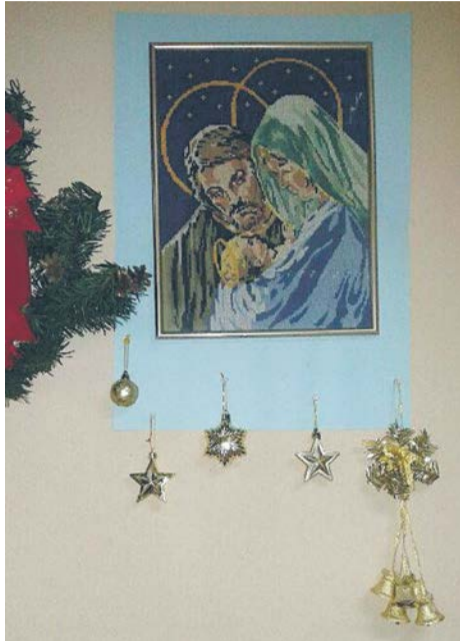


Do Betlejem nie jest tak daleko

Najpiękniejsze chwile wiążą się z oczekiwaniami. Jesteśmy w czasie bardzo trudnym, ale nie mniej radosnym, bo przecież narodzić ma się Jezus. Całym sercem czekamy na ten jedyny w swoim rodzaju wieczór, wieczór pełen radości, migotania świateł, czułego głosu dzwoneczków, zapachu choinki, śpiewu kolęd.

Wigilia... Dziwny urok kryje się dla nas w tym słowie. Wzrusza ono i wprawia w rozrzewnienie. Czarem wspomnień przemawia do duszy. Wspomnienia... Ilekroć w tym dniu wigilijnym ciśnie się ich razem do głowy. Nierzadko wracamy myślami do lat obiecujących i osób, z którymi zasiadaliśmy do świątecznego stołu. Oto wola się stać, przed nami cichy dom wiejski, otoczony wieńcem lip i topoli. Wewnątrz widno i ciepło. Duży pokój, pośrodku stół pięknie nakryty. Przed oczami śnieżny, biały opłatek z rąk do rąk przechodzi, a echa życzeń i błogosławieństw gdzieś rozbrzmiewają w powietrzu.

W dziejach narodu polskiego nie zawsze przeżywano ten szczególny czas w wesołym nastroju. Były i takie świę-



Święta Rodzina. Praca „Iglą malowane”, czyli haft krzyżykowy autorstwa Danuty Waśko

ta Bożego Narodzenia, które obchodzono w atmosferze lęku i niepokoju. Wiara wyniesiona z domu rodzinnego, wartości i tradycje świąteczne pomagały przetrwać

zesłanym na Syberię Polakom i nie pozwoliły zginąć w katorżniczym tłumie. Poeci tego okresu – najczęściej anonimowi wyrażali w swojej twórczości ból i tęsknotę za utraconą Ojczyzną, prosząc Boga, by ich cierpienia zostały skrócone. Słowa poety niejednokrotnie podtrzymywały na duchu, wlewały w serca nadzieję.

A jak przeżywamy święta my, ludzie XXI wieku? Stajemy przed ogromnym zagrożeniem zdrowia, a nawet życia.

My ludzie XXI wieku, twardzi i powściągliwi w wyrażaniu uczuć...

Wymyśliliśmy walkmany, żeby nie słyszeć siebie i ptaków.

Jednak, gdy późną nocą zamykamy drzwi naszych mieszkań gryziemy w bólu ręce, umieramy z tęsknoty...

Za prawdziwą miłością.

A ona jest. Do niej nie jest tak daleko. Ona jest na odległość ludzkiego serca, na odległość otwartych szeroko ramion, na odległość otwartej dłoni. Miłość jest blisko. Każdego dnia możesz do niej dojść. Tylko jedno, nie zapomnij, musisz chcieć. Nie tylko Ty pragniesz miłości. Inni oczekują jej także od Ciebie. Ale musisz usłyszeć

w swym sercu inne niż zwykle głosy. Niech to będą głosy, które budzą do życia, rodzą nadzieję, otwierają drzwi dołującego serca.

I znowu myśl czy podołam temu zadaniu, które właśnie w ten wigilijny wieczór stawia przede mną JEZUS.

Do Betlejem nie jest tak daleko...

