości, na parkingu przy Parku Wodnym (ul. Wyszyńskiego), na parkingu przy Międzynarodowej Akademii Nauk Stosowanych w Łomży (ul. Studencka).

Będą pomagać niepełnosprawnym rodakom

Na planowaniu roku 2023 r., w tym objęciu pomocą niepełnosprawnych rodaków zza wschodniej granicy oraz podsumowaniu mijającego roku skupili się członkowie Zarządu Oddziału Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” w Łomży na ostatnim, tegorocznym posiedzeniu. Miło nam przypomnieć, że prezes Oddziału Hanka Gałązka została wyróżniona Tytułem Honorowego Obywatela Rejonu Solecznickiego (Litwa). Zaszczytne tytuły zostaną jej wręczone 6 stycznia w Solecznikach.

Oddział Wspólnoty Polskiej w Łomży działa od 1994 r. Hanka Gałązka, która kieruje nim od 2001 r., jest jego drugim prezesem po śmierci założyciela senatora dr. Jana Stypuły.



Siedzą od lewej: Sławomira Cieślak, Elżbieta Gadomska i prezes Hanka Gałązka; stoją Małgorzata Pietrusiewicz i Emilian Kudyba



Niebiańsko z „Pinokiem”

Jasełkami, przedstawiającymi historię narodzin Dzieciątka Jezus, w „niebiańskiej” scenerii dzieci z Przedszkola „Pinokio” Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Łomży, wprowadziły w atmosferę świąt Bożego Narodzenia. W rolę Maryi wcieliła się Kornelia Nosek, a w rolę świętego Józefa Franek Wilczewski.

Do przedszkola uczęszcza sto dzieci, wszystkie brały udział w jasełkach. Ich aktorskie i wokalne zdolności podziwiali licznie przybyli rodzice. Uroczystość zakończyła się życzeniami z dzieleniem się opłatkiem.

Nowi aktorzy w Łomży

Dwójkę nowych aktorów można już zobaczyć w spektaklu pt. „Czerwony Kapturek” w reżyserii Jarosława Antoniuka. Z bardzo dobrym debiutem: w roli tytułowej występuje w przedstawieniu Agnieszka Horniczak, natomiast w rolę Wilka wcielił się Miłosz Cieślak.

Wigilia w Śniadowie

Mieszkańcy, sołtysi, lokalni przedsiębiorcy, pracownicy gminy, szkół, Gminnego Ośrodka Kultury i księża z parafii Śniadowo i Szczepankowo spotkali się na Wigilii zorganizowanej przez wójta gminy Śniadowo Rafała Pstrągowskiego. Uroczystość wzbogaciły kolędy przy akompaniamencie Orkiestry Dętej i zespołu gitarowego z GOK.

Napełnijmy miskę Burka

„Pełna miska dla schroniska >Arka< Łomża”, to cel zbiórki karmy dla czworonogów, organizowana przez Strefę Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności (SOWA) przy Akademii Nauk Stosowanych w Łomży. Najbardziej potrzebna jest karma mokra i sucha. Przydadzą się smycze, miski, zabawki, koce. Robiąc porządki w domach pamiętajmy, że zużyte poduszki, mogą być ciepłym posłaniem dla psa. Wszystko, co zostanie zebrane, trafi do „Arki”. Zbiórka trwa do 5 stycznia, a rzeczy można przynosić do SOWA (Akademia Nauk Stosowanych, ul. Akademicka 1) w dni robocze od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.00 – 20.00 (23 grudnia od godz. 8.00 do 16.00).

Urząd w Miastkowie zamknięty

W piątek, 23 grudnia, Urząd Gminy w Miastkowie będzie nieczynny.

Altana kompletna

W Rakowie-Czachach (gm. Piątnica) altana, na życzenie mieszkańców, została wyposażona w stół i dwie ławki.

Przez szczęście, radość, smutek i łzy razem 50 lat!



Jubilaci i ich goście w kościele w Ciechanowcu

50 lat małżeństwa obchodziło 17 par z gminy Ciechanowiec: Zofia i Gwalbert Jacyniewiczowie z Pobikier, Lilia i Krzysztof Jaroccy z Ciechanowca, Krystyna i Józef Kraszewscy z Ciechanowca, Teresa i Jerzy Kryńscy z Ciechanowca, Zofia i Stanisław Moczulscy z Bujenki, Halina i Witold Murawscy z Ciechanowca, Maria i Władysław Niemyjszy z Koców-Schabów, Bronisława i Andrzej Niewiarowscy z Ciechanowca, Elżbieta i Dariusz Olędzcy z Ciechanowca,

Anna i Kazimierz Olszewscy z Ciechanowca, Krystyna i Stanisław Pelszykowie z Ciechanowca, Alicja i Daniel Puchaczowie z Ciechanowca, Kazimiera i Tadeusz Puchalscy z Ciechanowca, Janina i Mieczysław Radziszewscy z Radziszewa-Sieńczuch, Zofia i Jan Reczkowie z Koza-rzy, Janina i Tadeusz Siedlecki z Ciechanowca, Lucyna i Stanisław Wilińscy z Ciechanowca.

Uroczystość rozpoczęła się Mszą świętą w kościele pw. Trójcy Przenajświętszej, a po

niej w sali Ciechanowieckiego Ośrodka Kultury i Sportu burmistrz miasta Eugeniusz Święcki wręczył małżeństwom Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie przyznane przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

W kościele zagrał Jubilatom na organach sam Jubilat Andrzej Niewiarowski, a w Ośrodku Kultury wystąpiły dla nich Marlena Pietrniuk, Sylwia Puchalska i Krzysztof Koc oraz Marysia Mazur w towarzystwie mamy i cici.

WSPANIAŁYCH ŚWIĄT *Bożego Narodzenia*

PEŁNYCH RODZINNEGO CIEPŁA, RADOŚCI I SPOKOJU
ORAZ NADZIEI I SZCZĘŚCIA W NOWYM ROKU 2023.

Starosta Kolneński
Tadeusz Kłama

Wicestarosta Kolneński
Karol Pietoszczyk

Przewodniczący Rady Powiatu
Michał Kulczewski

Wszyscy wszystkim ślą życzenia...



Laureaci, rodzice, organizatorzy

Konkurs Bożonarodzeniowy pt. „Ślijmy życzenia” dla uczniów klas szkół podstawowych z gminy Szczuczyn rozstrzygnięty. Zadanie konkursowe polegało na stworzeniu ciekawych i oryginalnych życzeń świątecznych w formie wiersza, w barwnej, świątecznej oprawie plastycznej. Każdy uczeń mógł zgłosić do konkursu jedną pracę. Komisja Konkursowa w składzie: Janusz Siemion (przewodniczący),

Andrzej Szabelski, Anna Akus-Szklarzewska i Andrzej Kosmowski przyznała wśród dzieci od 6 do 10 lat: I miejsce – Michalinie Kozikowskiej, II miejsce – Martynie Przyborowskiej, III miejsce – Kamili Lidner. Wyróżnienia: Lenie Zielińskiej i Krystianowi Kleszczewskiemu. W grupie starszej I miejsce – Michałowi Przyborowskiemu. Organizatorem Konkursu jest Biblioteka Centrum Kultury w Szczuczynie.

Kurpiowska kolęda



Kurpie mają swoją kolędę. Autor jest nieznany, ale odwoływali się do niej Zygmunt Gloger i Adam

Chętnik. Śpiewana była jako pierwsza po wieczery wigilijnej. Jest długa, ma 9 zwrotek pięciowerso-

wych. Autor opisuje w niej, jaką opiekę miałby Jezus, gdyby urodził się w kurpiowskiej puszczy:

„Miołbyś buracki
i kapustę ponie,
Z tłustą wiepsowiną
zawse na śniadanie.
Mleko z jagielkami,
Chlebek z kartoflami;
Z miodem wudki flasecki,
A na obiad byśwa
skrzączków naskwazyli,
I kasy grycanej
tłusto nakrosili.
Zając, kuropatwy,
Choć połów nie łatwy,
Byłby panie dla ciebie (...)

A ze się tak panie
podało tobie!
I żeś cierpiał bidę
w małuchnej osobie,
Pśymij serce chęci,
Miej Kurpiów w pamięci,
Ty na pusczy i Niebie!

Niestety, kurpiowska kolęda nie jest już znana, a tym samym śpiewana w domach, zauważył wiele lat temu znakomity znawca Kurpiowszczyzny, poeta i nauczyciel Leszek Czyż z Ksebek (gm. Turośl).

Co Szczuczyn daje przedsięwzięciom?



„Nie będziemy prowadzić twojej firmy za ciebie, ale dzięki nam będziesz miał łatwiej na starcie, a to dużo znaczy, gdy ruszasz i musisz martwić się o setki spraw. Już za chwilę ruszymy z kolejnym naborem, bo mamy jeszcze wolne miejsca. Pomyśl, przemyśl, przyjdź na jedno z informacyjnych spotkań i zostań przedsiębiorcą z nami”, zaprasza Lokalny Inkubator Przedsiębiorczości w Szczuczynie.

Przedsiębiorczym mieszkańcom i chcącym w mieście prowadzić działalność gospodarczą, oferuje miejsce przyjazne w prowadzeniu działalności gospodarczej: hale produkcyjne od prawie 600 do 400 m² powierzchni; lokale usługowe z oddzielnym wejściem, parking, toalety i zaplecze socjalne; biura wyposażone w biurka, krzesła, szafki i półki; pomoc księgową, prawną, administracyjną i logistyczną; pomaga w poszukiwaniu kontaktów, partnerów, współpracowników.

Koszty na początku ogranicza o 90 proc. W Inkubatorze można być i działać 5 lat.

Aniołek czeka!



Konkurs kolęd i pastorałek o „Kryształowego Aniołka” dla dzieci i młodzieży z powiatu kolneńskiego ogłosił Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu. By wziąć udział w konkursie, należy przygotować jeden utwór muzyczny, kolędę lub pastorałkę w języku polskim (dopuszcza się tematykę świąteczną). Wykonanie z półplaybackiem lub akompaniamentem. Czas prezentacji do 6 minut. Zgłoszenia do 10 stycznia, z podkładem muzycznym. Kontakt: Anna Podeszwik, tel. 86 278 22 21, 513253022.

Adrian Włodkowski najlepszy!

Laureatem pierwszej nagrody w kategorii szkół podstawowych konkursu „Gospodarstwo moich rodziców jest Eko i dba o środowisko” został Adrian Włodkowski ze Szkoły Podstawowej w Stawiskach. „Ekologiczne gospodarstwo rodziców charakteryzuje się tym, że nie używamy żadnych nawozów sztucznych. Nasze krowy mają wolny wybieg”, opowiedział w czasie rozdania nagród Adrian.



Jedyny prawdziwy sukces...

„Życie nie tylko po to jest, by brać. Życie nie po to, by beczynnie trwać. I aby żyć siebie samego trzeba dać”, śpiewa Stanisław Sojka.

