

# WIGILIA z rodziną

● **Psychologia** O znaczeniu dawania prezentów, obdarowywania i nagradzania dzieci rozmawiamy z dr Moniką Kurzynogą, pedagogiem **str. 5** ● **W kuchni** Świąteczne dania z ryb: pstrąg z imbirem, łosoś ze szpinakiem **str. 8** ● **Relacje** Gdzie, kiedy i u kogo święta? Ten czas trzeba dobrze zaplanować, aby uniknąć konfliktów **str. 9** ● **Obyczaje** Jakie tradycje kulturowe w Wigilię Świąt Bożego Narodzenia? **str. 10**



## GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## POMORZA

Sobota-poniedziałek  
24-26.12.2022

Nr 299 (4847)  
Nakład: 9.070 egz.

www.gp24.pl  
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

**Wesoło i kolorowo?**  
Chodziliśmy ulicami  
i oglądaliśmy witryny.  
Efekt na **str. 16**



**Abecadło** bardzo  
subiektywny alfabet  
świąteczny. Piszemy  
od A do Ż o tym  
co przed nami **str. 2**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



*Podnieś rękę Boże Dziecię, błogosław krainę miłą! Wszelkiej pomyślności,  
błogosławieństw na każdy dzień. Zdrowia, radości i pokoju życzy Redakcja*

REKLAMA

**SPECJALISTYCZNY  
GABINET  
PROTEZOWANIA  
SŁUCHU**

○ COREKTON ○  
Rok założenia 1989

**APARATY SŁUCHOWE**

Wysoka jakość  
światowego producenta  
Słupsk, PL. DĄBROWSKIEGO 6  
codz. w godz. 8.00-16.00  
Informacja tel. 59 840 24 35

**OFERUJEMY:**

- profesjonalną obsługę
- bezpłatne przymiarki aparatów
- bezpłatne badania słuchu
- serwis
- najtańsze baterie / 12 zł

**UBEZPIECZENI – ZNIŻKA NFZ**



0010548879



## We wtorek w naszej gazecie Sportowy24

● Czy istnieje życie po Katarze? ● Jak minęło Boże Narodzenie na sportowych arenach w kraju i na świecie

Zamów  
prenumeratę Głosu

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

### POLSKIE KOLEDY

Dzisiaj w Betlejem, dzisiaj  
w Betlejem  
wesoła nowina,  
że Panna czysta, że Panna  
czysta,  
porodziła Syna.  
Chrystus się rodzi, nas  
oswobodzi,  
Anieli grają, króle witają,  
pasterze śpiewają, bydłęta  
klekają,  
cuda, cuda ogłaszają.

Maryja Panna, Maryja  
Panna  
Dzieciątko piastuje,  
i Józef stary, i Józef stary,  
Ono pielęgnuje.  
Chrystus się rodzi, nas  
oswobodzi,  
Anieli grają, króle witają,  
pasterze śpiewają, bydłęta  
klekają,  
cuda, cuda ogłaszają.

Choć w stajeneczce, choć  
w stajeneczce  
Panna syna rodzi,  
Przecież On wkrótce, prze-  
cież On wkrótce,  
ludzi oswobodzi.  
Chrystus się rodzi, nas  
oswobodzi  
Anieli grają, króle witają,  
pasterze śpiewają, bydłęta  
klekają,  
cuda, cuda ogłaszają.

I Trzej Królowie, i Trzej  
Królowie  
od wschodu przybyli,  
I dary Panu, i dary Panu,  
kosztowne złożyli.  
Chrystus się rodzi, nas  
oswobodzi,  
Anieli grają, króle witają,  
pasterze śpiewają, bydłęta  
klekają,  
cuda, cuda ogłaszają.

Pójdźmy też i my, pójdźmy  
też i my  
przywitać Jezusa,  
Króla na królm, Króla  
nad królm,  
uwielbić Chrystusa.  
Chrystus się rodzi, nas  
oswobodzi,  
Anieli grają, króle witają,  
pasterze śpiewają, bydłęta  
klekają,  
cuda, cuda ogłaszają.

„Dzisiaj w Betlejem” jedna  
z najpopularniejszych i najwe-  
selszych polskich koled. Twórcy  
tradycyjnie nieznani, ale przy-  
puszczalnie pochodzi z Mało-  
polski. Tekst opublikowano  
w 1878 roku. Melodia zawiera  
w sobie elementy skoczego  
poloneza. Co ciekawe tę pieśń  
śpiewają nie tylko katolicy.

# Świąteczny alfabet, o którym wiemy, że każdy ma inny - taki swój osobisty

Michał Elmerych

Podobno wszystko można ułożyć od A do Z. Chociaż tutaj właściwiej byłoby napisać od Alfę do Omegi. Od początku do końca. Postarałem się ułożyć Boże Narodzenie w alfabet. Zasada była prosta: wpisujemy słowo, które pierwsze nam się skojarzy. Powstał. Subiektywny.

**Anioł** - ktoś, kto mówił do pasterzy bardzo ważne rzeczy. Przede wszystkim oznajmił im narodziny Boga. Ba! Przecież jest też obecny przy zwiastowaniu jako archanioł Gabriel. Jest też trzecim wyborem na zakończenie choinki. Obok czubka, lub gwiazdy.

**Betlejem** - nie bardzo podłe miasto (według koledy Anioł pasterzom mówił skąd pochodzi hasło spod litery A). Podły to niegdyś pospolity, gminny. Betlejem było więc wyższej klasy. Znajduje się w zachodniej Judei. Jako miejsce narodzin Jezusa podają je dwaj ewangeliciści Łukasz i Mateusz.

**Choinka** - mniej więcej dwa wieki zajęło jej przywędrowanie na ziemię polskie. Zwyczaj pochodzi z protestanckich Niemiec z XVI wieku. Symbolika choinki i bożonarodzeniowej związanej z nią zieleni jest prosta: narodziny, życie, nadzieja. Kościół katolicki zwyczaj zaakceptował w wieku XVIII.

**Dyskusja** - to nieodłączny element spotkań świątecznych. Trzeba jednak unikać trudnych tematów. Zakazana jest polityka, życie osobiste i gra reprezentacji Polski w finałach mistrzostw świata. Możemy rozmawiać o świętach, ulubionych potrawach, albo wakacyjnych wspomnieniach lub planach.

**Ewa** - i Adam. To oni mają imieniny w Wigilię. Dzięki temu obchodzą je chyba w najbardziej tradycyjny i uroczysty sposób. Jedyny toast za zdrowie można wzniesić dopiero po powrocie z Pasterki (no chyba, że komplementem z suszu przed wyjściem na tę nocną mszę św.)

**Fujarka** - podobno to pierwszy instrument muzyczny jaki usłyszał Pan Jezus. Grali na nim pasterze którzy przybiegli by powitać nowo narodzonego



Oplątek, aniołek, pierogi - słów i zwyczajów związanych z Wigilią, wieczerzą, Bożym Narodzeniem jest tyle, że można byłoby z nich nie jeden alfabet ułożyć

do szopy/groty/stajenki/obory. Chociaż według innych polskich koled pastuszkowie skocznie grają dziecięcemu na lirze.

**Gwiazdka** - pierwsza zwiastuje odpowiedni moment by zasiąść do wigilijnej wieczerzy. Na szczycie choinki jest symbolem tej gwiazdy, która doprowadziła do Jezusa Kacpra, Melchiora i Baltazara. Jeśli nie mamy choinki to symbolizować może ją poinsecja.

**Herod** - król Judei za którego panowania narodził się Jezus. To ten satrapa odpowiada za rzeź niewiątek, czyli zabicie małych chłopców. Rozkaz wydał, gdy dowiedział się, że na świat przyszedł nowy król (tak przynajmniej twierdzi ewangelista Mateusz). Historycznie nie zostało to udowodnione, ale na potrzeby jasełek i kolędowania mile widziane.

**Jemiola** - teoretycznie jest to pasożyt. Jednak Boże Narodzenie ma taką moc, że z pasożyta może zrobić coś całkiem użytecznego. A jeśli nawet nie użytecznego to przynajmniej symbolicznego. Wieszana nad wigilijnym stołem symbolizuje płodność i życie, całowanie się pod nią zapewnia podobno miłość. Gdy ozdobi się nią wejście do domu, to będzie po prostu ładnie wyglądać.

**Karp** - no money no fun - mówią Anglicy. Mocno muszą się zdziwić kiedy przyjeżdżając do Polski słyszą no carp no christmas. Nie ma kolacji wigilijnej bez karpia przyrządzonego w przekazywany sobie od pokoleń sposób. Od pokoleń, bo karp wcale

nie ma rodowodu z PRL. Hodowali go już mnisi w średniowieczu.

**Lułajże** - większość polskich koled pochodzi sprzed wieków. I czasami przedwieczny jest też zachowany w nich język. Kto dzisiaj zaśpiewałby dziecku lułajże? Ach śpij kochanie - to może. Ale lułajże? Dzieci nawet opowiadają sobie taki dowcip: wiesz jak miał na nazwisko pan Jezus? No jak to jak Lułajże.

**Łupanie** - orzechów (choć niektórzy może kojarzyć się z kośćmi - zdrowie to często temat świątecznych dyskusji rodzinnych). W wielu rodzinach to zajęcie dzieci i rodziców sprzed ery telewizyjnej. Być może inspiracją była opowieść niemieckiego romantyka Hoffmana, który akcję swojego „Dziadka do orzechów i Króla Myszy” rozpoczął w wigilię.

**Mak** - jest tutaj symbolicznie, bo oprócz niego są jeszcze owoce (jabłka i suszone sliwki), orzechy, wypieki, kapusta, ryby i grzyby. Gdyby przeanalizować wigilijne menu to okaże się, że większość potraw zawiera przynajmniej jeden z nich. A każdy jest symbolem czegoś innego. Przywołany tu mak miał przynieść ciszę, spokój, czystość, zmartwychwstanie, pociechę i zapomnienie.

**Nakrycie** - pod tym względem ten wieczorny posiłek też jest wyjątkowy. Tradycja jest, że przy stole oprócz nakryć dla wszystkich biesiadników zawsze jest jedno dodatkowe, puste. Dla kogo? Dla zmarłych przodków, dla zbłąkanych wędrowców. Różnie tłumaczony jest ten zwy-

czaj. Fakt pozostaje faktem, że w wigilijną wieczerzę nikomu nie wolno odmówić gościny.

**Oplątek** - dar ofiarny czyli po łacinie oblatum. Takie jest pochodzenie naszego opłatka. Przynajmniej jeśli chodzi o słowo je określające. Sam cieniutki płatek zrobiony jest z mąki i wody. Kiedyś (a tradycje ma wczesnochrześcijańskie) dzielenie się nim było symbolem miłości i pojednania. Dziś dodatkowo składamy sobie przy przełamaniu życzenia.

**Pasterka** - nocna (lub obecnie czasami też późnowieczorna) msza święta. Swoją nazwę zawdzięcza od pasterzy, którzy czuwali pilnując owiec, a dzięki temu jako pierwsi zostali powiadomieni o narodzeniu Jezusa. Wizyta w kościele powinna kończyć wigilijne oczekiwanie.

**Rodzina** - święta i nasza. Ta święta składa się oczywiście z trzech osób Maryi, Świętego Józefa i Jezusa. Nie ma jednak znaczenia ile osób tworzy rodzinę, ale jakimi więzami są nimi. I pod tym względem warto przyjrzeć się właśnie tej z betlejemskiej stajenki. I czerpać, czerpać, czerpać...

**Stajenka** - uboga, cicha i do tego jeszcze licha. Miejsce narodzenia Boga, który stał się człowiekiem. Bez tej stajenki nie byłoby krzyża. Bez Bożego Narodzenia nie byłoby Zmartwychwstania. To dwa fundamenty wiary. Na pamiątkę narodzin Jezusa pozostały nam stajenki stawiane w okresie bożonarodzeniowym w domach, szopki i przed kościołami, a także

siano które przykrywamy świątecznym obrusem.

**Światło** - Symbolika światła obecna jest powszechnie w kościele katolickim. Światło oznacza Boga - Światłość Świata. W adwencie, czyli okresie poprzedzającym Boże Narodzenie w wieńcach adwentowych stawiamy i zapalamy świece. Kiedyś boskie światło na choince symbolizowały również świeczki. Dziś zastąpiły je choinkowe lampki. Tylko symbol węża pozostał niezmienny. Jest nim łańcuch.

**Tradycja** - są tacy, którym kojarzy się tylko z córką jednego bohatera filmu „Miś”. A jednak jest tym o co powinniśmy dbać szczególnie. W okresie takim jak święta Bożego Narodzenia widać szczególnie jak jest ważna. I trudna, bo składa się na nią wiele elementów i każdy jest ważny. A tymczasem niektóre zanikają. Ot chociażby rodzinny charakter wypierany przez oferujące zorganizowane święta all exclusive.