Nie pytajmy czy Dziecię się narodziło? Lecz pytajmy gdzie jest? Bóg narodził się w naszych sercach, abyśmy nauczyli się kochać, abyśmy, żyjąc na ziemi, nie stracili wielkiej życiowej szansy, jaką Bóg nam ofiaruje – radość przebywania z Nim w niebie,

Kiedy zasiądziesz do stołu

w ten najpiękniejszy wieczór roku, w wieczór narodzin Bożego Syna kolęd, płatków śniegu, ciepła i spokoju ... pomyśl o człowieku, który jest od Ciebie na odległość myśli.

Do Betlejem nie jest tak daleko...

Ono jest tu, w Twoim domu.

Rodzi się Bóg, niech Mu nie będzie zimniej w nas, niż w tamtej stajni.

Niech Boże Narodzenie będzie w każdym z nas, niech Każdy z nas będzie świadkiem codziennie

Bożego Narodzenia

ALICJA JAMIOŁKOWSKA-KĘPCZYŃSKA

Jeszcze będzie pięknie, jeszcze będzie normalnie.

I znów spotkamy się przy wigilijnym stole w Klubie Seniora MOPS w Łomży

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. Czas, w którym przed pandemią odbywały się w różnych instytucjach i środowiskach uroczyste spotkania wigilijne.

Tradycyjnie, rokrocznie takie spotkania odbywały się także w Klubie Seniora. Przychodziło wielu seniorów. Ale zanim nadszedł dzień Wigilii, seniorzy dużo wcześniej przygotowywali się do tej uroczystości. Zespół "Maryna" przygotowywał specjalny program na tę okazję. Były to wiersze, pastorałki i kolędy. Inni seniorzy byli bardzo zaangażowani w przygotowanie wigilijnych potraw oraz wypieków. Trzeba było włożyć dużo pracy w przygotowanie wieczerzy dla tylu osób. Było wspólne lepienie pierogów z różnym farszem, gotowanie, smażenie. Nie mogło zabraknąć na stołach czerwonego barszczu z pasztecikami, postnej kapusty, pierogów z ka-



pusztą i grzybami, śledzi w różnych postaciach i dań rybnych, a także wspaniałych wypieków. Ubierano choinkę, wykonywano stroiki na stoły, dekorowano salę. W przeddzień spotkania nakrywano stoły białymi obrusami i dopinano wszystko na przysłówki "ostatni guzik", co też zabierało dużo czasu. Każdy włą-

czał się do pracy na miarę swoich możliwości. Taka wspólna praca i działanie były okazją do zbliżenia się do siebie. Dawało szansę otwarcia się na drugiego człowieka. Takie spotkania integrowały środowisko senioralne, wywoływały pozytywne uczucia i refleksje na temat tego, co jest naprawdę w życiu ważne.

Obecnie całe nasze życie zdominował COVID -19. Nie będzie w tym roku wspólnego łamania się opłatkiem, składania sobie osobiście życzeń, wspólnego śpiewania kolęd. Pandemia odebrała nam radość związaną z oczekiwaniem na te najpiękniejsze święta w roku. Brakuje nam bardzo osobistych kontaktów

z naszymi przyjaciółmi z klubu, z którymi jesteśmy w kontakcie tylko przez telefon, brakuje zajęć. W rozmowach seniorzy ubolewają, że nastąpiły takie ciężkie czasy. Jednocześnie każdy ma nadzieję, że niebawem to się zmieni i znów będzie jak dawniej, chociaż nie zupełnie tak samo. Nawzajem się pocieszamy i nawołujemy do dbania o swoje zdrowie, przestrzegania zaleceń, nie wychodzenia bez potrzeby z domu. Musimy przetrwać ten trudny okres aby, gdy przyjdzie odpowiednia pora, spotkać się na zajęciach w klubie i działać ze zdwojoną mocą.

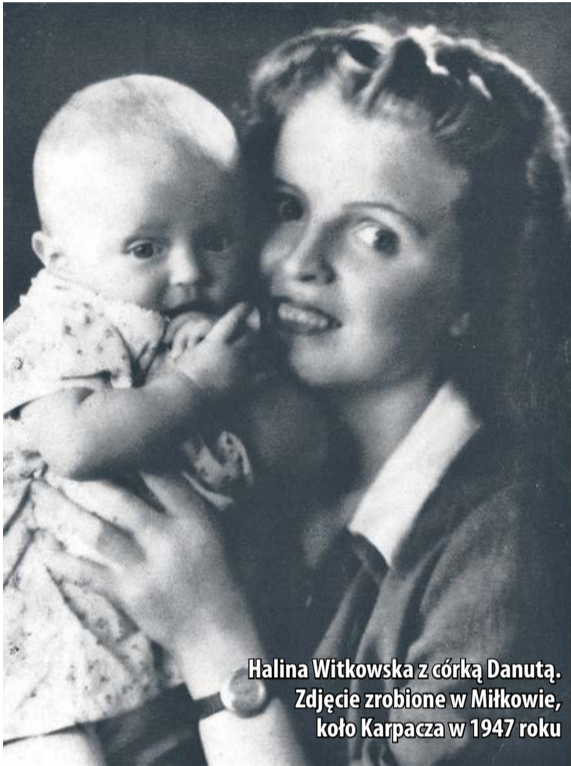
Wróćmy przez chwilę do wspomnień z ubiegłorocznej Wigilii w klubie i przypomnienia sobie, jak to jeszcze niedawno fajnie bywało. Niech te wspomnienia przywołają uśmiech na twarzy i wiarę, że jeszcze będzie pięknie.

