

Wieloryb, śmigłowiec i ocean

Wywiad z Piotrem Kondraciukiem,
dyrektorem Muzeum Badań Polarnych
w Puławach, które szykuje się do
wiosennego otwarcia

STRONY 6-7



Zima mocno doprawiona

Tasznik, mniszek i pokrzywa.
Co i jak działa. Wywiad
z Justyną Pargiełą,
ziółoznawcą, właścicielką
marki DzikieJemy

STRONY 8-9



MAGAZYN



Zanim zaczną poloneza

Raport o studniówkach: Wielkie przygotowania, coraz
większe pieniądze

Strony 2-3

PIĄTEK

13

STYCZNIA 2023
redaktor wydania
RADOMIR WIŚNIEWSKI



Zanim zaczną poloneza: coraz większe

Trendy? Jakie trendy? Wygląda na to, że na tegorocznych studniówkach, w sferze mody, dozwolone jest wszystko.

Sławomir Skomra

Studniówki w Lublinie zaczęły się dzień przed świętem Trzech Króli. Tego właśnie dnia uczniowie, którzy za kilka miesięcy będą zdawać egzamin maturalny, zaczęli wielkie odliczanie.

Jako pierwsze – a tak przynajmniej wynika z naszych ustaleń – swoją studniówkę w Lublinie zorganizowali uczniowie XXIX Liceum Ogólnokształcącego im. cc. mjr Hieronima Dekutowskiego ps. Zapora. Poloneza zatańczyli jeszcze w czwartek.

Swoje bale zorganizowały między innymi IX LO, XIV LO i II LO. W ten weekend do tej grupy dołączają kolejne szkoły. I już zasadą jest, że imprez nie organizuje się w salach gimnastycznych, ale w hotelach, centrach kongresowych czy salach balowych.

Klasyczne albo sportowe

Jaka moda dziś panuje na studniówkach? Nie ma prostej odpowiedzi na to pytanie, bo brzmiałoby ono, że każda.

Pani Monika Jach jest w Komitecie studniówkowym Technikum Samochodowego im S. Syroczynskiego w Lublinie. Na imprezie w ten weekend będzie się bawił jej syn ze swoją dziewczyną.

– W szkole są przeważnie mężczyźni. Nie



wiem, jak inni ale mój syn postawił na czarny, klasyczny garnitur. Nie zastanawiał się długo, uznał, że taki mu się podoba. Przeglądałam jakieś zdjęcia garniturów i też uznałam, że klasyczny będzie najlepszy – opowiada.

Ale jak ktoś zajrzy na sale balowe, przekona się, że panuje pełna dowolność. Młodzi mężczyźni mają na sobie kratę, paski, jasne lub granatowe i bordowe garnitury. Buty także nie zawsze „pilnują” się staromodnego stylu.

Na zdjęciach: tegoroczne studniówki w lubelskich liceach: II LO im Hetmana Jana Zamoyskiego, IX, XIV i XXIX

FOT. PIOTR MICHAŁSKI, WD, ARCHIWUM

Spokojnie na parkiecie można namierzyć kogoś w jasnym obuwiu sportowym.

– Nie ma jakiejś mody – mówi Krzysztof z XIV LO w Lublinie. – Każdy zakłada to, co lubi i w czym czuje się

dobrze. Nikt nikogo nie będzie oceniał.

Kupne albo szyte
Z paniami sytuacja jest trochę bardziej skomplikowana. Jak przejrzeć modowe blogi, to proponowane są tam jednak klasyczne kreacje – często długie i powłóczyste. Od czarnych, przez bordo i butelkową zielen po jasne – wręcz srebrne i białe.

Co do kroju to długa sukienka nie jest obowiązkiem.

– Wszystko zależy od gustu. Zanim wybrałam, przeglądałam, co w tym sezonie noszą gwiazdy. Wybie-

rałam, co może mi się podobać, ale unikałam jakichś ekstrawaganckich kreacji. Nic z piórami, albo za bardzo błyszczące – opowiada Monika z II LO.

Potem zamawiała w internecie sukienki. Nie jedną, nie dwie. – Oj było ich trochę – przyznaje dziewczyna.

Kiedy przychodziły paczki, przymierzała sukienki, a te które nie były odpowiednie, odsyłała.

– Ostatecznie kupiłam dwie. Na studniówkę idę w jednej, ale druga mi się podoba – dodaje Monika.

Nie każdy jednak przygotowuje się tak długo.

– W ogóle nie sprawdzałam trendów. Kierowałam się tylko tym, w czym czuję się dobrze i co mi się podoba

– chwali szybki zakup Ala z XIV LO. – Kupiłam gotową – mówi, a na sobie ma długą, jasną, skrzącą się sukienkę na ramionka z dekoltem „woda”. Jednak jej koleżanka Amelia zaczęła przygotowania dużo wcześniej. – Gdzieś od września – przyznaje, ale sukienka była szyta na zamówienie. To czerwień, ze zdobieniami, odkrytymi ramionami, a dół przypomina

raczej balerinę. – Widziałam na sali kilka dziewczyn w czerwieni.

Rodzice zawsze pomogą

Jakub, też uczeń XIV LO, wybrał ciemny niebieski garnitur w kratę.

– Wybierałem go z rodzicami. Wcześniej nie miałem pojęcia, jak się za to zabrać, ale w sklepie trafiłem na bardzo miłą obsługę i się udało. Nie sprawdzałem niczego w internecie. Odwiedziłem sklep, chwila i już miałem garnitur – opowiada młody mężczyzna.

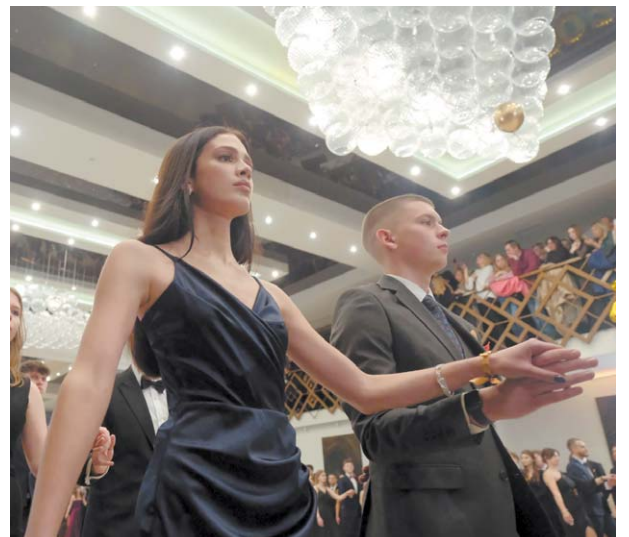
Pani Monika Jach ma już za sobą, w poprzednich latach, jedną studniówkę i przyznaje, że jest różnica „płciowa” w przygotowaniach.

– Dziewczyny przykładają większą wagę do szczegółów. Zwracają uwagę na wystrój, na dekoracje, na zaproszenia. Chłopakom trochę mniej na tym zależy. Po prostu chcą się dobrze bawić.

A ile to kosztuje?

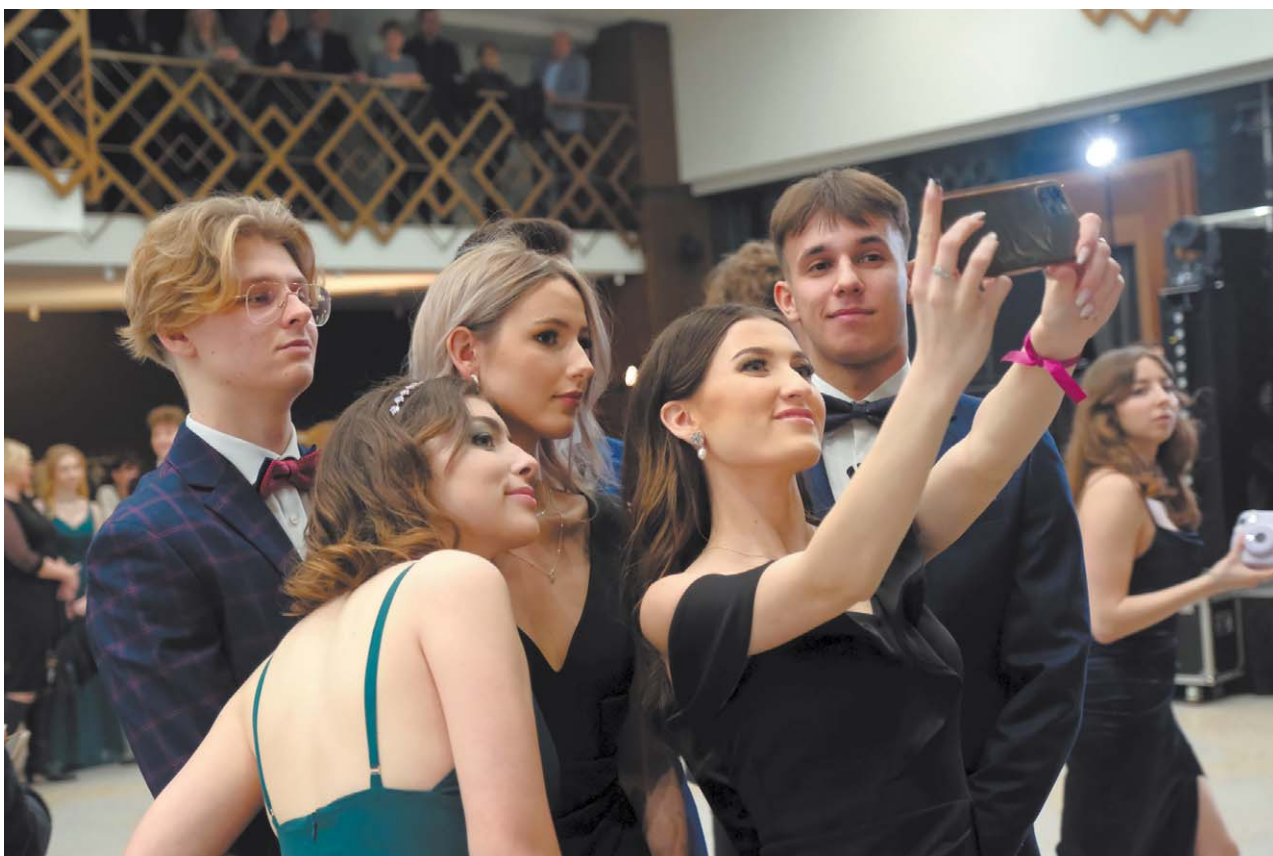
Żeby się jednak bawić, trzeba było zorganizować bal. A to trzeba zacząć już rok wcześniej.

– To był chyba luty, kiedy rezerwowaliśmy salę – mówi Monika Jach, a jej syn będzie świętował w ten weekend w hotelu Vesaria na Nowym Świecie. – Nie szukaliśmy



wielkie przygotowania, ze pieniądze

ko. Jedni uczniowie wybierają klasykę, inni eksperymentują. I nie ma się co przejmować opiniami, bo to ich bal



długo. To było pierwsze miejsce, w którym byliśmy.

O pieniądzach i stawkach nie chce mówić. To zostaje tajemnicą komitetu organizacyjnego.

Ale nie jest tajemnicą, że w tym roku za zabawę w Lublinie płaci się około 600 złotych. Ale kiedy zapytaliśmy o tę sprawę na naszym profilu

facebookowym, odpowiedzi padały różne. W Luxorze zabawa kosztuje 350 zł od osoby. Zabawa w WSEI kosztuje – jak donoszą internauci – 500 zł od osoby, a z osobą towarzyszącą 750 zł.

– A w Zamościu Liceum Ogólnokształcące nr 1 trzeba zapłacić 900 zł za osobę... a całkowity koszt studniów-

ki przy 200 osobach wynosi ok. 68 300 – ujawnia kolejna osoba.

Co się składa na ten koszt? Oczywiście wynajęcie sali, jedzenie, muzyka, oprawa foto.

Są hotele, które są w stanie dodatkowe usługi zapewnić same. Podczas podpisywania umowy menadżerowie

proponują własnego fotografa lub polecają zespół. – My z tego nie skorzystaliśmy – mówi nam Monika Jach i rodzice sami wybrali foto i DJ-a.

Bal, impreza, ale nie wesele

Chyba coraz więcej studniówek jest obsługiwanych właśnie przez DJ-a a nie przez zespół. – Może to wyni-

kać z ceny. Zespół chyba jest droższy – domyśla się pani Monika, ale zastrzega, że pełnego rozeznania nie robiła.

DJ-a wybrali rodzice, a tenn później kontaktował się z młodzieżą, żeby „dogadać” szczegóły co do muzyki.

– Młodzi chcą, żeby to był jednocześnie bal – pierwszy poważny w ich życiu – i jednocześnie dyskoteka klubowa. Stąd właśnie DJ. Zespół kojarzy się raczej z weselem. Młodzi nie chcą iść na wesele

– mówi ojciec uczennicy, która będzie bawiła się za dwa tygodnie. Mężczyzna też jest w komitecie organizacyjnym. – Nie było łatwo to wszystko ogarnąć. Jest wiele rzeczy do uzgodnienia. Od drobnych, jak zamówienie zaproszeń, po wynajęcie ochrony. Na szczęście hotele pomagają, ale dobrze mieć w komitecie kogoś, kto już taką imprezę robił.

Jeden z lubelskich DJ-ów mówi nam, że stawki na tym rynku są bardzo różne. Za granie na urodzinach bierze się tylko 500 zł, ale im większa impreza, tym stawka idzie w górę.

– Osiem godzin grania na studniówce? Poniżej 2 tys. zł

nikt nie powinien zejść. A są tacy, którzy biorą 4-5 tys. zł – zdradza kulisy rynku nasz rozmówca.

Złoty czas

Menadżerowie lokali mówią, że to jeden z lepszych okresów w tym biznesie. Bale i pieniądze, jakie płacą za nie rodzice, to stały przypływ gotówki.

– Faktycznie umowy zawierane są w styczniu, lutym, najpóźniej w marcu rok wcześniej. Są też przypadki, że rodzice przychodzą już we wrześniu, zaraz po rozpoczęciu klasy na rok przed maturą – mówi nam menadżerka jednej z sal balowych.

O pieniądzach mówić nie chce. Jednak zapewnia, że jak ktoś podpisze umowę rok wcześniej, to ma gwarancję ceny. Mimo szalejącej drożyzny i inflacji. Wynika to z tego, że kłopot mają szkoły, które odpowiednio wcześniej nie zajmą sali, ale kłopot będą miały też lokale, które po jakimś czasie stracą klienta, bo będzie im trudno znaleźć nową szkołę – klienta.