**Uszka** - jeśli nie będziemy wierni tradycji (patrz wyżej), to i te robione z farszem grzybowym zanikną. Skąd się wzięły na polskich stołach? Oczywiście do końca tego nie wiadomo, bo podobne smakołyki jedzą Włosi jako tortellini i Chińczycy.

**Wiara** - wiele jej potrzeba żeby dwa poprzedzające ją hasła przetrwały. Na wierze bowiem zasadzają się przecież całe święta. Są tacy, którym trudno uwierzyć. Tymczasem „Powiedział mu Jezus: «Uwierzyłeś dlatego, ponieważ Mnie ujrzałeś? Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli» (J 20.29). I na tym tylko warto budować.

Zawsze - Zawsze, kiedy dajesz odrobinę nadziei „wielkoniom”, tym, którzy są przytłoczeni ciężarem fizycznego, moralnego i duchowego ubóstwa, jest Boże Narodzenie/ Zawsze, kiedy rozpoznajesz w pokorze, jak bardzo znikome są twoje możliwości i jak wielka jest twoja słabość, jest Boże Narodzenie/ Zawsze, ilekroć pozwoliłby Bóg pokochać innych przez ciebie/ Zawsze wtedy, jest Boże Narodzenie - to słowa Matki Teresy z Kalkuty. Aktualne. Zawsze.

**Życzenia** - od wszystkich nas spokojnych i błogosławionych Święt Bożego Narodzenia.

FOT. DARIUSZ GDESZ



*Świąteczny*  
**WEEKEND**  
*z rodziną*

PRZEPIS  
NA CUDOWNE  
ŚWIĘTA



Milena Kochanowska

CIESZMY SIĘ



**Z**nów nadeszła kolejna Wigilia Świąt Bożego Narodzenia i same święta. Te wspaniałe święta, na które przez rok cały czekają i mali i duzi, wierzący i niewierzący. Bo najważniejsze w nich jest dobro, które niosą w sposób naturalny, a i odrobina humoru z przymrużeniem oka w postaci różnorakich mikołajowych przebieranek i radość z prezentów też wszystkim nam jest potrzebna. Namawiam również serdecznie w te, jak i we wszystkie kolejne święta, do jedzenia ryb i śpiewania kołęd, bo jednej i drugiej sprawy jestem wielką orędowniczką. Wieczera wigilijna, podczas której goszczą na naszych stołach nie tylko karp, ale i inne zdrowe ryby, to dobra okazja, by do rybnych uczt przekonać się też na co dzień. A kołęd pięknych mamy bardzo wiele, wśród nich także te bardzo wzruszające. Cieszymy się w święta z rodzin Dzieciątka i ze wzajemnej bliskości, której podczas pandemii, o której trudno zapomnieć, wielu z nas było pozbawionych. Cieszymy się ze spokoju i zdrowia. Cieszymy się z ciepła naszych domów, blasku choinki i uśmiechów dzieci i współdomowników, bo nie wszystkim jest dane w tym roku świętować w pokoju. Cieszymy się ze spotkania z drugim człowiekiem, z możliwości dzielenia emocji, miłości i dobroci. Docenimy każdą chwilę, każdą małą rzecz, która przynosi nam radość i każdy czuły gest i mnożmy je dając je innym od siebie. Na tym nie oszczędzajmy. Przy wigilijnym stole odłożymy właśnie i niesnaski (najlepiej na zawsze), bo spotykamy się przy nim również dlatego, by akceptować się takimi, jakimi jesteśmy. Rozmawiamy ze sobą i słuchamy się, dzielimy się opłatkami, przebaczymy i jednajmy, przekazujemy wiarę lub tylko tradycję naszym dzieciom, uśmiechamy się do siebie... To także sens tych świąt. Cieszymy się z Bożego Narodzenia!

Nieporadnik Tatusia

## TATO, ZROBIMY ZDJĘCIE?

- Tato, tato, tato, a kiedy będziemy ubierać choinkę?

I tak w kółko. Od dwóch dni. Bo choinka stoi już za oknem i czeka na wniesienie. Tradycyjna, ekologicznie ścięta na plantacji. Musi być, bo młodzież - poki co - innych nie uznaje. Choinka jest żywa, to jest piękna. Były jakieś tendencje, żeby ją w nocy ogrzać. Były też prośby, żeby towarzyszyła w wieczornym czytaniu bajek. No i są prośby, żeby wreszcie ją przystroić. 20 razy. Na godzinę. W tym pierwsza o 4 rano: - Tato, a kiedy przyniesiesz bombki.

Sami rozumiecie, mężczyzna, obudzony w środku nocy pytaniem o bombki, prędzej pomyśli o szukaniu hełmu i pierwszego schronu niż o jakiejś choince.

Ale w końcu wniesiona, osadzona, podlana. Można zaczynać. W efekcie: stan bombek zmalał. Młodzież widać ma talent do zrzutów.

Wtem starszy zerka na zdjęcie stojące na szafce. Zrobione w szczęśliwych, przedpandemicznych czasach. Gdy ojciec był szczuplejszy, matka tak samo piękna, za to dzieci tak lekkie, że godzinami można je było na rękach nosić. Piękne, rodzinne, amerykańskie zdjęcie: dzieci przystrojone, rodzice przystrojeni, choinka przystrojona.

Tato, zrobimy takie samo zdjęcie? Zrobimy.

Albo nie, nie robmy. To jest piękne. I starczy mi na wiele lat.

Na wiele lat? Tak, będę je nosił w sercu.

I po to, proszę państwa, są święta.

Tata (możesz do mnie napisać: nieporadnikatusia@gmail.com)

Gwiazda

PRZED ŚWIĘTAMI NAJWAŻNIEJSZE BYŁO  
PASTOWANIE PODŁÓG (...) ZAKŁADALIŚMY  
FLANELOWE SZMATKI NA STOPY  
I JEŹDZILIŚMY PO MIESZKANIU JAK NA ŁYŻWACH

Andrzej i Jacek Zielińscy, muzycy



Święta, święta...

## Podkreślmy świąteczny nastrój uroczystą dekoracją stołu

**Pamiętajmy, że jemy wszystkimi zmysłami, więc wzrok niemal w takim samym stopniu wpływa na naszą przyjemność z jedzenia, jak smak i węch. Stół świąteczny warto więc udekorować wyjątkowo.**

Nieraz mówimy, że je się też wzrokiem, dlatego tak ważny jest sposób podania dań i nakrycia stołu. Nasze doznania estetyczne podczas posiłku są niemal równie ważne, jak walory smakowe potraw. Te ostatnie zaś, według licznych badań, zdecydowanie lepiej nam smakują, gdy spożywamy je w miłym towarzystwie i smakowicie podane. Tu ważny jest nawet odpowiedni dobór talerzy, na przykład w kolorze, który podkreśli wygląd i kolor składników dania. Istotna jest również oprawa posiłków - od obrusa, przez nakrycia, naczynia czy kieliszki aż do ozdobienia stołu kwiatami lub świecami. To już zależy od naszej inwencji.

Są i tacy, którzy uważają, że dobrego jedzenia nie powinny zakłócać żadne nadmierne dodatkowe bodźce, a wobec tego obrus i zastawa powinny być po prostu białe, a o dodatkowych ozdobach stołu w ogóle nie może być mowy, w czas świąt stoły dekorujemy jednak specjalnie.

## DOTYK

Choć naukowcy z Uniwersytetu Stevensa w Nowym Jorku udowodnili, jak ważny podczas jedzenia jest także dotyk i że jedzenie rękami sprawia, że potrawa lepiej smakuje - z pewnością lepiej odczuwamy wtedy rozmaite tekstury i konsystencje produktów, są jednak potrawy, których, zwłaszcza przy świątecznym stole, w ten sposób jeść się nie da. Trzeba więc będzie na pewno sięgnąć po eleganckie sztuczki. Dotyk wspomaga co najwyżej inne nasze zmysły podczas jedzenia niektórych świątecznych wypieków - z ich róż-



FOT. PIXABAY

norodną fakturą, nadzieniem czy lukrowym zdobieniem.

## ZAPACH

Jak ważny jest zapach, wiemy chyba wszyscy. Czy to nie on nas nęci i zapędza do kuchni, ilekroć z niej jakiś smakowity się wydobywa? Czy to nie zapach kawy najlepiej nas budzi lub popycha do odwiedzenia kawiarni? I to właśnie on pobudza nasz organizm do odczuwania nagłego apetytu, co skrzętnie wykorzystują restauratorzy i właściciele sklepów, chcąc skłonić nas, zwłaszcza przed świętami, do większych i bardziej kosztownych zakupów. Takich zapachów podczas przygotowań do świąt nie brakuje. Z pewnością dziś z wielu kuchni będą dochodziły nęcące zapachy zupy grzybowej i smażonych ryb, a także pieczonych do barszczu pasztecików. Nad stołem unosić

się być może będzie zapach wigilijnego kompotu z suszonych śliwek. Po wieczery zapachną nam natomiast makowce i serniki doprawione arakiem, keksy z pomarańczową skórką, a także pierniki i mandarynki, których skórki nadziane będą aromatycznymi goździkami.

## OPRAWA STOŁU

Smak świątecznych potraw na pewno warto podkreślić odpowiednią oprawą, by stworzyć uroczysty nastrój. Na stole powinien się znaleźć elegancki obrus - najczęściej biały, kremowy lub ecru, ale tak naprawdę kolor zależy od gustu domowników. Jeśli uważamy, że chcemy nakryć stół obrusem srebrnym czy szarym lub antracytowym, czerwonym lub ciemnozielonym, nikt nam przecież tego nie zabroni. Pamiętajmy jednak, że według badań niebieski nie sprzyja apetytowi,

więc w takim kolorze ani obrusa, ani talerzy lepiej nie wybierać. Można też skomponować nakrycie z dwóch rodzajów obrusów - podstawą może być obrus biały, a na nim, wzdłuż stołu, możemy położyć srebrny lub złoty albo czerwony bieznik.

Prócz eleganckich sztuczków czy serwetek, na stole mogą stać świece i świąteczny stroik, na przykład w formie wianuszka lub gałęzie świerkowej w wazonie, które będą nie tylko dekorować, ale i pięknie pachnieć. Przy nakryciach warto położyć gałązki świerku z małą bombką lub snopeczki z cynamonu albo lukrowane pierniczki w kształcie gwiazdek, domków czy choinek. Dla urozmaicenia na obrusie możemy rozsypać małe złote czy czerwone gwiazdki (możemy je zrobić sami w domu z kolorowego papieru, używając do tego specjalnego dziurkacza) albo gdzieś gdzieś ułożyć małe szyszki czy orzechy.

Ważne jest jednak, by nie przedobrzyć, bo to zepsuje cały efekt. Wybierzmy więc tylko niektóre elementy dekoracji. Podczas wieczery wigilijnej wystrój stołu może być zdecydowanie skromniejszy niż ten, który wybieramy do świątecznego obiadu.

Zwróćmy też uwagę na zestawienie zastawy i serwetek. Gładkie talerze dobrze się komponują ze wzorzystymi serwetkami i serwetkami, ale do tych we wzory lepiej dobrać gładkie serwetki w świątecznej kolorystyce.

Na koniec na wszelki wypadek przypomnijmy sobie ułożenie sztuczków: widelec po lewej stronie talerza, nóż po prawej ostrzem do talerza, a obok niego łyżka. Po prawej powinien się też znaleźć nóż do ryb, który pomoże nam w oddzieleniu ich mięsa od ości. Małą łyżeczkę deserową możemy położyć na górze równoległe do talerza.

Milena Kochanowska



## Rodzina

Milena Kochanowska  
m.kochanowska@glos.com

**Dawanie czegoś komuś bezinteresownie nie jest dziś powszechne. Są jednak sytuacje, w których zwykliśmy dawać prezenty, czyli jednak w jakiś sposób bezinteresownie obdarowywać.**

Sytuacja społeczna, jaką jest obdarowywanie prezentami, jest przedmiotem badań nie tylko w obszarze psychologii czy pedagogiki, ale również antropologii kulturowej, ekonomii i marketingu. Obecnie, zwłaszcza specjaliści od promocji i marketingu dokonują pogłębionych analiz, jak wywołać w nas poczucie, że dawanie i przyjmowanie prezentów uczyni nas szczęśliwsi. Dawanie prezentów stanowi w ogóle istotny komponent interakcji międzyludzkich – definiuje wzajemne relacje, więzi, stosunki społeczne. Zarówno darczyńca, jak i obdarowany czerpią jednak z prezentu korzyści – materialne, ale i emocjonalne.

**Jaką rolę w wychowaniu dzieci pełni obdarowywanie prezentami?**

Analizując pedagogiczny aspekt obdarowywania dzieci prezentami, możemy dostrzec kilka jego funkcji. Socjalizacyjną – kształtowanie ról społecznych związanych między innymi ze statusem, płcią czy przyszłą pozycją; edukacyjną – dziecko zdobywa przedmioty materialne, które rozwijają jego zainteresowania, podkreślają jego potencjał, ukierunkowują rozwój; wychowawczą – darowany prezent stanowi świadectwo miłości, zainteresowania, troski, jest potwierdzeniem rodzicielskich wysiłków i zaangażowania. Prezenty pełnią zatem funkcje formujące wartości, takie jak: dawanie i przyjmowanie, rywalizacja, edukacja, miłość. Stanowią środek komunikacji, nadają znaczenia, regulują relacje i stosunki międzyludzkie.