DANUTA WAŚKO



Matka i Córka

13 grudnia minęła pierwsza rocznica śmierci Haliny Witkowskiej. Zdaje się, że wiemy wszystko o swoich rodzicach, ale z upływem czasu od ich śmierci okazuje się, że na wiele pytań nie uzyskamy już odpowiedzi. Zostaje smutek, że przegapiliśmy czas, gdy mogliśmy dopytać o wiele rzeczy. Chcielibyśmy poszerzyć wiedzę na ich temat, poznać dogłębnie czasy ich młodości, przeżycia... ale niestety! Chciałabym spytać także Ojca o wiele epizodów z Jego życia, ale już od dawna nie mam okazji. Pozostało wiele pytań bez odpowiedzi i tak niestety już pozostanie.



Halina Witkowska z córką Danutą. Zdjęcie zrobione w Miłkowie, koło Karpacza w 1947 roku

Chciałabym dzisiaj przypomnieć jeden z wielu wierszy, który powstał, gdy Halina przeszła na emeryturę i miała czas na zajęcie się swoimi pasjami. Kiedy życie dominowała praca zawodowa, dom, dzieci nie było na to po prostu czasu. Dodatkowo obie grałyśmy w rodzinnym zespole na zabawach, na wesełach w Łomży i okolicach. Ciężko było to wszystko pogodzić, ale na graniu zarabiano się więcej niż na etacie. Człowiek szedł niewyspany w poniedziałek do pracy, ale potem wpadało się w ustalony rytm życia.

Obie pracowałyśmy i wychowałyśmy po troje dzieci. Jednakowo – dwie córki i najmłodszy synowie.

Po przejściu na zasłużoną emeryturę miałyśmy dla siebie więcej czasu. To właśnie wtedy odkryłyśmy w sobie te same pasje i dążenia. Mama 22 lata wcześniej, a ja później. Halina uwielbiała muzykę, śpiew i taniec oraz angażowanie się w prace społeczną na rzecz innych. Ja zresztą podobnie. Obie lubiłyśmy być w ruchu i działać. Dawać ludziom radość. Łomża – nasze miasto - było i jest inspiracją naszej pracy. Ona już nic nie napisze, mnie natomiast może coś jeszcze zainspiruje.

Pomijając różne nasze zdolności zajmę się naszym zamiłowaniem do pisania, które nigdy nie było dla nas trudnością. Ja z pewnością mam to w genach. Zarówno proza, jak i pisanie wierszem, nie jest dla mnie problemem. Jednak muzyka i śpiew są dla mnie najważniejsze.

Pamięci mojej Mamy

DANUTA WAŚKO

BALLADA O ŁOMŻYŃSKIM WIETRZE

HALINA WITKOWSKA

Popatrz, jak chwieją się drzewa na Zjeździe ulicy.
To wiatr wieje z Piątnicy.
Mruczy na Skarpie jakby czytał wiersze -
Bardzo ciebie kocham, ty łomżyński wietrze.

Na Placu Kościuszki, na przystanku, kurz z ławki
zdmuchnie,
W czerwoniak zagładnie, rytmu motoru posłucha,
A miłemu kierowcy zaśpiewa do ucha.

Kiedy autobus skręca w ulicę Wojska Polskiego,
To on już jest na Starym Rynku koło Ratusza
Miejskiego.

Krąży po starówce i tak jest mu miło,
Bo tu dużo na lepsze się zmieniło.

A teraz leci ulicą Farną.
Ciepłym powiewem otoczy gotycką wieżę katedry.
I już jest nad aleją cmentarną.
Tu bezszelstnie gałązki rozchyli
I oddaje cześć tym co dla Łomży żyli.
I przed tron Najwyższego powiewa błaganie
Wieczny odpoczynek racz im dać Panie.