– W pewnym momencie wszystkie mają już zamówione lokale, a ten rynek nie działa tak, że to lokal szuka studniówki, tylko studniówka lokalu – zdradza nasza rozmówczyni.

Polska jest w dobrym położeniu na tle innych krajów EU, ponieważ już w tej chwili zużywa mniej nawozów, środków ochrony roślin, ma dobrą glebę. Poradzimy sobie z realizacją tych celów – mówi agencji Newseria Biznes Małgorzata Bojańczyk, dyrektor Polskiego Stowarzyszenia Rolnictwa Zrównoważonego „ASAP”.

Mniejsze plony

Badania pokazują, że takich zmian w sektorze rolno-spożywczym oczekują sami konsumenci.

Z danych przytaczanych przez Instytut Ogrodnictwa – Państwowy Instytut Badawczy wynika, że

zmiany klimatyczne doprowadziły już do zmniejszenia plonów trzech podstawowych upraw na świecie: pszenicy, kukurydzy i ryżu,

tak istotnych dla bezpieczeństwa żywnościowego na świecie, szczególnie w najbardziej zagrożonych regionach. Ten trend będzie się utrzymywać w kolejnych latach.

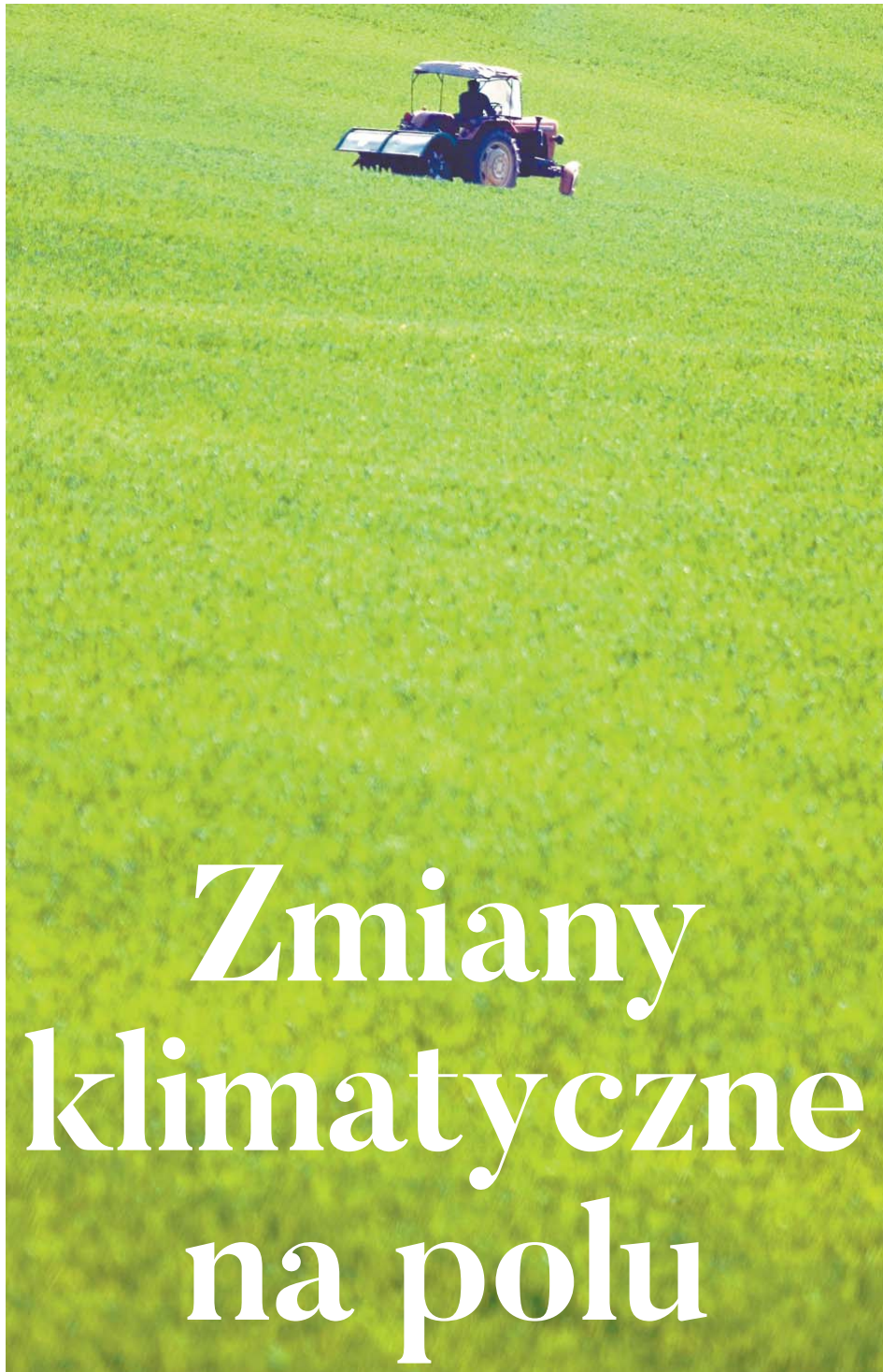
– Sektor rolno-spożywczy jest bardzo istotny w kontekście zmian klimatycznych, ponieważ z jednej strony sam jest ich ofiarą, doświadcza między innymi suszy i innych ekstremalnych zjawisk pogodowych, a z drugiej strony też przyczynia się do emisji gazów cieplarnianych – mówi Małgorzata Bojańczyk. – Uwzględnienie zrównoważonego podejścia pomaga rolnictwu, aby nie było ofiarą zmian klimatycznych, a także wspiera bezpieczeństwo żywnościowe.

Jak podaje Komisja Europejska, unijny łańcuch rolno-spożywczy zapewnia bezpieczeństwo żywnościowe ponad 400 mln ludzi i jest ważnym sektorem gospodarki UE. Ma on jednak znaczny wpływ na środowisko: według raportu Międzynarodowego Zespołu ds. Zmian Klimatu (IPCC) około 1/3 światowych emisji gazów cieplarnianych pochodzi właśnie z systemów żywnościowych.

Dlatego też Unia dąży do przekształcenia sposobu produkcji i konsumpcji żywności w Europie, aby zmniejszyć ślad środowiskowy sektora rolno-spożywczego, wzmocnić jego odporność na kryzysy wynikające m.in. ze zmian klimatycznych, a przy tym zapewnić zdrową i przystępną cenowo żywność. Temu właśnie ma służyć przyjęta w 2020 roku unijna strategia „Od pola do stołu” – jeden z kluczowych elementów Europejskiego Zielonego Ładu.

Od pola do stołu

– Europejski Zielony Ład przyniósł konkretne cele dotyczące między innymi redukcji stosowania nawozów i pestycydów, promowania rolnictwa ekologicznego. To dotyczy również zmian kierunkowych w polskim rolnictwie. Wybrzmiewa to mocno w Planie Strategicznym Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023–2027 – uważa dyrektorka Polskiego



Zmiany klimatyczne na polu

Najbliższe lata przyniosą kluczowe zmiany w polskim i europejskim rolnictwie. Reforma Wspólnej Polityki Rolnej i przyjęte unijne strategie – na rzecz bioróżnorodności oraz „Od pola do stołu” – mają przestawić je na bardziej zrównoważone tory, a przy tym zapewnić większą odporność na kryzysy wynikające ze zmian klimatycznych



Stowarzyszenia Rolnictwa Zrównoważonego „ASAP”.

KE wskazuje, że priorytetem strategii „Od pola do stołu” jest bezpieczeństwo żywnościowe, ale jej realizacja ma też wspomóc cel, jakim jest osiągnięcie neutralności klimatycznej do 2050 roku i przestawienie sektora rolno-spożywczego na model bardziej zrównoważony, czyli taki, który m.in. ogranicza swój wpływ na środowisko i umożliwia bardziej efektywne wykorzystanie zasobów, np. gleby,

Sektor rolno-spożywczy jest bardzo istotny w kontekście zmian klimatycznych, ponieważ z jednej strony sam jest ich ofiarą, doświadcza między innymi suszy i innych ekstremalnych zjawisk pogodowych, a z drugiej strony też przyczynia się do emisji gazów cieplarnianych – mówi Małgorzata Bojańczyk

FOT. NEWSERIA BIZNES

ziemi, wody, maszyn, środków ochrony roślin, nasion, nawozów czy energii, przy zachowaniu opłacalności produkcji rolniczej.

Wśród kluczowych założeń strategii jest m.in. redukcja stosowania pestycydów o 50 proc. i nawozów o 20 proc. przed upływem 2030 roku, a także poprawa dobru zwierząt – o połowę ma spaść sprzedaż środków drobnoustrojowych (antybiotyków) dla zwierząt hodowlanych. Jednym z ważniejszych założeń jest

MRiRW podaje, że w Polsce obszary wiejskie i tereny rolne zajmują odpowiednio 85 proc. i 52 proc. powierzchni kraju. Wieś zamieszkuje ok. 15 mln osób, czyli 38 proc. ogółu ludności, a w całym kraju jest ok. 1,4 mln gospodarstw rolnych

FOT. ARCHIWUM

też zwiększanie powierzchni upraw ekologicznych, tak aby do 2030 roku zostało na nią przeznaczonych 25 proc. gruntów rolnych.

– Polski wkład w realizację celów Europejskiego Zielonego Ładu wygląda trochę inaczej. Polska wyliczyła, że dla obszarów ekologicznych będzie to nie 25, ale 7 proc., dla stosowania antybiotyków będzie to obniżka rzędu 10 proc. – mówi Małgorzata Bojańczyk.

Miliardy na zmiany

Zgodnie z reformą Wspólnej Polityki Rolnej (WPR) na lata 2023–2027 państwa członkowskie UE powinny uwzględnić te cele w Krajowych Planach Strategicznych WPR poprzez indywidualne, krajowe zalecenia. Polski KPS na lata 2023–2027 został przesłany do Komisji Europejskiej już pod koniec grudnia 2021 roku, a zatwierdzony pod koniec sierpnia 2022 roku.

W planie zaproponowano szereg interwencji, które będą wspierać realizację unijnych celów.

Budżet na realizację tych zmian wyniesie ponad 25 mld euro, z czego ponad 17 mld euro zostanie przeznaczonych na płatności bezpośrednie.

Jak zapewnia resort rolnictwa, w zrównoważony rozwój rolnictwa i obszarów wiejskich włączone zostaną także inne polityki UE oraz budżet krajowy.

– W dążeniu do zapewnienia bezpieczeństwa żywnościowego UE integralnie powiązanego z działaniami w dziedzinie ochrony środowiska i klimatu rolnictwo zrównoważone pozwoli na wzmocnienie odporności sektora rolnego oraz optymalizację produkcji rolniczej długoterminowo bez uszczerbku dla produkcji żywności – dodaje Małgorzata Bojańczyk.

Jak wskazuje Polskie Stowarzyszenie Rolnictwa Zrównoważonego „ASAP”, polscy i europejscy konsumenci w coraz większym stopniu oczekują, że produkty rolne i spożywcze dostępne w sprzedaży będą pochodziły z wiarygodnych źródeł, które gwarantują zrównoważony charakter ich produkcji. Badanie przeprowadzone w 2021 roku we współpracy z Accenture pokazało, że 3/4 Polaków jest zainteresowanych kupowaniem produktów rolnictwa zrównoważonego, a 82 proc. uważa, że sieci handlowe powinny oferować zrównoważoną żywność. Rynek takich produktów w średnim terminie ma potencjał osiągnąć wartość 64,6 mld zł.

NEWSERIA BIZNES

Przy

I nikt niczego nie kradnie



Ewelina Burda

– Jeszcze kilka lat temu naszymi głównymi odbiorcami były szkolne stołówki. Przyszła jednak pandemia i szkoły pozamykano. A my szukaliśmy jakiejś alternatywy

– opowiada pan Piotr Kwoczek, który z żoną Brygidą prowadzi rodzinne gospodarstwo; zajmują się głównie uprawą warzyw.

I w ten sposób w 2020 roku, po rodzinnej burzy mózgów, narodził się pomysł straganu.

Nic nie ginie

– To właściwie żona na to wpadła. Od razu zaczęliśmy od samoobsługi, bo wtedy każdy chodził w maseczce i ludzie raczej unikali kontaktów. Uznaliśmy, że to może się przyjąć – tłumaczy pan Piotr.

Wtedy, jak mówi, na szybko zbudował drewnianą konstrukcję z daszkiem.

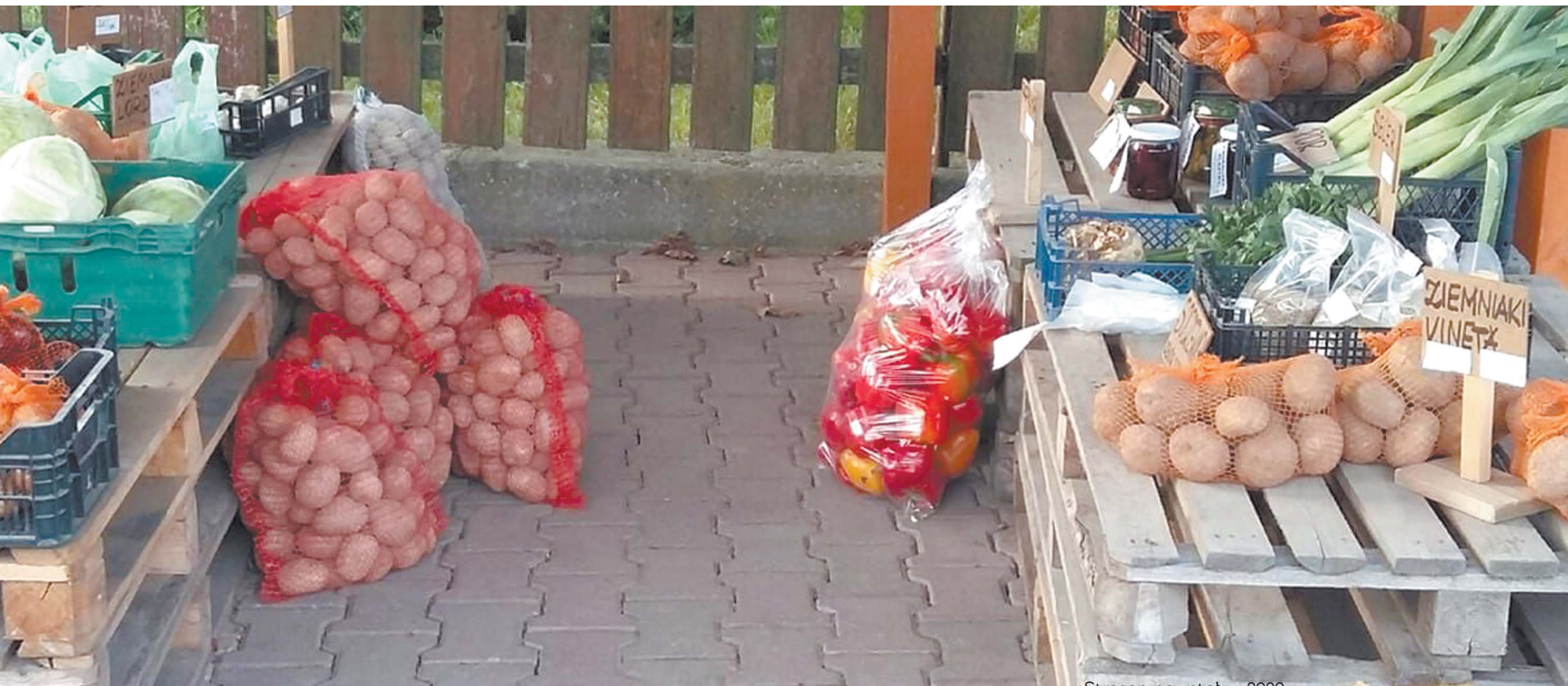
– Postawiliśmy ją przy drodze, przed domem. I od ponad dwóch lat jakoś to funkcjonuje. Rok temu trochę powiększyłem zadasznienie – dodaje gospodarz.