**Wielu rodziców posilkuje się prezentami, by nagradzać dzieci za dobre zachowanie czy stopnie. Czy warto wykształcać w nich taki nawyk, by spodziewały się prezentu nagrody?**

Prezent pełni rolę nagrody, gdy rodzic honoruje swoje dziecko za dokonania, osiągnięcia czy dobre zachowanie. Wyczekiwany, obiecany podarunek wyzwala motywację dziecka do modyfikacji swojego zachowania, dołożenia wszelkich starań, by prezent otrzymać. Stanowi wtedy zewnętrzny regulator dziecięcych poczynań. Józef Koziński w książce „Psychologiczne koncepcje człowieka” przywołuje pewien

eksperyment, w którym uczono małe dzieci czytania słów i układania z nich zdań. Na początku jedynie chwalono je za dobre rozwiązania. Po upływie kilkunastu minut dzieci poczuły znudzenie i zmęczenie, prosząc o zakończenie eksperymentu. Widząc reakcje dzieci, badacz wprowadził do ćwiczenia nagrody w postaci cukierków i atrakcyjnej zabawki. Sytuacja ta zdecydowanie zmieniła nastawienie dzieci, wyzwalając w nich energię i chęć do kontynuowania eksperymentu. Szybciej i skuteczniej wykonywały zadanie, a nawet zadeklarowały gotowość do udziału w kolejnym badaniu. Ten prosty eksperyment pokazuje, że wprowadzenie bodźców materialnych dało oczekiwane wyniki. Warto jednak pamiętać, że istnieją dane, dowodzące, że w miarę rozwoju intelektualnego, emocjonalnego człowieka, przy sprzyjających warunkach relacyjnych, samokontrola, wewnętrzna motywacja, autodeterminacja mogą mieć istotnie większe znaczenie niż sterowanie zewnątrz przez obietnicę nagrody-prezentu. Modelując tak zwane dobre zachowanie poprzez dawanie prezentu-nagrody, trudno nam będzie nauczyć dziecko samoregulacji, kontroli, odraczania przyjemności, a także odpowiedzialności. Dawanie prezentów „za coś” oznacza wychowanie warunkowe, a czasem również taką miłość.

**Obdarowując dzieci często wpadamy w spiralę – każdy kolejny prezent musi być lepszy od poprzedniego, żeby się z niego ucieszyły, a więc kupujemy je coraz droższe i droższe. Jak nauczyć dziecko cieszyć się małymi rzeczami?**

Dbamy o dzieci jak nigdy wcześniej. Dziecko stało się pepekkiem rodzicielskiego świata. Presja, by uszczęśliwić dzieci prezentami, jest dzisiaj wszechobecna, a napędza ją dodatkowo świadoma lub nieświadoma rywalizacja między rodzicami. „Ich dziecko to ma, to moje też będzie miało” lub „mamo, tato, Kasia to ma, ja też chcę”. Trzeba więc stale kupować dzieciom nowe zabawki, zaskakiwać podarkami, spełniać wszystkie marzenia. Dziecięcę pokoje stają się magazynami plastikowych i elektronicznych gadżetów przekładanych z miejsca na miejsce. Wydawanie pieniędzy i spełnianie zachcianek, stało się też często gwarantem domowego spokoju i polisą na unikanie konfliktów z dzieckiem. Sami zatem uczymy dzieci roszczeńowości, podsycamy ich konsumpcyjne apetyty, nie

O znaczeniu dawania prezentów, obdarowywania i nagradzania dzieci rozmawiamy z dr Moniką Kurzynogą, pedagogiem z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej

# RADOŚĆ Z MAŁYCH RZECZY



dziwny się wobec tego, że nie okazują wdzięczności, jakiej byśmy się spodziewali, coraz trudniej je zaskoczyć czy uszczęśliwić. Dzieci stają się niecierpliwe i rzadko kiedy zadowolone na dłużej. Mając prawie wszystko, czego pragną, często nie mają tego, co najważniejsze. Brakuje im uważności rodziców, zrozumienia ich potrzeb, akceptacji dla wyborów, szacunku dla przeżyć. Żeby nauczyć dzieci cieszyć się z małych rzeczy, sami musimy wykręcić się z tej spirali lub w nią nie dać się wkręcić.

**Nagradzać więc dziecko czy nie i jak?**

Największą nagrodą dla dziecka jest sytuacja, w której dzięki informacji zwrotnej od dorosłego, może pochwalić się samo. Czuje wtedy dumę z osiągnięcia, radość z pokonania własnych ograniczeń, satysfakcję z uznania. Oczywiście, dzieci potrzebują nagród i prezentów. Wszyscy ich po-

trzebujemy. Dzięki nim codzienność staje się okazją do świętowania, a wzajemne relacje przepełnia życzliwość, serdeczność, empatia. Uczymy się reguł wzajemności, wprowadzamy w relacje kulturę dzielenia się, darowania, przyjmowania. To ważne umiejętności. Pamiętajmy jednak, że prezent jest z natury czymś niezwykłym. Warto na niego poczekać, nieco się zniescierpliwzić, by radość była spontaniczna i szczerą. Niech podarek nie będzie więc czymś, co spowszednia i będzie oznaką szacunku dla dziecka, symbolem miłości, która jest bezwarunkowa.

**Jak przekazać dziecku, że właśnie emocje i uczucia, jakie kryją się za prezentem, są najistotniejsze, a nie jego wartość?**

Dzieci uczą się od dorosłych poprzez obserwację tego, co robimy, a nie poprzez słuchanie tego, co do nich mówimy.

Zatem, chcąc nauczyć radości z małych rzeczy, nie tylko w wymiarze materialnym, ale i emocjonalnym, przemyślny hierarchię wartości, która determinuje nasze dorosłe życie. Wspólny czas, rozmowa, obecność, przynależność, akceptacja, bliskość są najważniejszymi, naturalnymi niematerialnymi potrzebami dziecka. Wszystko inne to wytwór kultury, popkultury, konsumpcjonizmu. Potrzeby naszych dzieci są regulowane naszymi pragnieniami. Nie tylko chcemy dać dziecku dobre, a nawet najlepsze, dzieciństwo, ale chcemy je też tak sami przeżywać.

**Czy obietnica otrzymania prezentu od Świętego Mikołaja „jeśli będzie się grzecznym” pełni rolę wychowawczą?**

Myślę, że idea Świętego Mikołaja pełni rolę symboliczną i jest związana ze świąteczną tradycją. Postać sędziwego wędrowca ze śnieżnobiałą

brodą, nawet jeśli jest nieco wykreowana, to symbol magii świąt Bożego Narodzenia dla dzieci i sentymalna reminiscencja czasu dzieciństwa dla nas – osób dorosłych. Nie należy tej idei odbierać wartości wychowawczej i nie chodzi tu oczywiście o sprytne wykorzystywanie przez rodziców w tym czasie obietnicy prezentu do wyegzekwowania od dziecka grzeczności. Historia świętego przywołuje znaczenie dobroci i zadowolenia z okazji do obdarowywania. To wyjątkowy czas, w którym każdy z nas może przez chwilę zostać Świętym Mikołajem, obdarować kogoś upominkiem – rodziców, rodzeństwo, babcię, kuzyna, koleżankę, sąsiada, kogoś potrzebującego pomocy, a nawet przechodnia na ulicy, jak również sam cieszyć się z podarków. Dawanie i obdarowywanie oznacza w tym czasie, że jesteśmy dla kogoś ważni. A to najpiękniejszy prezent.



Sylwetka

# Bigbitowcy spod Wawelu z góralszczyzną we krwi

Mieli być muzykami klasycznymi, ale zwyciężyła w nich miłość do piosenki. Dzięki temu ubarwili polski pop i rock muzyką góralską. Z powodzeniem grają już ponad pół wieku

Paweł Gzyl  
pawel.gzyl@polskapress.pl

Skaldowie to chyba ten polski zespół, który stworzył najbardziej udane piosenki świąteczne. Wszyscy znamy „Zkopyta kulig rwie”, do którego powstał nawet w Zakopanem krótki film, będący jednym z pierwszych rodzimych wideoklipów. Mało tego, bracia Zielińscy stworzyli cały bożonarodzeniowy program kolędowy „Moje Betlejem” i z powodzeniem wystawiają go w zimowym okresie w polskich kościołach. Jednak, tak jak my wszyscy, również liderzy Skaldów najlepiej wspominają święta z okresu swego dzieciństwa.

– Czasem mama zagarniała nas do pracy w kuchni. Pamiętam, że ucieraliśmy mak w specjalnej makutrze. Najważniejsze było jednak dla nas pastowanie podłóg. Były drewniane – dlatego trzeba było je pokryć delikatnie specjalną pastą, a potem wyfroterować. To drugie szczególnie się nam podobało, bo zakładaliśmy flanelowe szmatki na stopy i jeździliśmy po mieszkaniu jak na łyżwach. Po takim szaleństwie podłoga aż lśniła – mówi nam Jacek Zieliński.

## Chwilowa zabawa

Mama przyszłych muzyków pochodziła z Zakopanego. Wyszła za mąż za Franciszka Zielińskiego, który był skrzypkiem Filharmonii Krakowskiej i Chóru Polskiego Radia w Krakowie. Nic więc dziwnego, że w ich domu nieustannie rozbrzmiewała klasyka. Tata zabierał też często swych synów na próby orkiestry. To sprawiło, że Jacek i Andrzej szybko zainteresowali się muzyką i zostali posłani na odpowiednie kursy.

– Kiedy kończyłem liceum muzyczne, cały czas słyszałem od taty: „Jacuś – wystarczy nam już dwóch muzyków w rodzinie. Jest tyle pięknych zawodów: lekarz czy adwokat” – próbował mnie zniechęcić. Ale ja zdecydowałem się zdawać na Akademię Muzyczną w Krakowie – śmieje się Jacek Zieliński w rozmowie z „Expressem Bydgoskim”.



Krakowska Akademia Muzyczna miała wykształcić braci Zielińskich na muzyków grających w orkiestrach symfonicznych. Jacek uczył się gry na skrzypcach, a Andrzej – na fortepianie. Młodość ma jednak swoje prawa i obaj studenci zainteresowali się tym, co słuchali ich rówieśnicy na Zachodzie – najpierw jazzem, a potem bigbitem.

– Chcieliśmy znaleźć odskocznnię od muzyki poważnej i zająć się czymś bardziej popularnym. Pojawiła się wtedy moda na gitary elektryczne, wywołana przez brytyjski zespół The Shadows. Potem wielkie sukcesy zaczęli odnosić The Beatles. Słuchaliśmy ich na różnych prywatkach. Pojawiła się więc chęć, by też pograć taką muzykę. Początkowo

myśleliśmy, że będzie to tylko chwilowa zabawa młodych ludzi – tłumaczy Jacek.

## Przebój za przebojem

Andrzej najpierw próbował swych sił w kabarecie, potem założył zespół, który wykonywał muzykę rozrywkową. Z czasem młody chłopak zaczął komponować autorskie utwory – i oka-

## JACEK I ANDRZEJ ZIELIŃSCY, CZYLI SKALDOWIE

Polska grupa popowa i rockowa.

Założyli ją w 1965 roku w Krakowie bracia Zielińscy – Andrzej i Jacek. Pierwsza płyta formacji ukazała się w 1967 roku. W tym samym czasie swoją premierę miał młodzieżowy film z udziałem Skaldów – „Mocne uderzenie”. W 1969 roku zespół otrzymał Grand Prix na festiwalu w Opolu za utwór „Medytacje wiejskiego listonosza”. W latach 70. Skaldowie zwrócili się w stronę progresywnego rocka. Kiedy w 1981 roku Andrzej Zieliński został w USA, grupa miała przerwę w regularnej działalności. Powrócił do niej pod koniec dekady. Do dziś Skaldowie dorobili się 17 albumów studyjnych i dali setki koncertów w kraju i za granicą. Trzy lata temu otrzymali Złotego Fryderyka za całokształt działalności.

zało się, że spod jego palców wychodzą bardzo oryginalne piosenki. Początkowo sam je śpiewał, ale chcąc się skupić na grze, wpadł na pomysł, że ściągnie do grupy młodszego brata. Tak przy mikrofonie stanął Jacek, który wymyślił dla zespołu nazwę Skaldowie.