Za murem cmentarnym, jakże tam cudnie,
To rośnie nasze Osiedle Południe.
A na Górze Zawadzkiej rolnik ziemię orze.
Wiatr mu zagra do ucha walca na traktorze.

I leci dalej....
Z nad łomżyńskich koszar głos za wiatrem leci,
My, łomżyńskie dzieci – pułk trzydziesty trzeci.

A wiatr już nad Pomem, Krochmalnią, Browarem,
Meblami,
Nad wszystkimi na Poznańskiej zakładami.
Wszędzie się wciśnie, wszędzie zagładnie,
Tutaj przystanie a tam przysiądzie.

Bo lubi słuchać o czym ludzie mówią,
Z czego się cieszą, a czego nie lubią.
Dziewczętom włosy w różne strony rozwiewa
I nieraz im łomżyńskie tango zaśpiewa.

Tak rozpiewany pędzi teraz do Jednacza.
Tu dopiero poszumy, rozkołysze drzewa,
Na podleśnych łąkach dmuchawce rozwieje,
Skacze i płacze i zdaje się, że się śmieje.

A wieczorem w mchach leśnych się chowa,
Bo jutro musi zacząć wędrówkę od nowa.
A las tymczasem rozkołysany wiatru psotami
Utuli go pieśnią o łomżyńskiej Ziemi.
A kiedy rano słońce zaświeci,
to wiatr się budzi
I znowu nad most piątnicki leci.
Przeładnie się w Narwi,
popatrz jak spokojnie swe wody toczy
A fale jej błękitne jak dziewczęce oczy.

I staje zauroczony i dalej nie goni,
Bo stąd widzi całe miasto jak na dłoni.
Łomża jest piękna wy o tym wiecie, każdego
wszystkim zaskoczy.
Łomża jest tylko jedna na świecie
– to jest zakątek uroczy.

Chociaż los łomżyńskich w różne rzuca świata strony,
To nasz wiatr łomżyński wciąż za nimi goni.
I jeśli mu pozwalają w swych domach zagościć,
On im radość przynosi – z łomży wiadomości.

Patrzy na nas z góry i wszystkich poznaje,
Budzi dawne wspomnienia, dawne obyczaje.
Obrazy naszej młodości w swych powiewach chowa
Aby kiedyś w przyszłości odtworzyć je od nowa.

Bo w nim tyle naszych młodzieńczych radości,
Tyle spacerów nad Narwią i pierwszych miłości.
W każdej smutnej czy wesołej życia chwili
Nad Narwią wiatru szukajcie, on tam w szuwarach raz
płacze, raz kwili.

I jeszcze bardziej go pokochajcie, bo kwiaty nad
Narwią pachną inaczej.
A ziemia tu chlebem pachnąca jest taka piękna i
żywna,
Bo Ziemia łomżyńska to nasza mała Ojczyzna.
A wiatr łomżyński, to wiatr krwi i chwały, podróżnik
wytrwały.

.....Nieśmiertelny, Łomżyński Wiatr!

/pisownia oryginalna/

W latach 1985 – 1988 powstała „Ballada o łomżyńskim wietrze”, którą Halina mówiła na różnych uroczystościach. Gdziekolwiek występowała proszono, by to robiła. Ballada była przedstawiana w dwóch wersjach: pierwsza jak tu przedstawiona, a druga jako forma montażu słowno – muzycznego, gdzie pomiędzy zwrotki wplatano fragmenty piosenek o Łomży. Dużo się w naszym mieście zmieniło. Starsze pokolenie pamięta czasy, gdy w naszym mieście było wiele zakładów pracy, jak Łomża rozbudowywała się. Jak pola zamieniały się w osiedla mieszkaniowe, w czasie gdy miasto zostało województwem. Myślę, że zaprezentowanie wiersza na łamach Gazety Seniora „Srebrni” przypomni Halinę i rozjaśni twarze starszych i młodszych mieszkańców Łomży, którzy znali Witkowskich i ich działalność kulturalną.

UKOCHANE MIASTO

Jest takie miasto,
My, w nim mieszkamy
A mieszka się znakomicie.
Temu to miastu wszystko oddamy,
Naukę, pracę i życie.
Leży na wzgórzu całe w zieleni,
Ma piękne place, ulice.
A wieczorami światłem się mieni,
W Narwi swe widzi odbicie.

To jest nasze miasto Łomża,
Zapraszamy do niej was.
Ukochane miasto Łomża,
Poznać ją najwyższy czas.
Przyjeżdżajcie i zwiedzajcie,
Warto, bo jest ładnie tu.
Przyjedźcie, zobaczycie
I wróćcie kiedyś znów.