Sukces należy dzisiaj do najbardziej pożądanym przez człowieka osiągnięć. Podobnie jak niegasnące

pragnienie zaistnienia, poczucie zadowolenia, przyjemności. Do nich dołącza uwodzicielskie słowo: znaczyć, być ważnym, widocznym, wpływowym, uznanym... Tak rozumiana recepta na życie upowszechnia się w imponującym tempie, przynosząc nieraz opłakane skutki w postaci triumfu egoizmu. W pędzie za

przyjemnością, popularnością, majątnością i społeczną pozycją trzeba nieraz odwrócić wzrok od wartości, bo niczym słoneczny blask oślepiają. A rzecz w tym, że bez wierności wartościom wszystkie powyżej wymienione pożądanja pozostają bądź bez znaczenia, bądź niosą niebezpieczeństwo. Począwszy od niszczącej relacje międzyludzkie roszczeniowości, a skończywszy na wspomnianym egoizmie, który przynosi tak samo złe efekty.

Powie ktoś, że sukces nie jest przecież czymś złym, że można go w różny sposób definiować. I rację ma. Pytaniem kontrolnym, pozwalającym na korektę kursu jest fundamentalne „kim jestem?”. Jeśli odpowiedź ogranicza się do podania zawodu: lekarzem, nauczycielem, urzędnikiem, to znak, że pali się żółte ostrzegawcze światło. Zawód jest jedynie częścią nas, funkcją, która pozwala nam odkrywać swoje człowieczeństwo, realizować je i rozwijać. Jeśli jednak zatrzymamy się jedynie na spełnianej przez nas funkcji, to spotykane

człowieka również będziemy redukowali do jakiejś roli – pacjenta, ucznia, petenta. To prosta droga do instrumentalnego traktowania innych. Tymczasem jedynym prawdziwym sukcesem, jaki możemy odnieść, jest bycie porządnym człowiekiem. Jeżeli to się udaje, wszystko inne pozostaje na swoim miejscu. Jak tu być bogatym, będąc nieporządnym? Jak tu być uznanym, będąc nieporządnym? Jak tu być wpływowym, będąc nieporządnym? Natomiast człowiek porządny może być i bogaty, i uznany, i zadowolony. Tym samym wszyscy możemy być ludźmi rzeczywistego sukcesu, równymi sobie, podobnie zdolnymi do szczęścia i do siebie lgnącymi, promieniującymi dobrem, gotowymi w każdym położeniu do niesienia pomocy i budowania relacji, wspólnoty w bezpiecznej przestrzeni spotkania.

Czyż może być piękniejszy powód do tego, by starać się być porządnym człowiekiem?

Emilian Kudyba
Łomża

Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu

dr Wojciech Oczko – nadworny lekarz królów polskich: Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy

Wśród państw europejskich Polska należy do grupy o podwyższonym ryzyku wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Dane statystyczne wskazują, że rośnie liczba Polaków z różnymi schorzeniami układu krążenia, które – jeśli nie są leczone – prowadzą do obniżenia jakości życia i skrócenia jego długości. Choroby układu sercowo-naczyniowego stanowią najczęstszą przyczynę umieralności w Polsce.

Oto tylko niektóre liczby, które obrazują powagę problemu:

- ❖ Śmiertelność z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego w Polsce jest wyższa o 59% w porównaniu ze średnią wszystkich krajów grupy OECD.

- ❖ W 2019 roku zarejestrowano w Polsce łącznie 86 116 zgonów z powodu chorób układu krążenia, w tym 21 724 zgonów z powodu choroby niedokrwiennej serca i 15 903 zgonów z powodu choroby naczyń mózgowych (dane GUS).

- ❖ W 2021 roku zarejestrowano 22 248 przypadków ostrego zawału serca, 15 171 – duszniczy bolesnej, 9373 – zatoru płucnego, 17 739 – udaru mózgu oraz 4201 – tętniaka i tętniaka rozwarstwiającego aorty (dane ZUS).

Wspólnymi siłami możemy te liczby zmienić!

Rehabilitacja przynosi następujące efekty:

- ❖ modyfikuje czynniki ryzyka choroby niedokrwiennej serca,
- ❖ poprawia funkcje śródbłonna naczyń,
- ❖ hamuje rozwój miażdżycy i przyczynia się do jej regresji,
- ❖ poprawia wydolność układu krążeniowo-oddechowego,
- ❖ poprawia funkcje narządu ruchu i sprawność psychofizyczną,
- ❖ poprawia jakość życia pacjentów i je wydłuża.

Według najnowszych wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego z 2022 roku **znaczenie rehabilitacji w leczeniu schorzeń układu sercowo-naczyniowego jest tak samo ważne jak zażywanie leków.**

Podstawą skierowania na rehabilitację w ramach prewencji rentowej ZUS jest orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej. Lekarz orzecznik ZUS może je wydać:

- ❖ na wniosek lekarza leczącego,
- ❖ przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego,
- ❖ przy orzekaniu o niezdolności do pracy do celów rentowych,
- ❖ przy kontroli prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy oraz wystawiania zaświadczeń lekarskich.

Wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS może wystawić każdy lekarz, który prowadzi leczenie pacjenta. Wystarczy poprosić swojego lekarza o taki dokument i złożyć go w najbliższym placówce ZUS. Lekarz może także wystawić wniosek w formie elektronicznej na PUE ZUS.

Dlatego zachęcamy Państwa do skorzystania z bezpłatnego programu rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej w schorzeniach układu krążenia. Udział w 24 dniowym turnusie rehabilitacyjnym daje szansę na utrzymanie bądź przywrócenie zdolności do pracy. Może wpłynąć na wzrost bieżących dochodów, a w przyszłości – na wyższą emeryturę.

Program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS w schorzeniach układu krążenia jest przeznaczony dla osób, które zmagają się z chorobami serca i naczyń krwionośnych, ale chcą jak najdłużej pozostać aktywne zawodowo.



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Z tej formy rehabilitacji mogą skorzystać osoby:

- ❖ ubezpieczone w ZUS, które są zagrożone całkowitą lub częściową niezdolnością do pracy,
- ❖ uprawnione do zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego po ustaniu tytułu do ubezpieczenia chorobowego lub wypadkowego,
- ❖ które pobierają rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Kompleksowa rehabilitacja kardiologiczna jest prowadzona zgodnie z obowiązującymi standardami opracowanymi przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne.

W trakcie turnusów rehabilitacyjnych każdy uczestnik ma indywidualnie ustalony plan usprawniania, dostosowany do swoich możliwości.

Opiekę nad uczestnikami w ośrodkach sprawują doświadczone zespoły medyczne, które składają się z lekarzy, fizjoterapeutów i psychologów.

Aktywności ruchowej towarzyszą treningi relaksacyjne oraz prelekcje dotyczące chorób, z którymi zmagają się uczestnicy turnusu. Prowadzący wykłady promują zdrowy styl życia i zdrowe żywienie, a także omawiają zagrożenia środowiskowe.

Serdecznie zapraszamy Państwa do odwiedzenia naszej strony internetowej www.zus.pl/swiadczenia/prewencja-i-rehabilitacja/prewencja-rentowa/, gdzie znajdą Państwo szczegółowe i praktyczne informacje.

Żywa szopka w Ciechanowcu



Szopka w zabytkowym kościele z Bogut

Żywą szopkę w skansenowskiej zagrodzie, jak w poprzednich latach, otwiera w Wigilię Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu. Świętą Rodzinę z Dzieciątkiem i pasterzy, jak w żłóbku, będą otaczać owce, kozy, osiołki, bażanty, perliczki, gęsi. W zabytkowym kościele, przeniesionym z Bogut, do zwiedzania udostępniona zostanie tradycyjna szopka.

W Wigilię, 24 grudnia (sobota), zwiedzanie z przewodnikiem będzie możliwe do godziny 14.00. W pierwszy dzień świąt (25 grudnia) szopkę można odwiedzać w godzinach 11.00 – 20.00; w drugi dzień świąt (26 grudnia) w godzinach 9.00 – 18.00, a w dni poświąteczne w godzinach 9.00 – 15.45.

Wigilia w Rutkach na bogato!



Jasełka w kościele w Rutkach

Na saniach z „nieba” przybył Święty Mikołaj, dzieci ze Szkoły Podstawowej w kościele przedstawiły jasełka, panie z Kół Gospodyń Wiejskich „Polne Kwiaty” i „Znad Narwi” przygotowały wigilijne słodkości, zespół „Niewinni” śpiewał kolędy, mieszkańcy gminy i ich goście składali sobie życzenia przy opłatku w przedświątecz-

ną niedzielę, na uroczystej gminnej Wigilii w Rutkach Kossakach. Na Wigilię do Rutek zawitali m.in. senator Marek Adam Komorowski, poseł Stefan Krajewski, wicewojewoda Bogusława Szczerbińska. Zostali obdarowani świątecznymi kartkami i ceramicznymi ozdobami, wykonanymi na warsztatach rękodziela i ceramiki.

Bez lodowiska



Z powodu oszczędności nie będzie w tym sezonie uruchomione lodowisko na boisku przy LO w Wysokim Mazowieckiem, zdecydował starosta Bogdan Zieliński.

Opłatek w Sokołach

Na spotkanie opłatkowe zaprasza Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Sokołach w czwartek, 22 grudnia, o godz. 18.00.

Sesja w Nowych Piekutach

Sesja Rady Gminy Nowe Piekuty, na której przedstawiony zostanie projekt budżetu na 2023 r., odbędzie się 29 grudnia (godz. 10.00) w Izbie Tradycji Regionalnej.

Zmarł proboszcz

Zmarł wieloletni proboszcz parafii w Kobylinie-Borzymach (1982 – 2005) ks. kan. Stanisław Roszkowski. Miał 92 lata, 66 lat w kapłaństwie. Pogrzb 23 grudnia (godz. 11.00) w Kobylinie.

Żywa szopka w Szumowie



Świątą Rodzinę otoczą żywe zwierzęta: kucyk, kozy, kury, owce, w szopce w skansenie w Szumowie.

Wymarzona choinka

Zuzanna Szymańska zajęła pierwsze miejsce w konkursie plastycznym „Moja wymarzona choinka”, zorganizowanym przez GOK w Szumowie dla uczniów klas IV-VIII. Drugie miejsce – Paweł Gardocki i Krystian Suski, trzecie – Emilia Grzeszczuk, Maria Werpachowska i Marcel Kornet. Wyróżnienia zdobyli: Tobiasz Dzieniszewski, Patrycja Gardocka, Paulina Glińska, Mają Głębocka, Ewa Grzeszczuk, Agata Gworek, Aleksandra Kopańczyk, Jakub Mianowski, Wiktor Murawski, Aleksander Urbanek, Magdalena Wińska, Wiktoria Wińska.

Nie ma węgla orzech w Szumowie

Urząd Gminy prosi, by z powodu braku węgla „orzech” wstrzymać się z wpłatami.