– Zachodnie szlagiery były dla nas inspiracją do poszukiwania własnych rozwiązań. Nasze piosenki wyprzedzały dokonania innych młodzieżowych zespołów. Odnaczały się sporymi walorami tekstowymi, kompozycyjnymi i aranżacyjnymi. Nikt z ówczesnych muzyków nie porównywał się, jak my, do wprowadzania kwartetu smyczkowego czy cytowania fragmentów utworów Jana Sebastiana Bacha. W muzyce staraliśmy się oddawać nasze nastroje i sentymenty – wyjaśnia Jacek Zieliński w „Słowie Podlasia”.

Choć początkowo młodzi słuchacze odnosili się do Skaldów nieufnie, widząc w ich składzie skrzypce i fortepian, z czasem pokochali wysmakowane kompozycje Andrzeja Zielińskiego. Grupa sypała przebojami jak z rękawa: „Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał”, „Medytacje wiejskiego listonosza” czy „Prześliczna wiolonczelistka”. Z czasem zwróciła się jednak ku progresywnej muzyce rockowej, w efekcie czego powstały tak ważne dla niej płyty, jak „Krywań, Krywań” czy „Stworzenie świata – Część druga”. Znakiem rozpoznawczym Skaldów stało się śmiałe wykorzystywanie góralskiego folkloru.

– Mieliśmy to we krwi, bo mama jest rodowitą góralką i często podrzucała nam różne melodie z tego regionu. Szybko okazało się, że podhalański folklor miał najwięcej tego „bitu”, który pasował do muzyki popowej czy rockowej. Te skrzypce i basy powodowały, że to było bardzo rytmiczne granie. Kiedy zagra kapela góralska, to przecież aż noga sama chodzi – mówi Jacek.

## Na dobre i na złe

Popularność Skaldów sprawiła, że mimo iż bracia Zielińscy

nie należą do przystojniaków, nigdy nie mieli kłopotów z nawiązywaniem romantycznych relacji z pięćdziesięcioletnią. Bardziej stały w uczuciach okazał się Jacek. Swoją przyszłą żonę Halinę poznał już na pierwszym roku studiów. On uczył się w Akademii Muzycznej, a ona kształciła się w Wyższej Szkole Pedagogicznej. Do dziś są razem.

– Człowiek się zakochuje, ale to zauroczenie szybko mija. Odchodzi też młodość, uroda. Ale uważam, że skoro wybrałem tę kobietę, to na całe życie, a nie, że źle coś poszło, to wymieniam na lepszy albo nowszy model. Przecież to jest ten sam człowiek, którego kiedyś pokochałem. Według mnie, z wiekiem miłość staje się mniej intuicyjna, a bardziej realna. Wcale nie maleje, a wzrasta i pięknieje. Już wiadomo, że jesteśmy razem na dobre i złe. Oby jak najdłużej – deklaruje muzyk w Interii.

Jacek i Halina dochowali się dwójką dzieci – Gabrieli i Bogumiłą, którzy dzisiaj występują ze Skaldami. Gościnnie na koncertach grupy pojawia się również wnuk Wojtek, który jest utalentowanym perkusistą jazzowym.

Bardziej skomplikowane życie rodzinne ma Andrzej. Kiedy pod koniec 1981 roku Skaldowie wyjechali do USA z występami, zastał ich tam stan wojenny. Jacek wrócił do rodziny, a Andrzej postanowił pozostać za oceanem, mimo że w Polsce czekała na niego dwójka małych dzieci – Agnieszka i Bartłomiej. Choć słał im pieniądze, ich relacje były przez długi czas okazjonalne.

– Ojciec dbał o nas finansowo, ale jako rodzic niestety nie spisał się zbyt dobrze. To był taki tata z telewizji – mówi Bartłomiej w Pomponiku.

Sytuacja poprawiła się, kiedy Andrzej wrócił na stałe do Krakowa. Sprowadziła go tutaj druga żona – Marta Chojnacka, znana niegdyś gimnastyczka klubu Cracovia. To ona doprowadziła do pojednania męża z jego dziećmi. Dziś Bartłomiej mieszka w Chicago i jest didżejem, a Agnieszka prowadzi karczmę w Zakopanem. Oboje mają swoje rodziny.



W kuchni



# Smaczne i zdrowe ryby jedzmy nie tylko w Wigilię

Dzwonko karpia jest tradycyjnym daniem podczas wigilijnej wieczerzy, jednak w wielu domach na stołach pojawiają się w tym czasie również inne ryby w rozmaitych postaciach, a nawet owoce morza

**I**dobrze, bo dietetycy zalecają spożywanie rybiego mięsa minimum dwa razy w tygodniu. Ryby są nie tylko bardzo smaczne, ale przede wszystkim bogate w wartości odżywcze – zawierają wysokiej jakości białko, witaminy A i D oraz związki jodu, potasu, fosforu i wapnia. Specie od żywienia zwracają uwagę na to, że znajdziemy w nich nie tylko tłuszcze nasycone, ale też te nienasycone, w tym bardzo ważne kwasy omega-3 i omega-6. Naszczęście ryby należą do ścisłego kanonu potraw wigilijnych. Oprócz tradycyjnego karpia, na wigilijnym stole mogą pojawić się też inne smaczne i zdrowe ryby, takie jak: pstrąg, dorsz, sandacz, halibut czy tołpyga i oczywiście śledź. Większość z tych ryb jest raczej chuda. Ich zaletą jest również niewielka ilość ości.

Karp nie jest wcale tak tłustą rybą, jak nam się wydaje, bo zaliczany jest do ryb średnio-tłustych. Jej właściwości i wartości odżywcze są doceniane w Polsce od XIII wieku i trudno się dziwić, bo w naszych warunkach klimatycznych udało się wyhodować rybę o wyjątkowych walorach smakowych. Można ją podawać na wiele sposobów: gotowaną, smażoną, pieczoną, faszerowaną czy w galarecie. Tradycyjny smażony karp to w większości polskich domów podstawa każdej wieczerzy wigilijnej. Karp w ga-

larecie to z kolei klasyk wśród wigilijnych i świątecznych dań. Stanowi znakomite połączenie wartościowego mięsa ryby z warzywami w otoczeniu smacznej, wytrawnej galarety.

**WIGILIJNY KARP Z ZIOŁAMI**  
wypatroszony karp ok. 1,3 kg (1 szt.), sól, pieprz czarny i ziołowy, ulubione świeże zioła (rozmaryn, tymianek, majeranek, natka pietruszki itp.), masło klarowane

Karpia doprawić solą i pieprzem. Do brzucha włożyć kilka gałązek ulubionych ziół i odstawić do lodówki na kilka godzin. Tak przygotowaną rybę smażyć bardzo powoli na klarowanym maśle z obu stron. Wyciągnąć zioła dopiero wtedy, gdy karp będzie gotowy. ([www.dwor-korona.pl](http://www.dwor-korona.pl))

**KARP W GALARECIE**  
karp 1,5 kg, żelatyna 2 łyżki, 2 cebule, seler 200 g, 1 pietruszka, 1 marchew, rodzynki 30 g, cukier 1 łyżeczka, sok z cytryny 1 łyżka, sól, pieprz  
Karpia oczyścić, pokroić w dzwonka i skrop sokiem z cytryny. Obierz cebulę, seler, pietruszkę i marchewkę i pokrój je w słupki. Na dnie płaskiego naczynia ułóż warstwę warzyw i rybę. Zalej je 1 litrem wody, posól i gotuj pod przykryciem przez około 40 minut. W tym czasie namocz żelatynę w 3 łyż-

kach zimnej wody. Dodaj ją do ryby razem z rodzynkami, szczyptą soli, cukru i pieprzu. Gotuj jeszcze przez 10 minut. Tak przyrządzoną rybę można podać w jednym dużym naczyniu albo poporcjowaną w miseczkach lub pucharkach.

**KARP W MIGDAŁACH**  
karp 800 g, wino czerwone wytrawne 160 ml, cukier 10 g, rodzynki 30 g, migdały w płatkach 70 g, 1 jajko, sól, biały pieprz do smaku, oliwa z oliwek 50 ml, śmietanka 30%, słodka 50 ml, masło 60 g, mąka  
Wycinamy ości z części brzusznej ryby, odcinamy płetwy i część ogonową. Filet kroimy na mniejsze kawałki – każdy na 4. Resztki ryby tnijemy na mniejsze kawałki. Do garnka wlewamy zimną wodę – tyle, żeby przykryła kawałki ryb. Gotujemy bulion. Płaty karpia doprawiamy białym pieprzem i solą (od strony mięsa). Na talerz wbijamy 1 jajko, roztrzepujemy je. Na kolejny talerz wysypujemy niewielką ilość mąki, na następny płatki migdałów. Odrobinkę skórki z cytryny ścieramy na karpia (od strony mięsa) i płaty ryby obtaczamy w mące, jajku i w płatkach migdałów (tylko od strony mięsa). Kładziemy rybę na patelnię płatkami migdałowymi do dołu. Smażymy z jednej i z drugiej strony na złoty kolor.

Sos: wywar rybny odcedzamy i ponownie przelewamy do garnka, gotujemy w celu zredukowania bulionu do 1/2 objętości. Na patelnię, na której smażyliśmy karpia, wysypujemy cukier i rodzynki. Czekamy, aż cukier zamieni się w złoty karmel. Całość zalewamy winem i mieszamy. Czekamy, aż rodzynki zrobią się miękkie. Na patelnię ścieramy jeszcze odrobinkę skórki z cytryny. Dolewamy wywar rybny. Na wolnym ogniu redukujemy zawartość patelni (mniej więcej o 1/3). Gdy sos już odparuje, dodajemy śmietanę 30% i zmrożone masło w kawałkach. Sos powinien być zawieszisty, ale lekki. (przepis Karola Okrasy).

**KARP FASZEROWANY**  
śmietanka 12%, karp 1 kg, mrożone borowiki 100 g, pieczarki 200 g, żółtka 2, masło 3 łyżki, bułka tarta 50 g, oliwa 2 łyżki, sól, pieprz  
Karpia oczyścić, usunąć oczy i skrzela. Opluć, wytrzeć do sucha i natrzyj solą. Borowiki rozmrozić i podsmażyć z pieczarkami na oliwie z 1 łyżką masła. Na koniec dopraw. Dwie łyżki masła utrzyj z dwoma żółtkami i wymieszaj z ostudzonymi grzybami i bułką tartą. Karpia wypełnij farszem i zaszyj. Piecz go w brytfance w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez 30 minut. ([winiary.pl](http://winiary.pl))





Święta, święta...



FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI



FOT. PIXABAY

**SANDACZ W SOSIE HOLENDERSKIM**  
500 g fileta z sandacza, 2 łyżki masła klarowanego, 2 lodygi selera naciowego, 2 łyżki masła, 300 g sera topionego, 200 ml mleka, 3 żółtka, sól i pieprz, pieprz czerwony w ziarnkach. Rybę poporcjować, doprawić solą i pieprzem i usmażyć na klarowanym maśle z obu stron na złoty kolor. Seler naciowy pokroić i poddusić na maśle przez 5-6 minut. Dodać ser topiony. Mleko połączyć z żółtkami, dodać do selera z serkiem i często mieszając, doprowadzić do wrzenia. Doprawić. Na talerze wyłożyć sos, a na niego gorącego sandacza. Oprószyć rozgniecionym w dłoniach czerwonym pieprzem.

**PSTRĄG Z IMBIREM**  
4 pstragi, wypatroszone, 1 łyżka tartego imbiru, 6 ząbków czosnku, 3 łyżki oleju, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 łyżka słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki ostrej papryki, 1/2 łyżeczki soli, 1 łyżka świeżej kolendry. Skórę umytych i osuszonych pstrągów nacinamy w poprzek w 2-3 miejscach z każdej strony. Pozostałe składniki miksujemy i nacieramy nimi ryby. Odsta-

wiamy do lodówki na 30 min. Smażymy na patelni grillowej. Podajemy posypane siekaną kolendrą. (www.msm-monki.pl x2)

**ŁOSOŚ ZE SZPINAKIEM**  
160 g szpinaku baby, łyżka masła klarowanego, 2 ząbki czosnku, 100 ml śmietanki 30%, kilka suszonych pomidorów, 3 filety z łososia, sól i pieprz, słodka papryka, 1 cytryna. Łososia opłukać, osuszyć, odciąć skórę. Natrzeć solą, pieprzem i słodką papryką, skropić sokiem z cytryny. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 st. C. Wyjąć po ok. 15 minutach. W tym czasie przygotować szpinak. Na patelni rozpuścić masło, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone pomidory suszone. Odczekać chwilę i wsypać młody szpinak. Gdy straci objętość, dodać śmietankę, przyprawić solą i pieprzem. Całość zagotować do momentu aż śmietanka zgęstnieje. Wyjąć łososia z piekarnika i połączyć szpinakiem. Posypać pokrojonymi na mniejsze kawałki pomidorami i startą skórką z cytryny. Udekorować plasterkami cytryny. (www.eisberg.pl)

**ROLADA Z DORSZA**  
kg filetów z dorsza, 2 jajka ugotowane na twardo, 1 jajko, 1 szklanka tartej bułki, 3 ogórki konserwowe, 150 g pieczarek, pół pęczka koperku, pieprz, 50 g masła. Flety drobno mielimy. Kroimy ugotowane jajka i siekamy koperek. Ogórki kroimy w kostkę. Pieczarki gotujemy i drobno kroimy. Rybę mieszamy z rozdrobnionymi produktami, tartą bułką i jajkiem, przyprawiamy masę. Wykładamy na zmoczony i nasmarowany masłem kawałek płótna, rolujemy. Obwiązujemy sznurkiem i układamy w rondlu. Zalewamy gorącą wodą i gotujemy godzinę na małym ogniu. Po ugotowaniu kroimy roladę w plastry.

