Dodatek do „Wieści Rolniczych”

Wieści Dla Domu

Nr 1, kwiecień 2014

SOŁTYSKA Z JAJEM

3-5

ARKA PANI EWY

6-7

POTRAWY WIELKANOCNE

10-13

SPIS TREŚCI

Zapraszam do lektury pierwszego numeru „Wieści dla domu”. Będą się one ukazywać co kwartał jako dodatek do „Wieści Rolniczych”. Zamierzamy tu zamieszczać porady dotyczące zdrowia, urody, kulinariów, prowadzenia domu i przydomowego ogródka. Chcemy też prezentować sylwetki ciekawych ludzi, ich pomysł na życie, pracę i zainteresowania.

Od początku wydawania „Wieści Rolniczych” wiedzieliśmy, że nie możemy poprzestawać na branżowych informacjach dotyczących uprawy roślin, hodowli czy mechanizacji. Bo prowadzenie domu, dbanie o zdrowie i urodę, wychowywanie dzieci, zabawa, wypoczynek, zdobywanie wiedzy o świecie są integralną częścią życia na wsi. A blisko tego życia bardzo chcemy być.

Będziemy bardzo wdzięczni, jeśli Państwo sami zechcecie nam wskazać zagadnienia, o których chcielibyście przeczytać, i problemy, które warto by było na naszych łamach poruszać.

Bo my jesteśmy dla Was, Drodzy Czytelnicy!

WIEŚCI DLA DOMU

Bezpłatny dodatek do miesięcznika „Wieści Rolnicze”

ADRES WYDAWNICTWA:
Południowa Oficyna Wydawnicza Sp. z o.o., 63-200 Jarocin ul. Kasprzaka 1a, tel. 62 747-15-31, fax 62 747-37-60

DRUK:
AGORA S.A., 64-920 Piła, ul. Krzywa 35

E-MAIL:
redakcja@wiescirolnicze.pl

STRONA INTERNETOWA:
www.wiescirolnicze.pl

REDAGUJE ZESPÓŁ:
Redaktor naczelny - Aleksandra Pilarczyk
Korekta: Jacek Kaliszan
Aneta Rzeźniczak, Honorata Dmyterko, Justyna Napieraj, Anna Malinowski

PROJEKT GRAFICZNY:
Szymon Mofina

BIURO REKLAMY:
62 332-20-44, 62 332-20-45, 62 747-47-47, 62 747-17-47

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

Nakład: **40.500 egz.**

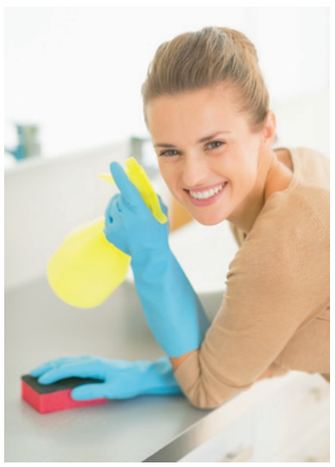
W NUMERZE:

3-5 SOŁTYSKA Z JAJAMI

6-7 PASTEWNIK 13, CZYLI O ARCE NOEGO PANI EWY

8-9 CHWILA KOMFORTU

10-13 WIELKANOC TUŻ - TUŻ



14-15 CZAS ZAJĄĆ SIĘ SOBĄ!

Żylice to wieś z jajem. *- Z jajem, bo działa u nas największa w Polsce ferma drobiu, a poza tym jajko jest symbolem nowego życia, odrodzenia i energii* - tłumaczy sołtyska Krystyna Zaporowska.

SOŁTYSka z jajem

tekst ■■ HONORATA DMYTERKO

Krystyna Zaporowska już trzecią kadencję rządzi Żylicami w powiecie rawickim. - *Chyba fakt, że dzieci mieszkają z dala od domu, skłonił mnie, bym zajęła się pracą społeczną. Być może mam to też w genach, bo moja mama również bardzo udzielała się społecznie* - podkreśla sołtyska. Od kilku lat jest na emeryturze, więc ma jeszcze więcej czasu, by pracować na rzecz wsi i nie tylko. Wspomina, że kiedy obejmowała funkcję sołtysa w 2003 roku, Żylice były niezwykle cichą i spokojną wioską. - *Z wielkim wysiłkiem próbowałam coś zmieniać. Musiałam pukać właściwie do każdych drzwi, żeby coś zrobić. Było chyba zaledwie pięć osób, które mi aktywnie pomagały i to właśnie one były dla mnie ogromną podporą* - opowiada Krystyna Zaporowska. Przyznaje, że nieco łatwiej było dopiero w drugiej kadencji, ale tak naprawdę przełomem okazała się realizacja w 2012 roku projektu „Żylice - wieś z jajem". - *Z jajem, bo działa u nas największa w Polsce ferma drobiu, a poza tym jajko jest symbolem nowego życia, odrodzenia i energii* - tłumaczy sołtys, dodając, że prawie 60 z 200 mieszkańców wioski zakasało rękawy i rozpoczęło wspólną społeczną pracę. - *Każdy zdawał sobie sprawę, że pracujemy dla siebie, naszych dzieci i wnuków. Gdy okazało się, że to wszystko jeszcze tak pięknie wygląda, to dopiero była radość. Zintegrowało się nie tylko społeczeństwo, ale też całe rodziny i to właśnie był główny cel naszego projektu, który osiągnęliśmy w 200%. Chciałam, by nasi mieszkańcy zaangażowali się nie tylko w pracę zawodową, a po niej w siedzenie przed telewizorem czy komputerem. Chciałam, by wyszli z domu i to się udało* - wspomina Krystyna Zaporowska.

Realizując projekt, Żylice kosztem 190 tys. złotych wyremontowały XIX-wieczny budynek po szkole, w którym powstała świetlica. Wymieniono tam dach i instalację elektryczną. Dziś młodzież i dorośli spotykają się tam na wspólnym gotowaniu lub warsztatach plastycznych i rękodzielniczych. - *Nasza świetlica była naprawdę okropna. Ze ścian odpadał tynk, było strasznie brudno i naprawdę nie chciało się tam przebywać. Nie to, co teraz. Poza tym w ramach realizowanego projektu w ogródku powstała wiata i dwie altany biesiadne z grillem oraz bezpieczny plac zabaw dla dzieci wraz z górką, na której zimą można bezpiecznie zjeżdżać na sankach* - opowiada sołtys. Wspomina, że nie od razu wiosce udało się pozyskać fundusze na wykonanie zadania. - *Pierwszy projekt napisaliśmy w ciągu tygodnia. Niestety nie przeszedł. Dopiero za trzecim podejściem udało się dostać pieniądze, kiedy wzbogaciliśmy go o elementy ekologiczne, czyli do realizacji zadania wykorzystaliśmy 200 starych opon, zwoziliśmy tony ziemi i polnych kamieni* - dodaje Krystyna Zaporowska.

Razem łatwiej

Żylice należą do grupy sołectw i stowarzyszeń, które 15 grudnia 2011 roku w Łaszczynie podpisały Porozumienie Partnerskie Na Rzecz Rozwoju Lokalnego Gminy Rawicz. W jego skład wchodzi w sumie sześć sołectw oraz Stowarzyszenie Chazacy (zasięgiem obejmuje siedem wiosek) oraz Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rawiczu. - *Naszym głównym celem jest zintegrowanie mieszkańców kilkunastu wiosek, bo tak naprawdę w tej chwili mało ludzi zna się z sąsiednich miejscowości. Celem partnerstwa było między innymi wzbogacenie możliwości spędzania czasu wolnego mieszkańców - od dzieci do seniorów* - mówi Krystyna Zaporowska.

29 września 2012 r. partnerzy porozumienia zorganizowali imprezę integracyjną w Żylicach pod nazwą „Sąsiedzka pyra". - *Tym samym sołtysi oraz mieszkańcy udowodnili, że planowanie i realizacja wspólnych działań jest doskonałą formą integracji mieszkańców sąsiednich miejscowości. Po raz kolejny przekonaliśmy się, że razem jest znacznie łatwiej* - dodaje sołtys Żylic. Rozegrano zawody piłkarskie, które wygrała reprezentacja Ferm Drobiu z Żylic, zorganizowano zabawy integracyjne dla całych rodzin, liczne gry i konkursy. Przygotowano też potrawy z ziemniaków i domowe ciasta. - *Najmłodsi uczestnicy wykonali prace plastyczne, których myślą przewodnią było jajo. Właśnie te prace posłużyły nam w przygotowaniu logo naszej wioski* - dodaje sołtyska Żylic.

Partnerzy porozumienia zorganizowali również „Sąsiedzką Choinkę" przed kościołem w Łaszczynie. Zawieszono wówczas na świątecznym drzewku 2.000 światełek i własnoręcznie zrobionych ozdób choinkowych. - *W ubiegłym roku wspólnie zorganizowaliśmy też konkurs na wiejską „Ławeczkę-ploteczkę". Ideą pomysłu było postawienie w swojej miejscowości ławeczki. Były one oceniane przez komisję konkursową. Jurorzy postanowili przyznać wszystkim wyróżnienia. Każda ławeczka zdaniem oceniających miała to „coś". Naszą nazwaliśmy „zespołową", ponieważ w grupie można więcej, ale były też ławeczki: „autorska", „pod dachem", „z przesłaniem", „refleksyjna", „nietuzinkowa" i „kompleksowa". To na nich mają przysiadywać mieszkańcy i dzielić się swoimi spostrzeżeniami* - opowiada Krystyna Zaporowska. We wrześniu ubiegłego roku do partnerskiego porozumienia dołączyło jeszcze Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet „No i co!" z Łaszczyna oraz Stowarzyszenie Żylicka Rzecz Babska.

Żylicka Rzecz Babska

Chęć pozyskania kolejnych funduszy na rozwój Żylic sprawił, że Krystyna Zaporowska namówiła mieszkanki wioski do założenia stowarzyszenia. Swoją działalność rozpoczęły w lipcu ubiegłego roku pod nazwą Żylicka Rzecz Babska. Prezesem jest Agnieszka Kaczmarek, a Krystyna Zaporowska objęła w nim funkcję sekretarza. W tej chwili należy do niego 19 pań. - *Jedną z pierwszych imprez, którą współorganizowałyśmy były dożynki gminne. Zadbałyśmy o stronę kulinarną i dekoracyjną dożynek, a zwłaszcza o przygotowanie wieńców. Udało mi się też zmobilizować mieszkańców do posiania lub posadzenia kwiatów przed domami. Praca w tym kierunku rozpoczęła się już wiosną i w efekcie podczas dożynek cała nasza wioska tonęła w kwiatach. Nawet nie spodziewałam się takiego pospolitego ruszenia* - wspomina sołtys. Z inicjatywy pań ze stowarzyszenia zorganizowano jesienią psikusy-cukrusy na wzór amerykańskiego halloweenu, a zimą - spotkanie opłatkowe, balik połączony z Dniem Babci i Dziadka oraz Dzień Kobiet. - *Panie mają już przygotowany harmonogram działań na cały rok i pomysłodawczyni danego działania jest zarazem odpowiedzialna za jego przygotowanie. Sama staram się wspierać kobietki w ich poczynaniach, a dzięki nim mnie samej, jako sołtysce, łatwiej się pracuje. Teraz potrafię delegować innym zadania i nie muszę już martwić się o posprzątanie czy nakrycie stołu* - dodaje Krystyna Zaporowska.

Widząc zaangażowanie starszych mieszkańców Żylic, do działań włączyła się również młodzież. W ten sposób powstała grupa ośmiu wolontariuszy do 18. roku życia. - *Zawsze mogę na nich liczyć. Przed Bożym Narodzeniem razem z życzeniami roznosili mieszkańcom własnoręcznie wykonane upominki, a dwa razy w roku razem sprzątamy przydrożne rowy z nagromadzonych tam śmieci* - mówi Krystyna Zaporowska.

Najnowszym pomysłem, który zamierza realizować razem z Żylicką Rzeczą Babską jest „Rodzinne miasteczko rowerowe". Zadanie to wybrano spośród 180 zgłoszeń do drugiego etapu konkursu grantowego realizowanego w ramach Programu „Wolontariat Rodzinny". – *Niestety, polegliśmy w nim, ponieważ nagrany przez nas filmik nie uzyskał rekomendacji kapituły konkursowej. Ale nie poddajemy się i może jeszcze w tym roku uda się to zrealizować we własnym zakresie* - dodaje. Ma nadzieję, że przy okazji uda się też zagospodarować wiejskie boisko sportowe. - *Chciałabym tam zamontować nowe, mniejsze bramki. Razem z młodzieżą chcemy reaktywować grę w palanta i strzekla, a do tego potrzebne są też boiska* - mówi sołtys.

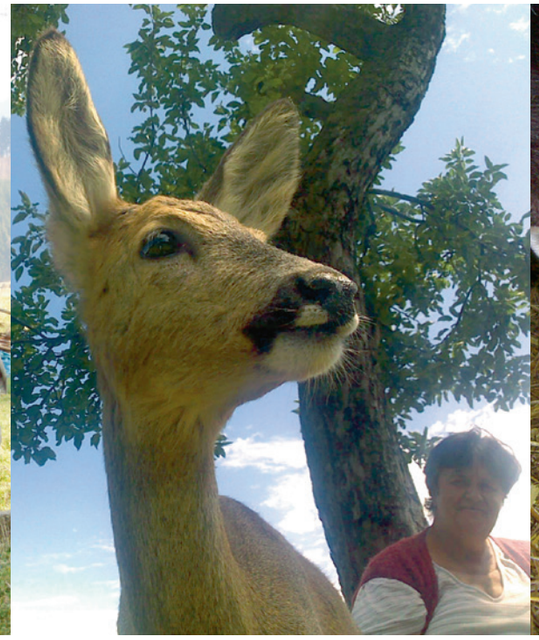
Z darciem pierza i kiszeniem kapusty

Jak długo Krystyna Zaporowska będzie sołtysem, tego nie wie, ale chciałaby jeszcze zrealizować coś, o czym marzy od lat. - *Chciałabym z Żylic zrobić wieś tematyczną - powiązaną z jajkiem. Mamy już sztandarowe imprezy, jak szukanie wielkanocnego jajka. W tym roku organizowaliśmy warsztaty, podczas których część pań gotowała potrawy wielkanocne, w większości z użyciem jajek, a inne osoby przygotowywały ozdoby wielkanocne* - mówi Krystyna Zaporowska. Marzy, by na tej tematyce wioska mogła w przyszłości zarabiać. Dodaje, że swoim działaniem chce rozsławić wioskę na większy teren niż powiat rawicki. Pomóc w tym mogłoby jej przygotowanie szlaku rowerowego lub ścieżki edukacyjnej. - *Znalazłyby się na nim liczne pomniki przyrody i zabytki, a może nawet wizyta w miejscowej fermie drobiu. W Żylicach mamy również hodowcę drobiu ozdobnego. W rozsławieniu naszych Żylic może nam też pomóc przygotowywany produkt - „Śpiące jajo", ale co to dokładnie będzie, to na razie tajemnica* - dodaje z uśmiechem.

Sołectwu w tym roku udało się pozyskać z Europejskiego Funduszu Rozwoju Wsi Polskiej 7.500 zł dotacji na oświetlenie starej stodoły. Z funduszu sołeckiego mieszkańcy wymienią dach. - *Wnętrze chcemy zachować dokładnie takie jakie jest, ponieważ tam ma znaleźć się izba historyczna poświęcona naszej wsi. Planujemy tam wyeksponować stare zdjęcia, narzędzia i urządzenia. Będzie to też miejsce, w którym będziemy organizować wystawy prac naszych dzieci. Często na zajęciach robią przepiękne rzeczy, a nie ma gdzie tego pokazać* - planuje Krystyna Zaporowska. Tam też zamierza zorganizować zapomniane dziś już darcie pierza, wspólne kiszenie kapusty i robienie przetworów.

Krystyna Zaporowska mimo wielu zadań, znajduje czas, by codziennie ćwiczyć, chodzić z kijkami, a w sezonie pojeździć na nartach. - *Gimnastykę odpuszczam tylko w sobotę i niedzielę, bo mam wtedy inne obowiązki. Dużo jeździmy z mężem na rowerach, latem pływamy kajakami, a zimą jeździmy na nartach. Przede wszystkim aplikujemy sobie dużą dawkę spacerów. Przy okazji chodzenia z kijkami po okolicy widzę, co dzieje się na moim terenie* - mówi Krystyna Zaporowska. Nordic walkingiem zaraziła też inne mieszkanki Żylic, dlatego w maju planuje zorganizować spotkanie z wykwalifikowanym trenerem, a może nawet uda się jej stworzyć żylicki klub sympatyków tego sportu.

PASJE



PASTEWNIK 13, CZYLI O ARCE NOEGO PANI EWY

Tym, którym nie uda się dodzwonić na komórkę pani Ewy Dębskiej, dane będzie usłyszeć w słuchawce telefonu gęganie gęsi, pianie koguta, gdakanie kur i szczekanie psa. Pani Ewa kocha zwierzęta, a zwierzęta kochają panią Ewę.

tekst ANNA MALINOWSKI
zdjęcia ANDRZEJ DĘBSKI, ANNA MALINOWSKI

Gdy dzwonię do niej, aby poprosić o spotkanie, również i moje ucho nakarmione zostaje ptasimi odgłosami. Po godzinie oddzwania i wyjaśnia, że ostatnie dni siedzi prawie cały czas w koziarni, gdzie na świat pchają się koźlęta i to po 10 - 15 sztuk na dzień. Wczoraj urodziły się nawet trojaczki. Mamy i ich dzieci mają się dobrze. Trudno się dziwić. Przy takiej opiece….

Tam, gdzie Pan Bóg chętnie spędziłby urlop

Panią Ewę odwiedzam w marcowe popołudnie. W GPS-ie wstukuję „Pastewnik 13", ale urządzenie nie wie, czego od niego chcę. Jadę więc najpierw do Jeleniej Góry, potem do Kamiennej Góry, a potem zasięgam języka, jadąc krętymi dróżkami Rudawskiego Parku Krajobrazowego. Kotliny mienią się nieśmiałą zielenią przekrapianą pierwszymi wiosennymi kwiatami łąk, a stoki połyskują delikatnym oddechem złotych promieni słońca. Krajobraz jest tak czarujący, że sam Pan Bóg chętnie spędziłby tu urlop… Oczywiście, najpierw musiałby go dostać.

Dojeżdżam do domu pani Ewy, ale to nie gospodyni, lecz jej podopieczni wybiegają mi na powitanie: kury, gęsi, kaczki, perliczki, trzy psiaki, dwa koty i jeden paw. Ten ostatni wie, jak wita się przybyszy: rozciąga swój przeogromny wachlarz piór i zdaje się czekać na pochwałę. Chcę mu nawet zrobić zdjęcie, ale gdy wyciągam aparat, on zwija swoje bogactwo i odchodzi. Szkoda.

Najpierw kozy

Serdeczne powitanie następuje wśród kóz, kózek, kozła Maksa i Balbiny. 40 matek i mniej więcej dwa razy tyle ich dzieciarni, wpatrują się w swoją panią, jakby chciały spytać: - A ta obca czego tutaj szuka? Spokojny głos pani Ewy wprowadza ład: maluchy i ojciec Maks podbiegają, aby poskubać moje spodnie i plecak, jedne matki wracają do jedzenia, a jeszcze inne do popołudniowej drzemki. A Balbina? Siedmioletnia Balbina niepokoi się, że jej żłobek się rozbiegł. Balbina jest leśną świnką zwisłobrzuszną o wadze około 100 kilogramów i sprawuje pieczę nad najmłodszymi. To ona zagrzebuje maleństwa w słomę, pomrukuje im do snu, pozwala wchodzić na siebie i wypuszcza ze swojej pieczy do matek, gdy przychodzi czas karmienia. Taka sobie niania Balbina.

Przechodzimy do salonu, który jest wielkości pokaźnego mieszkania. Na stole świeża baba z czekoladą i gorąca herbata, a przy oknie klatka z papugami. Dom ma 226 lat, 600 m² części mieszkalnej. Z przerażeniem myślę o ilości okiem do czyszczenia. Nasza pogawędka toczy się przy okazałym piecu kaflowym:

- **Pani Ewo, skąd się tu pani wzięła?**

- Pani Aniu, ja wzięłam się z Jeleniej Góry, a ponieważ z zawodu jestem zootechnikiem, od lat marzyło mi się mieć dużo zwierząt. Marzyło mi się i teraz od 10 lat je mam.

Pani Ewa gospodaruje z mężem Józefem i synem Andrzejem. Starsza córka Anna jest już dawno na swoim. Gospodarstwo posiada od 7 lat certyfikat ekologiczny.

- **Dlaczego ekologia?**

- Dlatego, że jestem absolutnym zwolennikiem natury i zagorzałym przeciwnikiem chemii, którą znam od podszewki. U nas wszystko jest ekologiczne. Mamy 5 hektarów ziemi, którą obsiewamy zbożem dla naszego ptactwa i czworonogów. To oczywiście nie wystarcza, ale współpracujemy z innymi ekologami.

- **Pani Ewo, a gdzie jest Wiktoria?** (Wiktorię, dorodnego dzika, poznałam 4 lata temu, gdy leżała na kanapie w salonie)

- Wiktoria przyszła do nas pięć lat temu jako 1,5 kilogramowe niemowlę. To było w styczniu. Myśliwi odstrzelili jej matkę, która oprócz Wiktorii osierociła jeszcze dziewięcioro rodzeństwa. Piątka uciekła, pięć uratowano i właśnie jedną z tej drugiej piątki była Wiktoria. Wiktoria przeżyła jako jedyna i to zapewne dzięki koziemu mleku, którym ją karmiliśmy. Była u nas 2 lata, ważyła ok. 100 kilogramów i pewnie zostałaby u nas, gdyby nie nasz strach, że którego dnia ktoś ją odstrzeli. Wiktoria była bardzo towarzyska, odwiedzała sąsiadów, kąpała się w pobliskich stawach, chodziła na spacery na łąki.

- **Nie można jej było przemówić do rozsądku?**

- To nie, ale zastanawialiśmy się, czy ją jakoś może pomalować lub założyć jej szelki odblaskowe, ale nie dała sobie nic z tego zrobić. Niebezpieczeństwo odstrzału i nasza miłość do niej były zbyt duże, więc oddaliśmy ją do Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Ma tam teraz luksusowe dożywocie. Gdy po pół roku ją odwiedziliśmy, poznała nas i była dumną przyszłą mamą w wysokiej ciąży.

Pani Ewa ma wielkie serce dla zwierząt i zawsze czuła się wśród nich bezpieczna. Zwierzęta towarzyszą pani Ewie od samego narodzenia w dosłownym tego słowa znaczeniu, bo gdy u mamy zaczął się poród, a było to letniej nocy 1950 roku w Jeleniej Górze na moście rzeki Bóbr, sąsiad zawiózł ciężarną kobietę konnym zaprzęgiem na porodówkę. Od tego czasu pani Ewa zawsze uciekała do zwierząt. Gdy miała 4 lata, postanowiła spuścić krowy sąsiadki z łańcucha, bo uważała, że zwierzęta muszą żyć na wolności. Stąd też późniejszy zawód zootechnika.

Baby i marzenia pani Ewy

Ekologiczne gospodarstwo pani Ewy znane jest nie tylko z miłości do zwierząt i przetworów nabiałowych, których podstawą jest kozie mleko. Drugą miłością są wypieki. Ekologiczne oczywiście, a często też i bezglutenowe. Serniki, baby, makowce, pączki, bułeczki i placki drożdżowe. Blisko 100-letnie przepisy pochodzą z rodzinnego przekazu i przechowywane są w sejfie, który znajduje się… w głowach cukierników.

- **Pani Ewo, a jak wygląda pani dzień?**

- Oj, pani Aniu… Zaczyna się przed szóstą, kończy około 22.00, a dwa razy w tygodniu nawet o trzeciej nad ranem. W te dni robimy wypieki, aby były świeże. Kładę się wtedy na trzy godziny spać, po czym wyruszamy na jarmarki ekologiczne, imprezy plenerowe. W naszym asortymencie mamy też cztery rodzaje chleba, za których wypiek odpowiedzialny jest Andrzej, moja prawa ręka.

- **A czego życzyłaby pani swojemu synowi najbardziej?**

- Aby znalazł dobrą żonę. Dobrą to znaczy, aby jeden wóz ciągnęli w tę samą stronę. Bo w życiu ważny jest cel. Jeśli jest cel, to jest i motywacja do pracy i źródło zadowolenia z życia.

- **Ma pani plany czy marzenia?**

- Pani Aniu, plany są po to, aby spełnić marzenia. Moim marzeniem a zarazem planem, jest robić wszystko, aby ten dom wrócił do dawnej świetności. Tutaj był zajazd z salą balową, karczmą, restauracją, hotelem. Chciałaby, aby w jakimś stopniu ten blask wrócił. Może przez agroturystykę? Wszystko jeszcze przed nami.

Kawałek raju na ziemi

Odjeżdżam. Słońce dawno zaszło już za górami, za lasami. Zamiast niego zawisł na gwieździstym niebie księżyc. Z pokaźnym makowcem od pani Ewy, głową pełną wrażeń i sercem wypełnionym zaznaną serdecznością, wracam najpierw krętymi dróżkami, potem prostszymi drogami aż wreszcie wjeżdżam na drogę krajową. Za mną Pastewnik i dom pani Ewy z numerem 13.

Pani Ewo, dziękuję za ten kawałek raju na ziemi!

Każda z kobiet otrzymała szablon z odcieniami kolorów, które może wykorzystywać w swoim makijażu

CHWILA KOMFORTU

Targi Polagra Premiery okazały się być ciekawym miejscem nie tylko dla mężczyzn, ale też dla kobiet, które za sprawą Strefy Nowoczesnej Gospodyni przechodziły metamorfozy z prawdziwego zdarzenia.

tekst ■■ ANETA RZEŹNICZAK

W Strefie Nowoczesnej Gospodyni można było zaopatrzyć się m.in. w kosmetyki, biżuterię oraz przetwory

- Ten sweterek jest prawdziwym hitem, świetnie wydłuża i wyszczupla sylwetkę - tłumaczyła Katarzyna Karolczak

Pani Maria za radą stylistek kupiła czerwony sweterek

Już po wejściu na halę 6a można było zauważyć natłok Pań, które oglądały biżuterię, kupowały przetwory i... korzystały z usług stylistek, wizażystek oraz fryzjerek. Każda z uczestniczek, która zdecydowała się na metamorfozę, musiała przejść jej kolejne etapy. Pierwszy, to wykonanie zdjęcia przed rozpoczęciem „prac". Następnie można było zabrać się do przygotowania makeupu. - P*anie wizażystki doradzają konkretny rodzaj makijażu, bo przychodzą do nas kobiety, które nigdy się nie malują. Przychodzą po to, aby zobaczyć, w jakim kolorze i makijażu będzie im najlepiej. Niektóre panie były u nas wczoraj i przychodzą też dzisiaj. Doradzamy, jak zmienić kształt oczu np. z okrągłego na bardziej migdałowy, uwodzicielski. Dowiadują się, jakimi technikami się malować, żeby jak najlepiej podkreślić swoją urodę* - tłumaczyła Anita Folaryn ze firmy Folaroni.

To był spontan

Większość kobiet, która przyszła do Strefy Nowoczesnej Gospodyni była nastawiona na odważną zmianę wizerunku. Pani Asia z Kołobrzegu dała wolną rękę fryzjerce. - *Metamorfoza wyszła super, całkiem inaczej! Wcześniej nie miałam grzywki, miałam długie włosy, a teraz są krótkie - do uszu. To był taki spontan, ale czuję się super, wręcz rewelacyjnie* - tłumaczyła podekscytowana. Inne postawiły na odważniejszy makijaż. - *Niektóre panie chcą sobie zrobić wyraźniejsze usta. Wczoraj miałyśmy jedną uczestniczkę, która przepięknie wyglądała w takich ostrych, pomarańczowych kolorach* - mówi Anita Folaryn. - *Uczestniczki otrzymują taką receptę na kosmetyki, których powinny używać. Na naszym stoisku mogą je zakupić* - dodaje.

Metamorfoza odmieniła nie tylko wygląd, ale też nastawienie wielu kobiet. - *Panie przyjeżdżają z daleka. Tutaj odpoczywają, mają chwilę dla siebie, widać, że to jest im bardzo potrzebne. Po metamorfozie uczestniczki prezentują się zupełnie inaczej, blask w oczach, więcej pewności siebie, rośnie poczucie kobiecości. Zdjęcie sprzed metamorfozy chowają, bo nie chcą patrzeć, jak wyglądały wcześniej* - śmieje się Anna Folaryn.

Czuję się dowartościowana

Potwierdzają to słowa Pani Urszuli z okolic Białej Podlaskiej: - *Pierwszy raz jestem na targach i pierwszy raz korzystam z tego kącika. Zachęciła mnie koleżanka, która pracuje w ODR, od razu skierowała nas tutaj, żebyśmy się lepiej poczuły. Jeszcze się nie widziałam, więc nie wiem, jakie zaszły zmiany, ale czuję się dowartościowana. Na takich targach dba się nie tylko o zainteresowania mężczyzn, ale też kobiet.*

Czerwony sweterek, czerwone usta

Po wykonaniu fryzury i makijażu przychodzi czas na stylizację. W tej sprawie doradzają Marta Pasch i Katarzyna Karolczak. - *Panie, które do nas przychodzą, są z małych miasteczek, spragnione są wiedzy, jak dobrze wydobyć swoje atuty i ukryć mankamenty. Czasem wystarczy delikatna sugestia i sylwetka zaraz prezentuje się zupełnie inaczej. Uczestniczki mogą sobie kupić rzeczy, które im się spodobają podczas stylizacji. Jak widać towar został zdziesiątkowany!* - mówi Marta Pasch. - *Zachęca fakt, że dajemy rabat 30% na każdą z zakupionych rzeczy, więc Panie są jeszcze bardziej zadowolone* - dodaje Kasia Karolczak. Maria ze Wschowy na stosiku Novomody zaopatrzyła się w czerwony sweterek, które idealnie podkreślił nową fryzurę i... pasował do koloru ust. - *Panie stwierdziły, że jest mi w tym ładnie, a ja bardzo dobrze się w nim czuję. Podobam się sobie* - mówiła z zadowoleniem.

W jednej stylizacji miałam apaszkę i czarny sweterek, a w drugiej pomarańczowy sweterek – tłumaczy Pani Asia z Kołobrzegu

WIELKANOC TUŻ - TUŻ

Potrawy wielkanocne - tradycyjne babki i pyszne mazurki, przekąski i dania główne, sałatki i jajka przygotowane na wiele sposobów. Jeśli szukamy pomysłu na niebanalne danie, które może zagościć na naszym wielkanocnym śniadaniu, zachęcamy do wypróbowania choćby jednego z przepisów.

tekst ■■ HONORATA DMYTERKO

ROLADA SZPINAKOWA Z ŁOSOSIEM

składniki:
▪ 1 opakowanie szpinaku mrożonego rozdrobnionego ▪ 1 łyżeczka masła ▪ 4 jajka ▪ 1 kubek serka o smaku chrzanowym (można go samemu przygotować z gęstego białego serka i chrzanu wymieszanych z przyprawami i naturalnym jogurtem) ▪ 10 dag wędzonego łososia w plastrach ▪ sól ▪ pieprz ▪ 0,5 łyżeczki czosnku granulowanego lub świeżego.

wykonanie:
szpinak rozmrozić i podsmażyć na maśle, doprawić do smaku solą, pieprzem i czosnkiem, wystudzić. Żółtka jaj dodać do szpinaku i zmiksować. Z białek ubić pianę i delikatnie wymieszać z masą szpinakową. Wylać na blaszkę o wym. 23x38 cm wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w temp. 190ºC ok. 15-20 min. Wystudzone ciasto posmarować serkiem, ułożyć na brzegu łososia i zwinąć w roladę. Schłodzić w lodówce przez kilka godzin.

JAJKA POD TATARSKĄ PIERZYNKĄ

składniki:
▪ 6 jajek ▪ 2 średnie ogórki konserwowe ▪ mały słoiczek grzybków marynowanych ▪ 4 łyżki majonezu ▪ 4 łyżki jogurtu naturalnego ▪ sól ▪ pieprz

wykonanie:
jajka ugotować na twardo, obrać i przekroić na pół. Ogórki, cebulę i grzybki drobno posiekać, połączyć z majonezem i jogurtem, doprawić solą i pieprzem według uznania. Na dużym talerzu ułożyć jajka, polać sosem i udekorować.

OWOCOWO-MIĘSNA PRZEKĄSKA

składniki:
▪ schab bez kości ▪ suszone śliwki lub morele ▪ przyprawy (sól, pieprz czarny, czosnek, listek laurowy, papryka słodka, lubczyk, majeranek) ▪ cebula ▪ olej

wykonanie:
mięso nakłuć i nadziać śliwkami lub morelami. Dokładnie natrzeć przyprawami, oliwą i obłożyć plastrami cebuli. Ułożyć w naczyniu do zapiekania i odstawić na kilkanaście godzin w chłodne miejsce. Następnie naczynie przykryć pokrywką lub szczelnie osłonić folią aluminiową. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200°C i piec 1,5-2 godzin. Po wyjęciu z piekarnika, mięso przełożyć na talerz, przykryć folią aluminiową i odczekać 15 minut aż wchłonie soki do środka. Gdy trochę przestygnie pokroić na plastry. Można podawać na zimno.

CHRZAN NIE TYLKO OD ŚWIĘTA

Wartości odżywcze chrzanu są nie do przecenienia i dlatego warto w jadłospisie uwzględnić dodatek chrzanu do mięs czy wędlin. - *Jest on symbolem siły i zdrowia. Swoje wartości odżywcze zawdzięcza dużej zawartości witaminy C, a także B i E, cukrów prostych, soli mineralnych: potasu, wapnia, magnezu, fosforu, żelaza, sodu i siarki. Zawiera również glikozydy, które decydują o właściwościach leczniczych i przyprawowych. Świeże liście i korzenie chrzanu mają działanie bakterio-, wiruso-, i grzybobójcze* - wylicza Alicja Nowak z Wielkopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego. Dodatek chrzanu do potraw pobudza wydzielanie soków trawiennych, wspomaga przemianę materii, poprawia pracę wątroby i nerek. Z uwagi na dużą zawartość witaminy C, przetwory z chrzanu i z jego dodatkiem, zwiększają odporność organizmu. - *Spożywanie chrzanu jest wskazane podczas kaszlu czy stanów zapalnych zatok. Jednak osoby cierpiące na stany zapalne przewodu pokarmowego, schorzenia nerek czy marskość wątroby nie powinny go jeść* - przestrzega specjalistka.

Chrzan najlepiej spożywać, gdy jest świeżo utarty. - *Wtedy należy w kuchni uchylić okno i w lekkim przewiewie utrzeć go na tarce. Wyłożyć na sitko i przelać szybko gorącą wodą. Taki chrzan można użyć do przygotowania smacznych sosów na zimno lub na ciepło, czy dodać do ćwikły. Polecany jest do mięs wędzonych, szynki czy tłustego mięsa wieprzowego. Chrzan jest wskazany jako dodatek do majonezów, jogurtu, sera białego, kapusty kwaszonej, ogórków, marchwi i wielu innych warzyw* - mówi Alicja Nowak. Jak twierdzi, liście chrzanu zabezpieczają żywność przed zepsuciem. Mięso, wędliny, masło, ser, jajka szczelnie owinięte czystymi liśćmi chrzanu zachowują dłużej świeżość, nie jełczeją i nie psują się, gdyż zawarte w liściach glikozydy siarkocyjnowe niszczą bakterie, wirusy i grzyby. - *Warto o tym pamiętać przy przewożeniu żywności w okresie letnim, kiedy panują wysokie temperatury* - uważa specjalistka WODR.

SOS CHRZANOWY

składniki: ▪ 3 łyżki utartego chrzanu ▪ 1 winne jabłko ▪ 4 łyżki gęstej śmietany lub majonezu ▪ mały kubek jogurtu ▪ 1 łyżeczka soku z cytryny ▪ sól ▪ cukier

wykonanie: jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny i wymieszać z chrzanem, śmietaną i jogurtem. Doprawić do smaku solą i cukrem.

SOS WIOSENNY

składniki: ▪ 4 jajka ugotowane na twardo ▪ 1 szklanka gęstej śmietany ▪ 2 łyżki świeżo startego chrzanu ▪ sok z połowy cytryny ▪ po pęczku koperku ▪ szczypiorku i rzeżuchy ▪ sól ▪ cukier

wykonanie: żółtka przetrzeć przez sitko, utrzeć z sokiem z cytryny i chrzanem. Białka i zieleninę drobno pokroić, dodać śmietanę. Wszystko połączyć, doprawić do smaku i schłodzić w lodówce.

CHRZANOWA PRZYSTAWKA

składniki: ▪ 12 dag chrzanu ▪ 20 dag jabłek ▪ sok z 1 cytryny ▪ 1/3 szklanki śmietany ▪ sól ▪ cukier

wykonanie: chrzan umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Zaraz skropić sokiem z cytryny i posolić. Jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Połączyć z chrzanem, dodać śmietanę, przyprawić do smaku i wymieszać.

Porady Pani Zdzisławy Ostrowskiej
z Wielkopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego

MARYNOWANIE I PEKLOWANIE MIĘSA

Są jedynymi z najstarszych metod dojrzewania mięsa. Różnica między nimi jest taka, że do marynowania przygotowuje się zalewę kwaśną z dodatkiem octu lub wina, maślanki albo mleka kwaśnego. Do peklowania przyrządza się zalewę z dodatkiem soli. Przy marynowaniu mięso naciera się solą, majerankiem, czosnkiem i pieprzem. Można też naszpikować je słoniną lub czosnkiem.

Przykład marynaty do wieprzowiny:
na 1 kg mięsa 2 szklanki wody, 1 szklanka octu winnego, 20 ziaren jałowca, 10 ziaren pieprzu, 2 liście laurowe, 5 ziaren ziela angielskiego, cebula, marchewka, pietruszka, kawałek selera. Warzywa należy opłukać, pokroić w plastry. Zagotować wodę z przyprawami, wlać ocet, jeszcze raz zagotować i ostudzić pod przykryciem. Mięso trzeba ułożyć ciasno w naczyniu kamiennym, obłożyć plastrami cebuli i warzyw, zalać zimną zalewą tak, aby powierzchnia mięsa była przykryta. Trzymać w zimnym pomieszczeniu od 3 do 6 dni.

KISZENIE ŻURU

2 szklanki mąki żytniej razowej, skórka z kromki chleba razowego, po 5 ziaren ziela angielskiego i pieprzu, 1 liść laurowy, 3 ząbki czosnku, 1 łyżeczka soli.

wykonanie:
Czosnek obrać i pokroić na kawałki. Mąkę wsypać do garnka, zalać 3 szklankami gorącej wody i wymieszać. Gdy ostygnie dolać 1 litr letniej wody. Przelać do wyparzonych słojów, do każdego dodać kawałek skórki chleba razowego, przyprawy, sól i czosnek. Słoje obwiązać lnianą ściereczką lub gazą i odstawić w ciepłe miejsce.
Po 3 dniach żur jest gotowy do spożycia. Można go przechowywać do 2 tygodni, najlepiej w lodówce.

PASZTET GRZYBOWO-SELEROWY

składniki:
▪ 1/2 kg selera (ważonego po obraniu) ▪ 1/2 kg grzybów (pieczarek, leśnych lub shii-take) ▪ 2 duże cebule ▪ 1 łyżka sosu sojowego ▪ 2 ząbki czosnku ▪ 2 łyżki białego chrzanu ▪ 3 jajka ▪ ok. 1/2 szklanki bułki tartej ▪ 1 łyżeczka startej gałki muszkatołowej ▪ sól ▪ pieprz ▪ masło

wykonanie:
seler i cebulę pokroić w kostkę. Grzyby na kawałki. Wszystko usmażyć na maśle do miękkości z dodatkiem soli, pieprzu i sosu sojowego. Zmielić maszynką do mięsa. Następnie dodać czosnek, chrzan, jajka, bułkę tartą i gałkę muszkatołową. Dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Gotową masę przełożyć do formy wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą. Piec w 180° przez godzinę. Upieczony pasztet ostudzić w foremce. Podawać na zimno z sosem, najlepiej czosnkowym.

JAJKA W MIĘSNEJ SKORUPCE

składniki:
▪ 70 dag mięsa wieprzowego ▪ 30 dag mięsa wołowego ▪ 4 jajka ugotowane na twardo

wykonanie:
mięso zmielić i doprawić. Przygotowanym mięsem obklejać jajka. W garnku rozgrzać 1 litr oleju i wrzucać przygotowane mięso - smażyć jak pączki. Po usmażeniu przekroić na połówki i układać na sałacie. Podawać z zimnymi sosami.

SAŁATKA NA ŚWIĄTECZNIE

składniki:
biała część 1 pora ▪ 2 pomidory ▪ 1/2 puszki kukurydzy ▪ 1/2 papryki czerwonej i żółtej ▪ 4 jajka ▪ 10 dag startego żółtego sera ▪ 1 ogórek ▪ majonez ▪ sól ▪ pieprz

wykonanie:
por i ogórek (może być obrany) kroimy w półplasterki. Paprykę i ugotowane na twardo jajka kroimy w kostkę. Łączymy z resztą warzyw i serem. Na koniec dodajemy majonez oraz przyprawy: sól i pieprz. Całość dokładnie mieszamy, po czym sałatkę przekładamy na półmisek.

ŚWIĄTECZNA PASCHA

składniki:
▪ 500 g twarogu półtłustego lub tłustego ▪ 3 żółtka ▪ 150 g cukru ▪ 2 łyżeczki cukru waniliowego ▪ 130 ml słodkiej śmietany 30% ▪ 130 g masła ▪ 50 g migdałów ▪ 50 g rodzynek ▪ 50 g kandyzowanej skórki pomarańczowej ▪ 50 g kandyzowanych owoców ▪ 3 łyżeczki żelatyny.

wykonanie:
twaróg zmielić dwukrotnie. Migdały obrać ze skórki. Posiekać nie za drobno. Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym, miksując dodać śmietanę. Ubijać około 10 minut. Do naczynia z ubitymi jajkami dodać miękkie masło, a następnie ser. Na końcu wmieszać migdały, rodzynki, skórkę pomarańczową i owoce oraz rozpuszczoną żelatynę. Masę przełożyć do naczynia. Wstawić do lodówki na kilka godzin. Wyłożyć z naczynia na talerz i udekorować według uznania.

BABKA WIELKANOCNA

składniki:
▪ 6 jajek ▪ 1 kostka masła roślinnego ▪ 0,75 szklanki mąki ▪ 1,5 szklanki cukru ▪ sól ▪ 6 łyżek oleju ▪ 2 łyżki kakao ▪ odrobina imbiru ▪ proszek do pieczenia ▪ cynamon.

wykonanie:
masło roślinne, cukier, żółtka utrzeć w misce na puszystą masę. Dodać olej, łyżeczkę proszku do pieczenia oraz mąkę. Białka ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli. Dodać do ciasta. Ciasto podzielić na 3 części, do pierwszej dodać mak, do drugiej 2 łyżki kakao oraz imbir, a do trzeciej szczyptę cynamonu. Każdą porcję ciasta dokładnie wymieszać. Do formy na babkę wlewać kolejno wszystkie trzy porcje ciasta. Całość piec około 50 minut w piekarniku nagrzanym do temp. 200 stopni. Po upieczeniu ostudzić. Polukrować lukrem o różnym kolorze według gustu.

CZAS ZAJĄĆ SIĘ SOBĄ!

Zabiegana, wiecznie zmęczona, znowu myślisz, co ugotować na obiad albo że czas już przygotować ogródek na wiosenne sianie? A może raz, dla odmiany, pomyśleć tylko o sobie?

Wiosna coraz śmielej daje o sobie znać, a tymczasem nasze ciało ciągle pozostaje w zimowym uśpieniu? To niedobrze, że zdążyłyśmy się przyzwyczaić do fałdek na brzuchu czy udach, szarej cery i włosów z kilkucentymetrowymi odrostami i ich nie zauważamy. Koniec z tym - czas na zmiany. Wszakże cały świat budzi się do życia - wystarczy zajrzeć przez okno: pąki na krzakach i drzewach coraz większe, trawniki pokrywają się kolorowymi kwiatkami, ptaki coraz głośniejsze... Trzeba dostosować się do wiosennej aury.

Zaplanuj dzień dla siebie: spotkaj się z przyjaciółką, poczytaj książkę bądź gazetę, umów się do fryzjera, na zakupy, może też na basen? Jogging na polnych dróżkach niedaleko domu będzie tak samo dobry, jak godzina spędzona na siłowni. Jeśli wolisz gimnastykę lub jazdę na rowerze - nie ma sprawy. Najważniejsze, by wszelką aktywność fizyczną uprawiać systematycznie.

Jeśli na półce w łazience zostały ci jakieś resztki kremów z poprzedniego lata, wyrzuć je i zrób zakupy w drogerii. Nie narzekaj, że wszystkie kosmetyki są drogie. Polskie produkty dobrych firm zawierają najczęściej te same składniki, co dużo droższe zachodniej produkcji, więc i ich działanie jest podobne. Przyzwyczaj się ponownie do codziennych rytuałów: wieczorny prysznic połącz z maseczką, wtarciem balsamu w całe ciało oraz wklepaniem oddzielnych kremów do twarzy i rąk. Może czas pomyśleć o porządku z paznokciami u rąk i nóg? Włosy warto porządnie wysuszyć suszarką na szczotkę, aby się lepiej układały. Wieczorem, zamiast siedzieć i patrzeć do nocy w telewizor albo drzemać w fotelu, warto położyć się wcześniej do łóżka. Dobry sen potrafi dużo zdziałać.

Zadbać należy również o swoje zdrowie. Może czas pomyśleć o badaniach kontrolnych? Kiedy robiłyśmy ostatni raz morfologię i badanie cytologiczne, odwiedzałyśmy dentystę, czy mierzyłyśmy poziom cukru? Czy nie mamy jakichś stałych objawów, świadczących o pogorszeniu samopoczucia, które stale bagatelizujemy? Warto pomyśleć o sobie nie tylko na wiosnę, ale właśnie teraz jest doskonały czas na urodowo-zdrowotny remanent.

nap

CZY WIESZ, ŻE...

specjaliści przyjmują, że wykonująca lekką pracę kobieta w wieku 21-59 lat, powinna przyjmować dziennie 2100 - 2300 kalorii. Jej koleżanka w tym samym wieku, ale pracująca ciężko, musi dostarczyć organizmowi ok. 2900-3100 kalorii

KONKURS SMS

Dla wszystkich mniej i bardzo zabieganych kobiet mamy 20 zestawów kosmetyków firmy Ziaja do pielęgnacji ciała z serii multimodeling. Wystarczy prawidłowo odpowiedzieć na pytanie:

Kiedy rozpoczyna się kalendarzowa wiosna?
a) 20 marca b) 21 marca c) 23 marca

SMS o treści wr.ziaja.poprawna odpowiedź, np. wr.ziaja.a prosimy przesyłać do 25 kwietnia 2014 roku pod numer 71051 (koszt 1,23 zł z VAT). Regulamin konkursu dostępny na www.wiescirolnicze.pl

ROZWIĄZANIE KONKURSÓW SMS

LUTY

Adam Dobrosz, Kościuszkowo; Marta Wabnic, Trzebnica; Zuzanna Adamczak, Urbanowo; Maria Mróz, Kotlin; Bronisława Wieczorek, Żychlewo; Marzena Pera, Wola Książęca; Wioleta Szczot, Racendów; Magdalena Marciniak , Bodzewo; Justyna Wesołek, Twardów; Genowefa Szymczak, Kotlin; Renata Porawska, Mokronos; Magalena Szurdyk, Witowo; Tadeusz Kubiak, Żerków; Kamila Plewa, Mokronos; Katarzyna Grześkowiak, Siedlec; Natalia Małecka, Wycisłowo; Monika Wierzyk, Jutrosin; Julia Szkudelska, Potarzyca; Dariusz Mikstacki, Gumienice; Małgorzata Kowalkowska, Wygoda.

MARZEC

Grażyna Trepka, Marchwacz; Krystyna Ciąder, Galew; Marzena Matysiak, Podgórze; Roman Dzioch, Zdziesławice; Mariola Bączyk, Katarzynin; Elwira Kaszuba, Kaniew; Lucyna Kubiak, Żerków; Jola Woroch, Grąbkowo; Anna Gorońska, Chwaliszew; Elżbieta Paterek, Wałków; Justyna Jelak, Golina; Beata Zdziebkowska, Borucin; Julia Szkudelska, Potarzyca; Angelika Cicha, Jedlec; Edyta Niedbała, Starkówiec ; Lidia Kowalkowska, Elżbietków; Szymon Olejnik, Taczanów Drugi; Maria Malcherek, Wołodźko, Szołdry; Ewelina Śmieja, Janków Pierwszy; Monika Krajewska, Stęgosz.

GRATULUJEMY!

auremar - Fotolia.com

DWORECKI
GOLEJEWO

Zapraszamy
na świąteczne zakupy
do naszych
sklepów firmowych!

Rawicz
ul. 17 Stycznia 4,
ul. Westerplatte 2/3a
Jutrosin
ul. Rynek 14
Golejewo 34
Miejska Górka
ul. Wojska Polskiego 2
Bojanowo
ul. Rynek 26/5

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych
składamy wszystkim naszym Klientom
najlepsze życzenia.
Niech ten szczególny okres,
będzie dla wszystkich czasem zadumy,
wyciszenia, wypoczynku i prawdziwej radości.
życzy firma DWORECKI

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

KUCHNIE - SZAFY - ŁAZIENKI
SZKŁO DEKORACYJNE
FOTOTAPETY
TY TEŻ MOŻESZ CIESZYĆ SIĘ PIĘKNYM WNĘTRZEM
oklej szkło powerart
oklej fototapete powerart
www.oklejszklo.pl
514-461-391
www.oklejfototapete.pl