Na początku ludzie zatrzymywali się, wybierali produkty i koniecznie chcieli płacić właścicielom osobiście.

– Wywiesiliśmy tabliczkę z informacją o samoobsłudze. Jest też podany cennik,

drożny stragan warzywny. Bez sprzedawcy

e, tylko wrzuca wyliczoną kwotę do skrzynki. To nie bajka, tylko przykład z małej miejscowości Ustrzesz pod Radzyniem Podlaskim



a także skrzynka, jak na listy, gdzie zostawia się pieniądze. Jak do tej pory, zawsze wszystko się zgadzało – podkreśla pan Piotr. – Może dlatego, że tu wielkich kolejek nie ma. Ustrzesz jest kilka kilometrów od Radzyna Podlaskiego, więc ruch na drodze też nie jest wielki – przypuszcza właściciel.

Teraz klienci też czasami dzwonią do gospodarzy, ale tylko wtedy, gdy nie mają wyliczonej kwoty.

– Podaliśmy numery telefonów do siebie i gdy jesteśmy na miejscu w domu, to oczywiście wydajemy pieniądze – zaznacza rolnik. Stragan ma już wielu stałych klientów. – Ludzie szukają teraz nieprzetworzonych produktów, z własnych upraw. A przecież czasami jest tak, że od zerwania do sprzedaży pomidora czy ogórka mija 5 minut. Nic nie leży po kilka dni, nie jest transportowane przez pół Europy, jak w markecie – podkreśla nasz rozmówca.

Warzywa z własnych upraw

Pomysłodawcy straganu starają się urozmaicać swój asortyment.

Król to oczywiście ziemniak, a królowa marchewka.

Ale klienci dopominali się o więcej, dlatego rolnicy sprzedają też buraki, kapustę czy fasolę.

– To wszystko z naszych upraw. Latem na naszym straganie znajduje się nadwyżka warzyw z naszego, przydomowego ogródka. W ubiegłym roku był kopek, natka pietruszki, cukinia i pomidorki koktajlowe. Rok



EUROPA I PRZEPISY

Prowadzenie takiego straganu warzywnego przez rolników jest możliwe dzięki zmianie przepisów, która nastąpiła w 2017 roku i wprowadziła nową formę działalności rolniczej. Mowa o rolniczym handlu detalicznym. Dzisiaj rolnicy mogą legalnie przetwarzać i sprzedawać żywność z własnych gospodarstw,

a konsumenci mają do niej łatwiejszy dostęp. Według szacunków Parlamentu Europejskiego pochodzących z 2020 roku, jedynie 15 proc. unijnych gospodarstw rolnych (najczęściej małych) sprzedaje ponad połowę swojej produkcji bezpośrednio do konsumentów. Dane te różnią się znacznie między krajami. Najmniejszą popularność (mniej niż 5

proc.) odnotowuje się w Hiszpanii i na Malcie, natomiast największe zainteresowanie w Grecji (25 proc.), Słowacji (19 proc.), na Węgrzech, w Rumunii i Estonii (18 proc.). Z danych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, w Polsce sprzedają bezpośrednią zajmuje się mniej niż 2 proc. gospodarstw

PRZYKŁADOWY CENNIK ZE STRAGANU WARZYWNEGO W MIEJSCOWOŚCI USTRZESZ:

- Ziemniaki (5 kg) – 8 zł
- Marchew (3 kg) – 6 zł
- Buraki (3 kg) – 6 zł
- Kapusta (sztuka) 5 zł
- Soczewica (1 kg) – 14 zł
- Fasola biała Jaś (1 kg) – 14 zł
- Kapusta kiszona (1 kg) – 6 zł



Stragan powstał w 2020 roku. – Od razu zaczęliśmy od samoobsługi, bo wtedy każdy chodził w maseczce i ludzie raczej unikali kontaktów. Uznaliśmy, że to może się przyjąć – tłumaczy Piotr Kwoczko

FOT. STRAGAN WARZYWNY/ MAT. PRYWATNE PAŃSTWA KWOCZKO

wcześniej była także sałata, patisony, dynie piżmowe i ozdobne, seler czy czosnek – wymienia pani Brygida. Nawet borówki można było tu kupić, bo Kwoczko też mają swoją małą plantację.

– W ubiegłym roku wybudowaliśmy tunel foliowy i pomidory, ogórki czy rzodkiewkę sprzedawaliśmy jeszcze późną jesienią. Rano zrywaliśmy i na stragan – relacjonuje pan Piotr. Rodzina uprawia też grykę. – Woziliśmy ziarno do kaszarni i przerabiała to na kaszę, która również była w asortymencie. Podobnie soki z buraka czy marchwi. Sami nie tłoczemy, tylko korzystamy z profesjonalnej tłoczni. Ale już własnymi rękami kisimy na przykład kapustę.

Lekcja biznesu i zaufania

Jednym ze stałych klientów jest Jakub Jakubowski z Radzyna Podlaskiego, lokalny aktywista i radny powiatu radzyńskiego.

– Stragan warzywny to bardzo ciekawa inicjatywa. Odważna, potrzebna i mimo wszystko innowacyjna – uważa. – Przez lata wielokrotnie słyszałem o przykładach sprzedaży bezpośredniej, ale rozwijanych gdzieś za granicą. We Francji albo w Hiszpanii. W Polsce też się pewnie pojawiały, choć ze wzajemnym zaufaniem

nie jest u nas już tak idealnie – stwierdza pan Jakub.

W warzywa zaopatruje się tu co jakiś czas, również dlatego, że jest taniej niż w markecie, a uprawa jest ekologiczna. – Na stragan często jeździmy z dziećmi.

To niesamowita lekcja biznesu, zaufania i współpracy z lokalnym wytwórcą żywności. Bardzo chciałbym, aby takich inicjatyw było więcej.

Właściciele nie pomylili się, ufając kupującemu. Podobno od początku działania straganu nie zdarzyło się, aby ktoś nie zapłacił za zabrany towar – podkreśla Jakubowski.

Kwoczko przyznają, że kosów z tego nie mają.

– Ale plusów i tak jest więcej, niż potencjalnych minusów, bo odchodzą nam koszty na przykład wynajmu lokalu, zatrudniania pracownika, czy poświęconego czasu, jak na targowisku – tłumaczy pan Piotr. Stragan działa przez cały rok. – Latem jest otwarty dłużej, a zimą krócej. Jeśli jest mróz, to nie wystawiamy towaru, bo warzywa zmarzną. Na noc sprzątam wszystko do przechowalni – zaznacza gospodarz.

Rodzina założyła na Facebooku stronę „Stragan Warzywny”.

– Zamieszczamy na bieżąco informacje, co jest w sprzedaży, podajemy cennik. Przed świętami nawet pierniki wstawiliśmy i nam zeszyły. Wtedy ruch był zdecydowanie większy – cieszy się pan Piotr.

Radosław Szczęch

W gmachu przy ul. 4 Pułku Piechoty w Puławach praca wre.

Ekipa remontowa kończy malowanie ścian oraz montaż szyn do podwieszania ekspozycji. W oknach wiszą już rolety antywłamaniowe, a cały budynek obserwują kamery monitoringu.

Na tyłach budynku przygotowywany jest plac na przyjęcie jednego z ważniejszych eksponatów, jakie trafią do nowej placówki: śmigłowca Mi-2.

Maszyna, która w przeszłości brała udział w polskiej misji na Antarktydzie, przeszła kompleksową renowację. Do Puław ma zostać przetransportowana jeszcze w tym miesiącu. To wszystko działania związane z otwarciem pierwszego i jedyne w naszym kraju Muzeum Badań Polarnych. O tym co w nim zobaczymy rozmawiamy z jego dyrektorem, **PIOTREM KONDRACIUKIEM**.

• Muzeum Badań Polarnych nadal jest „w organizacji”, ale ten etap

poświęcona biegunowi północnemu, a druga południowemu.

Pokażemy oryginalne eksponaty, między innymi kości wieloryba, autentyczną chatkę traperską z pełnym wyposażeniem, a także sporo fauny i flory. Po lewej stronie od wejścia stanie duży ekran do prezentacji, a dalej zawiesimy dwa monitory. Dzięki temu będziemy mogli wyświetlać na przykład projekcję zorzy polarnej, ale także zdjęcia i filmy polarnych krajobrazów.

Podłoga będzie błękitna, wyłożona specjalnym materiałem, który ma imitować ocean. Stąpając po niej będziemy mogli obserwować pływające w wodzie wieloryby.

Zależy nam na tym, żeby osoby, które wejdą do muzeum, zanurzyły się w tym świecie, poczuły się tak, jakby znalazły się daleko za kołem podbiegunowym. Żeby osiągnąć ten efekt, będziemy sięgali po multimedia, nowoczesne rozwiązania, w tym odpowiednie,

Śmigłowiec wykorzystywany w przeszłości na potrzeby badań na Antarktydzie, jeszcze w tym miesiącu przyjedzie do Puław. Będzie go można obejrzeć na placu za budynkiem

polarnej. Inne przekazały nam osoby prywatne, a także placówki naukowe i kulturalne, jak Muzeum Narodowe w Szczecinie. Chciałbym podkreślić, że tworzymy muzeum wielodyscyplinarne, którego zakres obejmuje nie tylko badania lodowców i oceanów, ale także etnografię i sztukę ludów zamieszkujących tereny podbiegunowe. Mam na myśli choćby oryginalne stroje inuickie, ale także współczesne rękodzieło inspirowane ich kulturą.

To wszystko również będziemy chcieli pokazać naszym gościom.

Jesteśmy zainteresowani także goglami 3D, wirtualnymi podróżami, grami interakcyjnymi, czy aplikacjami na smartfony, które powin-



Polarne muzeum co Wkrótce prz

Kości wieloryba, oryginalna chatka traperska, projekcja zorzy polarnej, podłoga imitująca ocean, Muzeum Badań Polarnych w Puławach. Placówka już niedługo przest

powoli dobiega końca. Kiedy możemy spodziewać się otwarcia?

– Zgodnie z przepisami, placówka pozostaje w organizacji do momentu otwarcia pierwszej, stałej wystawy. Jesteśmy w trakcie jej przygotowania. Mam nadzieję, że uda nam się udostępnić ją zwiedzającym w drugiej połowie marca.

• Co zobaczymy na tej pierwszej wystawie?

– Pierwsza wystawa znajdzie się w sali o powierzchni około 100 mkw, w której będziemy chcieli pokazać faunę i florę dwóch biegunów. Jedna ściana zostanie

kierunkowo oświetlenie.

• I to wszystko na początek, bo docelowo tej przestrzeni wystawienniczej będzie znacznie więcej.

– Poza wspomnianą salą, do ekspozycji wykorzystamy także korytarze na parterze, w których umieścimy wystawy czasowe. Ciągłe jesteśmy na etapie pozyskiwania eksponatów, ale w depozycie mamy już ich znaczną ilość. Pracujemy nad cyfryzacją bogatej, analogowej kolekcji fotografii oraz materiałów wideo zapisanych na kasetach VHS.

Część eksponatów dopłynęło do nas z polskiej stacji

niśmy oferować w kolejnych etapach rozwoju naszej placówki.

• Przypomnijmy naszym czytelnikom, że muzeum wkrótce czeka przeprowadzka z ul. Czartoryskich na 4 Pułku Piechoty. Zamieniacie zatem zabytkowy dworek na o wiele większy gmach.

– To budynek o dwukrotnie większej kubaturze, ocieplony, posiadający parking na 30 miejsc. Tak naprawdę nie da się go porównać z miejscem, w którym znajdujemy się obecnie.

Stąd zaczniemy wyprowadzać się pod koniec przyszle-



Jedno z zdjęć Grenlandii, które należy do zbiorów puławskiego muzeum

FOT. ZBIORY MBP



W gmachu przy ul. 4 Pułku Piechoty kończą się prace adaptacyjne. Część pomieszczeń już przemalowano, a pod koniec stycznia powinien zacząć się montaż docelowej ekspozycji





go tygodnia. Nasza nową siedzibę przez najbliższe dwa lata będziemy współdzielić z wydziałem zamiejscowym Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej. Oni będą zajmowali piętro, a my ulokujemy się na parterze. Kończymy już prace związane z adaptacją pomieszczeń na nasze potrzeby. Sam budynek nie wymaga poważnych zmian, bo został wybudowany we współczesnym standardzie. To, co musieliśmy zrobić to przebić kilka ścian, zmienić ich kolorystykę, założyć szyny do podwieszania ekspozycji, czy zamontować system antywłamaniowy.

W przyszłym tygodniu kończymy malowanie, rozkładamy podłogi i montujemy gabloty. Pod koniec stycznia powinniśmy ruszyć z montażem docelowej ekspozycji.

W tym miesiącu spodziewamy się także przyjazdu naszego śmigłowca Mi-2, który postawimy na naszej działce. Przygotowujemy już dla niego miejsce. To jak dotąd nasz najdroższy, własny eksponat. Jego renowacja kosztowała kilkadziesiąt tysięcy złotych.

• Czyli po dwóch latach muzeum będzie mogło

poświęcona historii badań tego rodzaju. Pokażemy między innymi oryginalne ubrania polarników i sprzęt, jakim dysponowali, jak skuter śnieżny, który mamy już u siebie.

Z kolei na piętrze, po upuszczeniu go przez uczelnię, umieścimy magazyn, pracownie, biura, pomieszczenia do konserwacji i dygitalizacji zbiorów, a być może także redakcję naszego polarnego periodyku, który mamy zamiar publikować.