**PAD THAI Z SANDACZEM**  
300 g fileta z sandacza, 200 g makaronu ryżowego, 50 ml oleju, 3 ząbki czosnku, 1 cm imbiru, 4 małe kapusty pak choi, 50 ml oliwy extra virgin, 50 ml sosu sojowego, 2 łyżki prażonego sezamu, kilka gałązek kolendry; sos: 50 ml sosu rybnego, 50 ml sosu ostrygowego, sok z 1 limonki, 2 łyżki pasty tamaryndowej, 3 łyżki brązowego cukru, 1 łyżka sosu sriracha

Makaron ryżowy gotować 3 minuty w osolonej wodzie, odcedzić i zahartować. Składniki sosu połączyć w miseczce. Filet podzielić na porcje, doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem, usmażyć na patelni. Podsmarzyć posiekany czosnek i imbir. Wlać przygotowany sos i zagotować. Dodać makaron i gotować 2-3 minuty. Dodać usmażoną rybę i delikatnie wymieszać. Kapusty przekroić wzdłuż na pół. Zalać na 3 minuty wrzątkiem, aby zmiękły, odsączyć i podsmażyć na oliwie. Podlać sosem sojowym i chwilę gotować. Na dno miski wyłożyć pak choi, na nie makaron z sandaczem, a całość posypać prażonym sezamem i listkami kolendry.

**PIEROGI Z DORSZEM**  
ciasto: 300 g mąki pszennej, 150 ml gorącej wody, 1 łyżka masła, 1/2 łyżeczki soli; farsz: 250 g białego sera, 150 g wędzonego dorsza, sól, pieprz. Mąkę połączyć z gorącą wodą i solą, następnie dodać roztopione masło. Wyrobić na gładką, jednolitą kulę, obficie posypać mąką i odłożyć na minimum 20 minut do odparowania. Ser przepuścić przez praskę,

dodać posiekaną drobno wędzoną rybę, doprawić solą i pieprzem. Wymieszać na jednolitą masę. Ciasto podzielić na 2 części i rozwałkować na cienki płatek, podsypując odrobiną mąki. Szklanką wyciąć kółeczka, nakładać po łyżeczce farszu i sklejać, formując zgrabne pierożki. Gotować w osolonej wodzie 2-3 minuty od wypłynięcia.

**ŚLEDZIE W CIEŚCIE PIWNYM**  
6 tuszek świeżego śledzia, 1 szklanka mąki, 1 butelka małego piwa, świeży tymianek, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 200 ml oleju do smażenia, sól, pieprz. Śledzie wyfiletować, doprawić, odstawić. Z przesianej mąki, piwa i proszku do pieczenia sporządzić ciasto o konsystencji ciasta naleśnikowego, dodać listki tymianku i przyprawy. Śledzie obtaczać w mące, cieście i smażyć na rozgrzanym oleju w głębokiej patelni na złoty kolor. („Śledzie naturalnie bałtyckie”, G. Mientkiewicz, A. Szylar x3)

**SALATKA ZE ŚLEDZIEM I ANANASEM**  
6 filetów śledziowych a'la matjas, 6 plasterów ananasa

z puszkli, 3 jajka ugotowane na twardo, mały słoik papryki konserwowej, sos tatarski około 200 g, pół dojrzałego granatu, płatki chilli, pół szklanki octu spirytusowego, 1 litr wody. Filety wymoczyć w wodzie z octem, żeby straciły nadmierną słoność. Ananasa, jajko i paprykę pokroić w średnią kostkę, dodać odsączone i pokrojone śledzie i wszystko połączyć z sosem tatarskim. Posypać płatkami chilli i pestkami granata.

**ŚLEDZ POD PIERZYNKĄ**  
5 śledzi a'la matjas, majonez, cebula, ogórki konserwowe, orzechy włoskie, ziemniaki, 120 g buraków, 3 jajka gotowane na twardo. Śledzie umyć, wymoczyć w zimnej wodzie (60 minut) i pokroić w kostkę. Buraki, ziemniaki i jajka ugotować i obrać. Cebulę, ogórki, ostudzone buraki i ziemniaki pokroić w kostkę. Jajka zetrzeć na tarce. W naczyniu układać kolejno: buraki, śledzie, majonez, cebulę, ogórek i ziemniak. Przykryć majonezem i układać kolejne warstwy buraków, jajka i majonezu. Całość posypać koperkiem lub startym serem żółtym. (www.dwor-korona.pl)



FOT. MAT. PRAS. MSM MONKI



FOT. MAT. PRAS. DWÓR KORON KARKONÓSZY



Święta, święta...



Wspomnienia wspólnych świąt zostaną z nami na całe życie. Zadbajmy, by były wspaniałe

Święta Bożego Narodzenia najlepiej spędzić w gronie najbliższych. To znakomita okazja, by pobyć z dziećmi i by one mogły nacieszyć się obecnością nas - rodziców i dziadków, na co dzień zabieganych, zapracowanych lub zajętych swoimi sprawami.

#### Przygotowujemy wigierę

W samą Wigilię nawet najmłodsi mogą nam jeszcze pomóc w ostatecznym porządkowaniu domu i w innych świątecznych przygotowaniach. Zaprośmy ich koniecznie również do kuchni, by pomogli nam w pieczeniu i gotowaniu. Jeśli nie ma na to czasu na co dzień, takie chwile na pewno pozostaną w pamięci. Poza tym dzieci będą dumne z tego, że mogły razem z dorosłymi przygotować tak ważne wydarzenie w życiu rodziny. Przygotowywanie słodkich i pachnących pierników to przecież bardziej zabawa niż obowiązek, a krojenie sałatek z gotowanych warzyw też może być bardzo przy-

jemne, zwłaszcza gdy przy okazji odświeżymy sobie teksty kolęd, by przygotować się na czekające nas już po wspólnej wigierze kolędowanie.

Później, gdy trudniejsze prace będą wykonywały już tylko mamy, babcie i ciotki, ojcowie, dziadkowie i wujkowie mogą wspólnie z najmłodszymi ubrać choinkę.

Przed samą wigierą i po niej obowiązki też można podzielić. Wbrew pozorom najmłodsi w rodzinie również potrafią nakryć elegancko stół i mogą nosić potrawy z kuchni, a po kolacji zmienić się w specjalistów od zmywania i wycierania.

#### Przy wigilijnym stole

- Jeśli chcemy wigierę rozpocząć od czytania Pisma Świętego, to wybierzmy fragment Ewangelii św. Łukasza, drugi rozdział w części dotyczącej narodzin Jezusa. Może to zrobić rodzic, ale również któreś ze starszych dzieci - radzi ks. Włodzimierz Guzik, proboszcz parafii pw. św. Matki Teresy z Kalkuty w Kaliszu, założyciel fundacji

Mocni Miłością. Wspólne śpiewanie kolęd można przepleść czytaniem psalmów, a najmłodsi mogą wyrecytować jakieś wiersze, zaśpiewać lub, o ile potrafią, zagrać na instrumencie. - Pamiętajmy, że najważniejsze jest w te święta spotkanie z drugim człowiekiem, bliskość, więź, dzielenie emocji, miłość, dobroć. W tym też jest Bóg. On nas tego nauczył. Nie jest to miejsce i czas na waśnie i spory rodzinne, a raczej na wspomnienia, a nawet na refleksje i prześmyślenia, co takiego dobrego spotkało w tym roku nas i naszych bliskich. Dziadkowie mogą przywołać nieco rodzinnych historii. Możemy też wspominać bliskich, z którymi, choć odeszli, więź duchowa przecież pozostała. Bóg przyszedł do nas w postaci człowieka, więc i my na tego drugiego człowieka w te święta się otworzymy i z tego czerpnijmy radość - dodaje duchowny.

#### Zajrzyjmy do kościołów

W dni świąteczne nie zapominajmy o rodzinnych spacerach i zwiedzaniu tradycyjnych

Boże Narodzenie to dni pełne przeżyć religijnych, ale także ciepła rodzinnego, bliskości i radości ze wzajemnych relacji. Spędzajmy ten czas rodzinnie

## PO PROSTU WSPÓLNE ŚWIĘTA

żłóbek czy szopkę. Taki obchód po kościołach może stać się świąteczną tradycją każdej rodziny, a jeśli się ją pielęgnuje, z pewnością przejdzie ona z pokolenia na pokolenie. Da też, nie tylko dzieciom, niezapomniane przeżycia i wspomnienia, którymi będzie się mogła później dzielić cała rodzina. Podczas takich wędrówek zawsze jest wiele emocji, a przy okazji można też najmłodszym znów coś dopowiedzieć o tym, co wydarzyło się w Betlejem. Miniaturowy żłóbek możemy też wspólnie z dziećmi zrobić w domu.

#### Wspólne spacer

Nawet jeśli pogoda nie jest całkiem zimowa i za oknami zamiast pięknego, białego śniegu pada drobny deszczyk, a aura jest bardziej jesienna, nie zniechęcajmy się do wypraw do parku lub pobliskiego lasu. Dzieci są bardzo spostrzegawcze, więc niemal zawsze i wszędzie wypatrzą coś ciekawego. Sami możemy zresztą je do tego zachęcić, organizując po drodze rozmaite minikonkursy - kto

pierwszy zobaczy wiewiórkę lub zliczy najwięcej sikorek.

Gdy na dworze ciepło, nie ma potrzeby, by ptaki dokarmiać. Pamiętajmy, że one same potrafią znaleźć to, co dla nich najlepsze, czyli naturalny pokarm: nasiona traw, chwastów i innych roślin, różne jagody, orzechy, roślinność wodną czy części roślin. - Dieta ptaków jest bardzo różnorodna i dostarcza im tego, czego potrzebują ich organizmy w danej porze roku. Zatem dokarmiajmy ptaki tylko wówczas, gdy pogoda nie sprzyja poszukiwaniom pożywienia: gdy spadnie śnieg i gdy chwyci mróz - rekomenduje Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Ptaków.

#### Wspomnienia

Pozostałego czasu też nie spędzajmy tylko przy stole czy przed telewizorem - zaopatrzymy się w kilka planszówek, w które mogą grać wszyscy członkowie rodziny, wymyślimy zabawne quizy lub pobawmy się w kalambury z bajkami lub postaciami z bajek w roli głównej. Rysujemy albo przedstawiamy. Jedna osoba odgrywa

bohatera znanej bajki (albo jej tytuł), a pozostali z jej min i gestów próbują odgadnąć, o co chodzi. Potem zmiana. Taka zabawa znakomicie ćwiczy wyobraźnię, pomysłowość i talent aktorski członków rodziny, a śmiechu jest zazwyczaj co nie miara. Dobrym sposobem na wspólne spędzanie czasu jest również zabawa w opowiadanie bajki lub historii, w której każdy dopowiada jakąś jej dalszą część. Jeśli wszystkie dzieci potrafią już pisać, można też historię napisać wspólnie, nie wiedząc, co wcześniej napisała osoba przed nami, bo ona wypełniona przez siebie część kartki zagina, żeby nie było tego widać. Odczytywana na końcu opowieść zwykle także jest bardzo zabawna.

- Ten czas wspólnie spędzony i zaangażowanie całej rodziny w zabawę będą o wiele istotniejsze niż najdroższe prezenty - mówi Izabela Narożna, psycholog. - Rzeczy, przedmioty się zniszczą i o nich zapomnimy. Takie wspomnienia zabierzemy ze sobą na całe życie.

Milena Kochanowska



Dzieci na pewno z chęcią pomogą nam w ostatnich przygotowaniach w kuchni



Podczas świąt nie może zabraknąć rodzinnych spacerów do parku czy lasu



Święta, święta...



Opłatkem symbolizującym dobro i miłość, pojednanie i wybaczenie, dzielimy się przed rozpoczęciem wieczerzy

**W**igilia poprzedza Boże Narodzenia i choć świętem nie jest, obchodzona jest bardzo uroczystie. Tradycyjnie postną wieczerzę rozpoczynamy, gdy na niebie zauważymy pierwszą gwiazdę. Ten zwyczaj nawiązuje do gwiazdy betlejemskiej zwiastującej narodzin Jezusa, która przywiodła Trzech Króli do betlejemskiej stajenki. Po wieczerzy wspólnie śpiewamy koledy, a później wiele osób idzie na pasterkę – uroczystą mszę upamiętniającą oczekiwania pasterzy udających się do Betlejem.