Wiemy na świecie
Są miasta piękniejsze,
Większe i pełne zieleni.
Lecz tu jest nasza Mała Ojczyzna
I to się nigdy nie zmieni.
Niech nasze miasto co dzień pięknieje,
Bo każdy musi to przyznać,
Że dobrze tutaj, gdzie mamy dom swój,
Gdzie nasza Mała Ojczyzna.

W rynku stoi stary ratusz,
Kamieniczki z filarami,
Jest też zabytkowa Hala,
Tu pogadasz z gołębiami.
Piękna jest Łomży historia,
Którą warto poznać, bo
Wiele jest ciekawych legend
I zabytki różne są.

Jest takie miasto,
My w nim mieszkamy
A mieszka się znakomicie.
Do snu kołysze Narew wieczorem,
Do pracy budzi o świcie.
Z herbu tu jeleń dumnie spogląda,
Každy dzień jest tu wesoły.
Ulice gwarne i pełne życia,
Gdy dzieci idą do szkoły.

To jest nasze miasto Łomża,
zapraszamy do niej was.
Ukochane miasto Łomża,
Poznać ją najwyższy czas.
Przyjeżdżajcie i zwiedzajcie,
Warto, bo jest ładnie tu.
Przyjedźcie, zobaczycie
I wróćcie kiedyś znów.

Jest takie miasto,
My w nim mieszkamy
A mieszka się znakomicie.
Temu to miastu wszystko oddamy,
Naukę, pracę i życie.
Łomża jest piękna, przecież już wiecie,
Każdego mile zaskoczy.
Łomża jest tylko jedna na świecie,
To jest zakątek uroczy.

Piosenka autorstwa Danuty Waśko jest w repertuarze zespołu „Maryna” działającego w Klubie Seniora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łomży.





**Rumiany
kulebiak
ze szpinakiem**

Składniki na ciasto:

- 2 szklanki mąki
- 3 jajka
- szklanka mleka
- 4 dag drożdży
- 1 łyżka oleju
- szczypta soli

Farsz:

- 1 kilogram świeżego szpinaku lub opakowanie mrożonego
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- opakowanie sera ricotta, sera feta
- sól, pieprz, oliwa, sezam do posypania.
- 1 jajko do posmarowania.

Sposób wykonania:

Drożdże rozetrzeć z cukrem dodać mleko i mąkę i zostawić do wyrośnięcia. Do mąki dodać mle-

ko, rozczyn. szczyptę soli i jajka. Całość wyrobić. Następnie wlać olej i dokładnie wyrobić ciasto. Przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia.

W czasie kiedy ciasto spokojnie sobie rośnie przygotowujemy farsz. Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażamy na oleju, dodajemy czosnek i szpinak (woda musi odparować). Całość skrapiamy sokiem z cytryny, dodajemy oba sery i jeszcze chwilę podsmażamy. Ciasto rozwałkowujemy w kształt prostokąta, nakładamy farsz i rolujemy. Można wykroić kwadraty nałożyć farsz i złożyć rogi w kopertę. Na koniec smarujemy roztrzepanym jajkiem i posypujemy sezamem. Pieczemy 35 minut w temperaturze 180 stopni. **SMACZNEGO!**

MARIA ROMANOWSKA

**Tradycyjny
barszcz
wigilijny**



Intensywny w smaku i kolorze. Tradycyjny barszcz czerwony. To element, którego nie może zabraknąć na wigilijnym stole.

Składniki:

- 1 kilogram buraków
- 1,5 litra wody lub bulionu warzywnego
- 1 średnia marchew
- 1 mały korzeń pietruszki
- kawałek pora - około 10 cm
- jedna szklanka zakwasu z buraków
- 20 gram suszonych grzybów
- pół szklanki wody z moczonych grzybów
- przyprawy: po 5 ziaren ziela angielskiego i czarnego pieprzu, li-

stek laurowy, szczypta soli, łyżeczka cukru

Gotowanie tradycyjnego czerwonego barszczu rozkładamy na dwa dni. Zaczynamy od namoczenia suszonych grzybów. Zalewamy niecałą szklanką wody i zostawiamy na noc. Następnego dnia zabieramy się do właściwego gotowania.