Nie ma takiego zakątka w Polsce, jak Podlaskie, gdzie żyją obok siebie katolicy, prawosławni, muzułmanie, starowiercy; licznie przyjeżdżają do Tykocina wyznawcy judaizmu. Każda z tych religii ma swoje najważniejsze święto

Boska kraina

Id al-Fitr

Czym dla chrześcijan jest Boże Narodzenie, tym dla wyznawców islamu Id al-Fitr, czyli Święto Zakończenia Postu. Ma charakter rodzinny, jest okazją do spotkań przy stole, składania podarunków i wspólnego weselenia się.

Muzułmanie świętują Id al-Fitr trzy dni po zakończeniu miesięcznego postu, zwanego Ramadanem, przypadającego na dziewiąty miesiąc opartego na fazach księżyca roku muzułmańskiego. W Ramadanie wierni, dbający o przestrzeganie zasad wiary, powstrzymują się w dzień od jedzenia, picia, seksu, palenia tytoniu i używania kosmetyków. Ścisły post obowiązuje od wschodu do zachodu słońca. Zwolnieni z niego są chorzy, kobiety ciężarne i podróżni, przebywający w drodze dłużej niż trzy dni.

W jedną z ostatnich dziesięciu nocy Ramadanu Bóg przebacza grzechy pod warunkiem, że wierni modlą się w tym czasie. Nie wiadomo, która to noc, dlatego koniec Ramadanu to również czas nocnych modłów.

Święto Id al-Fitr jest wyrazem radości i wdzięczność Allahowi, że pozwoli przezwyciężyć trudy postu i umocnić w wierze.

W tym roku Ramadan rozpoczął się 2 kwietnia i trwał do 1 maja, a święto Id al-Fitr przypadło na trzecią dekadę listopada. Polscy muzułmanie zjechali do Bohonik i Kruszynian w Podlaskiem, gdzie na ten czas otwarto meczety.

W Polsce żyje ok. 4 000 potomków sprowadzonych w XVI w. Tatarów wyznania muzułmańskiego, większość w Podlaskiem.

Wigilia z kutią

Najbardziej uroczystym świętem w kościele prawosławnym jest Boże Narodzenie. Wyznawcy prawosławia w Podlaskiem obchodzą je według kalendarza juliańskiego i pierwszy dzień świąt przypada 7 stycznia.

Poprzedzone jest sześciotygodniowym postem o charakterze pokutnym. W ostatni dzień postu, czyli w wigilię Narodzenia Pańskiego, wierni całkowicie powstrzymują się od spożywania pokarmu aż do wieczery. Przy

postnej kolacji, złożonej z 12 potraw z obowiązkową kutią, zbiera się cała rodzina. Do jedzenia przystępuje się po modlitwie i przełamaniu prosforą, czyli chlebem eucharystycznym z odcisniętym wizerunkiem Jezusa.

W przystrojonych choinkami cerkwiach w środku, na gałązkach świerkowych, wystawiona jest ikona ze sceną Narodzenia Pańskiego. Wierni adorują ją, modląc się kłaniając, całując.

W pierwszy dzień świąt tuż po północy w cerkwiach rozpoczyna się tzw. wieczorne czuwanie, które trwa do godziny 2.00 nad ranem. Kolejne dwie godziny trwa Główna Liturgia Dnia Narodzenia Pańskiego.

W drugim dniu świąt wierni wspominają życie Matki Boskiej, a w trzecim św. Szczepana, pierwszego męczennika.

Z Bożym Narodzeniem wyznawcy prawosławia wiążą ogromną ilość zwyczajów i tradycji. Do najważniejszych, podobnie jak w Kościele katolickim, należy kołędowanie.

Polski Autokefaliczny Kościół Prawosławny liczy około 600 000 wyznawców, skupionych w 250 parafiach. Najwięcej wiernych żyje w Podlaskiem (około 70 proc.).

Wierni starym księgom

Staroobrzędowcy, choć obchodzą Boże Narodzenie z wiernymi innych obrządków wschodnich, czyli według kalendarza juliańskiego i pierwszy dzień świąt przypada, jak u prawosławnych, 7 stycznia. Nie zasiadają do wigilijnego stołu, a dzień przed pierwszym świętem modlą się w molennie. Z modlitw wracają nad ranem do domu, odpoczywają i około 8.00 rano zasiadają do uroczystego rodzinnego posiłku, ale nie jest to wigilia. Po uroczystym śniadaniu w pierwszy dzień świąt, odpoczywają. Wieczorem znowu idą modlić się do molenny, a z rodzinami świętują dopiero drugiego dnia Bożego Narodzenia.

W zwyczajach i obrzędach staroobrzędowców nie ma hucznego świętowania Bożego Narodzenia. Nie ma także zwyczaju śpiewania kolęd. Jest



Meczet w Kruszynianach (gm. Krynki). Fot. wikimedia



Cerkiew w Dubiczach Cerkiewnych. Fot. zlotaproporcja.pl



Molenna Monasteru Zbawiciela i Trójcy Świętej staroobrzędowców nad jeziorem Duś w Wojnowie (gm. Ruciane Nida). Fot. Siukum Balala

odpowiednik kołędowania, ale zwrócony bardziej w stronę obrządku religijnego, niż świątecznej zabawy. „Chристославцы” (odpowiednik kołędników) z nastawnikiem (duchownym) chodzą po domach i oddają się modlitwie i duchowym rozważaniom.

Przed Bożym Narodzeniem staroobrzędowcy postczą sześć tygodni, najściślej post stosują w ostatnich przedświątecznych dniach.

Szacuje się, że w Polsce, przede wszystkim na Suwalszczyźnie, miesz-

ka około 1000 staroobrzędowców. Są tam cztery gminy wyznaniowe: w Suwałkach, Wodзилkach, Gabowych Grądach i Wojnowie. To potomkowie Rosjan, wyznawców odłamu rosyjskiej Cerkwi Prawosławnej, którzy w XVII wieku uciekli z Rosji na Litwę i do Polski przed prześladowaniami religijnymi. Są wyznawcami dawnego obrzędu prawosławnego, wierni starym księgom i ikonom. Kościół Staroobrzędowy w Polsce nie posiada hierarchii duchownej. (MM)

Miłość do tej samej dziewczyny poróżniła braci na całe życie w Wigilię

1.

We mgle zobaczył zarys domu w zaroślach. Zatrzymał samochód. Przedarł się przez nagie krzaki zdzi-
czalego bzu.

Drzwi i okna były zabite deskami. Stodoła miała załamany dach, z obo-
ry zostały fundamenty...

Osunął się na ławkę pod do-
mem... W głowie brzmiał mu krzyk
ojca: „Żebyś cię tu więcej nie widział!
Spier... do tego swojego miasta! Po-
śmiewiska z nas nie rób!”. Na ramio-
nach poczuł jego krzepkie, sękaty dło-
nie, jakby to było teraz, a nie prawie
pięćdziesiąt lat temu, kiedy wyrzucał
go z domu, gdy w Wigilię rzucił się na
brata z pięściami.

Wtedy przyjechał na święta z War-
szawy. Był na trzecim roku politechni-
ki. Do Łomży pociągami, z Łomży do
Burzyna autobusem, na koniec cztery
kilometry piechotą przez pola do do-
mu nad Biebrzą.

Chciał od razu iść do Danki, ale
ojciec wysłał ich z Bronkiem do znajo-
mego kłusownika po ryby na Wigilię.
Pojechali na motorze Bronka. U ry-
baka na podwórku był ruch. Stefan
zauważył Dankę. Była z bratem. Też
przyjechali kupić ryby. Ruszył w jej
kierunku. W samotne noce w aka-
demiku rozpamiętywał to, co ich po-
łączyło ostatniego lata. Spotykali się
nad rzeką w miejscu znanym tylko
im dwójgu...

Bronek pierwszy podszedł do Dan-
ki, objął ją i zaczął się do niej kleić.

„Nie tak ostro, szwagier!”, śmiał
się Tadek, brat Danki, odpychając go
w żartach.

Stefan osłupiał. Danka udawała,
że go nie ma.

Nagle na podwórko zajechał mili-
cyjny gazik. Wskoczyło kilku mili-
cjantów. Zabrali kłusownika i wszyst-
kich jego „klientów” na Komendę
w Łomży.

2.

Noc przesiedzieli w areszcie. Na-
stępного dnia zostali zwolnieni, ale
mieli stawić się na kolegium.

Bronek po powrocie do domu
zniknął.

„Pewnie pojechał do Danki, żeni
się z nią wreszcie na Wielkanoc”, po-
wiedziała matka.

Stefan o zmroku zaczął się koło
domu Danki. Zobaczył ich, jak wra-
cają motorem drogą od Jedwabnego.
Bronek postawił motor pod domem



Opowieść wigilijna

i wszedł z Danką do środka. Danka
roześmiała się z czegoś, co powie-
dział jego brat, a on poczuł, że nie
może oddychać...

Na Wigilię zamiast karpia były
śledzie. Stefan nie mógł przełknąć
ani kęsa.

„Daj ci Boże, synku, jak najlepiej
z Danką, choć tam różnie o niej mó-
wią. Daj, Boże nam wszystkim”, po-
wiedziała matka, uściślała Bronka,
potem Stefana, przełamała się oplat-
kiem i rozplakała się.

„No, uczony, na družbę się szykuj!”,
Bronek klepnął go w plecy niby przy-
jaźnie, ale oczy miał złe.

Stefan zrozumiał, że brat wszystko
wie o nim i Dance...

Ojciec postawił na stole wódkę.
Wypili pod śledzia. Potem jeszcze raz...

3.

Danka miała gruby warkocz,
czerwone usta, seksowną figurę.
Wszyscy się za nią oglądali. Gdy Ste-
fan wrócił do domu na swoje pierw-
sze studenckie wakacje, była prawie
zaręczona z Bronkiem. Bronek po-
szedł do wojska. To się między nim
i Danką stało latem, przed powro-
tem Bronka do cywila...

Jechał do domu na Boże Naro-
dzenie z postanowieniem, że ożeni
się z Danką i zabierze ją do miasta.
Nie myślał, jak to przyjmą Bro-
nek, rodzice, cała wieś. Myślał tyl-
ko o Dance...

Słowa brata o družbowaniu na
ich weselu rozwścieczyły go. Wście-
kłość rosła z każdym kieliszkiem wy-
pitej wódki.

„Wszystko było dla Stefana, dla
mnie nic. Zawsze był dla was lepszy.
Uczony! Myśli, że mu się wszystko na-
leży. Ale Danka ciebie nie chce, tylko
mnie!”, wykrzykiwał podпиты Bronek.

Wtedy zerwał się i rzucił na niego.
Runęli na podłogę. Zaczęli okładać się
pięściami. Słyszał płacz matki i krzy-
ki ojca. Poczuł, jak ojciec nadludzką
siłą odrywa go od brata i wyprowa-
dza na dwór...

4.

To była jego ostatnia Wigilia w ro-
dzinnym domu. Nigdy już nie przy-
jechał do wsi. Ożenił się z dziewczyną
z Warszawy, koleżanką ze studiów.
Zamieszkali z teściami. Doczekali cór-
ki. Wyjeżdżali do pracy za granicę.
Małgosia próbowała skłonić go, by
odwiedzili jego rodzinne strony.