Wieczera może się rozpocząć modlitwą i czytaniem fragmentu Ewangelii Mateusza lub Łukasza o narodzinach Jezusa. Później wszyscy uczestnicy Wigilii łamią się opłatkami i składają sobie życzenia.

#### Opłatek

Pierwsze miejsce na stole zajmuje opłatek – symbol dobra i miłości, pojednania i wybaczenia, którym dzielimy się przed rozpoczęciem wieczerzy na znak tego, że chcemy być ra-

zem. W pierwszych wiekach chrześcijaństwa wierni przynosili do świątyni chleby i kładli je na ołtarzu do pobłogosławienia. Czyniono to również na mszy wigilijnej, by podzielić się po niej tym pobłogosławionym chlebem z tymi, którzy we mszy nie mogli uczestniczyć z innymi bliskimi. Chleb zmienił się później w opłatek (z łac. oblatum to dar ofiary) – cienki biały płatek wypiekany z białej maki i wody bez dodatku drożdży.

#### Sianko pod obrusem i dodatkowe nakrycie

Na stole odświętnie przykrytym białym obrusem obok nakryć dla domowników powinno stanąć jedno dodatkowe nakrycie dla zbłąkanego wędrowca – czyli dla niespodziewanego gościa, bo zwyczaj każe ugościć w ten dzień każdego. Posiłku nie powinno się odmawiać nawet zupełnie obcym osobom.

Pod obrus można podłożyć wiązkę sianka – choć symbolizuje ono ubóstwo i skromność (przywołując miejsce narodzin Jezusa) – ma zapewnić dobrobyt wszystkim domownikom.

#### Potrawy na wigilijnym stole

Zestaw potraw na stole wigilijnym zależy od regionu i tradycji rodzinnych, ale niektóre z nich są podobne. Dania są proste i składają się z darów przyrody pochodzących z czterech źródeł: pola, lasu, sadu i wody. Bo choć nie ma już zakazu jedzenia mięsa w czasie wieczerzy wigilijnej, większość z nas do tej tradycji przywiązuje dużą wagę.

Zgodnie z tradycją na wigilijnym stole powinno znaleźć się 12 potraw. Liczba ta nawiązuje do liczby apostołów, którzy zasiedli do ostatniej wieczerzy z Jezusem. Może też nawiązywać do liczby miesięcy w roku. W zależności od regionu, dobór potraw wigilijnych będzie się różnił. A te, które nawet tak samo się nazywają, także ulegają różnym regionalnym i rodzinnym modyfikacjom. Jakie dania mogą więc znaleźć się na tradycyjnym wigilijnym stole? Najczęściej pojawia się na nim: barszcz czerwony z uszkami (zupa grzybowa lub rybna), karp (smażony, w galarecie), śledzie

(marynowane, w oleju), kapusta z grzybami (z grochem), pierogi z kapustą (z kapustą i grzybami), łazanki (z kapustą i grzybami), paszteciki/krokiety (z grzybami), sałatka jarzynowa (posiekane drobno gotowane jarzyny, ogórki kiszzone, jabłka, jaja doprawione majonezem), kluski z makiem (kutia z ziaren pszenicy, maku, miodu i bakalii), kompot z suszonych owoców (śliwek lub gruszek z cynamonem i goździkami), makowiec, pierniki i sernik.

#### Kolędowanie

Kolędowanie jest ważnym zwyczajem bożonarodzeniowym. Słowo „kolęda” wywodzi się z pogańskiego Rzymu i oznacza tyle, co pierwszy dzień miesiąca (calendae). Właśnie tego dnia odwiedzano znajomych, śpiewając pieśni. Ten pogański zwyczaj kulturowo na terenach słowiańskich, a kolędnicy zazwyczaj otrzymywali jakieś dary. Tradycja śpiewania kolęd przywędrowała do nas z Zachodu już w czasach średniowiecza (XV wiek). Zaczęto wówczas tłumaczyć na język polski

pieśni łacińskie. Pieśni kościelnych związanych z Bożym Narodzeniem nie nazywano jednak początkowo kolędami, lecz rotulami lub kantyczkami. Kolędy też nie od razu były utworami pobożnymi, bo wiele z nich miało charakter świecki, ludyczny.

Historia śpiewania pieśni bożonarodzeniowych, opisujących narodzin Chrystusa i mówiących o znaczeniu tego wydarzenia dla chrześcijan, jest bardzo długa. Za najstarszą zachowaną polską kolędą uważana jest pochodząca z 1424 roku (zapisana w kazaniu na Boże Narodzenie przez Jana Szczekny, profesora Akademii Krakowskiej) kolęda zaczynająca się od słów „Zdrów bądź, Królu Anielski”. Wzrost popularności kolęd nastąpił na przełomie XVII i XVIII wieku. Wtedy też utrwałała się nazwa kolęda określająca pieśń bożonarodzeniową. W tym czasie powstała jedna z najważniejszych polskich kolęd „W żłobie leży”, którą przypisuje się Piotrowi Skardze, napisana do melodii poloneza koronacyjnego króla Władysława IV. Jedną z najstar-

szych kolęd jest też „Anioł pasterzom mówił” (XVI w.), ale także „Przybieżeli do Betlejem”, „Lulajże, Jezuniu”, „Gdy śliczna Panna” oraz „Jezus malusieńki”. Bardzo znana jest również „Bóg się rodzi”, której tekst, także do melodii poloneza, w XVIII wieku napisał Franciszek Karpiński, autor słów znanej pieśni „Kiedy ranne wstają zorze”. Polskich kolęd i pastorałek (pieśni pasterzy o podobnej tematyce, lecz przeznaczonych do śpiewania poza kościołem, śpiewanych na melodie poloneza, mazurka, oberka, kujawiaka czy krakowiaka) jest w ogóle bardzo dużo. Być może dlatego, że w czasach powstań i zaborów to właśnie pieśni podtrzymywały w Polakach ducha narodu, dawały poczucie wspólnoty i zagrzewały do walki.

Twórcami kolęd byli również Mikołaj Sęp Szarzyński i Andrzej Morsztyn, a w XIX w. Feliks Nowowiejski i Zygmunt Noskowski. Co ciekawe, motyw kolędy „Lulajże, Jezuniu” Fryderyk Chopin wykorzystał w jednej z części swego scherza h-moll op. 20. Współcześnie kolędy komponował m.in. Witold Lutosławski.

Tak popularna „Cicha noc”, przetłumaczona na ponad 300 języków i dialektów, to jednak kolęda austriacka. Po raz pierwszy została wykonana podczas pasterki w 1818 roku, w austriackim Oberndorf bei Salzburg, ma więc już 204 lata. Polskie słowa do tej kolędy powstały dopiero w 1930 roku.

Kolędy najczęściej śpiewamy w domach wspólnie po wieczerzy wigilijnej i podczas świąt, ale w niektórych rejonach Polski w okresie Bożego Narodzenia domy odwiedzają też grupy kolędników. Pieśni te w tym czasie śpiewamy również w kościołach. Wspólne rodzinne śpiewanie łączy bliskich i daje wiele radości.

**Milena Kochanowska**  
(Część informacji z: Jan Uryga „Rok polski w życiu, tradycji i obyczajach ludu”)



Wspólne rodzinne śpiewanie kolęd łączy bliskich i daje wiele radości



Jeśli to możliwe, na wieczerzy spotyka się cała rodzina



Wspomagacze trawienia

# KILKA SPOSOBÓW NA ŚWIĄTECZNE PRZEJEDZENIE

Tradycyjnie w święta jemy więcej niż co dzień. Choć polskie stoły nie uginają się już może od potraw, w tym czasie większość z nas objada się ponad miarę. Jak radzić sobie z tym świątecznym brakiem umiaru?

Milena Kochanowska  
m.kochanowska@glos.com

**W** święta i w okresie poświąteczno-noworocznym łatwo przesadzić z nadmierną ilością spożywanego jedzenia. Mamy w czym wybierać, bo na stołach pyszną się przecież same smakołyki. Spędzając więcej czasu w domu, ulegamy pokusie przekąszania, a długie wspólne biesiadowanie to również część świątecznej tradycji. Odwiedzając bliskich, u każdego trzeba czegoś spróbować. No i nic nie może się zmałować...

Jak sobie radzić z przepełnionym żołądkiem? Sposobów na szczęście jest kilka.

## Co pić?

Poprawę trawienia możemy wspomóc już w trakcie jedzenia kieliszkiem nalewki (najlepiej domowej roboty) lub lampką czerwonego wina. Jedząc, nie pijmy natomiast zimnych napojów, bo one przyczyniają się do spowolnienia pracy naszych jelit.

Po samym posiłku warto napić się ziołowej lub zielonej herbaty wspomagającej trawienie. Ciepły napój nie tylko nas rozgrzeje, ale i pobudzi wydzielanie soków żołądkowych i wspomogę trawienie tłuszczów. Jaka herbata jest najlepsza? Specjaliści doradzają napar z mięty, pokrzywy, rumianku, dzikiej róży lub dziurawca – podziałają rozkurczowo i żółciopędnie i złagodzą problemy trawienne.

Niektórzy uważają, że na przejedzenie najlepsza jest szklanka ciepłej wody z łyżką octu jabłkowego. Jeśli ktoś nie chce pić wody z octem, może go zastąpić sokiem z połowy cytryny.

Pamiętajmy także, że doskonale wspomaga trawienie świąteczny kompot z suszu.

## Kminek i inne przyprawy

Kminek dodajemy do tłustych sosów czy potraw z fasoli, bo wspomaga trawienie i znakomicie łagodzi skutki spożywania ciężkostrawnych dań.



Imbir pomaga strawić posiłki bogate w tłuszcz, pijmy więc wywar z niego w towarzystwie soku z cytryny i miodu

Poprawia też perystaltykę jelit i pobudza wydzielanie soków trawiennych. Z niego też można zrobić napar, zalewając wrzątkiem jego nasiona. Ci, którzy lubią ten smak, mogą nasiona po prostu pogryzać.

Do świątecznych dań warto dodać przyprawy, które poprawiają i przyspieszają trawienie, czyli na przykład: majeranek, koper, bazylię, tymianek, czo-

stek czy cynamon. Pobudzą one wydzielanie enzymów trawiennych.

## Imbir

Imbir ma właściwości rozgrzewające, ale także pomaga strawić posiłki bogate w tłuszcz. Może więc złagodzić skutki przejedzenia. Wspomaga trawienie, działa przeciwzapalnie, przynosi ulgę

przy wzdęciach. Starty korzeń można dodać do ziołowej herbaty lub wykorzystać jako przyprawę. Można też z niego zrobić herbatkę (zalewamy go wrzątkiem) i pić ją z dodatkiem cytryny i miodu.

## Siemię lniane

Nasiona lnu działają kojąco na układ pokarmowy – pomagają na nudności, wspomagają

trawienie ciężkostrawnych potraw.

Siemię lniane przyrządzamy w postaci naparu: 2/3 łyżki nasion zalewamy dwoma szklankami wody i gotujemy na małym ogniu przez ok. 15-20 minut lub dwie łyżeczki sproszkowanego siemienia zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 15 minut (ta metoda jest znacznie prostsza).

## Spacer, woda i kąpiel

Dużo spacerujmy, bo ruch znakomicie wspomaga trawienie i pomaga spalić niechciane kalorie i pijmy dużo wody – najlepiej mineralnej, niegazowanej, ale wysoko zmineralizowanej.

Weźmy też ciepłą kąpiel. Kilkanaście minut ciepłej kąpieli łagodząco wpłynie na nasz żołądek i pomoże nam się odprężyć. Jeśli na dodatek do kąpieli dolejemy olejek majeranekowy lub kminkowy, efekt będzie jeszcze lepszy.

## Do apteki

Jeśli naprawdę źle się czujemy, bo mocno przesadziliśmy ze świątecznym objadaniem, musimy sięgnąć po sprawdzone medykamenty: leki rozkurczowe, węgiel leczniczy, leki na zgagę, leki wspomagające pracę wątroby i trawienie. W tej kwestii doradzą nam już farmaceuci.

## Bez głodówek

I pamiętajmy, że po świątecznym przejedzeniu nie wolno całkowicie rezygnować z posiłków. Trzeba jeść, ale mniejsze posiłki i częściej (5-6 w ciągu dnia). Potrawy powinny być lżejsze (owsianka, jabłko, duszona ryba, warzywa na parze), a dania obiadowe doprawione ziołami wspomagającymi trawienie. Nie zapomnijmy również o odpowiednim nawodnieniu organizmu.