Do garnka wlewamy 1,5 litra wody lub domowego, delikatnego bulionu z warzyw. Buraki i marchewkę myjemy, obieramy i kroimy w plasterki. Pietruszkę i pora kroimy na kilka części i również dodajemy do zupy. Dorzucamy ziarna ziela oraz pieprzu i liść laurowy. Zupę gotujemy pod przykryciem około 1,5 godziny licząc od momentu jej zagotowania. Po tym czasie wszystkie składniki zupy odcedzamy. Barszcz dodatkowo przecedzamy przez sitko. Do wywaru dodajemy szklankę zakwasu zakwasu z buraków. Dolewamy również wywar z grzybów oraz wsypujemy łyżeczkę cukru i sporą szczyptę soli. Od tego momentu nie gotujemy już barszczu. Do podania możemy go tylko lekko podgrzewać.

Barszcz podajemy w filiżankach do posiłku lub też z uszkami, do pierogów albo krokietów.

Święta Bożego Narodzenia bez makowca? Któż mógłby je sobie wyobrazić? Drożdżowy, rozplywający się w ustach i słodki, to król świątecznego stołu.

Składniki na ciasto drożdżowe:

- 500 g mąki pszennej
- 180 ml mleka
- 150 g roztopionego i ostudzonego masła (lub margaryny)
- 6 żółtek
- 42 g świeżych drożdży (lub 21 g suchych)
- 6 łyżek cukru
- ½ łyżeczki soli
- 1,5 łyżki spirytusu (lub rumu, wódki)
- 2 łyżeczki cukru waniliowego

Masa makowa:

- 500 g maku
- 200 g cukru
- 100 g rodzynek
- 50 g posiekanych orzechów włoskich
- 1 łyżka miodu
- aromat migdałowy do smaku
- szczypta cynamonu
- 1 łyżka miękkiego masła
- ewentualnie kandyzowana skórka pomarańczowa
- 6 białek

Wykonanie

Mak zalewamy wrzątkiem. Przykrywamy talerzykiem i pozostawiamy na co najmniej 30 minut. Dobrze odcedzamy na sitku wyłożonym gazą lub ściereczką. Jeśli nie jest zmielony należy go zmie-



**Rozplywający się
w ustach
makowiec**

lić dwukrotnie w maszynce do mielenia mięsa, używając sitka o drobnych oczkach.

Lekko ciepłe mleko mieszamy z 1 łyżeczką cukru, pokruszonymi drożdżami i ok. 4 łyżkami mąki. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 10-15 minut. Wyrośnięty zaczyn łączymy z pozostałymi składnikami na ciasto drożdżowe (poza masłem). Zagniatamy ciasto, wlewając stopniowo roztopione masło (lub margarynę). Przykrywamy ściereczką i pozostawiamy do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość (ok. 1-1,5 godziny).

Do maku dodajemy pozostałe składniki masy, poza białkami.

Białka ubijamy na sztywną pianę. Dodajemy do masy i delikatnie mieszamy. Ciasto dzielimy na 3 części. Każdą część rozwałkowujemy na prostokąt o grubości ok. 3 mm, nakładamy 1/3 masy, zostawiając ok. 2 cm od brzegu i zwijamy z roladę. Końce rolady sklejamy i podwijamy pod spód. Gotową roladę przekładamy na posmarowany olejem papier do pieczenia i rolujemy w formie tuby dwukrotnie, pozostawiając 1 cm luzu między ciastem, a papierem. Końce papieru pozostawiamy otwarte. Makowce przenosimy na blachę do pieczenia. Makowce pieczemy w nagrzanym piekarniku do 180 stopni około 40 minut. Przyjemnej rozkoszy!

składniki

farsz:

- 500 g kapusty
- 20 g suszonych borowików lub 100 g innych suszonych grzybów
- liść laurowy
- ziele angielskie
- olej do smażenia
- 2 średnie cebule
- 1 łyżeczka kminku
- 1 łyżeczka majeranku
- sól i pieprz do smaku

wykonanie:

Kapustę odsączamy z soku, dodajemy do garnka razem z suszonymi grzybami, zielem angielskim i liśćmi laurowymi. Zalewamy wodą (tyle, żeby przykryło kapustę i grzyby), gotujemy około 45 minut. Cebulę kroimy w kostkę i smażymy z kminkiem, aż będzie przezroczysta. Pod koniec smażenia dodajemy też majeranek. Kapustę z grzybami odsączamy, listki laurowe i ziele angielskie wyjmujemy i wyrzucamy. Kapustę z suszonymi grzybami i cebulą można drobno posiekać lub zmielić w malakserze. Gotowy farsz doprawiamy solą i pieprzem, do smaku.