„Nasza córka powinna poznać swo-
ich dziadków”, przekonywała go.

Stefan odmawiał. Czuł, że nie jest
w stanie wrócić...

Czasem przychodził list od mat-
ki. Opisywała, co w domu, co we wsi,
ale nigdy nie chciała, żeby przyjechał.
Umarła pierwsza, po niej ojciec. Stefan
z żoną i córką jeździli na pogrzeb pro-
sto na cmentarz w Burzynie. Z Bron-
kiem i Danką zamieniał kilka zdaw-
kowych słów...

5.

Rok temu dostał wezwanie z sądu
w Łomży. Miał stawić się na sprawę
o podział spadku. Na rozprawie do-
wiedział się, że Bronka i Danka już
od kilku lat nie żyją.

Jedna ich córka mieszka w Ka-
nadzie, druga i syn w USA. To wła-
śnie jego bratanica z Kanady wnio-
sła sprawę o podział spadku... Wtedy
nie miał odwagi, żeby pojechać do
rodzinnej wsi, do domu. Wzburzo-
ny, wrócił do Warszawy.

Zaczął rozmyślać o swoim życiu.
Doszedł do wniosku, że nie był w po-
rządku wobec Bronka, wobec Dan-
ki. Poczuł, że musi wrócić...

Powitał go opuszczony dom na
początku wsi, zarośnięte podwórko,
przewrócony płot. To dom rodzinny
Danki. Nikt w nim nie mieszka od
lat, powiedział młody sąsiad.

Na drodze minął staruszkę, pod-
pierającą się kulą.

„Tak mogłaby wyglądać Danka,
gdyby żyła”, pomyślał.

Wreszcie dotarł na koniec wsi.
Zobaczył zdziczałe bzy, które zasła-
niały walące się budynki. Jego dzie-
ciństwo, jego młodość. W wyobraźni
zobaczył ojca, matkę, Bronka. Przy-
pomnił sobie ich ostatnią, wspól-
ną Wigilię i rozstanie na całe życie
w złości...

Usiadł na spróchniałej ławce i za-
płakał...

TADEUSZ NAPOLSKI

Święta z nadzieją, zamachem, nędzą i wiarą

Bóg się rodzi, moc truchleje...

Radosny śpiew kolędy „Bóg się rodzi” w łomżyńskiej farze w 1918 r. poprzedziło „narodzenie” Niepodległej! Radość z odzyskanej wolności. Nadzieja i niewiadoma jaka będzie nowa Rzeczpospolita.

„Sami jesteśmy gospodarzami na tej naszej Ziemi Polskiej. (...) Niech gwiazda, która wieczorem zabłyśnie na siwym niebie, będzie tym świetlonym punktem, co wyjaśni nam dzieje i byt Narodu, a z naszych serc zdejmie jad nienawiści i zacieklności partyjnej...”, pisał tygodnik „Ziemia Łomżyńska” 20 grudnia 1918 r.

Łomżę ogarnął przedświąteczny ruch nie tylko zakupowy.

W Klubie Towarzystwa Wioślarskiego dr Mieczysław Czarniecki, adwokat Ludwik Wołodkiewicz dyskutowali o wyborach do Sejmu Ustawodawczego, które miały się odbyć 26 stycznia 1919 r. W cukierni Stanisława Płodowskiego członkinie Katolickiego Związku Kobiet Polskich witały gości na charytatywnym spotkaniu. Drzwi się prawie nie zamykały. „Tam była cała Łomża”, zarejestrowała prasa.

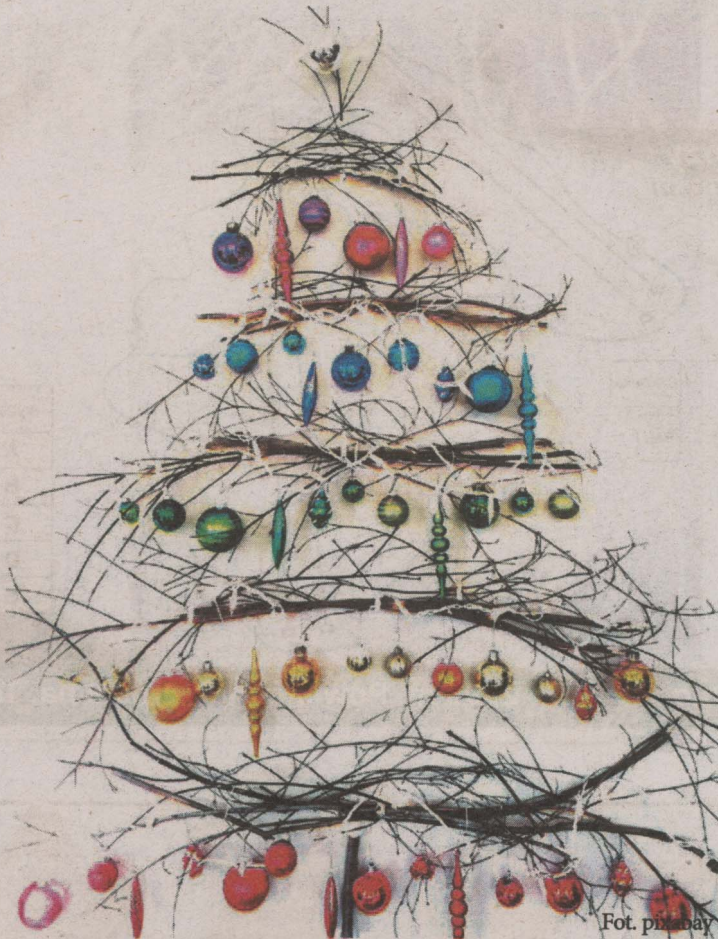
W kolekturze Brunona Nowickiego ktoś wyciągnął szczęśliwy los (nr 33 857) i wygrał w loterii 300 tys. marek.

Nie tracili czasu złodzieje. Okradli dwa sklepy: spożywczy i tekstylny N. Kawkiwicza. Ich radość z łupów nie trwała długo. Policjanci szybko złapali miejscowych kryminalistów.

Od 20 grudnia do 8 stycznia 1919 r. uczniowie cieszyli się feriami. A zima była śnieżna i mroźna.

Żołnierze śmiało zawierali znajomości z dziewczętami na ulicach. Chyba aż za śmiało, na co zwrócił uwagę tygodnik.

Nie było jeszcze pełnego pokoju... Rozwieszone w mieście plakaty dowództwa 33 PP informowały o powołaniu do służby oficerów rezerwy. Wkrótce wyjechali walczyć z bolszewikami. Dotarła do nich pod Wilno z podarunkami (ciepłą odzieżą, papierosami, żywnością) delegacja z Łomży (m.in. rolnik z Długoborza, radny Sejmiku Łomżyńskiego Konstanty Długoborski, podporucznicy Kierkowski i Pałucki) w mroźną noc pierwszego dnia świąt Bożego Narodzenia 1919 r. Razem zaśpiewali...



Fot. p. b. b. a. y.

Cicha noc, święta noc, pokój niesie...

Rok 1922 był pierwszym rokiem pokoju dla Polski. Zaśpiewanie na łomżyńskiej pasterce kolędy „Cicha noc, święta noc...” poprzedziło dramatyczne wydarzenie w stolicy. 11 grudnia został zaprzysiężony pierwszy prezydent Rzeczypospolitej Gabriel Narutowicz, a pięć dni później zginął w zamachu!

„Trzeba wstrząsnąć sumieniami, trzeba przed wyobraźnią postawić dołę i niedolę Ojczyzny. Namietności bowiem partyjne, straszny to doradca”, pisała „Gazeta Łomżyńska”.

Z inicjatywy prezydenta Łomży Władysława Świderskiego 22 grudnia została odprawiona w farze Msza święta w intencji zamordowanego prezydenta. Miasto udekorowano flagami z kirem, zawieszona została praca i handel, odwołane zabawy i spotkania.

To nie wszystko, z czym przed świętami mierzyli się Polacy. Gdy ludzie sposobili się do wysyłania kartek z życzeniami, 15 grudnia 1922 r. o 100 proc. wzrosły opłaty pocztowe. Znaczek na pocztówkę do adresata w kraju kosztował 50 marek, do zagranicznego 120, na list krajowy 100 marek, a zagraniczny 200. Następnego

dnia (16 grudnia) o 50 proc. zdrożało piwo. Za butelkę należało zapłacić 450 marek.

Łomżniacy narzekali też na restauratorów i cukierników, którzy w grudniu windowali ceny. Za obiad w Łomży trzeba było zapłacić 1200 marek (w listopadzie 500), a w Warszawie 700. Pół szklanki czarnej kawy z kostką cukru w cukierni kosztowało 165 marek.

Bieda zaglądała do ochronki, w której przebywały sieroty i dzieci repatriantów. Stowarzyszenia charytatywne zbierały pieniądze na ubrania, buty i świąteczne paczki. Choinki kusily wyglądem, ale odstraszały ceną. Wysokie i dorodne drzewko można było nabyć za 2000 marek, skromniejsze było o połowę tańsze.

Złodzieje polowali na okazję. Mojżesz Molewski wsiadł do pociągu w Grajewie. Pilnował okazałej paczki z futrem wartości 500 tys. marek. Znużył go stukot pociąg, przysnął. I stracił futro.

W czasie ferii (były od 22 grudnia do 2 stycznia 1923 r.), 27 grudnia, w sali kina „Reduta” w Łomży, uczniowie ze Stowarzyszenia Polskiej Młodzieży przedstawili Jasełka. Razem zaśpiewali...

Przybieżeli do Betlejem pasterze...

Łomża, jak cała Polska, w 1932 r. doświadczała światowego kryzysu. W grudniu w mieście było prawie 1000 bezrobotnych rodzin. Bezrobotni, głodni robotnicy z ciasnych suterren, jak pastuszkowie z kolędy, przybieżeli do żłobka narodzonego Zbawiciela i szukali nadziei.

Ceny towarów leciały w górę. W grudniu tona węgla w Łomży kosztowała 36,86 zł i go brakowało (produkcja spadła o 27 proc.). W sklepie za litr mleka trzeba było zapłacić 0,35 zł, za kilogram mięsa wołowego 1,15 zł, wieprzowego 1,60 zł. Rolnicy za kilogram żywności wołowego otrzymywali 0,72 zł, wieprzowego 1,18 zł, a za litr mleka 0,14 zł. Przy spadającej opłacalności rolniczej nie mały podatków.

Generałowa Jadwiga Młot Fijałkowska i pułkownikowa Anna Kwaciszewska obdarowały przed świętami wszystkie dzieci w przedszkolu na Rybakach w Łomży (prowadzone przez Związek Pracy Obywatelskiej Kobiet) paczkami z cukierkami, ciepłą koszulką i butami.

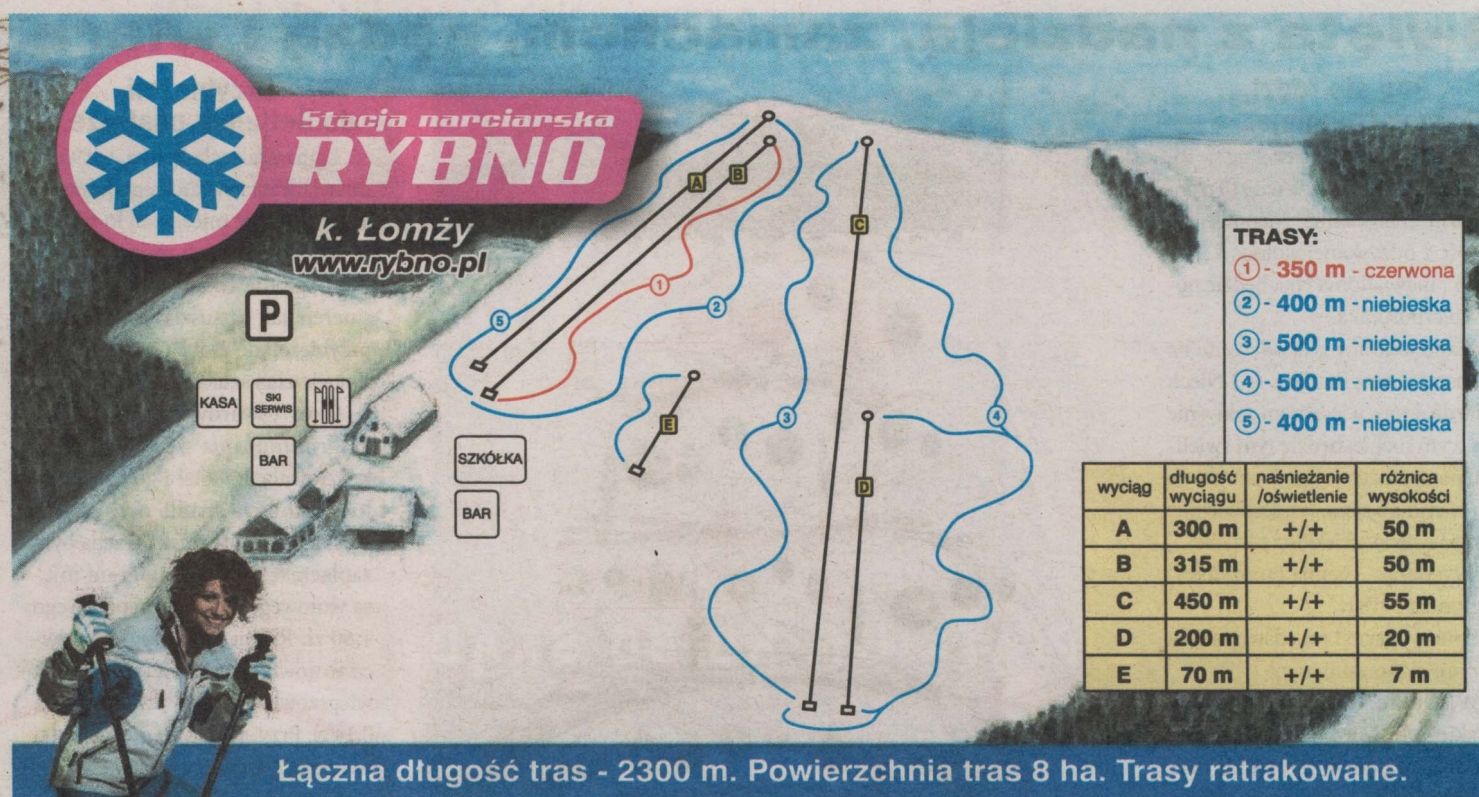
Magistrat, mimo starań (zapomogi, bony żywnościowe, węgiel, dożywianie 1300 uczniów, zaopatrywanie w mleko 100 niemowląt), nie był w stanie całkowicie zlikwidować ubóstwa. Stowarzyszenia organizowały akcje charytatywne. Towarzystwo Dobroczynności utrzymywało 17 bezdomnych, 7 miało schronienie w starym więzieniu, 2 w Pieńkach Borowych. Przed świętami „wylegali” żebracy, wyciągali prosiące ręce na ulicach, pod kościołem i chodzili po domach.

Sklepowe reklamy wabiły klientów, zapewniając o „pierwszorządnej jakości artykułów”. Polecano mąkę wołyńską, cukier rafinowany, drożdże, owoce i doskonałe pieczywo ze spółdzielczej piekarni mechanicznej.

Łomża uczciła 10 rocznicę śmierci prezydenta G. Narutowicza Mszą świętą oraz dwiema akademiami: w Domu Żołnierza (18 grudnia, uczestniczyło 300 ludzi) i w Gimnazjum Męskim (19 grudnia z udziałem ponad 500).

Studenci z Akademickiego Koła Łomżan w Warszawie, którego prezesem był Ziemowit Świdorski (syn prezydenta Łomży), zorganizowali spotkanie opłatkowe. Z wiarą na lepsze jutro razem zaśpiewali kolędę.

MARIA TOCKA



Stacja narciarska RYBNO
k. Łomży
www.rybno.pl

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

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

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



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



WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO NA ŚWIĘTA I NA CO DZIEŃ!

Niech ten magiczny czas obfituje w szczęśliwe chwile, będzie wypełniony rodzinną atmosferą, zapachem aromatycznego sernika, ciepłem i radością!
Na Święta i na co dzień życzymy tego, co najlepsze!

Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.



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!

Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz nieruchomości stanowiącej własność Miasta Łomża na Prawach Powiatu, położonej w Łomży przy ul. Poznańskiej, przeznaczonej do oddania w najem.

BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI
OGRODZENIOWEJ.

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

(fak.0202/2022-o-l)

NIERUCHOMOŚCI

Wynajmę kawalerkę w centrum
Łomży 700 zł plus czynsz 250 zł plus
opłaty, kaucja. Tel. 535 – 480 – 220

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie M-3, III piętro,
ul. Śniadeckiego, Łomża.
Tel. 795 – 176 – 462

(p-001562-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

PRACA

Zatrudnię kierowcę C+E.
Transport krajowy.
Tel. 797 – 930 – 040

(fak.0201/2022-o)

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

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

(fak.0178/2022-o)

Sprzedaję ciągników od 35 do
125 KM oraz maszyn rolniczych.
Zapraszamy – ul. Poznańska
121 (plac przy Browarze).
Telefon +48 785 150 838

(fak.0203/2022-o)

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

(fak/sms)

Zakupię ciągniki, każdy model,
rok, stan, całe i uszkodzone.
Ursus, Massey Ferguson,
John Deere, Same Lamborghini,
Deutz, Polmot, Farmer, Pronar,
MTZ Belarus, Kioti, Kubota,
New Holland, Ford, Fiat,
Zetor, Landini, Valtra, Valmet,
Farmtrac, Foton, Case, Renault,
Władimirec itd.
Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

Zakupię każdy stan, całe
i uszkodzone prasy belujące
Sipma, Warfama, Metal Fach itd.
Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

RÓŻNE

Szukam miejsc pod paczkomaty
w miastach powyżej 5 tys.
mieszkańców. Płacimy raz w roku
lub co miesiąc. Proszę przesłać
adres lokalizacji na numer
tel. 737 – 164 – 200

(fak/sms)

TRANSPORT

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

(fak.0097/2022-o-l)

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

(fak.0098/2022-o-l)



Fot. pixabay

fotoalbum

prezent na święta dla najbliższych

fotoksiążka

foto
gabs

FOTOKSIAŻKI, FOTOALBUMY, ALBUMY TRADYCYJNE

Foto Gabs, Stary Rynek 16, Łomża



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



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



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Volkswagen Caddy, (2008), 1.4 benzyna, przebieg 214 000 km, auto w bardzo dobrym stanie technicznym, sprawna klimatyzacja, cena 17 800 zł do negocjacji, tel. 889 - 272 - 969

(o/b)

Sprzedam Peugeot 407, (2006), 2.0 benzyna, 140 KM, przegląd i ubezpieczenie do końca lipca, cena 12 900 zł do negocjacji, tel. 660 - 469 - 970

(o/b)

Sprzedam Volvo XC 60, (XI.2016) salon Polska, cena 102 000 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, 2.0 TDI, 170 KM, pierwszy właściciel, salon Polska, stan idealny, cena 39 900 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Mazda Premacy, (2004), 2.0 diesel, auto w dobrym stanie, środek zadbane, ważne opłaty, przebieg 258 000 km, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 606 - 684 - 053

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2001), 1.9 tdi, stan auta dobry, wszystkie naprawy robione na bieżąco, przebieg 350 000 km, cena 6 400 zł, tel. 792 - 944 - 687

(o/b)

Sprzedam Volvo S40, (2006), 1.6 benzyna, auto sprawne technicznie, zadbane wnętrze, cena 12 800 zł do negocjacji, tel. 515 - 375 - 878

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2005), diesel, 150 KM, drugi właściciel w kraju, auto sprowadzone w 2014 r., ubezpieczenie i przegląd do 04.2023 r., cena 8 300 zł do negocjacji, tel. 793 - 617 - 107

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, benzyna, bogata wersja wyposażenia, klimatyzacja, ABS, cena 5 500 zł, tel. 508 - 599 - 988

(o/b)

Sprzedam Seat Ibiza, (2008), benzyna + gaz, w posiadaniu od 6 lat, ubezpieczenie do 26.04.2023 r., przegląd ważny do 11.04.2023 r., cena 17 300 zł, tel. 533 - 158 - 549

(o/b)

Sprzedam Audi A4, (2002), auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, stan bardzo dobry, cena 10 900 zł do negocjacji, tel. 506 - 546 - 584

(o/b)

Sprzedam BMW X1, (2009), stan bardzo dobry, diesel, 190 KM, przebieg 308 000 km, cena 38 500 zł, tel. 694 - 678 - 638

(o/b)

Sprzedam Peugeot 208 GT, (2015), 1.6 HDI, diesel, auto bardzo ładne i zadbane, bogate wyposażenie, cena 31 500 zł, tel. 791 - 217 - 115

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2008), 2.2 diesel, 177 KM, przebieg 181 000 km, auto z Francji, do opłat, cena 16 900 zł do negocjacji, tel. 729 - 484 - 510

(o/b)

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam byczki (HF), 4-12 tygodni, 8 sztuk, cena 600-900 zł, tel. 503 - 009 - 752

(o/b)

Sprzedam ciągnik C-330, cena 25 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam pług Unia Tur 120R40, (2007), nowe elementy robocze, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 515 - 800 - 275

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Becker, 4-rzędowy, cena 7 800 zł, tel. 512 - 877 - 767

(o/b)

Sprzedam owijkę stacjonarną Rolmako, (2006), pierwszy właściciel, garażowana, cena 3 700 zł do negocjacji, tel. 500 - 424 - 115

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Samasz, 2,10 m, plandeka w komplecie, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, mało używana, cena 5 000 zł, tel. 530 - 676 - 055