Kminek doskonale łagodzi skutki spożywania tłustych potraw, dlatego dodaje się go do ciężkostrawnych dań



Po obfitym posiłku wypijmy ciepłą zieloną herbatę lub napar z ziół, które wspomagają trawienie – z mięty, pokrzywy, rumianku, dzikiej róży lub dziurawca

FOT. PIXABAY

FOT. PIXABAY

FOT. PIXABAY



Pomagamy zwierzętom

# Dokarmiajmy ptaki z głową, a podziękują nam za to nie naszym, ale swoim głosem

Dokarmiać ptaki czy nie i jak to robić, by zamiast pomóc, nie szkodzić?  
I co z tym mówieniem przez zwierzęta ludzkim głosem w noc wigilijną?  
Wyjaśnia prof. dr hab. Piotr Tryjanowski z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu

**L**ima tradycyjnie skłania do zadania pytania o zasadność dokarmiania ptaków. Zasadność? Ależ jak to? Przecież dokarmianie naszych ptaków to element największej empatii do skrzydlatych braci w trakcie najgorszej z pór roku. Do takiej odpowiedzi jesteśmy przygotowani przez wszystkie szczeble edukacji, programy radiowe i telewizyjne, a nawet media społecznościowe. Jednak zmieniają się warunki środowiskowe, zimy stają się łagodniejsze, a zgromadzona wiedza dotycząca dokarmiania stale rośnie. Warto z tych analiz skorzystać i być może zmienić swoje nastawienie do dokarmiania lub przynajmniej dokarmiać inaczej.

niu, jaki gatunek odwiedził zbudowaną stołówkę. Zapręgana jest najnowsza technika: fotopułapki, kamery, radiowa identyfikacja przylatujących osobników. To dzięki nowym metodom i zebranym nowym informacjom, w dyskusjach naukowców coraz częściej pojawia się pytanie podstawowe – czy rzeczywiście pomagamy tym ptakom, które potrzebują naszej pomocy?

## Szkodliwa konkurencja

O ile wiele gatunków ptaków zmniejsza liczebność w całej Europie, to sikory, kowaliki, pełzacze, kosy i dzięcioły duże mają się całkiem nieźle, a liczebność wielu z wymienionych gatunków nawet rośnie. To właśnie one korzystają nieproporcjonalnie często z karmników i taki efekt powinien nas tylko cieszyć. Czy naprawdę? A jeśli ich zwiększająca się liczebność stanowi poważną konkurencję dla gatunków podejmujących trud wędrówek w tropiki? Przylatują zmęczone wiosną, a ich miejsca zajęte są przez gatunki korzystające z wydatnej pomocy ludzi.

Gdy więc szerzej spojrzymy na to zjawisko, zaczynamy żałować muchołówek przegrywających konkurencję z sikorami. Na całym świecie, czy mówiąc precyzyjnie w innych terenach strefy umiarkowanej, takich konkurencyjnych zależności opisano znacznie więcej.

## Zmiana ptasich nawyków

Jednak to nie tylko ptasie konkurencja skłania badaczy ptasich zwyczajów do zastanowienia się nad formami i sensem dokarmiania.

Okazuje się, że żywność dostarczana przez człowieka jest obecnie tak ważną częścią diety niektórych gatunków, że może zapewnić do 75 proc. ich dziennego spożycia, a przy średnio 100 karmnikach dla ptaków na kilometr kwadratowy w całej Wielkiej Brytanii, większość ptaków nie musi podróżować daleko, aby ją znaleźć. Czy nasze ptaki stają się przez to bardziej le-



Chcemy dobrze, ale jak się okazuje, nie zawsze nasze starania przynoszą faktyczne dobro i stanowią realną pomoc dla zwierząt. Nieraz pomagamy jednym, a nieświadomie szkodzimy innym...

niwie i mniej dzikie? Wielce prawdopodobne! – tak piszą o problemie angielscy naukowcy.

Zadano wreszcie na głos pytanie: jak to się stało, że stary wiktoriański zwyczaj przynoszenia garstki ziaren na londyński skwer Trafalgar, przekształcił się w narodową rozrywkę? W Wielkiej Brytanii regularnie dokarmia ptaki 17 milionów gospodarstw domowych, wydając na to rocznie astronomiczną kwotę 250 milionów funtów, za którą kupuje się 150 000 ton paszy. W innych krajach, zachowując proporcje związane z miejscem ptaków w lokalnych kulturach, widoczny jest podobny, wzrostowy trend. Czy naprawdę nie można tych pieniędzy przeznaczyć na bardziej szlachetne, także ptasie, cele?

Dokarmianie stwarza i inne problemy, choćby ptasie choroby, których ważnymi centrami transmisji bywają karmniki.

## Więcej szkody niż pożytku

Życie w karmniku – raz jeszcze podkreślimy – to fantastyczny spektakl, niemalże

show przygotowany przez ptaki. Wspaniała okazja do edukacji, do złapania bakcyli przyrodzności. Jednak masowe dokarmianie przynosi olbrzymie konsekwencje – dla osobników, gatunków i całych ekosystemów. Powiedzmy wprost – dodatkowe jedzenie zimą zdecydowanie nie zawsze jest potrzebne. Może przynosić więcej szkody niż pożytku.

## Dla ptaków

Jeśli więc dokarmiamy, róbmy to z głową. Miejmy na uwadze to, że nie zawsze dobre chęci i płytko rozumiana empatia, to cechy, których dzika przyroda potrzebuje najbardziej. Zaoszczędzone pieniądze warto przeznaczyć na lepsze wspomaganie natury: tworzenie rezerwatów i parków narodowych, a nawet pozostawienie dzikich fragmentów ogrodów i pól. A czas, który spędzamy patrząc na karmnik, lepiej wykorzystać na spacer po polach i lesie. Najlepiej daleko od ludzkich domostw. Tak, by zobaczyć, że ptaki nawet w najtrudniejszych warunkach radzą sobie bez naszej pomocy.

Trudno zmienić wypracowane schematy myślenia, na pewno nie należy tego robić na siłę, ale warto raz jeszcze po prostu przemyśleć dokarmianie. Nie reagować na chłodne słowa, na domniemywaną nieczułość badaczy, a po prostu spoglądać szerzej i dalej. Dla ptaków, dla ludzi, dla naszych wzajemnych związków.

## Ludzkim głosem?

Wielowiekowa tradycja głosi, że zwierzęta w wigilijną noc potrafią przemówić ludzkim głosem, trudno więc dziś ten temat tu pominąć. Niedługo uważano, że zwłaszcza bydło, konie, a czasami i psy, są tymi, które w Wigilię przekazują gospodarzom niezbędne informacje. A przecież to ptaki są wśród zwierząt najlepiej oddających niuanse ludzkiej mowy, więc i je trzeba by wziąć pod uwagę.

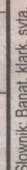
Ze zwierząt nam towarzyszących najlepszym kandydatem do porozumienia, zarówno werbalnego, jak i niewerbalnego, jest oczywiście pies. Rasy pasterskie muszą rozumieć do-

skonałe nasze komunikaty, a i same jasno formułować swoje potrzeby. Badania pokazują, że psy potrafią reagować na od 15 do 215 wyrażen, co daje średnio 89 komunikatów na osobnika.

Prawdziwie ludzką mową, jej odtwarzaniem, a nawet elementami składni, charakteryzują się niektóre gatunki ptaków. Jeśli jednak chcemy usłyszeć z ptasiego gardła i krtań naszą mowę, to musimy je tego po prostu nauczyć albo dać wzorce do naśladowania. Tutaj mamy prawdziwych mistrzów – papugi, gwarki, czy z naszej rodzimej fauny – szpaki. Wyszkolone osobniki żako znają nawet 850 słów (językoznawcy twierdzą, że zasób 1000 słów wystarcza na w miarę dobrą codzienną komunikację u ludzi). Ale czy mówiąca papuga jest świadoma znaczenia wypowiedzianych słów i potrafi je łączyć w struktury gramatyczne?

Ale też czy naprawdę musimy rozumieć wszystko, o czym psy szczekają, koty miauczą, krowy muczą, a ptaki śpiewają – by cieszyć się tymi dźwiękami?





ROZWIĄZANIE: W DNIU ADAMA I EWY DARUJ BLISKIM GNIEWY.



# Jak zrobić leczniczy „czarny słoik”?

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka@polskapress.pl

**Gdy temperatura spada, a rośnie liczba zakażeń wirusowych i bakteryjnych zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci, warto wzmocnić odporność, przygotowując „czarny słoik”.**

Tajemnica tkwi we właściwościach czarnuszki siewnej i miodu. Taka mikstura działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwzapalnie. Złagodzi więc kaszel, katar, duszności, ból gardła i zatok. Syrop z czarnuszki można również stosować profilaktycznie, aby zapobiegać infekcji.

## Czarnuszka znana od starożytności

Nazywana złotem faraonów czarnuszka siewna (*Nigella arvensis*) to nasiona czarnego kminku. Roślina z rodziny jaskrowatych pochodzi z Turcji i Iraku, a znana była już w starożytnym Egipcie, gdzie w grobowcu faraona Tutenchamona znaleziono dzbanki wypełnione nasionami czarnuszki.

Czarnuszka to przede wszystkim źródło zdrowych tłuszczów, z jej nasion wytwarza się olej z czarnuszki, znany ze swoich prozdrowotnych właściwości. Zarówno olej z czarnuszki, jak i same nasiona czarnuszki zawierają kwasy tłuszczowe, witaminy A, E, F, B1, B3, B6, biotynę oraz składniki mineralne, takie jak cynk, magnez, potas, selen, wapń, żelazo.



FOT. PIXABAY

**„Czarny słoik” to smaczny i aromatyczny produkt powstający ze zmieszania zmielonych ziaren czarnuszki, anyżu i goździków zalanych miodem naturalnym**

Dzięki zawartości związku, jakim jest tymochinon, czarnuszka ma właściwości przeciwutleniające i silnie przeciwzapalne. Składnik ten działa także przeciwnowotworowo, hamuje wzrost komórek nowotworowych oraz niszczy już istniejące. Zawarta w niej kwercetyna reguluje poziom glukozy i cholesterolu we krwi, obniża ciśnienie tętnicze krwi.

Nasiona z czarnuszki wspomagają leczenie dolegliwości górnych dróg oddechowych, takich jak kaszel, katar, duszności. Olejki eteryczne w nich zawarte rozszerzają oskrzela, co ułatwia

odprowadzanie zalegającej wydzieliny. Czarnuszka zmniejsza też objawy astmy, takie jak świszczący oddech, oraz niweluje objawy alergii, m.in. katar sienny czy łzawienie oczu, ponieważ działa przeciwhistaminowo. Czarnuszka posiada również udowodnione w badaniach naukowych właściwości przeciwwirusowe, antygrzybicze i antybakteryjne. Nasiona czarnuszki, a także olej i syrop z czarnuszki można podawać już dzieciom powyżej 1. roku życia w celu wzmocnienia odporności, a także łagodzenia zmian skórnych towarzyszą-

cych alergii czy atopowemu zapaleniu skóry. Czarnuszka wzmacnia układ immunologiczny m.in. dzięki temu, że zwiększa liczbę limfocytów i makrofagów.

## Jak stosować czarnuszkę?

Nasiona czarnuszki można dodawać do pieczywa, sałatek czy kanapek, a także dań mięsnych, a olej z czarnuszki pić lub dodawać do dań na zimno. Warto również przygotować słodki i smaczny ziołomiód, jakim jest „czarny słoik”, czyli syrop z czarnuszki, który

oprócz samej czarnuszki zawiera również 3 dodatkowe składniki wspomagające odporność i łagodzące objawy infekcji wirusowych i bakteryjnych.

Goździki dodane do mikstury działają antyseptycznie i przeciwbólowo, dzięki czemu złagodzą ból gardła i kaszel, a także ułatwią odkrztuszanie zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny i odblokują zatkany nos. Anyż spotęguje wykrztuśne działanie pozostałych składników oraz działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo, ułatwi także trawienie. Natomiast miód, oprócz tego, że złagodzi specyficzny, gorzkawy smak czarnuszki, to również zadziała antyseptycznie, przeciwbakteryjnie i przeciwbólowo.

## Przepis na „czarny słoik”

Składniki: 100 g nasion czarnuszki, 100 ml dobrej jakości miodu, 2 gwiazdki anyżu, 10-15 goździków.

Sposób przygotowania:

Nasiona czarnuszki, anyż i goździki należy zmielić w młynku do kawy lub młynku do ziół. Następnie przełożyć do szklanego słoika, dodać do nich miód i dokładnie wymieszać. Specyfik jest od razu gotowy do spożycia. Najlepiej przechowywać go w lodówce w szczelnie zamkniętym słoiku. Profilaktycznie należy przyjmować 3 łyżeczki dziennie, najlepiej podzielone na 3 porcje, czyli po jednej łyżeczce 3 razy dziennie.

## PRZEPIS

**Nalewka z czarnuszki**  
Można także przygotować leczniczą nalewkę z czarnuszki.

Składniki: 1 szklanka nasion czarnuszki siewnej, 500 ml wódki 40 proc.

Nasiona czarnuszki zmielić i przełożyć do szklanego, wyparzonego słoja. Alkohol zagotować i wlać do słoja z rozdrobnionymi nasionami. Pozostawić na 2-3 tygodnie, co jakiś czas wstrząsając słojem.

Po tym czasie przefiltrować i rozlać do szklanych butelek. Najlepiej odczekać jeszcze 2-3 dni.

Fitoterapeuta, dr Henryk Róžański zaleca, aby tak przygotowaną nalewkę zażywać 1 raz dziennie po 1 łyżce przez 2 tygodnie, najlepiej z miodem. Taka kuracja wzmocni organizm i zmobilizuje układ odpornościowy do walki z patogenami. Po tygodniu przerwy kurację można powtórzyć. Nalewka jest tylko dla dorosłych. Przeciwwskazana również dla kobiet w ciąży i karmiących piersią, dla chorych zażywających leki, których nie wolno łączyć z alkoholem, w stanach zapalnych żołądka i jelit, a także podczas radioterapii lub chemioterapii.

## DROBNE

**Jak zamieścić ogłoszenie drobne?** Telefonicznie: 94 347 35 12  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
W Biurze Ogłoszeń:

**Oddział Koszalin:** ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12  
**Oddział Słupsk:** ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03  
**Oddział Szczecin:** Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

## RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI  
■ HANDLOWE  
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES  
■ NAUKA  
■ PRACA

■ ZDROWIE  
■ USŁUGI  
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER  
■ ZWIERZĘTA  
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE  
■ RÓŻNE  
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA  
/PODZIĘKOWANIA  
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE  
■ TOWARZYSKIE

### Nieruchomości

#### GARAŻE

**KUPIĘ** garaż murowany, tel.

535-480-794.

### Handlowe

#### MATERIAŁY OPALOWE

**DREWNO do palenia, 792-669-632.**

### Motoryzacja

#### OSOBEW KUPIĘ

**A do Z** skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

**AUTO skup wszystkie 695-640-611**

### Praca

#### ZATRUDNIĘ

**BUDOWLAŃCÓW. 503135643**

### Zdrowie

#### INNE

**ALKOHOLIZM** - esperal 602-773-762

### Usługi

#### AGD RTV FOTO

**59/8430465** Serwis RTV, LCD, plazma

#### INSTALACYJNE

**HYDRAULICZNE, tel. 607703135.**

### PORZĄDKOWE

**SPRZĄTANIE** strychów, garaży,

piwnic, wywóz starych mebli oraz

gruzu w bigbagach, 607-703-135.

### Różne

**ZŁOM** kupię, potnę, przyjadę

i odbiorę, tel. 607703135.

# stronaZDROWIA



czytaj

[stronazdrowia.pl](http://stronazdrowia.pl)



## KRÓTKO

### POWIAT SŁUPSK

**Zimowe warsztaty w bajkowym pałacu. Młodzi odkrywcy poszukiwani!**

Centrum Kultury Powiatu Słupskiego zaprasza dzieci w wieku 7-12 lat do udziału w warsztatach pod słynną damnicką palmą. - Gwarantujemy odpęzający i kreatywny czas. Będziemy eksperymentować, tworzyć, wypiekać i świetnie się bawić. Nasz zimowy cykl jednodniowych warsztatów tematycznych to pięć dni dziecka pod rząd - mówi Sandra Winnicka, dyrektor CKP. I dodaje, że każde dziecko znajdzie zimę w damnickim pałacu coś dla siebie. Jak zapewniają organizatorzy, każdy jednodniowy warsztat to inna atrakcja i nowe przeżycia. Program obejmuje pięć spotkań w połowie stycznia:

16 stycznia - Coś z niczego z artystką Katarzyną Wiśniewską

17 stycznia - Młodzi reporterzy z redaktorem Danielem Kluskiem

18 stycznia - Laboratorium krainy lodu z zespołem badaczek z Akademii Pomorskiej

19 stycznia - Master pizza junior we włoskiej restauracji w Słupsku

20 stycznia - Zimowe podchody z Nadleśnictwem Damnicy

W cenie (40 zł/dzień) również opieka od 9:00 do 15:00, gry i zabawy w pałacu i na świeżym powietrzu oraz pożywne posiłki.

Zapisy do 10 stycznia 2023 r. pod numerami tel. 503 836 576 lub 59 844 57 58. (MARA)

# Szalony sylwester maniaków teatru



**Teatr Polski, Teatr Współczesny i Pleciuga - jest w czym przebierać, kiedy chce się spędzić sylwestra w teatralnej atmosferze**

**Małgorzata Klimczak**  
Szczecin

**Szczecińskie teatry zapraszają w noc sylwestrową na specjalnie przygotowane przedstawienia.**

Teatr Polski na początek zaprezentuje program kabaretowy zatytułowany „Postscriptum Urodzinowe, czyli niezobowiązujące szaleństwo sylwestrowe”. Będą piosenki, skecze i monologi - cały program będzie utrzymany w klimacie kabaretu literackiego pn. Czarny Kot Rudy. To będą trzy godziny fantastycznej zabawy. Po spektaklu aktorzy z widzami przywitają Nowy Rok i wzniosą toast za pomyślność dla nas wszystkich - oczywiście kieliszkiem bąbelków. Będzie poczęstunek.

W Teatrze Współczesnym w ostatni wieczór roku ostatnie starcie ostatnich prawdziwych artystów. Wystąpi, walcząc o tytuł największej Gwiazdy Roku 2022, diwa polskiej piosenki Maria Dąbrowska, oraz grupa Impro Floating Power 2500 - czyli pieśń przyszłości w teraźniejszości, pierwszy raz w Szczecinie, pierwszy raz we Współczesnym, po kosmicznym tournée, przybędzie

do nas siac zamęt i dobry humor.

Teatr Lalek Pleciuga zaprasza na długo wyczekiwany spektakl „Disco macabre” - hit sceny dla dorosłych z muzyką na żywo. W programie też uroczysta lampka szampa, loteria z wartościowymi nagrodami oraz pełna zaskakujących zwrotów akcji improwizacja teatralna z udziałem aktorów i zaangażowaniem publiczności. „Disco macabre” to prześmiewcza, pełna humoru i bezlitośnie kpiąca ze współczesnego świata opowieść o discopolowym tańcu ze śmiercią. ©©

## KRÓTKO

### NOWY TEATR IM. WITKACEGO W SŁUPSKU

## Spektakl o śmierci 21 harcerek



13, 14 i 15 stycznia Nowy Teatr im. Witkacego zaprasza na spektakl „Mała Piętnastka - legendy pomorskie. Kanwą jest tragiczna śmierć 21 harcerek z łódzkiego hufca, które w 1948 roku utopiły się w jeziorze Gardno. Przedstawienie wyreżyserował Tomasz Man. Bilety na portalu Biletyna.pl. (MARA)

### GMINA SŁUPSK

## Ferie w Ładowisku Kultury

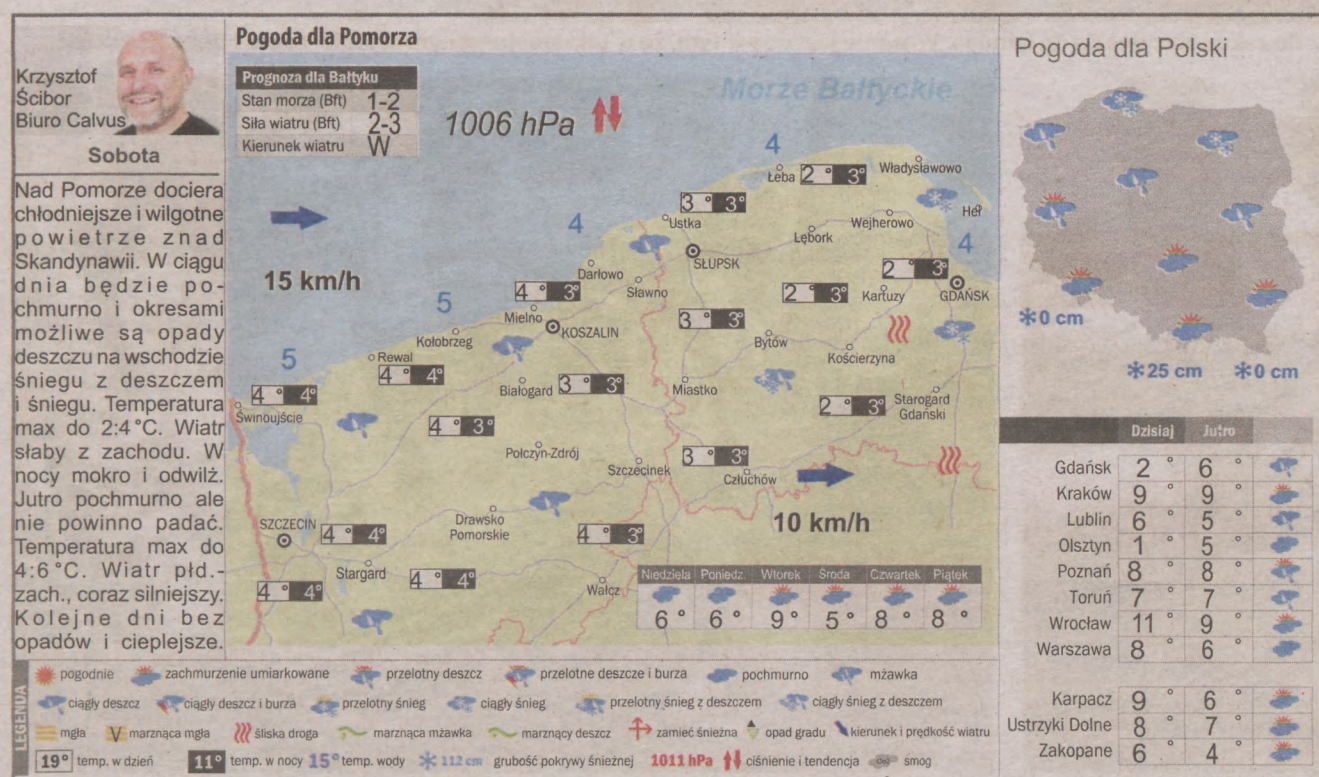
Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Słupsk zaprasza na Kreatywne Feriowisko, które odbędzie się w Ładowisku Kultury w Redzikowie.

Zajęcia będą odbywały się od poniedziałku do piątku w godz. 8-16. I cykl: 16-20 stycznia, II cykl: 23-27 stycznia. Dla uczestników przewidziane jest drugie śniadanie oraz obiad. Cena: 450 zł za cykl.

Zapisy: w Ładowisku Kultury w Redzikowie oraz pod nr tel. 511 428 537.

Jakie atrakcje czekają na dzieci? Na przykład warsztaty eksperymentalne, tworzenia magnesów z modeliny, mydlarskie, krawieckie i ceramiczne. Uczestnicy będą też projektować i drukować na drukarce 3D, robić witraże i obrazy z szyszek, a także przygotować karnawałowe maski. Zaplanują także niespodziankę dla Babci Dziadka, skomponują muzykę z kapslami i patykami, stworzą sensoryczną książkę. (MARA)

## POGODA



### SŁUPSK

## Jubileusz Krzesimira Dębskiego



W piątek, 13 stycznia, o godz. 19 Polska Filharmonia Sinfonia Baltica w Słupsku zaprasza na koncert Krzesimira Dębskiego. Kompozytor obchodzi jubileusz 50 lat pracy twórczej.

Usłyszymy utwory z filmów i seriali: Szarża Jazdy Polskiej - Ogniem i mieczem, Pieśń Heleny - Ogniem i mieczem, Bitwa z Ogniem i Mie-

czem, Rancho Symphony - Ranczo, Wyścig furmanek - Ranczo, Pieśń Miłości - Stara Baśń, Sarabanda miłości - 1920 Bitwa Warszawska, Tańiec huculski - Maszyna zmian, Lonely Hearts - Gwiezdny Pirat.

Bilety do nabycia w kasie filharmonii i na portalu Biletyna.pl. (MARA)



# Święta w sklepowych witrynach

Coś tu jest nie tak, myśleliśmy sobie chodząc ulicami Koszalina, Słupska i Szczecina. Pamiętaliśmy z dzieciństwa przedświąteczne rozświetlone wystawy i szukaliśmy ich i dziś



FOT. RADOŚLAW KOŁEŚNIK

Nie ma znaczenia w którym mieście akurat jesteśmy wszędzie widać mniej więcej...



FOT. LUKASZ CAPAR

... to samo, ten sam styl świątecznych dekoracji. Widać, stara maksyma handlowa...



FOT. LUKASZ CAPAR

... mówiąca, że okno wystawowe powinno zachęcać...



FOT. RADOŚLAW KOŁEŚNIK

... do zakupów odeszła do lamusa. W sumie jest coś w tym, że w taki stacjonarnym sklepie, to się trzeba natrudzić...



FOT. RADOŚLAW KOŁEŚNIK

... mieć jakąś koncepcję. Pomyśleć, poszukać inspiracji i w końcu włożyć serce...



FOT. LUKASZ CAPAR

... w wykonanie. Serca nie brakuje. Ale jakoś tak bije w jednym jednostajnym rytmie.