**Aromatyczne
pierogi
z kapustą
i grzybami**



składniki

ciasto:

- 500 g mąki
- 280 g wody
- 40 g masła
- 1 łyżeczka soli

Wykonanie:

Do misy dodajemy mąkę i sól. Mieszamy. Wlewamy bardzo ciepłą wodę z rozpuszczonym masłem. Mieszamy łyżką, aż składniki mniej więcej się połączą. Ciasto wyrabiamy rękami, aż będzie miękkie i gładkie. Następnie owijamy folią

spożywczą i zostawiamy na 30 minut.

Lepienie i gotowanie pierogów: Ciasto na pierogi cienko rozwałkowujemy, na grubość ok. 2 mm. Nakładamy farsz, sklejamy pierogi, odkładamy na stolnicę oprószoną mąką. Przykrywamy drugą ściereczką, żeby pierogi nie wysychały. Tak przygotowane pierogi gotujemy partiami w osolonej wodzie około minuty od wypłynięcia pierogów na powierzchnię. Łyżką cedzakową przekładamy na talerz. Podajemy polane podsmażoną cebulką.



Potrzeba światła umysłu

Kultura słowa niesie przekazy dotyczące interpretacji wydarzeń. Słowo musi odnaleźć swoją wartość, tak, jak człowiek powołanie, by dotrzeć do szukanej treści. Pytamy, co jest w naszym życiu zabójcze? Czy może być to sposób myślenia? Tak często odmienny od innych lub tak łatwo zmienny?

Słowo zostało wplątane w spory ideologiczne. Zawsze mówimy i myślimy, że inni są

większymi grzesznikami. Stawiam sobie pytanie, na ile jestem gotowy wyjść poza swoją strefę komfortu, żeby pokazać, że każde życie jest wartością – matka – dziecko – osób w starszym wieku. Ludzie łatwo się rozgrzeszają z braku oględności i kultury, bo uważają, że cel uswięca środki, że lepiej pokonać niż przekonać.

Zmieniamy się jako społeczeństwo. Środowiska kibicowskie nie pochodzą z nizin. Mają swoje aspiracje i perspektywę życiową, są przecież kibicami Legii czy Wisły, są studentami dobrych uczelni. Czego szukać poza własnym środowiskiem?

Negatywne wzorce stały się powszechne. Zanikają opi-

niotwórcze elity. Czy ta choroba przejdzie?

Na początku przemian ustrojowych mówiliśmy o ukształtowaniu się w pełni klasy średniej, która zapewni stabilizację. Musimy porozmawiać z dziećmi, wnukami, sąsiadami, znajomymi by wspólnie zrozumieć, co ci młodzi,

często zdesperowani, chcą nam zakomunikować.

Uczestniczymy w nurcie cywilizacyjnym, który sam nas niesie. Komunikacja internetowa stała się rzeczywistością. Co ważne, istnieje jednak komunikacja słowa. Słowo nie zostanie zmarginalizowane.

Oczekujemy otrzeźwienia w codziennej kulturze słowa.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Już 18 grudnia Forum Podlaskich Rad Seniorów

„Tworzymy standardy jakości pracy i przejrzystości działania” – to hasło zbliżającego się Forum Podlaskich Rad Seniorów. Spotkanie w formule online będzie transmitowane na FB Ośrodka Wspierania Podlaskich Rad Seniora (OWPRS).

Organizatorzy do wzięcia udziału zapraszają wszystkich członków rad seniora w regionie, instytucje współpracujące z osobami starszymi i pracujące na ich rzecz oraz wszystkich zainteresowanych.

- Dobiega końca projekt Stowarzyszenia Szukamy Polski, w ramach którego powstał Ośrodek Wspierania Podlaskich Rad Seniora. I choć pandemia bardzo utrudniła realizację zaplanowanych działań

FORUM online
RAD SENIORÓW
WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO
Transmisja 18 grudnia 2020 10:00 – 11:30
www.facebook.com/osrodekwsperaniapodlaskichradsejiorow



większość z nich udało się wykonać. Spotkania z 16 radami odbywały się osobiście i zdalnie na platformie ZOOM. Rozmawialiśmy, szkoliliśmy,

doradzailiśmy, wspieraliśmy promocyjnie i finansowo pisząc w zaproszeniu na Forum Jolanta Wołgiewicz i Bożena Bednarek z OWPRS.

Forum odbędzie się za pośrednictwem platformy ZOOM 18 grudnia, w godzinach 10-11.30. Organizatorzy proszą o zgłaszanie uczestnictwa na adres mailowy: owprs2020@gmail.com. Link do spotkania, które transmitowane będzie poprzez platformę ZOOM, przesłany zostanie mailem zwrotnym. Będzie też opublikowany na profilu Ośrodka Wspierania Podlaskich Rad Seniorów na Facebooku przed rozpoczęciem Forum. Rejestrację uczestników na spotkaniu rozpocznie się w dniu spotkania, na 15 minut przed jego rozpoczęciem, czyli od godz. 9:45.