(o/b)

Sprzedam prasę rolującą Warfama Z-543, pierwszy właściciel, centralne smarowanie, owijanie na dwa sznurki, wałek, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 604 - 175 - 426

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Pottinger, szerokość robocza 4,20 m, sprawna, świeżo sprowadzona z Niemiec, cena 10 800 zł do negocjacji, tel. 662 - 731 - 569

(o/b)

Sprzedam paszowóz Triollet, 12 m, wszystko sprawne, wyrzut lewy i prawy, wstęgi po remoncie, cena 24 000 zł, tel. 697 - 081 - 694

(o/b)

Sprzedam agregat talerzowy Agro-Masz, (2012), 3 m, na gumowych amortyzatorach, wał rurowy, cena 17 000 zł, tel. 512 - 011 - 868

(o/b)

Sprzedam prasę New Holland BR 6090, (2014), rotor, noże, owijanie siatką, szeroki podbieracz, centralne smarowanie, wałek WOM, cena 78 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 872 - 533

(o/b)

Sprzedam siewnik talerzowy Amazone D-9, w bardzo dobrym stanie, w oryginale, drobny wysiew, cena 37 500 zł, tel. 604 - 167 - 045

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, 8 ton, gotowy do pracy, cena 28 000 zł do negocjacji, tel. 668 - 720 - 826

(o/b)

Sprzedam pług Staitech, (2010), 4-skibowy, cena 5 500 zł, tel. 797 - 172 - 351

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Pottinger, 4-gwiazdowa, szerokość robocza 6 m, cena 7 000 zł, tel. 512 - 345 - 017

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Rolland Conic, (1998), cena 39 500 zł, tel. 505 - 273 - 301

(o/b)

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.

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**

Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

Czas noworocznych postanowień! Jak rzucić palenie i wytrwać?

Do najtrudniejszych wyzwań noworocznych należy z pewnością rzucanie palenia, ale wielu osobom niestety nie udaje się porzucić zgubnego nałogu z dnia na dzień i po krótkim okresie tytoniowej abstynencji przekłada swoje „żelazne” postanowienie o kolejny rok.

Okazuje się, że dla palaczy, którzy za żadne skarby nie mogą skończyć z papierosami, istnieją inne rozwiązania, co więcej, według licznych badań naukowych, redukujące i ograniczające ryzyko zdrowotne związane z nałogiem. A ważną z psychologicznego punktu widzenia okolicznością może być po prostu oderwanie się od codziennych rytuałów. Dr Katarzyna Korpolewska, psycholog społeczna, wykładowczyni akademicka i autorka dwóch programów profilaktyki uzależnień dla młodzieży oraz programu rzucania palenia tłumaczy, dlaczego ta wiedza może być pomocna w rzucaniu palenia:

– Rzucanie palenia to walka z nałogiem na trzech poziomach. Pierwszy związany jest z uzależnieniem od nikotyny. Na drugim trzeba poradzić sobie z typowymi nawykami i zachowaniami, np. papieros po jedzeniu, do kawy, przy długiej rozmowie telefonicznej. Tutaj należy też przyzwyczajenie trzymania papierosa w dłoni i sięgania nim do ust. Trzeci poziom to zachowania społeczne, czyli np. spotkania w palarni, wzajemne częstowanie się papierosami, poczucie wspólnoty z innymi palaczami. Zerwanie z nałogiem oznacza więc zmianę trybu życia – komentuje ekspertka.

I dlatego właśnie nieoczekiwanym sprzymierzeńcem może okazać się na przykład rodzinny zimowy wyjazd na ferie lub po postu odejście od codziennych czynności, zmiana otoczenia i rytmu dnia.

Dr Korpolewska zaznacza, że ważne jest również, aby zrozumieć, jak silny jest mechanizm wypracowanego przez lata palenia nawyku: – Tu przydatne mogą być np. papierosy elektroniczne. Nadal po coś sięgam, trzymam między palcami, sięgam do ust, zaciągam się, ale zmniejszam dawkę nikotyny, nie wdycham substancji smolistych i nie truję otoczenia.

Warto wiedzieć, że według Public Health England, instytucji zdrowia publicznego w Wielkiej Brytanii oraz Royal College of Physicians (Królewskiego Kolegium Lekarskiego), alternatywne dla tradycyjnego palenia urządzenia, jak e-papierosy i podgrzewacze tytoniu, są potencjalnie mniej szkodliwe o ok. 95 proc. w porównaniu do tradycyjnych papierosów, a to ze względu na brak najbardziej toksycznych substancji smolistych zawartych w papierosowym dymie. Do najnowszych urządzeń tej drugiej kategorii, czyli podgrze-



waczy dostępnych w Polsce należy np. glo new heating technology, ale oferta nikotynowych alternatyw dla zwykłych papierosów wciąż się poszerza. Wystarczy wspomnieć od niedawna dostępne na naszym rynku niezawierające tytoniu saszetki nikotynowe, przez niektórych naukowców wskazywane jako jeszcze mniej szkodliwe, niż te wyżej wspomniane¹. Każdy moment jest dobry, by rzucić palenie, więc nie zrażajmy się, jeśli noworoczne postanowienie uwolnienia się od nałogu nieco odwleka się w czasie. Grunt, żeby znaleźć narzędzia i okoliczności, które mogą nam skutecznie i definitywnie w tym pomóc.

¹ Woreczki nikotynowe – nowy rewelacyjny (jak się wydaje) produkt pomocny w redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu: profesor Andrzej Sobczak (asobczak.com.pl).

Wójt Gminy Wysokie Mazowieckie ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości położonej w obrębie miejscowości Buczyno-Mikosy

W dniu **10.02.2023 roku** w siedzibie **Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie**, ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie w Sali Konferencyjnej odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej będącej własnością Gminy Wysokie Mazowieckie:

1. Pierwszy przetarg ustny nieograniczony o **godz. 10.00** – działka o nr ewid. **74** o pow. **0,5700 ha**, położona w obrębie miejscowości Buczyno-Mikosy, gmina Wysokie Mazowieckie, nieruchomość gruntowa niezabudowana, rodzaj użytku – Ls las. Działka nr **74** położona w obrębie gruntów Buczyno-Mikosy zlokalizowana jest na terenie który posiada obowiązujący plan zagospodarowania przestrzennego Gminy Wysokie Mazowieckie zatwier-

dzonym Uchwałą Rady Gminy Wysokie Mazowieckie Nr 146/XXXII/06 z dnia 3 lipca 2006 roku w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wysokie Mazowieckie dla przeznaczenia gruntów do zalesienia i ustalenia obszarów z zakazem zabudowy, opublikowaną w Dzienniku Urzędowym Województwa Podlaskiego Nr 207, poz. 2013 z dnia 19.08.2006 r. w którym działka o nr ewid. 74 położona jest na terenie oznaczonym na rysunku planu symbolem **ZL** dla którego ustalono przeznaczenie: grunty przeznaczone do zalesienia.

KW LM1W/00018519/9

Cena wywoławcza **36.000,00 zł**
Wadium **3.600,00 zł**

Do zaoferowanej ceny w przetargu zostanie doliczony należny

podatek VAT, według stawki obowiązującej na dzień zbycia nieruchomości.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wniesienie **wadium w pieniądzu najpóźniej do dnia 06.02.2023 r. na konto Urzędu Gminy w BS Wysokie Mazowieckie Nr 22 8774 0000 0008 6466 2000 0040 osobno na każdą nieruchomość.**

Dowód wniesienia wadium przez uczestnika przetargu podlega przedłożeniu komisji przetargowej przed otwarciem przetargu. Wadium, wpłacone przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, zaliczone zostanie na poczet ceny nabycia.

Jeżeli osoba ustalona, jako nabywca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i w terminie podanym w zawiadomieniu, organizator przetargu może odstąpić od

zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.

Wójt Gminy zastrzega sobie prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek oferty.

Szczegółowych informacji można uzyskać w pokoju nr 31 tegoż urzędu lub pod tel. 862757441 oraz na stronie internetowej www.gmwmm.pl oraz BIP. Ogłoszenie wywieszono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie i właściwym sołectwie.

Wójt Gminy

Krzysztof Krajewski

Umieszczono:

1. Tablica ogłoszeń Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie.
2. Tablica sołectwa miejscowości Buczyno-Mikosy.
3. BIP oraz strona internetowa Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie.
4. A/a.

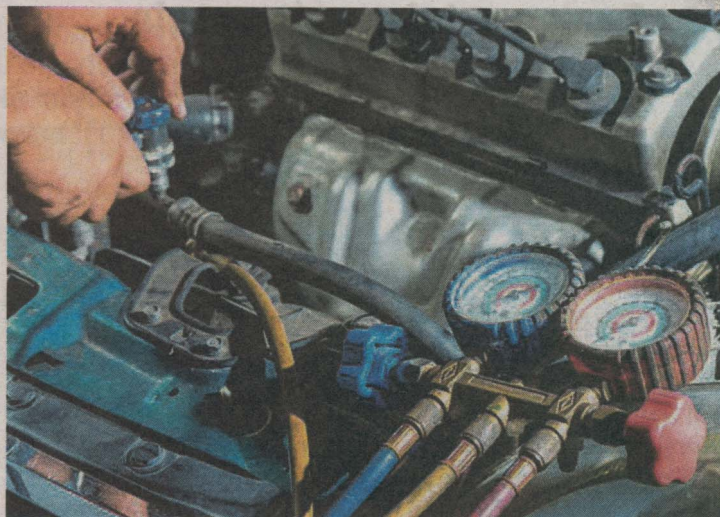
Pijany ksiądz sprawcą tragedii



Oto toyota, w którą pod Białą Piską czołowo uderzył samochodem pijany (prawie 3 prom.) pochodzący z Grajewa ksiądz (48 lat), rezydent parafii św. Andrzeja Boboli w Białej Piskiej. Toyotę podróżowała trzyosobowa rodzina: ojciec i dwie córki w wieku 14 i 6 lat. Wszyscy trafili do szpitala. Niedługo potem stan zdrowia młodszego z dziewczynek uległ jednak gwałtownemu pogorszeniu i w ciężkim

stanie trafiła do szpitala w Olsztynie. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzut spowodowania wypadku oraz kierowania pojazdu w stanie nietrzeźwości. Decyzją prokuratora kierowca został objęty policyjnym dozorem, zakazem opuszczania kraju i poręczeniem majątkowym w wysokości 10 tys. zł. Kuria elcka zapowiada wyciągnięcie konsekwencji wobec księdza. Foto: KPP w Pisz

Klimatyzacja zimą? Włączać!