• Pomysłów z pewnością nie brakuje także na aule, która dotychczas służyła głównie uczelni.

– Chcemy ją wykorzystywać przede wszystkim do organizacji otwartych spotkań dla mieszkańców Puław. W czwartek, 12 stycznia, ruszyliśmy z pierwszym wykładem dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Po otwarciu muzeum, będziemy zapraszali również uczniów szkół i prowadzili z nimi zajęcia edukacyjne. Możemy pomagać w kształceniu nauczycieli i oferować naszą przestrzeń do organizacji konferencji naukowych. Oczywiście,

zainteresować potencjalnych gości wizytą w tej placówce?

– Kończymy już prace nad nową stroną internetową muzeum.

Poza tym chcemy pokazywać nasze stoiska promocyjne wszędzie, gdzie będzie to możliwe. Będziemy współpracować z innymi instytucjami wojewódzkimi i promować się wzajemnie. W dotarciu do odbiorców na pewno pomogą nam także media, prasa, radio i telewizja.

• Jak będą ceny biletów i kiedy zacznie pan zatrudniać kolejnych pracowników?

– Ceny biletów nie będą odbiegać od tych, które obowiązują w innych muzeach naszego województwa. Poza tym zawsze jednego dnia, zgodnie z ustawą, wstęp będzie bezpłatny.

Co do pracowników: na razie bazujemy na minimalnej obsadzie. Oczywiście strukturę naszego muzeum będziemy z biegiem czasu rozbudowywać. Chciałbym robić to stopniowo i powoli, według potrzeb.

• Ostatnia rzecz: ile to wszystko kosztuje?

– Staramy się liczyć każdą złotówkę. Nie chciałbym

oraz bliżej otwarcia. z przeprowadzka

modele zwierząt żyjących za kołem podbiegunowym – to część ekspozycji, którą przygotowuje. W otwarcie planowane jest wczesną wiosną



Piotr Kondraciuk, dyrektor MBP w Puławach na skuterze śnieżnym, który w przeszłości był wykorzystywany przez polskich polarników

korzystać z całego budynku. Jak ma pan zamiar wykorzystać tę dodatkową przestrzeń?

– Cała adaptacja, która obecnie jest prowadzona, wykonywana jest z myślą o tej dodatkowej powierzchni na piętrze. Docelowo chcemy podzielić budynek na dwa obszary. Parter w przyszłości będzie w całości przeznaczony na cele ekspozycyjne. Poza wspomnianą stumetrową salą oraz korytarzami, przygotujemy kolejną przestrzeń na drugą wystawę. Nad jej scenariuszem pracują już specjaliści z Komitetu Badań Polarnych. Chcemy, żeby była

będziemy zapraszali do Puław polarników, podróżników, naukowców. Jesteśmy zainteresowani udziałem we wspólnych projektach badawczych.

Sądzę, że interesujące, szczególnie dla dzieci, może być łączenie się na żywo z pracownikami polskiej stacji polarnej.

• Wracając do otwarcia, które być może czeka nas już za trochę ponad dwa miesiące: jak ma pan zamiar

mówić o szczegółach na tym etapie, ale przygotowanie nowego muzeum, nie licząc zakupu budynku, to są setki tysięcy złotych.

Przypomnę, że korzystamy z dwóch źródeł finansowania: województwa lubelskiego oraz ministerstwa kultury. Do tego należy doliczyć czynsz od UMCS, a po otwarciu muzeum zasili nas dochód ze sprzedaży biletów. Nie wiemy jeszcze, jak będzie kształtowało się zainteresowanie naszą placówką, ale robimy wszystko, żeby w Puławach powstało atrakcyjne, nietuzinkowe i atrakcyjne miejsce, które przyciągnie zainteresowanych z całego kraju.



Makieta polskiej stacji polarnej to ekspozycja, którą najpewniej zobaczymy w ramach kolejnej wystawy. Ta pierwsza będzie poświęcona głównie środowisku terenów za kołem podbiegunowym, ich faunie i florze

FOT. RS



Kości wieloryba: ten eksponat będzie współtworzył pierwszą stałą wystawę

Zima powinna być

Uważności to jest to jest świadomość tego punktu, tej chwili, w której w danym momencie jesteśmy. Rozmawiając teraz z panem Jestem tu i teraz, siedzę. Generalnie biegniemy, w pracy cały czas dążymy do czegoś, teraz, szybko. Uważność to sta



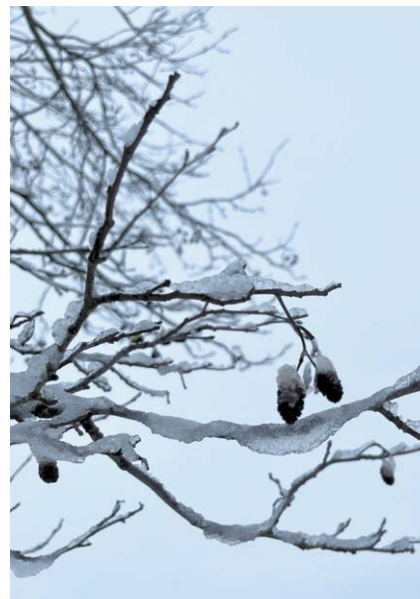
TASZNIK



GWIAZDNICE, POSPOLITA



BERBERYS



Waldemar Sulisz

• **Czy w nowym roku warto zrobić sobie konkretne postanowienie prozdrowotne i jeśli tak, to jakie?**

– Należy zacząć od codziennych, najprostszych czynności. Na przykład od jedzenia, od wcześniejszego wstawania, od trybu życia. Im dłużej zajmuję się tematem, to tym bardziej jestem za kompleksowym podejściem do naszego zdrowia.

• **Kompleksowym, czyli?**

– Jak będziemy pić dobranę przez fitoterapeutę zioła, to też podziałają. Ale jeśli wprowadzimy więcej zmian, będziemy kładli się spać trochę wcześniej, na przykład o 22, budzić się trochę wcześniej, przez co unormujemy sobie układ hormonalny, to będzie nam lżej.

Odporność jest dobrostanem całego ciała.

Jeżeli dobrze śpimy, jeżeli dobrze trawimy, jeśli potrafimy pracować ze swoim stresem, jeżeli dbamy o siebie na przykład chodząc systematycznie do lasu nawet na krótkie spacerki, to najlepiej zadamy o odporność.

Zadbanie o całokształt swojego życia z doszlifowaniem tego ziołami to najlepszy kierunek zmian.

• **Chodzenie do lasu może być terapią?**

– Chodzenie do lasu niesamowicie relaksuje, również na poziomie podświadomości. Człowiek jest z lasu. Wyjście do lasu pozwala na chwilę opuścić przestrzeń wifii, przestrzeń elektromagnetycznego smogu. W lesie mamy inne powietrze, które jest zjonizowane ujemnie, mamy olejki eteryczne, które uwalniają się z drzew. W lesie sosnowym czy jodłowym takie olejki potrafią „mocno zadziałać”. Na zachodzie modne jest przytulanie do drzew.

• **Przytulanie do drzew?**

– Przytulanie do drzew faktycznie się sprawdza. Mamy się na czym oprzeć, a czasem człowiek potrzebuje oparcia. Jest w tym coś symbolicznego.

• **Czy wycieczka do lasu może być rodzajem energetycznej kąpieli?**

– Dokładnie. Kąpiel leśna to jest świadomy pobyt w lesie. To jest to, że idziemy tam bez telefonu komórkowego, skupiamy się na tym, co słyszymy, czy czujemy wiatr, co nam pachnie. To jest kwestia uważności.

• **Co to jest uważność?**

– Uważności to jest to jest świadomość tego punktu, tej chwili, w której w danym momencie jesteśmy. Rozmawiając teraz z panem bujam się na fotelu, patrzę na łąkę za oknem, jeden kot mnie grzeje na kolanach, drugi siedzi obok, wszystko obserwuje pies. Jestem tu i teraz, siedzę. Generalnie biegniemy, w pracy cały czas dążymy do czegoś, teraz, szybko. Uważność to stan, w którym mamy tego świadomość.

• **Wracając do lasu. Czytałem ostatnio, że będąc w lesie można zerwać sobie trochę sosnowych igieł, przysiąc do domu i zaparzyć. Co da nam taka herbata?**

– To są najsilniejsze i najmocniejsze rzeczy. Większość drzew iglastych jest jadalna i używana w fitoterapii, na własną rękę nie wolno używać cisa. Wracając od igieł, należy je zalać wodą, chwilę zagotować i wypić taki napar, w którym znajdują się bardzo silne substancje przeciwnowotworowe. W dodatku znajdziemy tam te same substancje używane w syropie na kaszel, który łagodzi infekcje. W dodatku igły sosny zimą zawierają najwięcej witaminy C.

• **Wydamy pieniądze na chemiczne preparaty z witaminą C, a sosnę mamy pod ręką?**

– Dokładnie. Jeśli znajdziemy leżącą na ziemi gałąź sosny, możemy przynieść ją do domu, ugotować więcej wywaru, wlać do wanny i zrobić sobie kolejną kąpiel leśną, która relaksuje i także podnosi odporność.

• **Wróćmy do herbatek. W Gruzji bardzo popularna jest herbata na oporność, która powstaje przez zaparzenie pociętych gałązek pędów malinowych.**

– Tak, z tym że pędów z malin nie wystarczy zaparzyć, trzeba je kilka minut gotować. Powstały napar był stosowany przez nasze babcie, był bardzo skuteczny i faktycznie współcześnie o nim zapomnieliśmy. Wywar z pędów malin znakomicie podnosi odporność, będzie dobry przy pierwszych objawach przeziębienia.

• **Idzie wiosna, bo w swoim ogrodzie zauważyłem „kotki” brzożowe. Wiszą na gałązkach i za moment zabiorą się na kwitnienie. To kolejny patent na zdrowotny napar?**

– Kwiatowe pączki brzożowe, na które popularnie mówimy „kotki”, pojawiają się bardzo wczesną wiosną. Podobnie jak kwiatowe pączki leszczynowe. Napary na nich podniosą odporność. Zerwane kotki leszczynowe można pokroić i zjeść. W sałatce albo w zupie.

• **Co jeszcze można zerwać zimą?**

– Jak patrzę na swój trawnik, to widzę rośliny, które chyba przetrwają zimę.

Jak na przykład tasznik, którego można sobie trochę uszczknąć i zjeść. Pod nami możemy znaleźć gwiazdnicę pospolitą, której pędy są bardzo smaczne.

Gwiazdnica to roślina, która jest zielona zimą, jej pędy rozpościerają się po ziemi, ma kruche gałązki i listki. To naturalne warzywo, także zawierające duże ilości witaminy C.

• **Przejdźmy do przypraw, które mają działanie prozdrowotne i przydadzą nam się w budowaniu odporności. Pamiętam, jak prof. Marian Klamut, wieloletni rektor Akademii Medycznej (dziś Uniwersytet Medyczny) w Lublinie powiedział mi: najlepsza apteka jest w kuchni pana żony. Wspomnił o pokrzywie oraz tymianku.**

– Pokrzywa oczyszcza, tymianek cudownie działa na nasz system trawienny, działa antybakteryjnie, przeciwirusowo, podnosi odporność, będzie łagodził objawy przeziębienia czy grypy, a w cięższych stanach też trzeba go pić. Zamiast kupować w aptece syrop tymiankowy, wystarczy, że zrobimy sobie napar z tymianku, odsta-

Chodzenie do lasu niesamowicie relaksuje, również na poziomie podświadomości. Człowiek jest z lasu – mówi Justyna Pargieła

FOT. ARCHIWUM JUSTYNY PARGIEŁY

• **A warto dodawać do herbaty majerankę?**

– Tak, gdyż majeranek świetnie inhaluje i podnosi odporność. Jest ciekawym dodatkiem do czarnej herbaty, znakomitą przyprawą do zup i mięs, a z majeranki robi się nawet maść dla noworodków na katar.

• **Pamiętajmy o przyprawach.**

– Tak, szczególnie styczniu, kiedy potrzebujemy się rozgrzać.

Dodawajmy do potraw ziele angielskie, pieprz, cynamon, kardamon, goździki, imbir, kurkumę. Zima powinna być mocno doprawiona.

• **Kurkuma robi dziś zawrotną karierę antynowotworową, tym bardziej, że w sklepach pojawiła się świeża kurkuma.**

– Substancje zwarte w kurkumie mają mocne działanie przeciwzapalne, skutecznie hamuje stany zapalne w organizmie, a stany zapalne są jedną przyczyną powstawania wielu chorób, także nowotworów. Warto mieć ją codziennie w diecie. Na bazie kurkumy można przyrządzić „Złote mleko”.

wimy do naciągnięcia na 20 minut i wypijemy nawet 3 razy dziennie szklankę. Napar z tymianku bardzo dobrze wpłynie na nasz organizm. Tymianek jest także bezpiecznym ziołem, ciężko go przedawkować. Tymianek powinien na stałe zagościć w naszej kuchni, tym bardziej, że nasze województwo posiada największe w Polsce uprawy tymianku.

• **Podobnie jak kolendra?**

– Tak, kolendra usuwa metale ciężkie z organizmu, ma właściwości detoksykujące, co także podnosi odporność. Jak mamy mniej toksyn w ciele, organizm lepiej radzi sobie z wszelkimi drobnymi infekcjami. Więc absolutnie kolendra tak.

• **Za chwilę w ogrodach i na łąkach pojawi się bluszczyk kurdybanek. Świeża i znakomita przyprawa do sałatek, jajecznicy i zupy ziemniaczanej?**

– To kolejna roślina, która cudownie detoksykuje a poza tym jest przepyszny w smaku.

mocno doprawiona

m bujam się na fotelu, patrzę na łąkę za oknem, jeden kot mnie grzeje na kolanach, drugi siedzi obok, wszystko obserwuje pies. n, w którym mamy tego świadomość – **ROZMOWA** z Justyną Pargiełą, ziołoznawcą, właścicielką marki DziczeJemy



• Co to jest?

– To tradycyjny napój ajurwedyjski, zawierający wiele substancji aktywnych, które wzmacniają naturalny system obronny i wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. W rondelku podgrzewamy masło ze startą kurkumą, 2 łyżeczkami miodu, startym imbirem, łyżeczką cynamonu, szczyptą pieprzu cayenne. Dodajemy 250 ml mleka



JUSTYNA PARGIEŁA

Ziołoznawca DziczeJemy. Propaguje, promuje i zachęca do spożywania dzikich roślin, tzw. chwastów jadalnych, ponieważ mają one wysoką wartość bio-odżywczą i wyśmienicie smakują. Zbiera zioła, kisi stokrotki i pączki mniszka, produkuje i promuje naturalne octy owocowe i ziołowe. Zachęca do wprowadzanie chociaż minimalnych ilości dzikich roślin do codziennego menu.