Działania seniorów z regionu wsparł samorząd województwa.

Czytanie książek

Czyli podpowiadamy po jaką pozycję sięgnąć.

Polecam „Świat Zofii” Jostina Gaardera. Czyli „cudowną podróż w głąb historii filozofii”.

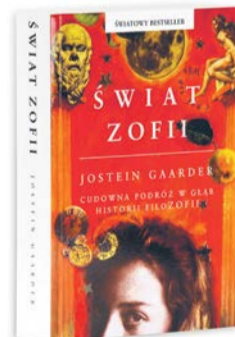
Poprzez tę prostą i głęboką zarazem lekturę odkrywamy na nowo dawno już zapomniany albo nigdy nie poznany świat. Dzięki mistrzowskiemu przewodnictwu norweskiego nauczyciela filozofii, podążając śladami Platona, Sokratesa i Heideggera docieramy do samych siebie otwierając się na niewyczerpane zasoby własnej mądrości i wrażliwości.

Zofia ma kilkanaście lat, ale jej doświadczenie porusza serca i umysły w każdym wieku.

„...Co jest najważniejsze w życiu? Jeśli zapytamy kogoś, kto głoduje, odpowiedź będzie brzmiała: jedzenie. Gdy takie samo pytanie zadamy komuś, kto marznie, odpowie: ciepło. A kiedy spytamy człowieka, który czuje się samotny, stwierdzi z pewnością, że najważniejsza jest więź z innymi ludźmi. ...”

„...We wszystkim, co istnieje, jest jakaś część Boskiego misterium. Widzimy jego delikatny odbłask w słoneczniku i czerwonym maku. Więcej owego niezgłębnego misterium dostrzegamy w motylu, który podrywa się do lotu, czy w złotej rybce pływającej w akwarium, ale najbliższej Boga znajdujemy się my, nasza dusza....”

TERESA RĘBIŚ



Przeżywamy zachodzące zmiany wymuszone rzeczywistością, które mogą być bolesne dla określonych grup społecznych. Musi nastąpić odnowa wewnętrzna. Stworzenie takich mechanizmów, które będą powodować, że społeczeństwo i Łomża będzie się przez cały czas aktualizować i szukać rozwiązań problemów i wyzwań, które już dzisiaj istnieją.

Od początku XXI wieku żyjemy w kryzysach: gospodarczym, klimatycznym, a dzisiaj epidemiologicznym. To pokazuje jak szybko musimy szukać odpowiedzi na te niespotykane dotychczas w naszym życiu wyzwania. Sposób i szybkość reakcji jest bardzo ważny. Dlatego niezbędne jest powołanie obywatelskiego samorządowego forum. Musimy zbudować idee. Idea bez ludzi jest bezsilna, ale ludzie bez idei są ślepi. Musimy przygotować program odpowiadający rzeczywistości po covidowej. Należy rozpocząć od cyklu analiz, które są nam dostępne w obszarze publicznym, dotyczących konsekwencji społecznych, gospodarczych w podejmowanych decyzjach rządowych.

Chodzi o to, aby prowadzić rzeczowe dyskusje z mieszkańca-



mi Łomży, w których zderzą się różne poglądy i doświadczenia. Należy wskazać, jaka ma być Łomża nie tylko dziś – tu i teraz – ale jaka ma być w kolejnych dekadach.

Łomża jest odzwierciedleniem tego, co dzieje się w polskim społeczeństwie, które jest podzielone. Poglądy mieszkańców Łomży są różne, tak samo różne jak poglądy Polek i Polaków w różnych miastach, mia-

steczkach i wsiach w naszym kraju. Są wyrażane opinie za nową umową społeczną. Widać wyraźnie różnice zachodzące między pokoleniami. Nowa umowa społeczna powinna nas połączyć.

To co jest kluczowe i wspólne, to przekonanie, że Polska musi być krajem demokratycznym, praworządnym i sprawiedliwym dla wszystkich obywateli, nie tylko dla wybranych, „swoich”. Zarówno star-

sze pokolenie, jak i te młodsze, jest przywiązane do idei wolności. Im więcej wolności, tym więcej odpowiedzialności, tym więcej przyzwoitości i dobrego społeczeństwa.

W tym kierunku powinny zmierzać propozycje do zawierania kompromisów. W takim kierunku powinna zmierzać również społeczność łomżyńska.

SENIOR STANISŁAW KASEJA



PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO