



Serwis Informacyjny Biblioteki Głównej

Uniwersytet Rolniczy im. Hugona
Kołłątaja w Krakowie

Nr 1/2023 (69)
(styczeń-luty)

ISSN 2720-4405

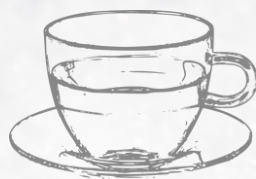
W numerze:

1. Wiarygodne źródła informacji s. 3
2. Szkolenia online wydawnictwa Elsevier zima /wiosna 2023 s. 5
3. Komunikat o zakresie i finansowaniu licencji krajowych na bazy w 2023 r. s. 6
4. Skarby Muzeum UR – PAMIĘĆ s. 7
5. Bezpłatne e-czasopismo dla naukowców, dydaktyków i doktorantów – premiera PWN Nauka nr 1/2023 s. 10
6. Książki profesora Bogdana Kani polecane dla studentów i absolwentów wydziałów weterynarii oraz hodowli i biologii zwierząt wydane przez Wydawnictwo UR s. 11
7. 70 LAT MINEŁO..., czyli studia i studenckie życie we wspomnieniach naszych absolwentów – wywiad z prof. dr hab. Janem Szarkiem s. 13
8. Na zimową rozgrzewkę s. 24

Serwis Informacyjny Biblioteki Głównej UR jest tworzony i redagowany przez pracowników Oddziału Informacji Naukowej i Dokumentacji. Ukazuje się co dwa miesiące, informując o bieżących wydarzeniach w Bibliotece, istotnych zmianach w organizacji jej pracy, nowych dostęпах testowych i subskrypcjach baz, nowościach w ofercie biblioteki z naciskiem na elektroniczne źródła, czy prowadzonych szkoleniach i warsztatach.

Przygotowanie:
Danuta Gajewska
Paweł Jakubiec
Beata Tokarczuk
Kinga Topolska

Korekta:
Adam Ruta



Wykorzystane na okładce oraz w tekstach elementy graficzne pochodzą ze strony <https://pixabay.com/>, <https://www.facebook.com/> oraz z zasobów własnych UR



Wiarygodne źródła informacji

BEATA TOKARCZUK

15 stycznia minęła kolejna rocznica założenia Wikipedii. To dobry czas na to, żeby spróbować sobie odpowiedzieć na kilka istotnych pytań. Może w tym pomóc książka wydana właśnie przez PWN.

Internet stał się najważniejszym źródłem informacji dla znacznej części ludzkości. Społeczności internetowe – jak na przykład społeczność odpowiedzialna za tworzenie Wikipedii – stanowią kluczowe ogniwa współczesnego systemu kreacji i obiegu wiedzy. Jednak jak dużo wiemy o naturze i dynamice tych społeczności? Co sprawia, że możemy ufać efektom ich działalności – jeśli istotnie możemy im ufać? Czy Wikipedia i inne internetowe kompendia to wiarygodne źródła wiedzy, czy też powinniśmy je traktować z najwyższą ostrożnością?

Pomóc w tym może książka autorstwa Amy S. Bruckman, która na postawione pytania odpowiada czytelnikowi w dogłębny, analityczny sposób, jednocześnie prowadząc ciekawą dyskusję na temat znaczenia i funkcjonowania wiedzy w dzisiejszym świecie.



Amy S. Bruckman w swoim interdyscyplinarnym studium dogłębnie rozważa te i pokrewne zagadnienia. Sięgając po ustalenia filozofii, socjologii, psychologii i medioznawstwa, autorka przystępnie wyjaśnia czym jest społeczność, co to jest wiedza, w jaki sposób Internet ułatwia tworzenie nowych rodzajów społeczności, a także jak wiedza jest kształtowana poprzez współpracę i konwersację online. Porusza przy tym zagadnienie tworzenia tożsamości w Internecie i jej wpływu na nasze interakcje w cyfrowym świecie oraz stara się odpowiedzieć na pytanie, dlaczego w sieci występuje tak wiele niepożądanych zachowań i co możemy z tym zrobić.

W dzisiejszych realiach głębokiego kryzysu zaufania, a jednocześnie coraz silniejszej zależności od Internetu jako najważniejszego medium informacyjnego, *Czy można ufać Wikipedii?* to obowiązkowa lektura dla wszystkich fanów wiedzy i współczesności.

Materiały ze strony PWN: https://ksiegarnia.pwn.pl/Czy-mozna-ufac-Wikipedii,996669385.p.html?utm_term=utm_term&snrs_cl=78e59de0-7782-11eb-95da-5522d8cac6b9&snrs_medium=email&utm_campaign=1041_0123_dzien_wikipedii_20230115&snrs_test=false&utm_medium=email&snrs_cp=54fe1a88-d12e-4b4a-9ab5-ea6c8ded06ac&snrs_he=80315454&utm_source=synerise&utm_content=wariant_a&snrs_n=4&snrs_action=newsletter.click&snrs_category=client_DEVICE_browser.mail&snrs_var=7752209&snrs_redir=1

Jest to dobra okazja do tego, żeby przypomnieć, że najlepszym źródłem informacji dla pracownika naukowego i studenta są licencjonowane bazy i portale, do których dostęp zapewnia nasza Biblioteka.

Oprócz baz w dostęпах testowych, ograniczonych czasowo, Biblioteka udostępnia bazy prenumerowane podzielone na:

- Prenumerowane bazy książek / skryptów on-line (Wiley Books, IBUK Libra, Elsevier Books, Springer Book i Perlego);
- Prenumerowane bazy czasopism (Wiley Journals, EBSCO, Elsevier Journals, Springer Journals, JSTOR + polska baza wspomagająca Infona);
- Bazy bibliograficzne i bibliometryczne (Medline, Scopus, Web of Science, JCR);
- ISSN Portal jako narzędzie wspomagające wyszukiwanie.

Kolejna grupa to bazy ogólnodostępne podzielone na:

- bazy polskie;
- bazy zagraniczne;
- repozytoria;
- katalogi centralne;
- bibliografie publikacji szkół wyższych;
- multiwyszukiwarki;
- biblioteki cyfrowe;
- oraz inne zasoby specjalistycznie.

ZAPRASZAMY!

E-ZASOBY - BAZY PRENUMEROWANE

Bazy/portale umożliwiają wyszukiwanie między innymi po: słowach kluczowych, autorze, tytule czasopisma/książki czy choćby po samym tytule publikacji. Po kliknięciu w przycisk 'search' otrzymujemy wykaz publikacji z danej dziedziny, publikacje danego autora czy dotyczące danej tematyki, które ukazały się w światowych czasopiśmie, książkach itd. Bazy na tej stronie są tzw. 'licencjonowanymi bazami', tj. nie da się z nich swobodnie korzystać z domu, a jedynie na Uczelnin akademickich lub zgłaszając się do Biblioteki po hasła zdalnego dostępu (możliwość skorzystania z wybranych baz w domu).

Aby otrzymać hasła zdalnego dostępu należy mieć status studenta/pracownika UR Kraków oraz wysłać na adres mailowy oin@ur.krakow.pl prośbę o wydanie hasel z podaniem imienia, nazwiska, numeru karty bibliotecznej/legitymacji studenckiej oraz wydziału/katedry (studenci dodatkowo muszą podać rok studiów) plus dopisek:

„Prośba o wydanie Hasel Zdalnego Dostępu do baz podmiotów zewnętrznych subskrybowanych przez BG UR Kraków”

Należy również posiadać założone i aktywne konto w Wypożyczalni BG UR (karta obiegowa nie może być wówczas podbita) – inaczej hasła zdalnego dostępu nie zostaną wydane. Dodatkowo osoby starające się o hasła muszą wysłać prośby z adresów mailowych w domenie: @student.ur.edu.pl

Obecnie każdy student posiada taki adres powiązany z Uczelnią.

Prośby z innych adresów niż ten pochodzący z domeny @student.ur.edu.pl będą odrzucane.

Istnieje możliwość uzupełnienia „na miejscu” papierowej wersji formularzy w Czytelni Głównej (al. Mickiewicza 24/28, pok. 118) – „formularz osobowy” i „zobowiązanie z tytułu otrzymanych hasel zdalnego dostępu”. Po dopełnieniu powyższych formalności hasła zdalnego dostępu zostaną wysłane na adres e-mail podany w „formularzu osobowym”. Czas oczekiwania na hasła zdalnego dostępu to maksymalnie 14 dni roboczych od momentu wypełnienia wskazanych wyżej dokumentów.

Oferowany dostęp jest dostępem do zasobów podmiotów zewnętrznych – zasoby te nie są tworzone przez Bibliotekę/Uniwersytet Rolniczy w Krakowie.

UWAGA – osoby, które wystąpiły zgłoszenia o dostęp zdalny do baz prenumerowanych przez Bibliotekę Główną UR Kraków, zostaną poproszone o wypełnienie dwóch formularzy wraz z zaznaczeniem z jakich baz chciałyby skorzystać i odesłanie ich pod wskazany adres według wytycznych zawartych w mailu wysłanym wraz z formularzami do uzupełnienia.

Same hasła wraz z instrukcjami zostaną dostarczone w późniejszym terminie na adres mailowy wskazany w formularzu zgłoszeniowym.

1. Pełnotekstowe bazy książek, skryptów on-line

Wiley books 2451 anglojęzycznych wydań książek wydawnictwa Wiley opublikowanych w latach 2009 i 2015. Szczegóły dotyczące dziedzin wiedzy jakie obejmuje baza, zasad korzystania oraz tytułów objętych subskrypcją dostępne są [tutaj](#). Dostęp tylko z komputerów w sieci Uczelni.