DZICZEJEMY W KUCHNI

Rośliny mają różne oblicza, a moją pasją jest odkrywanie ich wszystkich. Wiele roślin znanych jako „zioła” może być także naszą żywnością, wtedy nazywamy je „dzikimi roślinami jadalnymi”. Z zamiłowania do gotowania i do roślin powstało DziczeJemy, czyli jemy dzikie rośliny jadalne. W tej książce, pierwszej z cyklu, opisałam 24 rośliny, ich właściwości prozdrowotne oraz przepisy kulinarne z ich wykorzystaniem. Przepisy powstawały często spontanicznie – podczas warsztatów dzikiej kuchni – i są sprawdzone pod kątem smaku na wielu ich uczestnikach

(krowiego, owsianego, ryżowego), mieszamy i pijemy. To świetny sposób na rozpoczęcie dnia i jego zakończenie. Pasty można zrobić wiece i schować do lodówki, gdzie można ją trzymać kilka dni i po łyżeczce dodawać do gorącego mleka.

• A herbatka z suszonego bratka?

– Wpływa na urodę. Ale dlatego wpływa na urodę, ponieważ oczyszcza krew ze szkodliwych produktów przemiany materii.

• Dlaczego warto stosować przyprawy, zioła i rośliny lecznicze w naszej diecie?

– Dlatego są podstawą diety przeciwzapalnej, która jest kluczowa dla naszego zdrowia. Należy także usnąć z diety żywność, która wywołuje stany zapalne. Najczęściej są to produkty mleczne oraz zboża i cukier. Niestety, to jest opisane, a przyznaję, że niepopularne.

• To co jeść, żeby uniknąć stanów zapalnych?

– Diety przeciwzapalne opierają się na warzywach i tłuszczach. W takiej diecie bardzo ważną rolę odgrywają dobre oleje warzywne tłoczone na zimno. Warto oleju lnianego popić troszkę, ponieważ on także łagodzi stany zapalne. Dobry jest także olej z lnianki, zwany olejem rydzowym oraz spożywczy olej konopny. Łyżka takiego oleju codziennie ma silne działanie prozdrowotne.

• Wspomniała pani o stresie. Czym można go łagodzić czy tonować?

– *W niwelowaniu wpływu stresu na nasz organizm ważne jest, żeby się wyspać, co pozwala nam się zregenerować. Dla wszystkich osób, które mają problemy ze spaniem polecam herbatkę z szyszek chmielu na dobranoc.*

Parzymy sobie 5 suszonych szyszek chmielu i pijemy przed snem. Taka herbata działa o wiele skuteczniej niż melisa.

• A zioła poprawiające nastrój?

– Tu byłabym ostrożna w ogólnych poradach, zestaw ziół należy dobrać do konkretnego przypadku. Co działa świetnie? Grzyby. Na przykład taki grzyb jak soplówka jeżowata świetnie wpływa na funkcje mózgu, zmniejsza objawy stresu, poprawia jasność myślenia. Można już kupić grzybnie soplówki i uprawiać jak na przykład boczniki. Taką soplówkę zbiera się, suszy, miele, można używać dziennie po łyżeczce. W sklepach ze zdrową żywnością można także kupić suszoną soplówkę. Zresztą grzyby to osobny temat. Na przykład świeże boczniki to „petarda” antynowotworowa.

• A herbatka z lawendy?

– Działa uspokajająco, tonizująco i relaksująco. Do tego dodałabym zioła wpływające na pracę serca, czyli serdecznik (także łagodzi stres) oraz owoc głogu i kwiat głogu, z których napar łagodzi przewlekły stres.

• Co jeszcze?

– Sok z aloesu. Oraz tabletki cynku, dostępne w aptece. Witamina C w połączeniu z cynkiem działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo. To pierwsza linia obrony przed patogenami. Do tego dodałabym świeży czosnek na kanapce. Kto ma problemy ze śluzówką żołądka, powinien kupić w aptece kapsułki z wyciągiem z czosnku.

• Dlaczego warto włączyć zmiany, o których rozmawiamy, do naszego stylu życia?

– Bo to działa. Małymi krokami dążyć do dobrostanu. Warto poprawić nasze zdrowie. Nikt nie zadba o nasze zdrowie, tak jak my sami. Zdrowie zależy tylko od nas. Zdrowie to nie jest coś, co nam spada z nieba. Na każdą chorobę pracujemy latami. Największym wrogiem jest przewlekły stres, który powoli i skutecznie niszczy naszą odporność do zera. Musimy nauczyć się odpoczywać, czasami zatrzymać się w tym biegu, pójść do lasu. Bo nie ma innej drogi do zdrowia.



Stadion ma być prawie jak nowy



Zamojski stadion powstawał jeszcze przed wojną. Przez dziesięciolecia trochę zmieniał, a teraz wreszcie doczeka się gruntownej modernizacji. Niestety, pieniędzy jest póki co za mało, aby nowe trybuny powstały na całość obiektu

FOT. ANNA SZEWIC

Przetarg został ogłoszony. Jeśli uda się wyłonić wykonawcę, który za ok. 45 mln zł gruntownie zmodernizuje stadion zamojskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, to już pod koniec 2024 roku obiekt powinien wyglądać jak nowy. Ale nie w całości

Anna Szewic

Zaplanowane na najbliższy czas prace obejmują budowę nowego boiska i bieżni przy nim, tzw. pawilonu sprawozdawców znajdujące się na trybunach od strony głównego budynku OSiR, a także miejsc dla kibiców.

Prace nie będą jednak prowadzone na całość trybun.

– W ogłoszonym teraz przetargu uwzględniliśmy tylko część, bez trybun znajdujących się od strony parku – zastrzega Stanisław Flis, dyrektor Wydziału Inwestycji Miejskich i Zamówień Publicznych Urzędu Miasta Zamość.

Inwestycja na lata

Dlatego, skoro gdy planowano inwestycję w OSiR mowa była o nowych trybunach dla całości obiektu, ale również przebudowie boiska treningowego?

– *Projekt budowlany, którym dysponujemy rzeczywiście zakłada również takie prace, ale przy ich uwzględnieniu koszt sięgnąłby według szacunków blisko 70 mln zł. Dlatego o reszcie trzeba*

będzie pomyśleć za jakiś czas

– wyjaśnia dyrektor Flis.

W najbliższym czasie samorząd zamierza wydać ok. 45 mln zł i tylko część wyłożyć z własnych środków.

Zadanie zostało bowiem dofinansowane 32 mln zł z Polskiego Ładu i ok. 7 mln z ministerstwa sportu. Plan jest taki, by ta inwestycja została sfinalizowana do końca 2024 roku.

Czy to się uda, na razie nie wiadomo. Przetarg nie został jeszcze rozstrzygnięty. Termin składania ofert wyznaczono na końcówkę stycznia, ale bardzo możliwe, że zostanie przedłużony do połowy lutego.

– Otrzymałmy dużo zapytań w sprawie tej inwestycji, więc najprawdopodobniej zechcemy dać więcej czasu potencjalnym wykonawcom – tłumaczy Stanisław Flis.

Dyrektor OSiR realizacji zadania nie może się doczekać.

– Pacjent jest w stanie ciężkim. Nie wystarczy rehabilitacja, tu jest potrzebne gruntowne leczenie – tak o obecnym stanie stadionu mówi Mateusz Ferens. Dlatego nie martwi się, że na czas prowadzenia prac, a te są zakładane na 20 miesięcy, obiekt będzie musiał zostać

zamknięty. – Na udostępnieniu stadionu i tak nie zarabialiśmy dużo, bo nasze

kluby korzystają z 90-procentowych upustów – mówi Ferens. Zakłada, że po prze-

budowie będzie szansa na organizację imprez wyższego szczebla niż dotychczas,

więc zyski dla OSiR powinny być większe.

Nie tylko stadion

Inwestycja na stadionie jest tylko jedną z wielu realizowanych ostatnio na obiektach zamojskiego OSiR. W zeszłym roku rozpoczęła się trwająca jeszcze termomodernizacja budynku głównego oraz krytej pływalni. Te prace powinny być sfinalizowane do jesieni tego roku.

Pochłoną również sporo pieniędzy, w sumie ok. 25 mln zł, z czego 18 to środki uzyskane przez miasto również z Polskiego Ładu.

Pod koniec zeszłego roku dyrektor OSiR odebrał też czek na 200 tys. zł w konkursie Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej. Pieniądze zostaną wkrótce wykorzystane na rozbudowę i modernizację zapełnia szatniowo-sanitarnego przy boiskach treningowych za Rotundą.

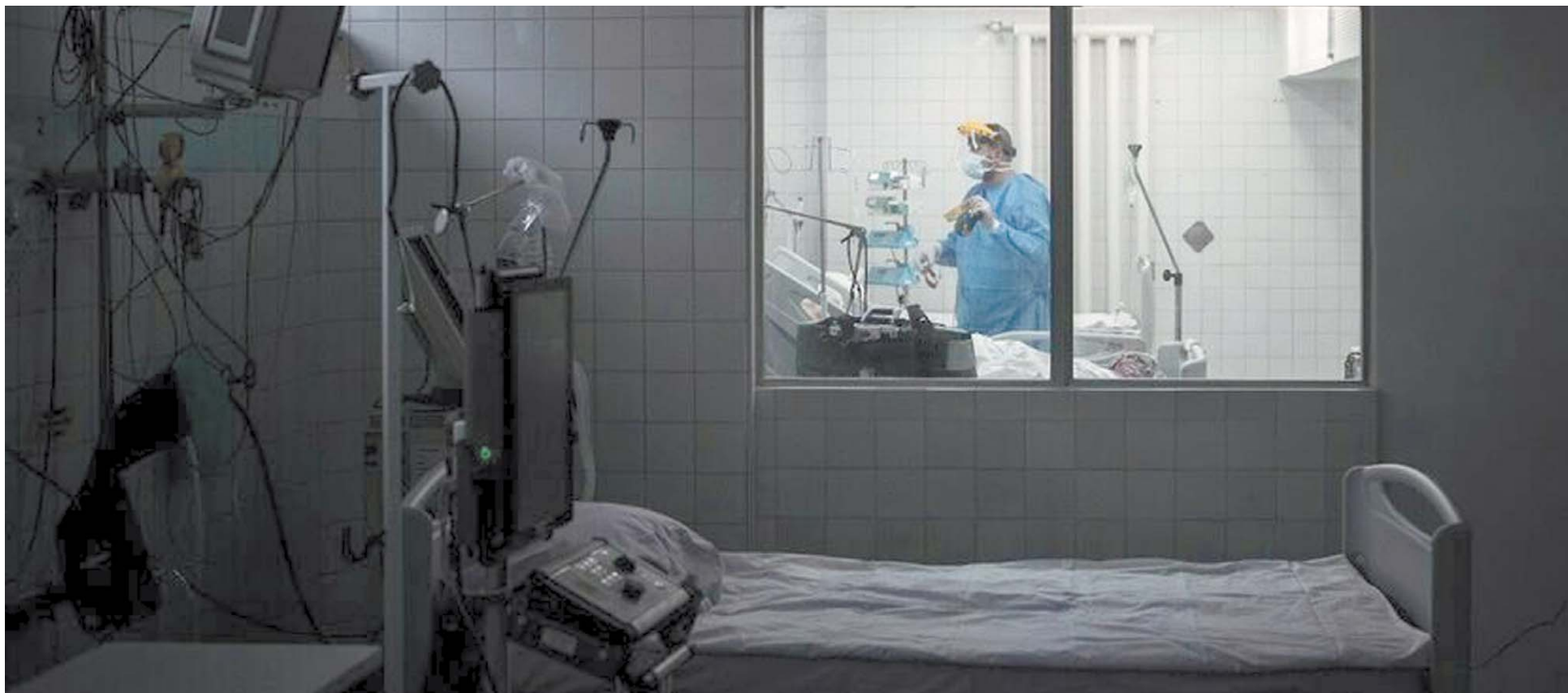
W tym roku nad zalewem, w zwycięskiego projektu budżetu obywatelskiego mają natomiast powstać między innymi boiska plenerowe do siatkówki i koszykówki. Z tego samego źródła finansowany był też w 2021 remont hali sportowo-widowskiej. Prace pochłonęły wówczas blisko milion złotych.



ZAMOŚĆ INWESTUJE

Modernizacja i rozbudowa obiektów OSiR to największa z inwestycji, jakie miasto zamierza w tym roku rozpocząć. W budżecie na 2023 rok uwzględniono również inne.

Wśród tych najbardziej kosztownych warto wymienić między innymi przebudowę ulic Wojska Polskiego i Starowiejskiej (ok. 18,6 mln zł), Braterstwa Broni (5,9 mln zł), Rydla, Podwale i Ładnej (2,3 mln zł). Poza tym dokończona ma być inwestycja na ul. Partyzantów (2,6 mln zł) oraz tzw. małej obwodnicy od al. 1 Maja do ul. Szczepkowskiej (koszt prac prowadzonych od ponad roku to aż 96 mln). Na modernizację gospodarki gazowej w oczyszczalni ścieków w budżecie 2023 przewidziano 5,4 mln zł, na przebudowę kanalizacji sanitarnej ok. 1,6 mln, a na utworzenie na ul. Górnej centrum opiekuńczo-mieszkalnego: 2 mln zł.



FOT. JACEK SZYDŁOWSKI/ARCHIWUM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Ten sezon zachorowań na gripę jest najpoważniejszy od dekady

Zastanawiam się, dlaczego wielu ludzi przestało wierzyć w postęp nauki. Przecież każdy chce wsiąść do nowego samochodu czy pojechać nowoczesnym pociągiem, mieć w ręku nowoczesny telefon lub komputer, a jednocześnie boimy się szczepień. To jest niezrozumiałe, bo przecież dążymy do postępu i trzeba z niego korzystać – mówi dr n. farm. Leszek Borkowski, prezes Fundacji Razem w Chorobie

Jak ocenia, podejście Polaków do szczepień się pogarsza, co obrazuje chociażby przykład wyszczepialności przeciw grypie, który w Polsce jest rekordowo niski i oscyluje raptem wokół 7 proc.

A w tym roku sytuacja epidemiczna z powodu grypy jest najpoważniejsza od 10 lat.

Dawki i procenty

– Podejście Polaków do szczepień się pogorszyło. Wcześniej nie obserwowano tak silnych ruchów antyszczepionkowych, szczepienia były obowiązkowe i wszyscy się szczepili,

dzięki czemu jako kraj po II wojnie światowej poradziły sobie z całą masą chorób zakaźnych i wydawało się, że będzie wspieranie.

Ale nie było, co pokazała pandemia wirusa SARS-CoV-2, która zabrała w Polsce prawie 120 tys. ludzi. Wielu z nich żyłoby, gdyby było zaszczepionych – mówi agencji Newseria Biznes dr n. farm. Leszek Borkowski.

W Polsce pandemia COVID-19, która zaczęła się w marcu 2020 roku, spowodowała dotąd blisko 6,4 mln zakażeń i prawie 119 tys. zgonów.

Walkę z wirusem, okupioną dotkliwymi dla gospodarki restrykcjami i lockdownami, umożliwiły dopiero szczepionki, które pojawiły się pod koniec grudnia 2020 roku. Do 8 stycznia tego podano w Polsce łącznie blisko 57,9 mln dawek, a liczba

osób w pełni zaszczepionych przekracza 22,6 mln. To około 60 proc. populacji.

Patogeny nie odpuszczają

– Wyszczepialność w Polsce jest porównywalna z Gambią czy Senegalem. Nie można jej porównać do krajów starej Europy, bo tam jest ona dużo wyższa. W przypadku grypy sięga 70 proc., a w Polsce miejscami jest na poziomie 2 proc., więc różnica jest dramatyczna – mówi prezes Fundacji Razem w Chorobie. – Wszyscy, którzy pracują w ochronie zdrowia, powinni systematycznie, spokojnie, małymi krokami przekonywać pacjentów do szczepień. Chodzi o to, żeby przyszedł w Polsce taki czas, że ludzie będą chcieli się szczepić, ponieważ patogeny nam nie odpuszczają. COVID-19 nie był z pewnością ostatnią pandemią i nie wiadomo, kiedy pojawi się nowa. Może to być za 50 lat, a może za dwa lata.

W badaniu CBOS z października 70 proc. ankietowanych Polaków zadeklarowało, że zaszczepiło się przeciwko COVID-19 przynajmniej jedną dawką.

Ponad jedna czwarta przestała na podstawowej dawce i nie zdecydowała się na szczepienia przypominające.

W kolejnych tego typu badaniach widać rosnący odsetek osób, które deklarują nieszczepienie się (30 proc.). Eksperci łączą to ze spadają-



FOT. NEWSERIA BIZNES

cą liczbą zakażeń i lżejszym przebiegiem COVID-19 w ostatnich miesiącach, co z kolei wpływa na mniejszą presję społeczną w kwestii szczepień. Przytaczane w ramach rządowej kampanii „Chcę zrozumieć” badania, które zostały opublikowane w magazynie „Lancet”, wskazują, że w trakcie rocznej akcji (od grudnia 2021 do grudnia 2022 roku) szczepionki przeciwko COVID-19 zapobiegły prawie 20 mln zgonom w 185 krajach.

To podstawowa metoda profilaktyki

– Zastanawiam się, dlaczego wielu ludzi przestało wierzyć w postęp nauki. Przecież każdy chce wsiąść do nowego samochodu, pociągu, mieć w ręku nowoczesny telefon lub komputer, a jednocześnie boimy się szczepień. To jest niezrozumiałe, bo przecież dążymy do postępu i trzeba z niego skorzystać – podkreśla dr n. farm. Leszek Borkowski. – Wszystkie te bzdury, które krążą o wszczepianiu chipów, są równie dobre jak opowiadanie, że na Księżycu są niedźwiedzie. Czasami takie nierozsądne i nieprzemyślane opinie krążą, żyją własnym życiem, ale człowiek po to ma rozum, żeby

Podejście Polaków do szczepień się pogorszyło. Wcześniej nie obserwowano tak silnych ruchów antyszczepionkowych, szczepienia były obowiązkowe i wszyscy się szczepili – mówi dr n. farm. Leszek Borkowski

z niego korzystał. I kiedy to robi, to mniej choruje.

Prezes Fundacji Razem w Chorobie wskazuje, że żadna szczepionka nie chroni przed zachorowaniem w 100 proc., a jej skuteczność często zależy między innymi od upływu czasu i indywidualnych predyspozycji. Mimo to szczepienia pozostają podstawową metodą profilaktyki i dają największą szansę na łagodny przebieg choroby.

– Szczepienie nie jest wieczne, każde szczepienie daje słabszy efekt w czasie i to zależy od rodzaju szczepionki i organizmu pacjenta. Jeden zaszczepiony w dzieciństwie będzie wciąż odporny po czterdzieście, drugi już nie. To wychodzi, kiedy badamy przeciwciała, czyli odporność na daną infekcję, na przykład w związku z wyjazdem do egzotycznego kraju. Okazuje się, że dorośli

ludzie często tych przeciwciał nie mają, więc trzeba doszczepiać – mówi farmakolog.

RSV i grypa

Oprócz COVID-19 w tym sezonie jesienno-zimowym największym zmartwieniem szpitali i przychodni jest również wirus RSV, szczególnie niebezpieczny dla małych dzieci, seniorów, osób z chorobami kardiologicznymi albo układu oddechowego, a także silny nawrót zachorowań na gripę, która może prowadzić do bardzo poważnych powikłań zdrowotnych. Jej transmisję ułatwia brak obostrzeń antycovidowych, które w pandemicznych latach ograniczyły liczbę zachorowań.

Dlatego – choć organizacje zdrowia publicznego co roku przypominają o tym, jak ważne są szczepienia przeciw grypie – w tym roku te zalecenia mogą się okazać szczególnie ważne.

Jak informuje OPZG (Ogólnopolski Program Zwalczania Grypy),

tak poważnej sytuacji epidemicznej z powodu grypy nie było w Polsce od 10 lat.

Przytaczane przez program dane epidemiologiczne Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny wskazują, że w okresie od 1 września do 31 grudnia 2022 roku doszło do ponad 2,43 mln przypadków zachorowań na gripę oraz 12,2 tys. skierowań pacjentów do szpitali. W trakcie dwóch ostatnich tygodni grudnia zmarły 24 osoby.

Dlatego OPZG apeluje o rozwiązania, które mają odciążyć placówki podstawowej opieki medycznej. Chodzi między innymi o możliwość szczepienia dzieci przez farmaceutów czy uruchomienie mobilnych punktów szczepień, wprowadzenie powszechnego systemu e-skierowań na szczepienia przeciw grypie dla wszystkich Polaków, przy uwzględnieniu ich refundacji.

Wiedza i umiar

W Polsce tymczasem poziom wyszczepialności przeciw grypie jest bardzo niski: w sezonie 2021/2022 nie sięgnął nawet 7 proc., co i tak było wynikiem dwukrotnie wyższym niż w ostatnich 10 latach (dane OPZG).

Wciąż pokutuje mit, że grypa to cięższe przeziębienie, przez co wielu pacjentów – zamiast się szczepić lub odwiedzić lekarza – woli przechorować ją w domu.

– Wszystko, co robimy, powinno być poparte rzetelną wiedzą. Samoleczenie jest dobrym rozwiązaniem, ponieważ odciąża gabinety lekarskie i SOR-y w szpitalach z błahych problemów, ale powinno być to robione z umiarem. Trzeba pamiętać, że leki to nie cukierki i im mniej, tym lepiej – mówi dr n. farm. Leszek Borkowski. – Namawiam, żeby brać je rozsądnie i jeżeli nie posiadamy wystarczającej wiedzy, korzystać z fachowej porady farmaceutów w ramach opieki farmaceutycznej. Dziś łatwiej się dostać do apteki, których mamy w Polsce dużo, niż odczekać w przychodni wśród zainfekowanych.

NEWSERIA BIZNES



TEATRY:
TEATR STARY (ul. Jezuitcka 18): brak spektakli
TEATR OSTERWY (ul. Narutowicza 17): PIĄTEK: **Nad Niemnem** – 10.00; **Diabelski młyn** – 19.00 SOBOTA: **Nad Niemnem** – 18.00; **Diabelski młyn** – 20.00

NIEDZIELA: Nad Niemnem – 16.00; **Diabelski młyn** – 20.00
TEATR MUZYCZNY (ul. Curie-Skłodowskiej 5): NIEDZIELA: **O krasnoludkach i sierotce Marysi** – 12.00

TEATR ANDERSENA (plac Teatralny 1): PIĄTEK: **Alicja w Krainie Czarów** – 09.30, 11.30 SOBOTA: **Na ziarnku grochu** – 10.00, 12.00; **Alicja w Krainie Czarów** – 16.00 NIEDZIELA: **Na ziarnku grochu** – 10.00, 12.00
CENTRUM KULTURY (ul. Peowiaków 12): brak spektakli
FILHARMONIA LUBELSKA (ul. Curie-Skłodowskiej 5): PIĄTEK: **Koncert „Zacznij od Bacha”** – 19.00 NIEDZIELA: **Niedzielny poranek muzyczny** – 11.00



KINA:
CINEMA CITY PLAZA (ul. Lipowa 13): PIĄTEK: **Avatar: Istota wody 2D dubbing** – 11.10, 13.10; **Avatar: Istota wody 2D napisy** – 20.30; **Avatar: Istota wody 3D dubbing** – 10.30, 17.00, 20.50; **Avatar: Istota wody 3D napisy** – 14.20, 18.10; **Avatar: Istota wody 3D HFR dubbing** – 12.00, 16.00; **Avatar: Istota wody 3D HFR napisy** – 19.50; **Gra Fortuny** – 13.30, 18.20, 20.50, 22.00; **Kierunek: Księżyc!** – 10.00, 11.00; **Kot w butach: Ostatnie życie** – 10.45, 11.00, 11.30, 13.45, 15.10, 16.00, 18.15; **M3gan** – 15.00, 17.15, 19.30, 21.50; **Na twoim miejscu** – 16.00, 20.40; **Ślub doskonały** – 12.30, 14.50, 17.10, 19.20, 21.40; **Wielki zielony krokodyl domowy** – 10.00; **W trójkącie** – 17.30; **Wyszczałowe wesele** – 13.00 SOBOTA NIEDZIELA: **Avatar: Istota wody 2D dubbing** – 13.10; **Avatar: Istota wody 2D napisy** – 11.10, 20.30; **Avatar: Istota wody 3D dubbing** – 10.30, 17.00, 20.50; **Avatar: Istota wody 3D napisy** – 14.20, 18.10; **Avatar: Istota wody 3D HFR dubbing** – 12.00, 16.00; **Avatar: Istota wody 3D HFR napisy** – 19.50; **Gra Fortuny** – 18.20, 20.50, 22.00; **Kierunek: Księżyc!** – 10.00; **Kot w butach: Ostatnie życie** – 10.45, 11.00, 11.30, 13.45, 15.10, 16.00, 18.15; **M3gan** – 17.15, 19.30, 21.50; **Mężczyzna imieniem Otto** – 15.40; **Mumie** – 10.50, 15.10; **Na twoim miejscu** – 13.20, 20.40; **Ślub doskonały** – 12.30, 14.50, 17.10, 19.20, 21.40; **Wielki zielony krokodyl domowy** – 10.00; **W trójkącie** – 17.30; **Wyszczałowe wesele** – 13.00

CINEMA CITY FELICITY (al. Witosa 32): PIĄTEK: **Avatar: Istota wody 2D dubbing** – 11.00, 14.50, 18.40; **Avatar: Istota wody 2D napisy** – 21.10; **Avatar: Istota wody 3D dubbing** – 11.50, 15.40, 16.50, 19.30; **Avatar: Istota wody 3D napisy** – 20.40; **Avatar: Istota wody 3D 4DX dubbing** – 10.00, 13.50; **Avatar: Istota wody 3D 4DX napisy** – 17.40, 21.30; **Gra Fortuny** – 13.30, 16.30, 19.20, 22.15; **Kot w butach: Ostatnie życie** – 09.30, 11.00, 11.45, 12.15, 14.30, 15.30, 16.20, 17.45; **M3gan** – 14.40, 17.00, 20.00, 22.00; **Na twoim miejscu** – 11.10, 14.00, 18.40; **Na twoim miejscu** – 11.10, 14.00, 18.40; **Ślub doskonały** – 10.00, 12.10, 14.20, 16.00, 19.00, 21.20; **Wielki Zielony Krokodyl Domowy** – 10.00, 12.20; **W trójkącie** – 18.10; **Wyszczałowe wesele** – 21.00 SOBOTA NIEDZIELA: **Avatar: Istota wody 2D dubbing** – 11.00, 14.50, 18.40; **Avatar: Istota wody 3D dubbing** – 11.50, 15.40, 16.50, 19.30; **Avatar: Istota wody 3D napisy** – 20.40; **Avatar: Istota wody 3D 4DX dubbing** – 10.00, 13.50; **Avatar: Istota wody 3D 4DX napisy** – 17.40, 21.30; **Gra Fortuny** – 13.40, 16.30, 19.30, 22.15; **Kot w butach: Ostatnie życie** – 10.00, 11.00, 11.30, 12.15, 13.15, 14.30, 15.30, 16.15, 17.45; **M3gan** – 15.00, 17.10, 20.00, 22.00; **Mężczyzna imieniem Otto** – 19.00; **Mumie** – 11.00, 13.00; **Na twoim miejscu** – 11.10, 14.00, 18.40; **Na twoim miejscu** – 11.20, 18.30, 20.50; **Ślub doskonały** – 10.00, 12.10, 14.20, 16.00, 18.10, 21.30;

W trójkącie – 20.20; **Wyszczałowe wesele** – 13.40

MULTIKINO (Galeria Olimp, al. Spółdzielczości Pracy 36b): PIĄTEK: **Avatar: Istota wody 2D dubbing** – 10.00, 11.00, 18.20; **Avatar: Istota wody 2D napisy** – 14.15; **Avatar: Istota wody 3D dubbing** – 09.45, 15.15; **Avatar: Istota wody 3D napisy** – 19.20; **Gra fortuny** – 15.35, 18.10, 20.45; **Kot w bytach: Ostatnie życie** – 10.00, 11.00, 12.30, 13.30, 15.00, 16.00, 17.30, 18.30; **M3gan** – 15.40, 18.05, 20.30; **Na twoim miejscu** – 18.00, 20.55; **Pan Zabawka** – 12.15; **Ślub doskonały** – 12.45, 15.05, 17.25, 19.45; **Wielki zielony krokodyl domowy** – 10.40; **W trójkącie** – 14.50, 20.10; **Wyszczałowe wesele** – 13.10, 20.25; **Yuku i magiczny kwiat** – 10.00, 13.55 SOBOTA NIEDZIELA: **Avatar: Istota wody 2D dubbing** – 10.10, 18.20; **Avatar: Istota wody 2D ukraiński dubbing** – 10.00; **Avatar: Istota wody 2D napisy** – 14.15; **Avatar: Istota wody 3D dubbing** – 11.10, 15.15; **Avatar: Istota wody 3D napisy** – 19.20; **Gra fortuny** – 15.35, 18.10, 20.45; **Kot w bytach: Ostatnie życie** – 10.00, 11.00, 13.30, 15.00, 16.00, 17.30, 18.30; **M3gan** – 15.40, 18.05, 20.30; **Mumie** – 12.30; **Na twoim miejscu** – 18.00, 20.55; **Pan Zabawka** – 10.00; **Ślub doskonały** – 12.45, 15.05, 17.25, 19.45; **Wielki zielony krokodyl domowy** – 10.40; **W trójkącie** – 14.50, 20.10; **Wyszczałowe wesele** – 13.10, 20.25; **Yuku i magiczny kwiat** – 10.45, 13.55; **Zadziwiający kot Maurycy** – 12.40

KINO BAJKA (ul. Radziszewskiego 8): PIĄTEK: **Yuku i magiczny kwiat** – 10.00; **Uwolnić Poly** – 11.45; **Zadziwiający kot Maurycy** – 14.00; **W trójkącie** – 14.15, 19.30; **Na twoim miejscu** – 16.00; **Lunana. Szkoła na końcu świata** – 17.15; **Godland** – 19.45 SOBOTA NIEDZIELA: **Yuku i magiczny kwiat** – 12.00; **Zadziwiający kot Maurycy** – 13.15; **W trójkącie** – 14.15, 19.30; **Fabelmanowie** – 15.00; **Na twoim miejscu** – 17.45; **Lunana. Szkoła na końcu świata** – 12.15, 17.15; **Godland** – 19.45
CENTRUM KULTURY (ul. Peowiaków 12): brak seansów

CENTRUM SPOTKANIA KULTUR (plac Teatralny 1): PIĄTEK SOBOTA: **W trójkącie** – 19.00 NIEDZIELA: **W trójkącie** – 18.00
DKF 16 (ul. Kiepur 5a): brak seansów
PULAWY SYBILLA (ul. Partyzantów 6): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: **Gra fortuny** – 21.45; **Kot w butach: Ostatnie życie** – 11.00, 13.00, 15.00, 17.00; **Whitney Houston: I wanna dance with somebody** – 19.00

BIAŁA PODLASKA – MERKURY (ul. Brzeska 43): PIĄTEK: **Kot w butach: Ostatnie życie** – 14.45, 17.00; **Na twoim miejscu** – 18.50; **Wyszczałowe wesele** – 21.00 SOBOTA NIEDZIELA: **Kot w butach: Ostatnie życie** – 11.30, 13.45, 16.00; **Na twoim miejscu** – 18.00; **Wyszczałowe wesele** – 20.10

ŚWIDNIK – LOT (al. Lotników Polskich 24): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: **Kot w butach: Ostatnie życie** – 15.15, 17.30; **Fabelmanowie** – 19.40

ZAMOŚĆ – STYLOWY (ul. Odrodzenia 9): PIĄTEK: **Avatar: Istota wody 3D dubbing** – 09.00, 13.00, 16.45; **Gra fortuny** – 17.30, 20.15; **Kot w butach: Ostatnie życie** – 14.00, 15.45, 18.00; **Lunana. Szkoła na końcu świata** – 19.00; **Na twoim miejscu** – 18.30, 20.30; **Ślub doskonały** – 10.00, 16.15, 20.45; **Wyszczałowe wesele** – 20.00 SOBOTA NIEDZIELA: **Avatar: Istota wody 2D dubbing** – 13.45; **Avatar: Istota wody 3D dubbing** – 13.00, 16.45; **Gra fortuny** – 17.30, 20.15; **Kot w butach: Ostatnie życie** – 12.00, 13.30, 15.45, 18.00; **Lunana. Szkoła na końcu świata** – 19.00; **Mumie** – 14.15; **Na twoim miejscu** – 18.30, 20.30; **Ślub doskonały** – 16.15, 20.45; **Wyszczałowe wesele** – 20.00

CHEŁM – ZORZA (ul. Strażacka 2): PIĄTEK: **Kot w butach: Ostatnie życie** – 13.00, 15.30, 17.45; **Whitney Houston: I wanna dance with somebody** – 20.00 SOBOTA NIEDZIELA: **Kot w butach: Ostatnie życie** – 11.00, 13.15, 15.30, 17.45; **Whitney Houston: I wanna dance with somebody** – 20.00

ŁUKÓW – ŁOK (ul. Wyszyńskiego 20): PIĄTEK: **Yuku i magiczny kwiat** – 14.45; **Wielki zielony krokodyl domowy** – 16.00; **Pan Zabawka** – 18.00; **Na twoim miejscu** – 20.00 SOBOTA NIEDZIELA: **Yuku i magiczny kwiat** – 12.45; **Wielki zielony krokodyl domowy** – 14.00; **Mumie** – 16.00; **Pan Zabawka** – 17.45; **Na twoim miejscu** – 20.00
LUBARTÓW – LEWART (Rynek II 1): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: **Kot w butach: Ostatnie życie** – 15.00, 17.00; **Ślub doskonały** – 19.30



Karuzela Gna

MUZYKA Kilkudziesięciu artystów, widowiskowe wizualizacje i największe polskie przeboje. 13 stycznia o godzinie 17 i 20 w Centrum Spotkania Kultur (plac Teatralny 1) dwukrotnie odbędzie się koncert „Karuzela Gna”.

Wokaliści grupy Music Everywhere z towarzyszeniem go-

ście specjalnych i muzycznego bandu wykonają w nowych aranżacjach takie przeboje, jak „Biała Armia”, „Zacznij od Bacha”, „Cichosza”, czy „Ludzkie gadanie”.

– Artyści stworzyli niezapomniany show, podczas którego zapewniamy, że „czas ich

uczy pogody”. Obiecują też, że po wyjściu z koncertu jeszcze długo będziemy słyszeć „w głośnikach wciąż muzyka gra” – zachęcają organizatorzy widowiska.

Bilety dostępne m.in na platformach biletyna.pl i ebilet.pl.

DAD

Na ziarnku grochu

NA SCENIE Teatr im. H. Ch. Andersena w Lublinie zaprasza na pierwszą w tym roku premierę. Mowa o spektaklu „Na ziarnku grochu” inspirowanym baśnią patrona teatru. Inauguracyjny pokaz zaplanowano na sobotę, 14 stycznia, o godzinie 10.

Twórcami spektaklu są Natalia Sacharczuk oraz Łukasz i Katarzyna Staniewscy. Autorzy poruszają temat snu, a sam spektakl opiera się na sensorycznych doznaniach i stymulacji zmysłów.



– Sprawdzimy, czym dla dzieci może być andersenowski groszek, który sprawia, że księżniczka nie może zasnąć, ale też – jak oswoić strach pojawiający się, gdy kładzie-

my się spać – opowiada Agata Will z Teatru Andersena.

Spektakl przeznaczony jest dla dzieci od 1 do 5 roku życia. Z uwagi na młody wiek odbiorców, organizatorzy spektaklu stworzą przyjazne otoczenie, w którym dzieci będą mogły poczuć się bezpiecznie i domowo.

Bilety: 30/35 zł. W styczniu spektakl będzie można zobaczyć tylko w nadchodzący weekend: 14 stycznia o godz. 10 i 12 oraz 15 stycznia o godz. 10 i 12. Kolejne pokazy w lutym.

DAD

Projekt „Regał”

DO CZYTANIA W dniach 16-31 stycznia w siedzibie Warsztatów Kultury przy ul. Grodzkiej 7 realizowany będzie projekt „Regał”, na który złożą się wystawa, spotkania i warsztaty.

„Regał” odwiedził już kilkanaście różnych bibliotek i galerii w całej Polsce, teraz zawita do Lublina. Celem inicjatywy jest promocja książki autorskiej, czytelnictwa i ilustracji. W Warsztatach Kultury zostaną zaprezentowane książki

wypożyczone na czas trwania projektu. Będą to dzieła artystów, które przedtem nie były dostępne w księgarniach i – jak twierdzą organizatorzy – być może nigdy nie będą.

– Książki autorskie – przepiękne, zabawne, o głębokiej treści, nietuzinkowym wykonaniu, osobiste – wreszcie mają swoją szansę! – podkreślają twórcy projektu.

Dla uczestników będzie to więc szansa na spotkanie z niepublikowanymi, niepowtarzalnymi tekstami

literackimi, możliwość spotkania autorów oraz duża dawka inspiracji dla twórczości własnej.

Podczas wydarzenia będzie można poznać takie tytuły jak „Oblędne koło”, „Wyjątkowa”, „Przygody Bartosza Listonosza” czy „Jesteś piękna ale...”

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. O szczegółach dotyczących poszczególnych wydarzeń organizatorzy będą informować na bieżąco.

DAD

Przegląd Dunajów i Dawnych Kołęd Życzących

TRADYCJA W niedzielę, 15 stycznia o godzinie 11 w Muzeum Wsi Lubelskiej rozpocznie się Wojewódzki Przegląd Dunajów i Dawnych Kołęd Życzących „Lubelszczyzna Dunajuje”. W programie aż 25 występów

Dunajowanie to określenie na specyficzny sposób kołędowania, który rozwinął się w rejonie biłgorajskim i związany jest ze zwyczajem „chodzenia na dunaj”. Treść pieśni nawiązuje do zamążpójścia i śpiewane były przez młodzież w czasie Bożego Narodzenia.

– Najdłuższą tradycję mają kołеды dla pańien w Łukowej i okolicach.

Według mieszkańców tamtych rejonów zwyczaj istniał „od dziada, pradiada” – podkreślają organizatorzy wydarzenia.

Zwyczaj dunajowania z Łukowej i okolic został wpisany na krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego UNESCO.

W ramach przeglądu w lubelskim skansenie odbędzie się 25 występów: solistów, grup śpiewa-

cych i instrumentalistów kultuwujących zwyczaj dunajowania. Przegląd rozpocznie się o godz. 11 w ratuszu z Głuska, a o godz. 11:15 w szkole z Bobrownik dunaje będą wybrzmiewały równolegle w tych dwóch miejscach. Po występach, o godz. 13.30 odbędzie się uroczyste zakończenie i wręczenie dyplomów uczestnikom wydarzenia.

Bilety: 15/25 złotych.

DAD

Wielkie granie na planszy

GRAMY Setki gier, warsztaty i grynecek: przed nami 11. edycja Board Manii, czyli Festiwalu gier planszowych i karcianych w Lublinie. Najdłuższy w Polsce tego typu konwent rozpocznie się już 14 stycznia w Centrum Spotkania Kultur

Board Mania od lat cieszy się w naszym mieście dużą popularnością zarówno wśród miłośników analogowej rozgrywki, jak i tych, którzy dopiero chcieliby rozpocząć swoją przygodę z planszówkami. Tradycyjnie bowiem na uczestników czekają wolontariusze, którzy tłumaczą wszystkie zasady i wprowadzają w świat danego tytułu. A do udziału zapraszani są wszyscy, bez względu na wiek.

Zimowa edycja festiwalu rozpocznie się w sobotę, 14 stycznia i potrwa 13 dni. Głównym punktem programu będzie jak zawsze darmowa wypożyczalnia gier, która będzie działać codziennie w godzinach 12-20 w foyer Sali Operowej CSK. Biblioteka zostanie wyposażona w kilkaset tytułów udostępnionych przez współpracującą z fundacją FRU wydawnictwa.

– Tradycyjnie już wydawnictwa prześlą nam ogromną ilość gier; zarówno najnowszych tytułów, jak również klasycznych pozycji i planszówkowych evergreenów. Wypożyczalnia będzie podzielona na dwie części: w strefie „Junior” zlokalizowane będą gry rodzinne oraz te dla najmłodszych, a druga część biblioteki poświęcona będzie grom dla zaawansowanych graczy – zapowiadają organizatorzy wydarzenia.

To jednak nie wszystko, bo festiwal obfituje w wydarzenia towarzyszące. Będzie można na przykład wziąć udział w ciekawych warsztatach tematycznych. 22 stycznia o godzinie 14 członkowie Wargamer Lublin zapraszają chętnych na zajęcia poświęcone malowaniu figurek, z kolei 15 i 21 stycznia o tej samej porze najmłodsi będą mogli wziąć udział w warsztatach wprowadzających do świata gier planszowych.

Festiwalowe weekendy przebiegną pod znakiem turniejów dla bardziej zaawansowanych



graczy. O tytułach turniejowych oraz nagrodach organizatorzy będą informować na bieżąco na stronie wydarzenia na Facebo-

ku. Również w weekendy odbywać się będą specjalne sesje gier RPG, organizowane będą stoiska sprzedażowe oraz poka-

Board Mania od lat cieszy się w naszym mieście dużą popularnością zarówno wśród miłośników analogowej rozgrywki, jak i tych, którzy dopiero chcieliby rozpocząć swoją przygodę z planszówkami

FOT. KRZYSZTOF MAZUR/ARCHIWUM

zy premierowych gier i prototypów.

21 stycznia organizatorzy zapraszają na „Grynecek”, czyli lubelską giełdę planszówkową. Chętni będą mogli przynieść prywatne gry i wymienić je na inne.

Wszystkie wydarzenia w ramach festiwalu odbywają się bezpłatnie. Na niektóre wydarzenia towarzyszące i warsztaty są zapisy. Szczegóły na stronie facebookowej wydarzenia.

DAD

Zacznij od Bacha



MUZYKA Filharmonia Lubelska (ul. Curie-Skłodowskiej 5) zaprasza na kolejny koncert karnawałowy. W piątek, 13 stycznia o 19 będzie można usłyszeć największe przeboje Zbigniewa Wodeckiego.

„Izolda”, „Lubię wracać”, „Z tobą chcę oglądać świat” – to wybrane hity z repertuaru Zbigniewa Wodeckiego, które na scenie Filharmonii Lubelskiej wykonają wokaliści znani m.in. z telewizyjnych show, takich jak „The Voice of Poland” czy „Must be the Music”: Karolina Leszko (na zdjęciu) i Daniel Cebula-Ornycz.

Towarzyszyć im będzie Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Lubelskiej pod batutą Sławomira Chrzanowskiego.

Bilety: 50-80 złotych.

DAD

Ewa Bem w Lublinie

MUZYKA Dama polskiego jazzu, Ewa Bem, zaśpiewa w Centrum Spotkania Kultur w Lublinie (plac Teatralny 1). Koncert z udziałem kwartetu Andrzeja Jagodzińskiego zaplanowano na sobotę, 14 stycznia o godz. 18.