Nowy kompresor, wymiana i serwis instalacji gazowej po awarii, to dziś spore pieniądze. Fot. archiwum

Wielu kierowców jest przekonanych, że zimą o klimatyzacji trzeba zapomnieć. To nieprawda. Dla prawidłowego funkcjonowania całego układu klimatyzacji musi być uruchamiana także zimą. Powinno się to robić przynajmniej raz w tygodniu na kilka minut. W układzie z czynnikiem chłodzącym krąży bowiem olej, który smaruje układ i posiada właściwości konserwujące oraz uszczelniające. Jeśli przez kilka miesięcy klimatyzacja nie będzie

używana, wiosną może już nie zadziałać. Z powodu braku smarowania uszkodzeniu może ulec kompresor. Nie włączanie klimatyzacji zimą, to właśnie bardzo częsta przyczyna awarii układu. Mechanicy mówią, że nawet nowy kompresor po długim czasie bez uruchamiania, może nadawać się tylko do wyrzucenia.

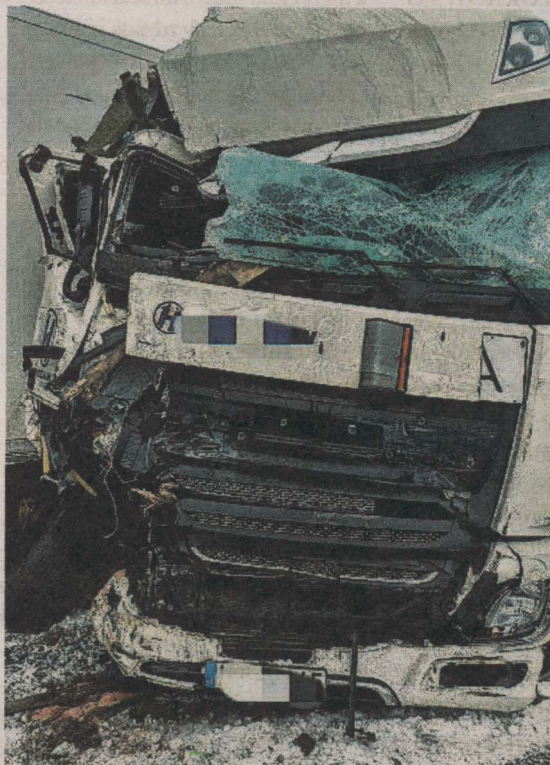
Poza tym uruchomienie klimatyzacji w przypadku zaporowanej szyby przedniej, najszybciej ją osusza.

Palił się samochód w Starych Wnorach

Nagle palić się zaczął stojący w garażu we wsi Stare Wnory (gm. Kobylin-Borzmy) samochód. Właścicielowi nie udało się zdusić ognia, ale zdążył go wypchnąć na zewnątrz. Samochód ugasili strażacy, jeżeli naprawa będzie możliwa, koszty będą spore. Przyczyną pożaru było najprawdopodobniej zwarcie w instalacji elektrycznej.

Poślizg w Chmielewie

Śliskie drogi i czasem zapomnianie o tym przez kierowców skutkuje poślizgiem. W Chmielewie (gm. Stawiski) skończyło się dachowaniem volwa. Pasażer (23 lata) został zabrany do szpitala. Trzeźwemu kierowcy nic się nie stało. Policja stwierdziła, że „nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze”. W tej sytuacji stracił niemałe pieniądze na mandat i złapie dużo punktów karnych. Jeżeli kolega, z którym jechał poleży w szpitalu więcej, niż 7 dni, czeka go sprawa karna.



Tak wyglądają dwa tiry po zderzeniu na drodze krajowej S8 przed węzłem Kobylin Borzmy w kierunku Białegostoku. Ze wstępnych informacji policji wynika, że w ciężarówkę stojącą na pasie awaryjnym uderzyła druga ciężarówka. Nikomu nic się nie stało. Fot. OSP Kobylin-Borzmy

Trudna sztuka wybaczenia

Jest wielką sztuką kochać nieprzyjaciół, bo szanowanie tych, którzy nas szanują i kochanie tych, którzy nas kochają, jest łatwe

Boże Narodzenie, to najbardziej rodzinne święta i czas przebaczenia. Pragniemy zgody z matką lub bratem; żałujemy, że coś nas odgrodziło od małżonka lub dziecka. Bywa, że problem, który nas poróżnił, należy do zamierzchłej przeszłości i nikt nawet dobrze nie pamięta, na czym polegał. A jednak właśnie w stosunku do krewnych żyjemy niekiedy najgłębsze urazy i niechęć.

Trudność w wybaczeniu staje się jeszcze bardziej tajemnicza, jeśli weźmiemy pod uwagę, że uraza, którą żyjemy, jest najboleśniejsza dla nas samych. Złe uczucia zjadają nas od środka, męczą, mogą nawet wywoływać choroby. Czasem odpuszczenie winy wrogowi potrzebne nam jest jak powietrze. Mimo to coś stoi na przeszkodzie. Cóż to takiego?

Psychoterapeuci i lekarze odkryli, że gdy ktoś wyrządza nam krzywdę albo nie spełnia naszych oczekiwań, zaczynamy żyć do niego wrogość. Nie jest to piękne uczucie, toteż staramy się je

koś usprawiedliwić. Najwygodniejsze jest przekonanie, że to, co czujemy, nie świadczy o tym, jakimi jesteśmy ludźmi, lecz jest wywołane przez naszego wroga. Jego obwiniamy za to, co przeżywamy. Dzięki temu odczuwanie wrogości staje się usprawiedliwione i oczywiste. W dodatku jesteśmy przekonani, że gdyby wróg stał się choć trochę lepszym człowiekiem, nasze złe uczucia do niego również zmieniłyby się. Takie rozumienie naszych uczuć pozwala ochronić dobre mniemanie o sobie.

Ubočnym skutkiem takiego myślenia jest przekonanie, że porozumienie i zgoda nie zależą od nas. Zależą od naszego wroga. W ten sposób zrzekamy się poczucia wpływu na sytuację, stajemy się bierni i czekamy na ruch z drugiej strony. A gdy obie strony konfliktu myślą w podobny sposób, sytuacja staje się niemożliwa do rozwiązania. Dwoje ludzi może czekać latami na gest przyjaźni i nigdy się go nie doczekać.

Ale właśnie Boże Narodzenie jest chyba najlepszą okazją do zakopania topora wojennego i wyciągnięcia ręki po zgodę.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

ramy je sporą ilością soli i przekładamy do wysmarowanego masłem garnka. Cebule, marchewki i korzenie pietruszki obieramy i kroimy w niezbyt grubą kostkę. Tak przygotowane warzywa dodajemy do garnka z rybą. Dosypujemy jeszcze nieco soli i pieprzu oraz łyżkę miodu. Wszystko zalewamy 500 ml jasnego piwa. Nastawiamy dużą moc palnika. Po zagotowaniu się zmniejszamy ogień i gotujemy około 20 minut. Po tym czasie karp powinien być idealnie miękki, ale trzeba to kontrolować, bo w zależności od wielkości ryby może nabrać pożądanej konsystencji wcześniej lub trochę później. Tak przygotowanego karpia podajemy w następujący sposób: dzwonki ryby wyjmujemy, polewamy warzywno-piwnym sosem i obsypujemy drobno posiekaną natką pietruszki.



Przysmak podlaski

Karp z przepisu Makłowicza

Składniki:

- 1 karp
- 2 duże cebule
- 2 marchwie
- 2 korzenie pietruszki
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka masła
- 1 butelka jasnego piwa (500 ml)
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Oczyszczonego z łusek i wnętrzości karpia myjemy pod bieżącą wodą i kroimy na dzwonki. Nacie-



Fot. pixabay

Pytanie intymne

W sanatorium poznałem kobietę, ale relacje między nami były czysto koleżeńskie. Nie było mowy o zdradzie, seksie. Po powrocie do domu chciałem być miły i wysłałem esemesem jej trzy wiersze o tematyce lirycznej. Moja żona po ich odczytaniu powiedziała, że to jest zdrada, której nie wybaczy. Czy to nie jest chorobliwa zazdrość? Czy jest to zdrada z mojej strony?

Janek

Kobiety często nie rozumieją męskiego podejścia do zdrady, a mężczyźni nie rozumieją kobiecego. Dla mężczyzny zdrada oznacza przede wszystkim seks. Dla kobiety „prawdziwa zdrada”, to zaangażowanie emocjonalne. Jeśli mąż uprawia

seks z inną, kobieta może potraktować to jako „tylko seks”. Jeśli jednak angażuje się on emocjonalnie, poświęca coś dla innej kobiety, to jest „prawdziwa zdrada”. Mężczyźni często tego nie rozumieją. Dlatego należy porzucić rozstrzyganie „kto tu ma rację”, nie dogadacie się pod tym względem z powodu fundamentalnych różnic między mężczyznami a kobietami.

Więcej sensu ma zadbanie o to, aby żona czuła, że jest na pierwszym miejscu. Jej o to naprawdę chodzi i w to zaczęła wątpić. Nie musi czuć się jedyna, ale powinna czuć się najważniejsza. Jeśli uda się o tym żonę przekonać, nie tylko słowami, co zachowaniem i czynem, pogodzi się z kontaktami z „koleżanką”.

Pod paragrafem

Zasypało śniegiem, zrobiła się ślizgawica. Po tym, jak w Warszawie zmarł człowiek, który się pośliznął i uderzył głową o płyty chodnika, zaczęło się szukanie winnego. Do kogo właściwie należy odśnieżanie chodników? I których?

Michał

Obowiązek odśnieżania i utrzymania porządku na chodniku przed swoim domem ma wzdłuż całej nieruchomości właściciel posesji. Powinien usuwać z chodników śnieg, lód, błoto pośniegowe. Nie wolno śniegu zgarniać na jezdnię, można go zsunąć na krawędź chodnika, aby nie przeszkadzał chodzącym. Oblodzone chodniki trzeba posypać piaskiem i solą. Za wypadek na oblodzonym chodni-

ku odpowiedzialność ponosi właściciel posesji.

Właściciel posesji nie ma obowiązku sprzątania i odśnieżania chodnika, jeśli między granicą jego posesji, a chodnikiem, jest nawet niewielki pas miejskiej zieleni. Nie musi też odśnieżać, gdy na chodniku jest dopuszczony płatny postój lub parkowanie samochodów. Utrzymanie porządku i odśnieżanie drogi należy do jego właściciela.

Z dachów i gzymsów domów bezpośrednio sąsiadujących z drogami i chodnikami, trzeba usuwać sople lodowe i nawisy śniegu. Za niedopełnienie tego obowiązku można zostać ukaranym mandatem, a w razie wypadku, odpowiadać karnie za szkody, które poniosła jego ofiara.



12 sierpnia

Przeprowadziliśmy się do naszego nowego domu. Boże jak tu pięknie. Drzewa wokół wyglądają tak majestatycznie. Wprost nie mogę się doczekać, kiedy pokryją się śniegiem.

14 października

Beskidy są najpiękniejszym miejscem na ziemi! Wszystkie liście zmieniły kolory, tonacje pomarańczowe i czerwone. Pojechałem na przejażdżkę po okolicy i zobaczyłem kilka jeleni. Jakie wspaniałe! Jestem pewien, że to najpiękniejsze zwierzęta na ziemi. Tutaj jest jak w raju. Boże, jak mi się tu podoba.

11 listopada

Wkrótce zaczyna się sezon polowania. Nie mogę sobie wyobrazić, jak ktoś może chcieć zabić coś tak wspaniałego, jak jeleni. Mam nadzieję, że wreszcie zaczną padać śniegi.

2 grudnia

Ostatniej nocy wreszcie spadł śnieg. Obudziłem się i wszystko było przykryte białą kołdrą. Widok jak z pocztówki bożonarodzeniowej. Wyszliśmy na zewnątrz, odgarnęliśmy śnieg ze schodów i odśnieżyliśmy drogę dojazdową. Zrobiliśmy sobie świetną bitwę śnieżną (wygrałem – yes, yes, yes!), a potem przyjechał pług śnieżny, zasypał to, co odśnieżyliśmy i znowu musieliśmy odśnieżyć drogę dojazdową. Kocham Beskidy.

12 grudnia

Zeszłej nocy znowu spadł śnieg. Pług śnieżny znowu powtórzył dowcip z drogą dojazdową. Po prostu kocham to miejsce.

19 grudnia

Kolejny śnieg spadł zeszłej nocy. Ze względu na nieprzejezdną drogę dojazdową nie dojechałem do pracy. Jestem kompletnie wykończony odśnieżaniem. Pieprzony pług śnieżny.

22 grudnia

Zeszłej nocy napadało jeszcze więcej tych białych gównien. Całe dłonie mam w pęcherzach od łopaty. Jestem przekonany, że pług

śnieżny czeka tuż za rogiem, dopóki nie odśnieżę drogi dojazdowej. Skukinsyn!

25 grudnia

Wesołych Pierdolonych Świąt! Jeszcze więcej gównianego śniegu. Jak kiedyś wpadnie mi w ręce ten skukinsyn od pługa śnieżnego, przysięgam zabić! Nie rozumiem, dlaczego nie posypią drogi solą, żeby rozpuściła to białe gówno.

27 grudnia

Znowu to białe kurestwo spadło w nocy. Przez trzy dni nie wytknąłem nosa, z wyjątkiem odśnieżania drogi dojazdowej za każdym razem, kiedy przejechał pług. Nigdzie nie mogę dojechać. Samochód jest pogrzebany pod górą białego gówna. Meteorolog znowu zapowiadał 25 centymetrów tej nocy. Możecie sobie wyobrazić, ile to oznacza łopat pełnych śniegu?

28 grudnia

Meteorolog się mylił! Tym razem napadało 85 centymetrów tego białego kurestwa. Teraz to nie odtaje nawet do lata. Pług śnieżny ugrzązł w zaspie, a ten chuj przyszedł pożyczyc ode mnie łopatę! Powiedziałem mu, że sześć już połamale, kiedy odgarniałem to gówno z mojej drogi dojazdowej. Potem ostatnią rozpierdoliłem o jego zakuty łeb.

4 stycznia

Wreszcie wyostałem się z domu. Pojechałem do sklepu kupić coś do jedzenia i kiedy wracałem, pod samochód wpadł mi pieprzony jeleni i całkiem go rozjechał. Narobił szkód na kilka tysięcy. Powinni powyszczać te skurwysyńskie jelenie. Że też myśliwi nie rozwalili wszystkich w sezonie!

3 maja

Zawiozłem samochód do warsztatu w mieście. Nie uwierzycie, jak zardzewiał od tej jebanej soli, którą posypują drogi.

18 maja

Przeprowadziłem się z powrotem do miasta. Nie mogę sobie wyobrazić, jak ktoś, kto ma odrobinę zdrowego rozsądku, może mieszkać na jakimś zadupiu w Beskidach.



BANK KAWAŁÓW

Mamy dobrą wiadomość: jedyna rzecz w tym roku stanie się i to bardzo. Choinki od 27 grudnia.

Rodzinna wigilia jest często jak posiedzenie Sejmu, bo obrady nad karpiem miewają burzliwy przebieg.

Cztery etapy życia mężczyzny: 1. Wierzysz w św. Mikołaja. 2. Nie wierzysz w św. Mikołaja. 3. Wybierasz się za św. Mikołaja. 4. Wyglądasz jak św. Mikołaj.

– Kupiłeś już coś pod choinkę?
– pyta kolega kolegę.
– Tak, stojak.

– Co to jest: czerwone, grube i jak wchodzi to sprawia przyjemność?
– Święty Mikołaj!

Św. Mikołaj wychodzi z komina i zostaje zaskoczony przez piękną blondynkę, która pyta:

– Święty Mikołaju, zostaniesz ze mną?

– Ho, ho, ho! Muszę dostarczyć te wszystkie zabawki dobrym chłopcom i dziewczynkom – rzekł św. Mikołaj.

Zdjęła swoją koszulę nocną, pozostawiając jedynie stanik i majtki i pyta:

– Święty Mikołaju, zostaniesz ze mną?

– Ho, ho, ho! Muszę dostarczyć...

Blondynka zdejmuję wszystko i pyta:

– Teraz ze mną zostaniesz?

– Ho, ho, ho! Muszę zostać, nie przejdę przez komin z moim członkiem w takim stanie!

Ksiądz przychodzi po kolędzie do biednej rodziny mieszkającej na wsi. Pociesza, że święta rodzina też była biedna i zostawia obrazek, przedstawiający Jezusa, Józefa i Maryję. Gdy tylko wyszedł, ojciec bierze obrazek do ręki i mówi:

– Jednak nie byli tak biedni, jak my, bo mieli pieniądze na fotografa!

Świąteczne toasty:

– Płynię przez rzekę żółw, a na jego grzbiecie zwinął się jadowity wąż. Wąż myśli: „Ugryzę – zrzuci”. Żółw myśli: „Zrzucę – ugryzie”. Wypijmy za nierozzerwalną przyjaźń, która znosi wszelkie przeciwności!

– Idę przez park, księżyc świeci, a na ławeczce całują się chłopak z dziewczyną. Idę innym razem, księżyc, gwiazdy..., na tej samej ławeczce chłopak z inną dziewczyną. Idę znów tą drogą: noc, księżyc, gwiazdy... i ten sam chłopak na tej samej ławce, całując się z trzecią dziewczyną. Wypijmy za stałość mężczyzny i zmienność kobiet!



Teatr i szopka



„Złote rączki” z pracowni technicznej Teatru w Łomży (od lewej): Grzegorz Korzeniecki, Andrzej Komiakiewicz, Ewa Filochowska-Karwowska (kierownik pracowni), Józef Domaszewski, Robert Wieczorek. Fot. TLiA

Ruchomą szopkę w kościele Kapucynów w Łomży od niepamiętnych czasów podziwiamy w okresie świąt Bożego Narodzenia. Jesteśmy z niej dumni, prowadzimy do niej naszych gości pewni, że wzbudzi ich zachwyt. I wzbudza!

Mało kto wie, że aby szopka co roku mogła ruszyć, urzekać kolorystyką, nowymi figurami, od lat dbają Józef Domaszewski, Andrzej Komiakiewicz, Grzegorz Korzeniecki

i Robert Wieczorek z pracowni technicznej Teatru Lalki i Aktora w Łomży, a nad częścią artystyczną ponad 20 lat czuwają Przemysław F. Karwowski (w latach 1987 – 2021 scenograf Teatru) i Ewa Filochowska-Karwowska (kierownik pracowni technicznej Teatru).

Dzięki nim w tym roku do pocztu figur w szopce u Kapucynów dołączyli błogosławieni Franciszek, Hiacyna i Carlo Acutis.

Tu warto być

Łomża

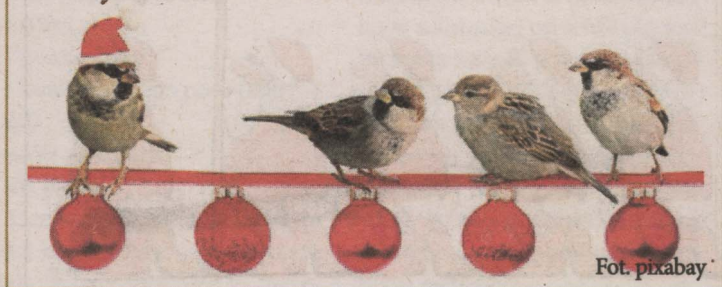
Filharmonia Kameralna (ul. Nowa 2, tel. 501 609 510):

■ Koncert „Na swojską nutę” w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod dyktando Jana Miłosza Zarzyckiego z towarzyszeniem solistów: Jadwigi Kotnowskiej – flet, Kai Kosowskiej – fortepian, Izabeli Bławat – skrzypce i Mateusza Smoczyńskiego – skrzypce; czwartek, 22 grudnia, godz. 18.30. Wstęp wolny.

■ „Gala Sylwestrowa” orkiestry Filharmonii pod gościnną batutą Juana Jose Navarro z Hiszpanii z towarzyszeniem Marii Jesus Garcia (Hiszpania) – sopran i Iwo Orłowskiego – tenor. W repertuarze najsłynniejsze arie i duety operowe i operetkowe oraz utwory Johanna Straussa. Bilety na interticket.pl.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: nieczynne. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 22 grudnia – „Chrzyciny”, godz. 17.00 i „Święta inaczej”, godz. 20.00; 23 grudnia – „Święta inaczej”, godz. 17.00 i „Nie cudzołóż i nie kradnij”, godz. 20.00; 28 grudnia – „Nie cudzołóż i nie kradnij”, godz. 17.00 i „Święta inaczej”, godz. 20.00; 29 grudnia – „Święta inaczej”, godz. 17.00 i „Nie cudzołóż i nie kradnij”, godz. 20.00; 30 grudnia – „Nie cudzołóż i nie kradnij”, godz. 17.00. Kino MOK Zambrów: 23 grudnia – „Świąteczna niespodzianka”, godz. 17.00 i „Święta inaczej”, godz. 19.00; 26 – 29 grudnia – „Dziwny świat”, godz. 16.45 i „Menu”, godz. 19.00.



Fot. pixabay

HOROSKOP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

STRZELEC (22 XI – 21 XII): hoop, hoop, to ja, bogaty Mikołaj? Piękna postawa, ale lepiej nie zadłużyć się tylko po to, by zadowolić najbliższych. Nie wolno też składać obietnic, których realizacja może okazać się ponad siły. Umiar i zdrowy rozsądek uratują Strzelca nie tylko od niepotrzebnych w przyszłości nerwów.

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

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

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

XXIII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2022



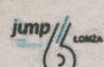
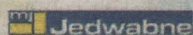
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenasz:



Przedsiębiorstwo Ochrony Mienia „KUGUAR” w Łomży
Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży
Firma Budowlana Bud-Art Artur Mazurek w Pniewie
Metal Technik w Łomży
OSP w Piątnicy

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym miasta Łomża

Łomża, 30 września - 2 października 2022

Twoje

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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

Prenumeratę można zamówić przez
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

Chcesz zamieścić ogłoszenie lub reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, napisz

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

tel. 86 216 42 43, fax. 86 216 57 11

kom. 506 448 884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie ogłoszenia i reklamy
zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