IBUK Libra Wirtualna czytelnia polskojęzycznych książek, podręczników, słowników, materiałów do ćwiczeń i wielu innych. Swym zakresem obejmuje wszystkie dziedziny wiedzy wykładane w UR. Wykaz tytułów i inne informacje dostępne są [tutaj](#). Dostęp zdalny wymaga wcześniejszego wypełnienia formularza w [Czytelni Głównej](#).

Elsevier books Baza ScienceDirect wydawnictwa Elsevier zawiera ponad 1700 monografi wydanych w latach 2013 i 2014 oraz 803 wolumenów serii książkowych i poradników (handbooks) z lat 2011-2015. Wykaz dziedzin, tytułów oraz instrukcja korzystania z bazy znajdują się [tutaj](#). Dostęp zdalny wymaga wcześniejszego wypełnienia formularza w [Czytelni Głównej](#).

Springer books Dotychczas zakupione zostały następujące zasoby anglojęzyczne: archiwa 26 serii książkowych obejmujące 10.430 wolumenów do rocznika 2008, 16.653 e-książki z lat 2004, 2005 i 2009-2011, 9.492 e-książki z 2017 r., 10.026 e-książek z 2018 r. oraz 9.971 e-książek z 2019 r. Informator dostępny jest [tutaj](#). Dostęp zdalny wymaga wcześniejszego wypełnienia formularza w [Czytelni Głównej](#).

Perlego Od połowy października 2022 r. został uruchomiony w ramach projektu „Find your way at UAK” roczny dostęp do ok. 904 tys. obcojęzycznych książek akademickich i fachowych oferowanych w subskrypcji na portalu PERLEGO. Więcej informacji znajduje się [tutaj](#). Dostęp zdalny wymaga wcześniejszego wypełnienia formularza w [Czytelni Głównej](#) lub mailowo na adres: oin@ur.krakow.pl

2. Pełnotekstowe bazy czasopism

Wiley journals Dostęp do ok. 1400 tytułów czasopism z nauk ścisłych, przyrodniczych, humanistycznych i społecznych z archiwum sięgającym roku 1997. Wykaz dziedzin, tytułów oraz instrukcja korzystania z bazy znajdują się [tutaj](#). Dostęp do pełnych tekstów tylko z komputerów w sieci Uczelni.

Infona Bazę Wiley journals można przeszukiwać także za pośrednictwem polskiej platformy [Infona](#). Dostęp do pełnych tekstów artykułów tylko z komputerów w sieci Uczelni.

Ebsco W ramach platformy Ebsco udostępniane są bazy czasopism m.in. z dziedziny biologii, techniki, ekonomii i gospodarki, medycyny i ochrony zdrowia. Ebsco umożliwił dostęp do pełnych tekstów ok. 2000 czasopism on-line podzielonych na 15 baz tematycznych. Instrukcja przeszukiwania bazy znajduje się [tutaj](#). Dostęp zdalny wymaga wcześniejszego wypełnienia formularza w [Czytelni Głównej](#).

Elsevier journals Baza ScienceDirect umożliwił dostęp do ponad 2000 recenzowanych czasopism wydawnictwa Elsevier i towarzyszących naukowych z archiwum sięgającym roku 1995. Wykaz dziedzin, tytułów oraz instrukcja korzystania z bazy znajdują się [tutaj](#). Dostęp zdalny wymaga wcześniejszego wypełnienia formularza w [Czytelni Głównej](#).

Infona Bazę ScienceDirect można przeszukiwać także za pośrednictwem polskiej platformy [Infona](#). Dostęp do pełnych tekstów artykułów tylko z komputerów w sieci Uczelni.

Springer journals Ponad 2000 tytułów czasopism z różnych dziedzin wiedzy, a m.in. techniki, inżynierii, medycyny, ekonomii, fizyki, astronomii, ogrodnictwa, leśnictwa, z archiwum sięgającym nawet pierwszych numerów. Wykaz tytułów oraz instrukcja korzystania z bazy znajdują się [tutaj](#). Dostęp zdalny wymaga wcześniejszego wypełnienia formularza w [Czytelni Głównej](#).

Infona Bazę Springer journal można przeszukiwać także za pośrednictwem polskiej platformy [Infona](#). Dostęp do pełnych tekstów artykułów tylko z komputerów w sieci Uczelni.

Cambridge Dostęp do ok. 140 tytułów czasopism wydawnictwa Cambridge University Press oraz 36 tytułów wydawnictwa Oxford z archiwum z lat 2012-2013. Spis dostępnych tytułów wraz z linkami odpowiadającymi do archiwum poszczególnych czasopism można znaleźć na dole tej [strony \[plik PDF\]](#).

Oxford

JSTOR to wielodzielnicowa biblioteka cyfrowa, utworzona w roku 1995. Systematycznie rozwija swą ofertę, zwiększając liczbę kolekcji dostępnych na platformie. Obecnie zawartość platformy liczy sobie już 50 milionów stron i jest udostępniana przez ponad 10 000 bibliotek ze 172 krajów. UR Kraków posiada dostęp do wykupionej kolekcji Life Science. Więcej informacji TUTAJ. Materiały promocyjne i informacyjne: [Quick Start Guide](#) oraz [How to use JSTOR](#).

3. Bazy bibliograficzne i bibliometryczne

Medline Ebsco Bibliograficzna baza danych z dziedziny medycyny i nauk pokrewnych, opracowywana przez National Library of Medicine w USA. Jest uważana za najważniejsze narzędzie medycznej informacji naukowej. Baza dostępna jest na trzech platformach dostępnych w sieci UR:

- na platformie Ebsco host
- na platformie Web of Science
- na platformie PubMed

... więcej.

Scopus Interdyscyplinarna baza danych, prowadzona przez wydawnictwo Elsevier. Zawiera abstrakty (streszczenia) artykułów z 16.000 czasopism naukowych z dziedziny nauk przyrodniczych, inżynieryjnych, medycznych oraz społecznych. Działa ona na bazie wirtualnej biblioteki o nazwie ScienceDirect. Umożliwia przeszukiwanie cytowań. Szczegóły [tutaj](#).

Web of Science Umożliwia przeszukiwanie ponad 10 baz danych, w tym bazy abstrakto-bibliometryczne, tzw. indeksy cytowań, które zawierają abstrakty, podstawowe informacje bibliograficzne oraz informacje o cytowaniach z czasopism znajdujących się na liście Master Journal List, która obejmuje około 16.500 czasopism. Dostęp spoza sieci uczelnianej – zob. tabela 2 poniżej. Więcej.

JCR Journal Citation Reports to bibliometryczna baza danych, w której znajdują się informacje o wskaźnikach bibliometrycznych (m.in. Impact Factor; Eigenfactor) czasopism znajdujących się na ogłoszanej co roku liście czasopism posiadających Impact Factor. W bazie dostępne są edycje JCR począwszy od roku 1997. Aby pobrać się z bazy, należy kliknąć w logo po lewej stronie.

Szkolenia online wydawnictwa Elsevier zima/wiosna 2023

BEATA TOKARCZUK



Wydawnictwo Elsevier przygotowało ofertę webinarów, obejmujących różnorodne możliwości rozwoju dla naukowców, menedżerów badań i bibliotekarzy. Te jednogodzinne sesje pozwolą być na bieżąco z najnowszymi trendami i osiągnięciami, a także w nawiązywaniu kontaktów i budowaniu relacji z innymi członkami społeczności naukowej.

Tematyka szkoleń jest niezwykle obszerna i ciekawa zarówno dla doświadczonych pracowników, jak i dla początkujących adeptów pracy naukowej. Poniżej znajduje się zapowiedź nadchodzących webinarów

- Literatura naukowa na platformie ScienceDirect – nie tylko PDF
- Dane badawcze jako istotny element komunikacji naukowej – czy da się nimi zarządzać?
- Twój profil autora w bazie Scopus – instrukcja krok po kroku
- Czasopisma drapieżne i jak ich unikać
- Reaxys a cele zrównoważonego rozwoju SDG
- Przegląd literaturowy przy wykorzystaniu funkcjonalności Scopusu i SciVala
- Skuteczne wyszukiwanie literatury w Scopus i ScienceDirect – jak łączyć dwa wysokiej jakości źródła dla uzyskania najlepszych wyników
- Jak identyfikować istotne tematy oraz media do publikacji swoich tekstów naukowych?
- ScienceDirect – wygodne wyszukiwanie i praca z pełnym tekstem publikacji naukowych. Top 5 funkcjonalności bazy
- Jak analizować wkład badacza oraz instytucji w Cele Zrównoważonego Rozwoju ONZ?

Lista nadchodzących sesji na żywo i nagrań z poprzednich webinarów jest dostępna na stronie Elsevier Customer Hub dla Polski.

Linki do rejestracji na poszczególne szkolenia znajdują się także na stronie domowej Biblioteki UR.

POLECAMY I ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU

Komunikat o zakresie i finansowaniu licencji krajowych na bazy w 2023 r.

BEATA TOKARCZUK

18 stycznia br. Rektor Uniwersytetu Warszawskiego otrzymał pismo Ministra Edukacji i Nauki w odpowiedzi na wniosek o finansowanie WBN w 2023 r. W piśmie tym Minister zlecił UW realizację zadań z zakresu WBN w 2023 r. i przyznał na ten cel dotację obejmującą zakup licencji krajowych

Cell, Elsevier z publikowaniem otwartym (OA), Springer z OA, Wiley, Web of Science, InCites, Scopus i SciVal;

opłatę członkowską Polski w programie Scoap3 oraz dofinansowanie licencji konsorcyjnych ACS z OA, IEEE, IOP z OA, JSTOR, LWW z OA, OUP z OA, Reaxys i T&F. Warunkiem przekazania dotacji jest podpisanie, jak w poprzednich latach, umowy na finansowanie WBN pomiędzy UW i MEiN. Pismo MEiN nie określa, kiedy ta umowa zostanie udostępniona do podpisu, ale ICM ma podstawy oczekiwać, że nastąpi to jeszcze w styczniu lub na początku lutego.