Jedną z najwybitniejszych polskich piosenkarek, obdarzona niepowtarzalnym głosem i sceniczną charyzmą Ewa Bem realizuje serię koncertów z okazji 50-lecia działalności. Podczas jubileuszowego koncertu w Lublinie będzie można usłyszeć piosenki zgromadzone na płycie „Ewa Bem Live”, m.in. „Podaruj mi trochę słońca”, „Cały świat” czy „Dla ciebie jestem sobą”.

U boku Ewy Bem wystąpi zespół w składzie: * Andrzej Jagodziński – fortepian * Robert Majewski – trąbka * Adam Cegielski – kontrabas * Czesław „Mały” Bartkowski – perkusja.

Bilety w cenie 80-160 złotych dostępne na stronie adria-art.pl.

DAD

Karnawałowe Magic Show

ILUZJA Champions of Illusion to grupa magików, którzy już 14 stycznia o godzinie 19 wystąpią w Centrum Kongresowym Uniwersytetu Przyrodniczego. Podczas Karnawałowego Magic Show będzie można zobaczyć wyjątkowe sztuczki.

– Artyści z międzynarodowej grupy pokażą triki i sztuczki znane dotąd z ekranu telewizora. Czy to właśnie twojemu dziecku uda się wyczarować królika? Poznać sekrety i prawdziwe zaklęcia? Przekonaj się sam – zachęają organizatorzy.

Podczas magicznego wydarzenia nie zabraknie również humoru, interakcji z publicznością oraz niezwykle barwnej choreografii.

Bilety kosztują 120 złotych, a dostępne są na platformie kupbilecik.pl.

DAD

Monodram Hanki Bondarenko

NA SCENIE W czwartek, 19 stycznia o 18 w Domu Kultury LSM (ul. Wallenroda 4a) będzie można zobaczyć monodram Hanki Bondarenko „Moje ciało jest moje od wczoraj”.

Artystka jest zarówno autorką przedstawienia, reżyserką i jego wykonawczynią. Wciela się w postać kobiety próbującej przez lata przypodobać się normom społecznym i rodzinnym.

– Ten wyuczony automatyzm troszczenia się bardziej o potrzeby innych niż o swoje, sprawia, że kobieta czuje się coraz mniej pewna siebie, coraz bardziej wyobcowana i samotna, pogrąża się w depresji. Lecz pewnego dnia niespodziewanie budzi się, zupełnie nie pamiętając, kim jest – opowiadają organizatorzy pokazu.

Bilety: 25 złotych.

DAD

Piosenka o mojej rodzinie

DO ZOBACZENIA Wystawa „Piosenka o mojej rodzinie” dokumentuje codzienne życie Magdy Szubielskiej, u której zdiagnozowano zespół Aspergera oraz jej rodziny: męża Radosława Bułtowicza i córki Maliny Bułtowicz. Początek 13 stycznia o 18 w Galerii Labirynt (ul. Popiełuszki 5)

Na wystawie znajdują się materiały z prywatnego archiwum zdjęć, filmów i przedmiotów Magdy Szubielskiej. Wszystkie prace (poza „Kanałą po dziadku”) są zapisem realnych sytuacji, mających miejsce w domu autorki i jej męża (albo takich, do których doszło na różnych wyjazdach).

– Wystawa pokazuje nasze życie rodzinne takim, jakie ono jest, bez zbędnego upiększania. To tak, jakbyśmy zaprosili kogoś do domu czy na wakacje i powiedzieli «czuj się jak u siebie, rozsiądź się na kanapie po dziadku i obserwuj» – opowiada Radosław Bułtowicz, mąż Magdaleny Szubielskiej.

Bardzo ważnym elementem wystawy będą autorskie podpisy, które wraz z pracami składają się na spójną historię osoby autystycznej, która mierzy się z doświadczaniem codzienności.



– Te opisy przypominają trochę prywatny dziennik lub pamiętnik. Dzięki nim możemy lepiej zobaczyć, jak wygląda świat z jej perspektywy – opowiada Krystian Kamiński, kurator wystawy.

Dzień, w którym wykpiiała fasola

FOT. MAGDALENA SZUBIELSKA

Odwiedzający wystawę będą mogli nie tylko zajrzeć do świata

DAD

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Karnawałowe przysmaki: meduza, animelka i strogonow

Nie ma lepszej rzeczy od zimnych nóżek. No chyba, że meduza komisarza Maciejewskiego, bohatera kryminału Marcina Wrońskiego. Dziś o słynnych przekąskach, będących podstawą karnawałowej kuchni

Waldemar Sulisz

Choć mogłoby się wydawać, że zimne nóżki to kulinarny wymysł epoki PRL, to tak nie jest. – Auszpik, znana już w XVIII wieku (a może i dawniej) w kuchni polskiej potrawa z gotowanych pulard, kapłonów lub ryb, w przezroczystej galarecie, podawana z formy na zimno. Wyraz ten pochodzi zapewne z języka niemieckiego, ale po niemiecku ausspicken znaczy naszpikować mięso słoniną i t. p., co z polskim auszpikiem niema związku – czytamy w Encyklopedii Staropolskiej Zygmunta Glogera. Okazuje się, że galaretą mięsną z salată delectowali się goście na weselu Bony Sforzy i Zygmunta Starego.

Galaretę tak działaj

W poszukiwaniu staropolskich inspiracji zajrzyjmy do książki kucharskiej hrabiów na Włodawie i Różance, gdzie znajdziemy kilka znakomitych przepisów na galaretę z ryby. W przepisie zatytułowanym „Galaretę tak działaj” kuchmistrz Pocijów radzi oczyścić szczupaka, pokroić mięso, posolić i odstawić. Następnie należy wlać do garnka słodkiego wina, dolać octu winnego, zagotować, wrzucić kawałki szczupaka, chwilę pogotować, doprawić korzeniami: pieprzem, imbirem, cynamonem, szafranem, kwiatem muskatołowym, odcedzić, wyłożyć kawałki szczupaka na półmisek, zalać przedcedzonym wywarem, gdy ostygnie ozdobić danie rodzynkami i migdałami.

W innym miejscu kuchmistrz podaje recepturę na liny w galarecie. Należy je podzielić na dzwonka, ugotować w rosolu. Ale eto jeszcze nie koniec, gdyż ryby należy zalać miodem, doprawić pieprzem, imbirem, cynamonem, szafranem i goździkami. Zestaw przypraw jest intrygujący i wart naśladowania. Dodajmy jeszcze, że prócz ryb przyrządzano także mięsne galarety. A ponieważ wieprzowiny nie ceniono, galarety sporządzano z drobiu. Stanisław Czerniecki w „Compendium felculorum” radził przyrządzić galaretę mięsną z kapłona, cielęciny i nóżek cielęcych, szczerze doprawiając mięso korzennymi przyprawami. Z tamtego czasu przetrwały do naszych czasów tymbaliki drobiowe i galareta z cielęcych nóżek, jako wytworniejsza odmiana zimnych nóżek. A teraz klasyczny przepis.

Zimne nóżki

SKŁADNIKI: 2 kg nóżek wieprzowych, 30 dag włoszczyzny (cebula, marchew, pietruszka, seler), pęczek lubczyku,



soli, 1 g liści laurowych, 1 g ziela angielskiego, 2 g pieprzu, 1 dag czosnku.

WYKONANIE: nóżki wieprzowe oskrobać, dokładnie oczyścić, opłukać w ciepłej wodzie, porąbać raz wzdłuż i w poprzek. Kości nie wyjmować. Włoszczyznę oczyścić, opłukać, dodać do porąbanych nóżek, zalać zimną wodą, dodać sól, gotować na wolnym ogniu 3 godziny. Pod koniec gotowania dodać pęczek lubczyku, zmiażdżone ziele angielskie i liście laurowe. Miękkie nóżki wyjąć z rosolu, mięso starannie obrać od kości, pokrajać w kostkę, wymieszać z rosolem, dodać pieprz, roztarty czosnek, wylać do misek. Podawać z octem, musztardą, chrzanem, sosem tatarskim i pieczywem.

Czym zakąsał komisarz Maciejewski?

W pierwszej kolejności czystą zimną wódkę zakąsał meduzą, czyli galaretą z solidną wkładką mięsną. Co ciekawe, meduzę podawano w podrzędnych lokalach, jak i droższych restauracjach. W tych droższych zimny bufet był bardziej rozbudowany, więc komisarz Maciejewski zamawiał węgorza w galarecie i karpia po żydowsku. W odwodzie były marynowane minogi prosto ze słoja lub śledzie pocztowe w occie.

A co z gorącymi przekąskami? Gdyby komisarz Maciejewski spotkał się z poetą Józefem Czechowiczem w knajpie u Ojca Grudnia, zjedliby kielbasę po proletariacku. Czyli białą kielbasę smażoną z cebulką, kielbasę z wody z musztardą czy serdelki na gorąco. Gdyby natomiast spotkali się którzyś z eleganckich hotelowych restauracji, zjedliby animelkę (grasicę cielęcą), mózdzek po polsku lub cy-

zimne nóżki w wykonaniu Danuty Pietrusik z Kodnia, aktywistki kulinarnej, poszukiwaczki tradycyjnych receptur, zgłębiającej wraz z córką Pauliną sekrety kuchni Sapiehów

FOT. WALDEMAR SULISZ
FOT. PIXABAY

naderki. Przypominamy świetny przepis Ireneusza Michalczuka. Można zrobić samą animelkę, animelkę na placuszkach gryczanych, można dorobić w sezonie pyszny sos z jeżyn (lub malin) na miodzie.

Animelka na placuszkach gryczanych

SKŁADNIKI: 25 dag grasicy cielęcej, 50 ml oliwy, 10 dag kaszy gryczanej, 2 jajka, 8 dag mąki gryczanej, 2 dag tłustego twarogu, 400 ml białego wytrawnego wina, 15 świeżych jeżyn, papryka mielona słodka wędzona, 40 ml miodu gryczanego, 5 listków nasturcji, sól i pieprz.

WYKONANIE: grasicę moczyć w zimnej wodzie 3 godziny. Następnie w garnku zagotować wodę i gdy już zawrze, wrzucić naszą animelkę na 2-3 min. Wyciągnąć i gdy ostygnie ściągnąć z niej błonę. Doprawić pieprzem i obtoczyć w mące. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić animelkę, gdy się zrumieni z każdej strony, należy podlać białym winem (200 ml) i dusić jeszcze 3-5 minut.

Placuszki gryczane. Kaszę gryczaną ugotować w osolonej wodzie, w momencie gdy kasza wchłonie wodę, wyprażyć ją w nagrzanym do 100 stopni Celsjusza

piekarniku. Gdy kasza wystygnie, wymieszać ją z mąką, jajkami i twarogiem. Doprawić solą, pieprzem i wędzoną papryką. Formować małe płaskie kotleciki i smażyć na rumiany kolor.

Sos z jeżyn i miodu gryczanego. Na patelnię wlać 200 ml białego wina, położyć 10 jeżyn i zredukować tak, by owoce puściły sok i zmiały. Sos przetrzeć przez sito i po raz kolejny wlać na patelnię, dodać miodu gryczanego i zredukować do konsystencji sosu. Animelkę układać na placuszkach gryczanych i polać sosem. Na talerzu ułożyć listki nasturcji i świeże jeżyny. A teraz przepis na kolejną, gorącą przekąskę, podawaną przed wojną na przykład w restauracji hotelu „Europa” czy „Victoria”.

Strogonow

SKŁADNIKI: 1,15 kg polędwicy, 2 dag soli, 6 dag mąki, 15 dag tłuszczu mieszanego, 20 dag cebuli, 1 g pieprzu, 2 g papryki, 20 dag śmietany, 6 dag koncentratu pomidorowego.

WYKONANIE: polędwicę oczyścić, pokrajać w podłużne słupki. Pokrajane kawałki oprószyć solą, pieprzem i mąką, włożyć na silnie rozgrzany tłuszcz, szybko obrumienić, nie dosmażać do wnętrza. Przygotować sos: do tłuszczu dodać cebulę, pieprz i paprykę, podsmażyć, wymieszać z mąką, lekko obrumienić i zasmażkę rozprowadzić koncentratem pomidorowym i śmietaną. Sos posolić do smaku i wstawić do bema. Mięso podawać oblane sosem, z ziemniakami frit, kalafiozem, fasolką szparagową, brukselką. Przedwojennym przepisem inspirował się słynny s z e f

kuchni Stanisław Sieczkarz, korzystający z powyższej receptury.

Cynaderki w śmietanie

SKŁADNIKI: 1,5 kg nerki cielęcej, 20 dag cebuli, 15 dag tłuszczu, 8 dag mąki, szklanka śmietany, 1 g pieprzu, 1 g majeranku.

WYKONANIE: nerki dokładnie wypłukać w kilku wodach, wymoczyć w mleku, jeszcze raz opłukać. Zalać zimną wodą i gotować. Miękkie wyjąć i pokroić w talarki. Przyrządzić zasmażkę z tłuszczu, cebuli, mąki, lekko zrumienić, rozprowadzić wywarem i zalać nerekami. Dodać pieprz, sól, majeranek, poddusić, rozprowadzić śmietaną. Podawać z kaszą, ziemniakami i surówkami sezonowymi. Słynne danie przetrwało do dziś, cynaderki w śmietanie i z rusztu zjecie w lubelskiej restauracji „Przystań”.

Gorące nóżki

Na koniec gorące nóżki i piękna opowieść o nich, którą otrzymałem od pisarki Małgorzaty Kalicińskiej.

„Dzisiaj naszło mnie na świńską nóżkę. Na gorąco! Kupiłam sobie, bo mąż ma na taki specjal „krzywe oko”, choć na przykład golonkę lubi. Może bardziej mięso, ale i ciut tłuszczu zje i kawałek skóry, choć niezbyt lubi. Ja uwielbiam!”

Wracamy do nóżki. Nacinam ją, żeby się w gotowaniu nie pokręciła z nadto, choć i tak ona się pokurczy musi. Wrzucam do garnka na kilka godzin jak mam czas, a jak nie, to do szybkwara. Dodaję liść laurowy, ziele angielskie, sól, przepołowaną główkę czosnku i jak mam kawałek marchewki, cebulę. Trzeba tę nóżkę bardzo mocno rozkleić. Potem położyć na talerzu, wyjąć z lodówki chrzan i... zjeść z rozanieleniem na twarzy te wszystkie zgalaretowane chrząsteczki, skórę i co tam jeszcze jest, dość nie dbale wysysając kostki, bo przecież koło stołu siedzi pies i patrzy mi na ręce i na usta. Oczywiście dostaje swoją porcję łakoci – kosteczek z kolagenem”.

Jeżeli dodać do tej opowieści zalecenie doktorów od żywienia, żeby każdy, kto skończył 50 wiosen w trosce o zdrowe stawy co najmniej raz w tygodniu zjadł zimne lub gorące nóżki, to do dzieła i smacznego.