Kwota przyznanej dotacji na zakup i dofinansowanie licencji pozwala na kontynuację wyżej wymienionych licencji krajowych, w tym Elsevier, Springer i Wiley w ograniczonym zakresie jak w 2022 r. oraz dofinansowanie na poziomie ok. 50% wyżej wymienionych licencji konsorcyjnych. W najbliższym czasie ICM udostępni instytucjom, które zgłosiły się do tych licencji porozumienia na przeprowadzenie wspólnego zamówienia publicznego i zawarcie nowych umów z wydawcami.

Przyznana dotacja nie obejmuje dotychczasowych licencji krajowych Science i Nature oraz licencji konsorcyjnych AIP, APS, CAS SciFinder, CUP, Emerald, Emis, Knovel, NPG, OECD, Passport i ProQuest. W piśmie MEiN nie zostały podane przyczyny pominięcia tych licencji, ale już w grudniu 2022 r. MEiN zapowiadał, o czym informowaliśmy w komunikacie z 30 grudnia 2022 r., że wnioskowany przez ICM koszt kontynuacji wszystkich licencji przekracza możliwości budżetowe MEiN i może być konieczne ograniczenie listy licencji objętych dofinansowaniem.

W dniu 7 lutego br. Rektor Uniwersytetu Warszawskiego otrzymał pismo Ministra Edukacji i Nauki informujące o przyznaniu finansowania na licencje krajowe na czasopisma Nature i Science w 2023 r.

Informacje ze strony WBN: <https://wbn.icm.edu.pl/>

WILEY

Science



ELSEVIER

nature



WEB OF SCIENCE



Springer



Skarby Muzeum UR – PAMIĘĆ

DANUTA GAJEWSKA

Spotkanie promujące książkę *Studenci studiów rolniczych z Krakowa i Dublan polegli w latach 1914-1921*, 20 stycznia 2023 roku, Collegium Agronomicum

Jako przyrodnik, zbyt dużo przywiązuję wagi do wyświetlania wszelkich przejawów łączności między pokoleniami, wierząc niezbitnie w istnienie narodu i konieczność jego rozwoju jako całości nie tylko w linii, że tak powiem, poziomej (żyjącego społeczeństwa), lecz i w linii pionowej (łańcuchu całych pokoleń).

Prof. Roman Prawocheński

Jako opiekun zbiorów muzealnych Uniwersytetu Rolniczego uważam, że spośród wszystkich dokumentów, przedmiotów, aparatów i urządzeń, najważniejsi w rozwoju instytucji są ludzie. Także tacy, którzy poświęcili życie, nie zyskując żadnego tytułu, żadnych osiągnięć ani zaszczytów, nie dlatego, że nie mogli, a dlatego, że nie zdążyli.

A skoro wszyscy wyrosliśmy na ich poświęceniu, należy oddać im uwagę. Radosne obchody rocznicowe są bardzo ładne i potrzebne, ale nie pogłębiają wiedzy o świętowanych wydarzeniach. Jako społeczność uniwersytecka, zobowiązani jesteśmy do wnikliwego oglądu, każdego dotyczącego nas, tematu. Nie godzi się poprzestać na symbolach.

Dzięki pracy moich poprzedników, Pani Ligii Hayto, Pana Jana Ozgi, Pani Joanny Szewczyk, którzy pozyskali, opisali i zabezpieczyli uczelniane zbiory, powstała książka na bazie eksponatu muzealnego i po jej wydaniu, odbyło się spotkanie promocyjne.



Grafika: Jagoda Łaskawiec



Uczestnicy spotkania podczas wystąpienia Autorki
Fot. G. Wojcieszek

Wydarzenie rozpoczął i prowadził Pan Dyrektor Biblioteki Paweł Jakubiec, powitał Gości i przedstawił zawodowe dokonania Autorki. Wrażenia czytelnika po lekturze monografii o poległych studentach wyraziła Pani Prorektor Profesor Agnieszka Filipiak-Florkiewicz. Treściwy wykład o ziemiaństwie polskim w XX wieku wygłosił Pan Profesor Marian Wolski. Na koniec Autorka wytłumaczyła genezę powstania książki i podziękowała zebrany, czyli osobom bezpośrednio zaangażowanym w przygotowanie i wydanie powstałego dzieła. Książka od teraz będzie żyła własnym życiem. Cztery egzemplarze zakupiła nasza Biblioteka.

Imienne podziękowania są szczegółowo wymienione na początkowych stronach książki. Wszystko, co ważne, zostało już w niej napisane. Dzięki Państwa obecności i pełnemu zaangażowaniu, wydarzenie było niesamowite ze względu na kameralną i osobistą formę.

Paroletnia historia powstawania monografii domknięta została spotkaniem z rodzinami opisanych poległych, przedstawicielami współpracujących z Uniwersytetem Rolniczym organizacji, czyli Stowarzyszeniem Muzeów Uczelnianych, Fundacją im. Zofii i Jana Włodków. Rangę wydarzenia podniosła obecność JM Rektora Uniwersytetu Rolniczego Profesora Sylwestra Tabora, który, po części oficjalnej, rozpoczął dyskusję.

Spotkanie dwóch osobowości przypomina kontakt dwóch substancji chemicznych: jeżeli nastąpi jakakolwiek reakcja, obie ulegają zmianie.

Carl Gustaw Jung



Profesor Marcin Surzycki, Paweł Jakubiec
Fot. G. Wojcieszek

Oddaję głos uczestnikom (i osobom, które ze względu na odległość, nie mogły być fizycznie obecne) spotkania promocyjnego książki *Studenci studiów rolniczych z Krakowa i Dublan polegli w latach 1914-1921*:

Przeżywamy to niezwykle spotkanie. Lektura nasuwa mnóstwo refleksji, odnajduję w treści, bądź w przypisach, nazwiska ludzi, których albo znałam, albo o nich słyszałam.

Wspaniale, że choć minął wiek (wczoraj były urodziny mojej Babci, rocznik 1900, żyła 94 lata), żyją w naszej pamięci.

Zakończyłam czytanie Pani książki, będę na pewno do niej wracać. Jest ważna przede wszystkim dla rodzin tych młodych ludzi, których sylwetki przedstawia. Myślę jednak, że nie tylko, zainteresowałam już kilka osób tą pozycją.

Joanna Konopka

To, że wydobyła Pani na światło dzienne zapomniany całkiem fragment historii Polski i uwieczniła pamięć po młodych studentach-żołnierzach, którzy oddali swe życie dla Ojczyzny, jest również czynem patriotycznym. W imieniu mojej rodziny dziękuję Pani z całego serca, że również brat mojej Matki nie będzie nigdy zapomniany.

Krystyna Kleszczyńska-Esteves

Ostatni weekend, dzięki Pani pracy, spędziłem z bohaterami tamtych dni. W książce odnalazłem nie znaną mi wcześniej dedykację pradziadka, prof. Stefana Surzyckiego, poświęconą poległym Janowi i Wacławowi. Widać, jak tego typu praca i kwerenda wzbogaca naszą wiedzę i zbiór rodzinnych pamiątek.

Marcin Surzycki

Serdecznie dziękuję za wydanie książki oraz zainteresowanie się tematem losów absolwentów studiów rolniczych. Dzięki Państwu poznałem dokładniej część nieznanych wcześniej faktów z życia Włodzimierza Skibniewskiego i innych osób oraz zaangażowanie patriotyczne Polaków w obronie Lwowa i nie tylko.

Wymieniony przez Panią Bolesław Wojciech Fijałkowski przebywający w niewoli 1914-1919, pułkownik WP, zastępca Dowódcy Okręgu Korpusu nr IV we Lwowie, obrońca Lwowa w 1939 roku, a nawet dowódca obrony Miasta Lwowa, był ożeniony z moją ciotką Anną ze Skibniewskich córką Bogumiła. W niewoli w obozie Starobielsk, stracony w marcu 1940 roku. Szkołę w Dublanach, po przerwie, ukończył jako dowódca pułku w latach 20-tych. Jak bardzo poplątane są losy Polaków.

Aleksander Skibniewski

Spotkanie bardzo ciekawe, dostarczyło mi bardzo pięknych wrażeń. Dziękuję za wspaniały czas.

Agnieszka Wyczółkowska



Fot. G. Wojcieszek

Agnieszka Góralczyk, Ligia Hayto, Danuta Gajewska, Joanna Szewczyk

Bezpłatne e-czasopismo dla naukowców, dydaktyków i doktorantów – premiera PWN Nauka nr 1/2023

BEATA TOKARCZUK

PWN od początku swojej działalności realizuje misję rzetelnego dostawcy treści naukowych oraz innowacyjnych rozwiązań edukacyjnych dla środowiska naukowego. Obserwując i analizując zmiany zachodzące w polskiej i europejskiej nauce, wspiera pracowników naukowych, dydaktycznych oraz doktorantów w ich pracy.



Chcąc być z nimi w stałym kontakcie, Wydawnictwo przygotowało nową odsłonę e-magazynu skierowanego do środowiska naukowego, który tak jak profil nazwano – PWN Nauka. Rozwijają dobre praktyki i współpracę partnerską. Wykorzystują doświadczenie zdobyte w Niezbędniku Akademickim PWN. Wspólnie z Wydawnictwem zapraszamy Państwa do lektury pierwszego w 2023 numeru. Jako myśl przewodnią obecnego numeru wybrano niezwykle ważki temat, jakim jest globalizacja nauki. O ekspercką wypowiedź na ten temat poproszony został prof. zw. dr. hab. Marek Kwiek, jeden z niewielu polskich naukowców na prestiżowej liście.

O wadze rzetelności w nauce, a konkretnie o naukowych i pseudonaukowych metodach terapii dzieci ze spektrum autyzmu pisze prof. dr hab. Przemysław Bąbel, Dyrektor Instytutu Psychologii UJ. Katarzyna Starosta, wykładowczyni z Katedry Medycyny Ratunkowej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi opowiada m.in. o fake newsach medycznych, z którymi przychodzi jej walczyć w karetce pogotowia.

Szczególnie serdecznie zachęcamy do zapoznania się z krótkim poradnikiem „Jak wydać książkę w PWN”. Wydawczynie z redakcji Publikuj z PWN wyjaśniają drogę od rękopisu do druku. Wydawnictwo na liście MEiN ma 80 punktów.

Zapraszamy do lektury magazynu Nauka. Można go pobrać bezpłatnie ze strony PWN: <https://nauka.pwn.pl/>, skąd pochodzą powyższe informacje.

Książki profesora Bogdana Kani polecane dla studentów i absolwentów wydziałów weterynarii oraz hodowli i biologii zwierząt wydane przez Wydawnictwo UR

BEATA TOKARCZUK

Studentów, którzy zdecydowali się na studia podyplomowe *Opiekun zwierząt w ogrodach zoologicznych* na pewno zainteresują książki autorstwa Pana Profesora Bogdana Kani wydane ostatnio przez nasze Wydawnictwo.

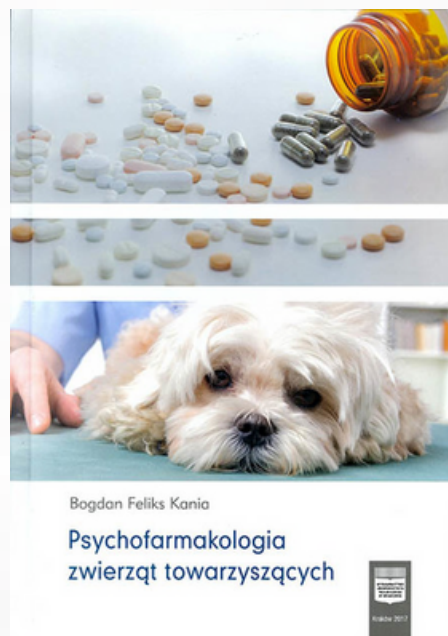


Ta publikacja to pierwsza na rynku oryginalna monografia farmakologii klinicznej, mająca na celu omówienie zasad humanitarnego leczenia i traktowania zwierząt egzotycznych. Egzotyczne zwierzęta domowe stają się z roku na rok coraz bardziej popularne, dobrze więc, by czytelnik upewnił się, czy jest gotowy zająć się tego typu zwierzęciem. Opracowanie składa się z 18 rozdziałów pisanych wspólnie z absolwentami pierwszych dwóch roczników Uniwersyteckiego Centrum Medycyny Weterynaryjnej UJ-UR w Krakowie z fakultetu

Farmakologia kliniczna zwierząt egzotycznych.

Opracowanie rozpoczyna się analizą relacji człowiek-zwierzę, a następnie autor przechodzi do opisu wskazań do przepisywania i stosowania środków leczniczych dla bezkręgowców, ryb akwariowych, płazów, gadów, ptaków oraz gryzoni. Kolejne rozdziały traktują o leczeniu strachu i lęku, agresji i jej zwalczaniu. Osobne rozdziały poświęcone są obezwładnianiu zwierząt egzotycznych, postępowaniu ze zwierzętami geriatrycznymi i otyłymi oraz anorektycznymi. Ostatnie dwa rozdziały dotyczą leczenia zatruc pokarmowych oraz humanitarnej eutanazji zwierząt egzotycznych. Każdy z rozdziałów zamyka wykaz publikacji źródłowych. Tekst monografii zawiera wiele odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania i sytuacje dotyczące zwierząt spotykane w praktyce klinicznej. Korzystając z klarownych, aktualnych zaleceń dotyczących przepisywania i stosowania leków, wskazań i dawkowania, opracowanie to pomaga szybko znaleźć potrzebne informacje.

Monografia *Psychofarmakologia zwierząt towarzyszących* jest wynikiem prac prowadzonych przez wiele dziesięcioleci nad problemami bólu, stresu, lęku, strachu u zwierząt udomowionych i dzikich. Przeznaczona jest dla studentów i absolwentów wydziałów weterynarii, hodowli i biologii zwierząt. Omówiono w niej zagadnienia dotyczące rodzajów i mechanizmów występowania bólu, lęku, strachu i stresu, ale też typowe przypadłości kliniczne, takie jak otyłość, ciąża urojona, agresje, fobie czy zachowania stereotypowe. Po kolejnych rozdziałach zamieszczono piśmiennictwo źródłowe dla omawianych zagadnień. Monografię zamyka słowniczek terminów specjalistycznych i skorowidz.



Jeżeli ktoś jest zainteresowany zakupem, to obie książki są dostępne w sklepiu Wydawnictwa, ale można je również wypożyczyć w naszej bibliotecznej Wypożyczalni lub przeglądać w Czytelni.



Informacje i zdjęcia okładek ze strony Wydawnictwa UR:

<https://wydawnictwo.urk.edu.pl/sklep/weterynaria/farmakoterapia-chorob-zwierzat-dzikich-i-egzotycznych>

<https://wydawnictwo.urk.edu.pl/sklep/weterynaria/psychofarmakologia-zwierzat-towarzystw>

ZAPRASZAMY!

70 LAT MINEŁO..., CZYLI STUDIA I STUDENCKIE ŻYCIE WE WSPOMNIENIACH NASZYCH ABSOLWENTÓW – wywiad z prof. dr. hab. Janem Szarkiem

PAWEŁ JAKUBIEC, KINGA TOPOLSKA

**Jubileusz 70-lecia Uczelni to doskonała okazja do wspomnień o tym,
jak wyglądały kulisy studiowania w naszej Alma Mater na przestrzeni czasów,
począwszy od Wyższej Szkoły Rolniczej, poprzez Akademię,
aż do Uniwersytetu Rolniczego.**

Aby nieco przybliżyć Czytelnikom, a szczególnie młodemu pokoleniu, realia studiowania kilka dekad temu, postanowiliśmy zaprosić do rozmowy Absolwentów różnych roczników, a ich wspomnienia będziemy prezentować w kolejnych numerach Serwisu Informacyjnego Biblioteki Głównej.

O tym, jak wyglądał egzamin wstępny, gdzie się uczyło, co się jadało, gdzie mieszkało, jakie były narzędzia dydaktyczne i o wielu jeszcze aspektach „niegdysiejszego” studiowania, jako pierwszy opowiedział nam Pan prof. dr hab. Jan Szarek – student w latach 1955-1961.

Z Panem Profesorem rozmawiali: dr hab. Kinga Topolska, prof. URK – Pełnomocnik Rektora ds. Jakości Kształcenia i mgr Paweł Jakubiec – Dyrektor Biblioteki Głównej URK.



Fot. G. Wojcieszek

Kinga Topolska: To, że Pan Profesor zgodził się z nami spotkać i nam tu dzisiaj wszystko opowiedzieć o studiach za „Pana czasów” oznacza dla mnie, że pomysł pokazania młodym ludziom, dzisiejszym studentom, tego jak się kiedyś studiowało ma sens. Bardzo się cieszę, że ta inicjatywa się Panu Profesorowi spodobała!

Pan Profesor Jan Szarek: Ależ oczywiście, że mi się spodobała! Młodzi ludzie teraz – ci co studiują, jak i ci, którzy chcą być, a nawet są już pracownikami

naukowymi, nie zdają sobie sprawy, jak to było dawniej. A powinni wiedzieć.

Kiedy opowiadam o tamtych czasach moim wnukom, to oni mówią, że... dziadek ma bujną wyobraźnię (śmiech).

Kinga Topolska: W takim razie na początek chciałabym zapytać, czy Pan Profesor pamięta emocje związane ze swoim egzaminem wstępnym na Uczelnię?

Prof. Jan Szarek: Ja tutaj powiem szczerą prawdę, jak na spowiedzi, bo to była taka przygoda, że Ho! Ho!

Paweł Jakubiec: A na okoliczność dzisiejszego spotkania mamy tu teczkę Pana Profesora ze studiów...

Prof. Jan Szarek (wzruszony, przeglądając dokumenty): Ojej, a skąd Pan to wszystko ma? Moje oczy nigdy jej nie widziały. Zacznę od tego, że jestem absolwentem Liceum Ogólnokształcącego w Myślenicach. Szkoła ta w owym czasie zajmowała trzecią lokatę, po dwóch najlepszych krakowskich liceach, tj. „Sobieskim” i „Nowodworku”. Nic w tym dziwnego, bo uczyli tam znakomici profesorowie, byli z powodów politycznych zwalniani z szkół średnich Krakowa. Mieszkając w Krakowie, podejmowali pracę w jego pobliżu, czyli w Myślenicach.

Kolejna sprawa to ta, że mój ojciec, kiedy wrócił z niewoli, zajął się na poważnie moją edukacją. Przykładowo posadził mnie kiedyś przy stole i zapytał, czy znam całki i różniczki. Kiedy okazało się, że nigdy o czymś takim nie słyszałem, ojciec poszedł do dyrektora szkoły z prośbą, by mnie „cofnąć”, żebym się tego (choć nie było to absolutnie wymagane) nauczył. Jedyne miejsce w Polsce, który nie do przodu, a do tyłu dziecko w szkole pcha! (śmiech)

Nawiasem mówiąc, mój ojciec był inżynierem, po tym samym Wydziale, co ja. Tyle tylko, że ja długo byłem przekonany, iż studiował on w SGGW w Warszawie i prosiłem kolegów z Warszawy, by odszukali jego dokumenty. Jakież było moje zdziwienie, gdy na znalezionym później dyplomie ojca zobaczyłem nazwiska moich profesorów!

Początkowo wybierałem się na studia zagraniczne w zakresie agrobiologii, w ZSRR. Egzamin zdałem, ale w ankiecie personalnej nie ujawniłem faktu, że siostra ojca żyje w USA.

Mimo że już otrzymałem skierowanie na kurs przygotowujący na studia zagraniczne do Łodzi, to jak doszukano się mojej cioci w USA, to dostałem odmowę.

A wracając do egzaminu wstępnego... prawdziwym wyzwaniem okazały się dla mnie pytania z nauki o Polskę i świat współczesny. O ile wyrecytowałem wiedzę o 4 typach spółdzielni produkcyjnych, to problem zaczął się, gdy do odpowiedzi na kolejne pytanie, abym udowodnił politykę pokojową Związku Radzieckiego, niestety wykorzystałem informację przeczytaną w „Gazecie Krakowskiej” o zgłoszeniu przez ZSRR akcesji do NATO, a nie zwróciłem uwagi, że tę informację podano z okazji prima aprilis 1 kwietnia, a ja ją powtórzyłem jako dowód koronny pokojowej polityki Związku Radzieckiego. I jakież byłem zdziwiony, gdy cała komisja w odpowiedzi na ogłoszone przeze mnie rewelacje gromko się roześmiała.

Pozostałe odpowiedzi również wprawiły komisję w konsternację. Ostatecznie Komisja uznała egzamin za zdany, ale widocznie postanowiono pozbyć się kłopotliwego kandydata dając mi skierowanie na studia w WSR w Szczecinie, motywując tę decyzję brakiem miejsc w Krakowie. Ja jednak byłem ambitny i postanowiłem nie przyjąć tej oferty, pomimo awantury w domu. Rok pracowałem w Żywcu, aby następnego roku znowu przyjechać do Krakowa na egzamin wstępny.

Tak, wtedy to już byłem znakomicie przygotowany zwłaszcza z chemii, bo przez ten rok szczególnie jej się uczyłem.

W rezultacie na każde pytanie odpowiedziałem, no i dzięki temu zostałem przyjęty w końcu na studia w Krakowie. Na studia skierowała mnie powiatowa komisja kwalifikacyjna, która pozytywnie oceniła moją pracę w Powiatowym Biurze Ministerstwa Skupu i Kontraktacji w Żywcu (pół roku) i w Gromadzkiej Radzie Narodowej w Oczkowie (drugie pół roku). Dzięki temu, składając dokumenty o emeryturę policzono mi okres studiów $6 \text{ lat} \times 2 = 12 \text{ lat}$ stażu pracy, co dla mnie było dużym niespodziewanym bonusem.

Kinga Topolska: Egzamin obejmował zatem takie przedmioty, jak chemia oraz wiedza o Polsce i świecie współczesnym?

Prof. Jan Szarek: Zgadza się, ale był jeszcze egzamin pisemny i ustny z biologii. A tak w ogóle, to przypomniła mi się tu jedna zabawna historia. Otóż w czasie egzaminów znajdowałem się w grupie kandydatów na studia, którzy przyjechali do Krakowa z różnych stron naszego kraju. Byli nawet kandydaci z Gdańska. Wszyscy mieszkaliśmy wtedy w akademiku przy ulicy Ziai (obecnie ul. Jabłonowskich), a ja uchodziłem za najlepiej zorientowanego, jak się poruszać po Krakowie. Tyle tylko, że aby dotrzeć na ulicę Żabią 1 (teraz Al. Mickiewicza 21) przyjeżdżałem dotąd z moich Komornik (albo z Myślenic) „PKS-em” na Most Dębnicki, tam wysiadałem i dalej na Uczelnię szedłem pieszo. I tym razem również, pomimo naszej lokalizacji w centrum Krakowa, poprowadziłem swoich nowych kolegów, a było to chyba z 10 osób, jedyną trasą dobrze mi znaną.

Najpierw dotarliśmy z ul. Ziai na most Dębnicki i dopiero stamtąd prowadziłem grupę kolegów na egzamin do Collegium Godlewskiego przy Alei Mickiewicza 21. Ależ się potem koledzy ze mnie śmiali...

Paweł Jakubiec: A tutaj, gdzie jesteśmy dzisiaj (w Budynku przy Al. Mickiewicza 24/28), co było za czasów studiów Pana Profesora?

Prof. Jan Szarek: Podobno Alejami Trzech Wieszców płynęła kiedyś Wisła i stąd Collegium Godlewskiego było przy ul. Żabiej 1. Między Biblioteką Jagiellońską, a AGH były ogródki działkowców.

Z tych budynków obok AGH, istniało tylko Collegium Chemicum, w którym była Biblioteka Wyższej Szkoły Rolniczej w Krakowie. A do Nowego Gmachu (wybudowanego na miejscu ogródków) przeniesiono Bibliotekę, Katedrę Chemii, Zakład Hodowli Owiec dopiero w 1964 roku. Wtedy ówczesny rektor, prof. dr Józef Kubica, wybudował Nowy Gmach. Pamiętam, ja podawałem akt lokacyjny do zamurowania w narożniku fundamentu nowego budynku od strony AGH i Alej, co zostało nawet uwiecznione na zdjęciu.

W spotkaniu wzięły udział ówczesne władze państwowe, które udzielając poparcia dla budowy Nowego Gmachu, zrobiły to z myślą o rozwoju WSR i był to od samego początku budynek przeznaczony dla naszej Uczelni.



Archiwum UR, Sygnatura zdjęcia: Fot. 14



Archiwum UR,
Sygnatura zdjęcia: Fot. 14

Paweł Jakubiec:
My mamy to zdjęcie w Archiwum! I cały czas się zastanawialiśmy, kim jest osoba podająca akt lokacyjny. Nie poznaliśmy Pana Profesora!

Prof. Jan Szarek: A wracając do budynków... Proszę pamiętać, że kiedy ja byłem na pierwszym roku studiów, to zajęcia odbywały się w różnych obiektach przekazanych przez UJ nowo powstałej WSR. Były to sale wykładowe i laboratoria do ćwiczeń z dyscyplin następujących: anatomia i fizjologia zwierząt w budynku przy ul. św. Anny 6 i także tam była zoologia, przy ul. św. Marka – melioracje, matematyka, j. obce i przy ul. Łobzowskiej genetyka i statystyka, przy Pl. Inwalidów było rybactwo i hodowla kur itd.

Większość zajęć odbywała się oczywiście w Collegium im. E. Godlewskiego przy Al. Mickiewicza 21. Trzeba było mieć dobrą kondycję, aby z jednych zajęć zdążyć na drugie z innej dyscypliny w odległym budynku Krakowa. Chodziło też o zajęcie miejsca siedzącego, aby mieć możliwość prowadzenia notatek z wykładu. Obecność na wykładach była obowiązkowa, a miejsc na salach wykładowych brakowało.

A tu obok nas w Collegium Chemicum, była jedyna sala wykładowa, która mieściła cały nasz rok, wszystkich studentów. A było ich sporo, bo ok. 220.

Kinga Topolska: Czy to znaczy, że tak licznie chodziliście na wykłady?

Prof. Jan Szarek: Oczywiście! Pilnował tego przede wszystkim starosta. Po prostu nie można było nie przyjść na zajęcia, a na ćwiczenia to już w ogóle nie można ich było opuścić! Nie odbyte ćwiczenia musiały być odrobione.

Kinga Topolska: A czy wykładowcy sprawdzali obecność na zajęciach, były listy?

Prof. Jan Szarek: Oczywiście były, sprawdzano obecność, choć nie przez wszystkich profesorów. A i tak gorsze było wspomniane wcześniej tłumaczenie się przed kolegami. Zresztą, trzeba było chodzić na zajęcia, trzeba też było przestrzegać wszystkich terminów zaliczeń i egzaminów. Chronicznie brakowało podręczników. Jeśli się jakiś termin przekroczyło, to w konsekwencji nie otrzymywało się stypendium. Mało tego, brak zdania na ocenę pozytywną któregoś z czterech egzaminów na pierwszym roku (z chemii, botaniki, matematyki i fizyki) skutkowało koniecznością powtórnego zdawania egzaminu wstępnego na Uczelnię. Najwięcej kłopotów na pierwszym roku studiów mieli absolwenci technik rolniczych, a to dlatego, że poziom nauczania w nich w porównaniu do liceów z przedmiotów ogólnokształcących był niski. Nie było łatwo kandydatom po technikach nadrabiać zaległości w posiadanej wiedzy. Szczególnie dużo wysiłku i czasu musieli poświęcić na naukę ci studenci, którzy byli – dzięki swojej dobrej pracy i zdolnościom, predyspozycjom – delegowani na studia z miejsc pracy, bardzo różnych. Ich przyjęcie było poprzedzone tak zwanymi uniwersyteckimi studiami przygotowawczymi (USP). Było im ciężko, ale dawali radę.

Taki przykład... miałem kolegę o imieniu Franek ze wsi Żarówka (Podkarpacie). Pracował on najciężej ze wszystkich kolegów, ponieważ będąc po maturze korespondencyjnej, nie miał takiej wiedzy i umiejętności, jak inni studenci po nauce w liceum.

Jednak pracował on na cały zegar”, ciężko harował po 16-18 godzin na dobę, żeby sprostać wszystkim wymaganiom na studiach. I udało się. Skończył ze mną studia I stopnia, a następnie, jako inżynier podjął pracę na terenie powiatu Proszowice, gdzie doradzał rolnikom, jak uprawiać tytoń..

Paweł Jakubiec: Czy w czasie studiów Pan Profesor mieszkał w Krakowie, czy dojeżdżał?

Prof. Jan Szarek: Mieszkałem w Krakowie, ale lekko nie było, ponieważ nie przysługiwały mi żadne świadczenia, bo miałem pochodzenie inteligenckie i otrzymałem mało punktów. Na szczęście koleżanka szkolna mojej mamy, która wyszła za mąż za krawca i mieszkała w Krakowie, zgodziła się bym z nimi zamieszkał i ja. A było to dwupokojowe mieszkanie połączone z zakładem krawieckim w odległej dzielnicy Krakowa – na Zabłociu. A krawiec, wiadomo, musiał mieć odpowiednio wysoki stół, przy którym kroił i szył. I kiedy kończył swoją pracę, to ja spod tego stołu wyciągałem materac i stół służył w nocy jako moje łóżko. Pech chciał, że ten stół był nie tylko wysoki, ale i dość wąski, stąd przy bardziej burzliwych snach lądowałem z niego na podłozie...

Potem mieszkałem wraz kolegami z uczelni w domu przy ul. Sobieskiego 8, którego właścicielem był emerytowany policjant, który zajmował pokój z żoną i pięciorgiem dzieci, natomiast w drugim pokoju mieszkało 5 studentów.

Ja z moim kolegą Józkiem musieliśmy nawet spać w jednym łóżku, co w sumie miało też zaletę, szczególnie w zimie, bo wzajemnie się ogrzewaliśmy. Pamiętam, że spaliśmy wtedy w nausznikach i skarpetkach, ale i to niewiele pomagało. Dość powiedzieć, że woda nam w wiadrze w pokoju zamarzała! Właściciel nie miał pieniędzy na węgiel, by ogrzać całe mieszkanie, ogrzewał więc tylko tam, gdzie była jego rodzina.

Ja na szczęście miałem jeszcze taki góralski, wełniany koc (kupił go kiedyś ojciec, kiedy pracował z góralami w Żywcu; gryzł... jak cholera (bo był z wełny cakła), ale był tak ciepły, że mogliśmy pod nim jakoś do rana przetrwać.

Dziekanem Wydziału Rolniczego był wspaniały prof. B. Smyk, który na szczęście miał przyjacielski stosunek do studentów. Pod koniec 1. semestru poszedłem do Niego z prośbą o przyjęcie do akademika, bo miałem już dość po dziurki w nosie mieszkania na stancjach. Przy ul. Sobieskiego nie dość, że było chłodno, to gospodarz od czasu do czasu urządzał awantury. Jak był pod wpływem alkoholu, to wpadał w delirium i trzeba było dzieci i żonę bronić, aby im nie zrobił krzywdy. Dziekan obiecał mi, że jak się po egzaminach zwolnię miejsca, bo nie wszyscy pozostaną na studiach, jak nie uzyskają promocji, to otrzymam akademik. Słowa dotrzymał i dostałem skierowanie do DS. Blokada przy ul. S. Ziai, a obecnie ul. Jabłonowskich.

Kierownik akademika skierował mnie do pokoju 313 na III piętrze, w którym mieszkało sześciu studentów oficjalnie, a faktycznie ośmiu (dwóch „waleców”). Dwa zestawy łóżek po trzy na dzień, a na noc „waleci” wyciągali spod najniższych łóżek materace. Ja dostałem łóżko pod sufitem, gdzie nie było czym oddychać, bo tam się gromadziły kłęby dymu papierosowego. W dodatku w pokoju grano w pokera dniami i nocami. Nie było warunków, ani do wypoczynku, ani – co gorsza – do nauki. Jedyne ratunkiem była czytelnia, w której spędzałem czas przed zajęciami i po, a do pokoju przychodziłem tylko spać.

Kinga Topolska: Nie miał Pan Profesor takich myśli „Po co mi to po wszystko, to całe studiowanie? Po co mi zimno i trudy? Wracam.”

Prof. Jan Szarek: Nie miałem gdzie wracać. W domu były jeszcze dwie siostry, matka, ojciec, a z pensji ojca (matka gospodyni domowa niepracująca) nie byłoby szans, aby utrzymać jeszcze mnie. Owszem, mogłem wrócić do babci na wieś, do Komornik i prowadzić z nią gospodarstwo. Ale...

Kinga Topolska: Ale chciał Pan Profesor się uczyć? Mimo wszystko?

Prof. Jan Szarek: Tak. Na studiach chciałem, ale i musiałem się uczyć. Dzięki temu miałem stypendium naukowe. Gdyby nie to, nie byłoby szans... Wie Pani, babcia chciała, żebym był księdzem, matka – żebym był lekarzem, a ja uważałem, że muszę kontynuować zawód ojca, który zajmował się hodowlą zwierząt jako inżynier zootechnik.

Paweł Jakubiec: Z dokumentacji zgromadzonej w naszym Archiwum wynika, że Pan Profesor podjął studia rolnicze.

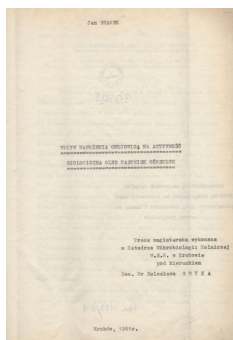
Prof. Jan Szarek: Tak, zarówno studia pierwszego, jak i drugiego stopnia ukończyłem na Wydziale Rolniczym. Po ukończeniu studiów I stopnia, które trwały 4,5 roku, większość moich kolegów poszła do pracy, a Ci co chcieli studiować dalej i mieli przy tym średnią powyżej 4,0 (żeby się zakwalifikować) szli na studia II stopnia. Proszę sobie wyobrazić, że studia na pierwszym roku zaczęło 220 osób, dyplom inżyniera uzyskało 127 osób, tytuł magistra zaś uzyskało tylko 36 studentów (z samego rocznika Prof. Szarka, w księdze jubileuszowej jest większa liczba, gdyż do II stopnia dołączali też ludzie z innych roczników – P.J).

Kinga Topolska: Czy studia I stopnia kończyły się pracą inżynierską?

Prof. Jan Szarek: Tak, ja swoją pracę wykonałem u Pana Profesora Sawickiego, a dotyczyła ona walki z chwastami (biologicznej, chemicznej i fizycznej). Materiały do pracy zebrałem w gospodarstwie w Górcie Narodowej, którego Dyrektorem był wybitny inżynier J. Żaba.

Kinga Topolska: Widzę, że Pan Profesor nie pozostał w jednym obszarze wiedzy, bo praca magisterska dotyczyła już innych zagadnień.

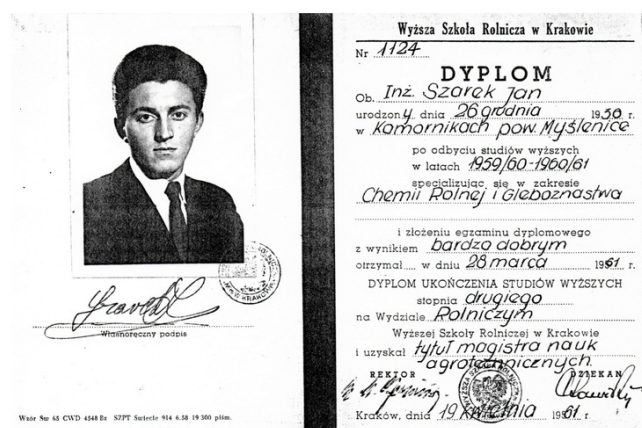
Prof. Jan Szarek: Tak, ja szukałem za każdym razem wybitnych profesorów. Dlatego na promotora mojej pracy magisterskiej wybrałem doc. dr. Bolesława Smyka.



Strona tytułowa pracy magisterskiej Jana Szarka

Wybrałem mikrobiologię, bo w moim domu wyrosłem w kulcie dla profesora Odo Bujwida, wybitnego uczonego, twórcy polskiej mikrobiologii lekarskiej. Pewnie bym te marzenia realizował, bo magisterium zakończyłem z wynikiem

bardzo dobrym, a prof. B. Smyk bardzo chciał mnie przyjąć do pracy w Katedrze Mikrobiologii, ale mimo usilnych starań u rektora prof. J. Kubicy nie uzyskał na to trzykrotnie zgody, gdyż uważał On, że pracownikiem naukowym Uczelni można zostać po odbyciu 3-letniej praktyki w produkcji rolniczej. Taka procedura była obowiązująca w Polsce międzywojennej, a rektor wtedy kończył studia.



Dyplom mgr inż. Jana Szarka – absolwenta w 1961 roku

Kinga Topolska: Panie Profesorze, teraz mamy różne narzędzia do pracy dydaktycznej, a co było kiedyś? Folie, tablica?

Prof. Jan Szarek: Na początku to były arkusze bristolu, na nich rysowano tabele lub wykresy itp. Owszem, niektórzy uważali, że to była technika byle jaka, ale początki urządzeń audiowizualnych w Polsce były makabryczne.

Proszę sobie wyobrazić, kiedyś jedna Pani Profesor miała wykład, w tym budynku w sali 125. I nagle zabrakło prądu. Klapa. Nie mogła pokazać ani jednego przeźrocza aparatem. A bristol działał zawsze... podobnie jak tablice i kreda. Podobnie było, kiedy jako młody doktorant pojechałem z wykładem, w zastępstwie za mojego profesora, na konferencję do Kielc.

A tam piękna duża sala, na 700 osób, wszyscy inni wykładowcy z PAN-u mieli przeźrocza, a ja jeden – z tablicami na arkuszach bristolu. Wszyscy patrzyli na mnie jak na neandertalczyka. Przynajmniej do momentu, gdy okazało się, że na tej sali nie ma prądu elektrycznego i ja jeden mogłem wykład przeprowadzić poprawnie. Po prostu rozwiesiłem tablice i mogłem posiłkować się odbiorem wizualnym wykładu przez słuchaczy.

Kinga Topolska: Dzisiaj student jest wyposażony w laptop, tablet, komputer, a więc inaczej niż kiedyś wygląda zapewne robienie notatek.

Prof. Jan Szarek: Z tym akurat nie miałem problemu, gdyż, jak wspominałem, ojciec uczył mnie różnych rzeczy, w tym również kaligrafii. Trudno się zatem dziwić, że na moje notatki pisane tak starannym, wyraźnym pismem, czekało zawsze kilka osób spośród moich koleżanek i kolegów, a ja starałem się wygrywać wyścigi o miejsce siedzące na sali wykładowej, aby mieć możliwość notowania.

Miałem ponadto opracowany mój system „stenografii”. Byłem też chyba jednym z najpilniejszych studentów, starając się być na wszystkich wykładach obecnym.

Kinga Topolska: Czy były jakieś zajęcia, które Pan Profesor szczególnie utkwiły w pamięci?

Prof. Jan Szarek: Ja wykonywałem pracę magisterską w Katedrze Mikrobiologii. Niewątpliwie wiele do mojego rozwoju naukowego wniosły seminaria u Profesorów Tokarskiego i Lityńskiego, a były one naprawdę na bardzo wysokim poziomie. Całe zespoły naukowe przychodziły na seminarium, a wraz z nimi i studenci, którzy... wymyślali różne „głupoty”, żeby tych profesorów ze sobą „skłócić”, tj. żeby dyskutowali, wymieniali się poglądami, argumentami, aby prowadzący mieli mniej czasu na pytania do studentów skierowane. Pamiętam, że i ja kiedyś wywołałem takową dyskusję, kiedy to podzieliłem się na seminarium informacją zaczerpniętą z jednego z czasopism popularnonaukowych (chyba był to „Kosmos”), w którym wyczytałem, iż Chińczycy uzyskali z hektara 600 kwintali pszenicy. No i zaczęło się... jedni uczestnicy uważali, że to możliwe, drudzy, że nie, bo przecież proces asymilacji... Wspaniałe to były zajęcia, merytoryczne, poważne dyskusje.

Kinga Topolska: Czy miał Pan Profesor swoich mentorów na studiach, takich nauczycieli, od których się po prostu czerpało pełnymi garściami?

Prof. Jan Szarek: Oczywiście, że miałem mentorów. W trakcie studiów byłem na specjalności zarówno z gleboznawstwa, jak i z chemii rolnej, a więc u dwóch Profesorów: J. Tokarskiego (przybysz z Uniwersytetu we Lwowie i jego rektor) i T. Lityńskiego z UJ; obaj profesorowie byli członkami rzeczywistymi PAU i PAN.

Tak, było to możliwe, bo jak ktoś chciał się kształcić, chciał się uczyć, to były ku temu możliwości. Ci profesorowie przyjmowali taką osobę z otwartymi rękoma. Prof. J. Tokarski to był, pamiętam, taki dostoyny pan, z ogromną wiedzą, z wielkimi osiągnięciami naukowymi. To profesor, który stworzył nowoczesne gleboznawstwo. On, jako geolog, przecież odkrył złoża antracenu na granicy polsko-rosyjskiej. Opracował także teorię powstawania węgla i ropy naftowej. Dla młodego człowieka to było coś wyjątkowego, takie spotkanie z kimś naprawdę wielkim. A Profesor miał taki zwyczaj, że każdego studenta traktował jak równego sobie partnera do rozmowy. I rozlegał się Jego głos: „Pani Krystyno, proszę dla Pana Studenta kawę albo herbatę”. To robiło wrażenie na studentach, że znajduje dla nich czas.

Profesor Zbigniew Kamiński to mój kolejny mentor. Człowiek o niesamowitych horyzontach i wybitnej inteligencji. Tak mi imponował, że poszedłem do Niego na studia doktoranckie. To był profesor, który studiował w Poznaniu, pracę naukową rozpoczął w Wilnie, specjalizował się w fizjologii zwierząt, kapitan artylerii, który uległ ciężkiej kontuzji w kampanii wrześniowej (70 % utraty zdrowia). Następnie walczył w AK, uczestniczył w tajnym nauczaniu UJ. Po wojnie tworzył Katedrę Żywienia Zwierząt, następnie Katedrę Ogólnej Hodowli Zwierząt. Wykładał genetykę ogólną i genetykę populacji, stworzył szkołę krakowską genetyki populacji. Był moim pierwszym promotorem. Uważano go w środowisku akademickim za człowieka o niezliczonych koncepcjach naukowych. Niestety odniesione kontuzje spowodowały Jego odejście na „wieczny odpoczynek”

Kolejny mój promotor to profesor Teodor Marchlewski (były więzień Sachsenhausen), najwybitniejszy polski genetyk, który po pół roku promotorstwa także umiera (był ofiarą Sonderaktion Krakau). Ostatecznie moim promotorem został uczeń Z. Kamińskiego – dr Zbigniew Staliński, pod którego opieką naukową uzyskałem stopień doktora nauk rolniczych.

Paweł Jakubiec: Jak wyglądały praktyki w trakcie studiów Pana Profesora w Wyższej Szkole Rolniczej?

Prof. Jan Szarek: Problem kształcenia praktycznego studentów najwięcej różnicuje moje studia w latach 1955-1961 od aktualnie obowiązującego programu, w którym zrezygnowano z praktyk. Tak naprawdę, to praktykę mieliśmy już w liceum, bo wakacje po 10. klasie odbywałem w tzw. hufcu pracy w wymiarze 2 miesięcy pracy w Zakładzie Doświadczalnym w Lipowej k. Żywca, należącym do PAU w Krakowie.

Po I roku studiów w wakacje była dwumiesięczna praktyka robotnicza. Faktycznie to w czasie trwania studiów mieliśmy praktykę po każdym roku studiów. Taką najpoważniejszą mieliśmy po czwartym roku i trwała ona pół roku. Na studiach magisterskich obowiązywała tzw. praktyka dyplomowa, odbywana w celu zebrania obserwacji, albo wykonania eksperymentów do pracy magisterskiej. Omówienie problemu praktyk wymaga oddzielnego spotkania, bo inaczej trudno go będzie dzisiaj przedstawić.

Ale może kilka zdań o tej praktyce po pierwszym roku. Otóż pojechaliśmy wtedy, tj. 8 studentów i nasz opiekun, wtedy magister Maciej Kujawski, uczeń Profesora Nowotnego (później również profesor). Wysiedliśmy razem z autobusu w Rymanowie, ale okazało się, że do gospodarstwa w Pastwiskach mieliśmy jeszcze jakieś 14 km, które trzeba było pokonać „perpedes apostolorum”. Pan Magister był dla nas wielkim wsparciem, bo jeśli czegoś nam brakowało, to on interweniował u tamtejszego dyrektora. A to, żeby nie ulokowano nas w takim spichlerzu, po którym biegały szczury, a to, żebyśmy dostali odzież ochronną. Ciężko pracowaliśmy, ale i tak, kiedy słyszeliśmy głodne krowy, które ryczały jak trąby jerychońskie, to nie szczydził się. Braliśmy kosy i jechaliśmy wozem drabiniastym, by naciąć dla zwierząt jak najwięcej koniczyny. Uprząż dla koni trzeba było zrobić z konopnego sznurka, co obrazuje poziom wyposażenia gospodarstwa.

Nasza dieta przy tym wszystkim była następująca: pół litra słodzonej kawy, kromka chleba i kostka margaryny albo kostka marmolady – to było na śniadanie i to samo na kolację. I obiad jakiś był, ugotowany w stołówce, nie pamiętam nawet dokładnie jaki...

W każdym razie, w czasie, gdy przecież nie było chłodziarek, mleko w bańkach spuszczało się do studni, żeby się w tym upale nie zepsuło. Przy okazji tego spuszczenia i wyciągania baniek z mlekiem my wypijaliśmy śmietanę, aby sobie dietę wzmocnić.

Przy życiu trzymał nas chleb z razowej mąki jęczmiennej, który był trochę gorzki i drapał gardło, ale na pewno był bardzo pożywny, zawierał dużo białka.

To gospodarstwo należało do Zakładu Doświadczalnego Instytutu Zootechniki w Rymanowie.

Kinga Topolska: A skoro o jedzeniu mowa, to proszę powiedzieć, co jadł Pan jako student na miejscu, w Krakowie?

Prof. Jan Szarek: Mieliśmy stołówkę w akademiku, w którym docelowo znalazło się dla mnie miejsce, choć moje łóżko, w zaludnionym ponad stan pokoju, mieściło się tuż przy samym suficie, gdzie nie było prawie zupełnie czym oddychać. W każdym razie, była tzw. karta stołkowa i na każdy dzień był bloczek na trzy posiłki: śniadanie, obiad i kolację. Jedyny problem stanowiły pieniądze na wykupienie karty stołkowej, bo nie wszyscy studenci je mieli. Wtedy jedli tylko zupy na stołówce, albo chodzili na ul. Smoleńsk na obiady do sióstr zakonnych. Ja wykupywałem kartę, bo miałem stypendium naukowe. A czym nas karmili? Różnie bywało.

Pamiętam, że jak były śledzie, to one latały po sali jadalnej, bo były zbyt słone, gdyż obrzucaliśmy się nimi wszyscy. W piątki zawsze był makaron posypany serem twarogiem. Zupy najczęściej były ziemniaczanki lub grochowiarki, albo żur. W każdym razie, czasem, mimo stypendium, karty się nie kupowało, a to wtedy, gdy pieniądze zostały wydane na kulturę, albo przegrane w pokera. Muszę się przyznać, że kilka razy korzystałem z obiadów u sióstr zakonnych w klasztorze przy ul. Smoleńsk.

Kinga Topolska: A co to znaczy „na kulturę”?

Prof. Jan Szarek: Widzi Pani, do jedzenia nie przywiązywałem wagi, ale do spraw duchowych – owszem. Chodziło się do kina, teatru, choć trzeba powiedzieć, że na Uczelni nie zaniedbywano naszego wychowania kulturalnego i kupowano dla nas bilety. Tylko myśmy, wie Pani, niekoniecznie wszyscy chcieli na te imprezy chodzić... Czasem przychodziło nawet grać w marynarza, żeby wybrać tego, który musi pójść do Filharmonii na koncert.

Kinga Topolska: Ale skoro Uczelnia fundowała bilety, to dlaczego z jednej strony na te darmowe imprezy nie chodziliście, a z drugiej strony Pan Profesor wydawał pieniądze na kulturę, zamiast na jedzenie?

Prof. Jan Szarek: No cóż, mieliśmy po prostu więcej zainteresowań, a czasem zupełnie inne niż te, proponowane przez Uczelnię... A przy okazji powiem, że mieliśmy takiego profesora, który – zanim zadał pytania egzaminacyjne – pytał najpierw o to, na jakim się było przedstawieniu w teatrze. Albo zapraszał studenta przed rozpoczęciem egzaminu do stolika i sprawdzał czy umie grać brydża. Umiał – zdawał egzamin, nie umiał – szedł do domu nauczyć się grać i wtedy mógł zdawać, jak się nauczył. Zresztą, jak już wspominałem, najważniejsze było dotrzymywanie wszystkich terminów. Inaczej nie było mowy, nie tylko o stypendium, ale i o wyjeździe za granicę.

Przypomniało mi się tutaj, jak kiedyś Boguś Smoleń, wyjeżdżając na tournée, przyszedł się pochwalić walizką, a w zasadzie jej zawartością. A była ona wyładowana po brzegi samymi podręcznikami do genetyki, prawdopodobnie wszystkimi, jakimi w ogóle dysponowała Biblioteka. Ale cóż, zbliżający się egzamin z tego przedmiotu to nie były przelewki. Tournée upłynęło naszemu Bogusiowi w towarzystwie genetyki.

Paweł Jakubiec: Wspominał Pan Profesor kiedyś o „wojsku”, czy to znaczy, że w Studium Wojskowym studenci nosili mundury?

Prof. Jan Szarek: Oczywiście. Jeden dzień w tygodniu odbywały się zajęcia wojskowe. Pamiętam, że kiedyś zostaliśmy zaprowadzeni na „Błonia Cygańskie”, bo tak nazywano wtedy dzisiejszy rejon ul. Armii Krajowej. W ramach zajęć mieliśmy wtedy za zadanie sforsować staw, co nie bardzo się nam uśmiechało. Była to kara za pozorowanie przez nas ataku pod ogniem karabinów maszynowych na poligonie na Pasterniku bez czołgania. Porucznik, w celu kontroli, czy my się czołgamy, czy nie, był odwrócony twarzą do kompanii i szedł tyłem.

W pewnym momencie, nie widząc co ma za plecami stanął na cienkim lodzie jakiegoś wykopanego okopu pełnego wody, w której się zanurzył po pas (a to był styczeń i dzień mroźny). Cała kompania gruchnęła śmiechem, za co oficer postanowił nas ukarać.

Na szczęście dla nas jeden z moich kolegów wpadł na pomysł i zapytał: „Obywatelu Poruczniku, ale co powie na to Rektor, jak my przyjdziemy po zajęciach tacy ubłoceni i ociekający wodą? A porucznik z Rektorem się liczył, więc nam to forsowanie stawu darował.

Byłem zdeklarowanym pacyfistą, oficerowie SW na siłę chcieli ze mnie zrobić oficera, ale opowieść o mojej karierze wojskowej byłaby możliwa na osobnym spotkaniu z uwagi na czas, podobnie jak praktyczna nauka zawodu.

Kinga Topolska: Na koniec chciałabym zapytać Pana Profesora o takie przesłanie dla współczesnych naszych studentów.

Prof. Jan Szarek: Powiedziałbym, żeby zawsze byli blisko ludzi, którzy coś sobą reprezentują, żeby byli z nimi w stałym kontakcie i korzystali z ich bogatego doświadczenia życiowego. Mój idol prof. Odo Bujwid uczył sześcioro swoich dzieci maksymy, że „człowiek jest tylko tyle wart, ile dobrego zrobi dla innych”. Z kolei prof. Jan Rapacz dr h.c. naszego Wydziału, twórca polskiej immunogenetyki, uzyskał w USA nominację do nagrody Nobla z biologii. Światowej sławy uczoney wyznawał zasadę następującą, którą udowodnił swoim życiem, cytat z Seneki *per aspera ad astra* (przez trudy do gwiazd). Te trzy przesłania powinni studenci naszego URK wykorzystywać w swoim życiu!



Na zimową rozgrzewkę

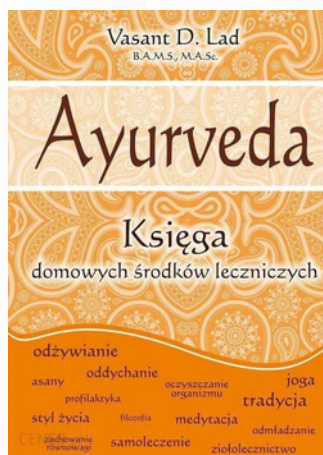
BEATA TOKARCZUK

**Zima w tym roku nie straszy nas bardzo niskimi temperaturami ani śniegiem.
Ale krótkie dni i niedobory słońca mogą powodować spadki nastroju.
Wtedy jedyne, na co mamy ochotę popołudniami, to gorąca herbata i ciepły koc.
To niestety nie zawsze wystarczy, żeby się skutecznie rozgrzać.
Szczęśliwie mamy na to sposób.**

Na początek Ajurweda

Ta uznana przez Światową Organizację Zdrowia hinduska koncepcja zdrowia zakłada, że rozgrzewające potrawy pomagają zachować równowagę i zdrowie organizmu. Medycyna chińska także zwraca uwagę na to, na żywność określana jako *yang* odpowiada za aktywację i rozgrzewanie funkcji organizmu oraz zapewnia przepływ *qi*, czyli energii życiowej człowieka.

Jeśli jesteście Państwo zainteresowani tajnikami Ajurwedy, to zapraszamy do Biblioteki. Mamy na przykład taką ciekawą książkę na ten temat:



Wracając na nasze podwórko, teorie Ajurwedy są również udowodnione naukowo. W wyniku procesu termogenezy organizm spala kalorie i wykorzystuje pożywienie, przekształcając je w energię i ciepło. Co to oznacza dla organizmu? Żywność termogeniczna sprawia, że wzrasta metabolizm i temperatura ciała, dzięki czemu jest nam cieplej, lepiej trawimy i spalamy więcej kalorii.

Właściwości termogeniczne mają także owies, orzechy, nasiona i warzywa takie jak cebula, czosnek czy rukola. Jednak najłatwiej włączyć do codziennej diety przyprawy rozgrzewające organizm, które można dodać do posiłków.

Rozgrzewające przyprawy na zimę, czyli top 9!

1. Czarny pieprz

Klasyczny czarny pieprz jest wciąż przyprawą niedocenianą, choć posiada wiele zalet. Wspomaga trawienie i zmniejsza niestrawność. Jest bogaty w fitoskładniki, które działają przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie oraz przeciwgrzybiczo. Regularne dodawanie czarnego pieprzu do posiłków może pomóc nawet diabetykom z insulinoopornością. Niewątpliwą zaletą tej przyprawy jest uniwersalność – pieprz doskonale komponuje się ze wieloma potrawami i jest dostępny praktycznie w każdym sklepie!



2. Cynamon

Cynamon stanowi bogate źródło polifenoli, przeciwutleniaczy oraz wykazuje właściwości przeciwzapalne. Wspomaga także zdrowie serca, poprzez obniżanie złego cholesterolu LDL, trójglicerydów i ciśnienia krwi. Pomaga ustabilizować poziom cukru, a jego korzenny, przyjemny zapach uspokaja.



3. Kminek

Te niepozorne brązowe nasionka kryją w sobie potężny ładunek smaku i aromatu. Lekko piekące i korzenne rozłupki stanowią jedną z najpopularniejszych przypraw na świecie.

Kminek to jedna z najpopularniejszych przypraw w naszej kuchni. Przyczynia się do łatwiejszego wchłaniania składników odżywczych i minerałów. Doskonale komponuje się m.in. z majerankiem. Przyprawa ta nie tylko nadaje żywności korzennego aromatu, ale też wspomaga proces trawienia wysokokalorycznych posiłków, takich jak np. tłuste mięsa. Używa się go jako rozgrzewającej przyprawy do zup, gulaszy i dań z ryżem. Kminek to również nieodłączny składnik bigosu, kapuśniaku, pasztecików, barszczu, wiejskich kiełbas czy chleba. Dodaje się go często do schabu, ćwikły i ziemniaków. Jest też popularnym składnikiem aromatycznych alkoholi. Kminek według ajurwedy pomaga zachować długowieczność!



4. Kardamon

Występujący w lasach Dalekiego Wschodu kardamon zawiera składniki antybakteryjne, które zapobiegają próchnicy. Pomaga obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, chroniąc serce. To przyprawa, która dobrze komponuje się z cynamonem, kurkumą i imbirem. Dodaje charakteru potrawom z dodatkiem ryżu, soczewicy czy czerwonych warzyw – papryki, marchwi i batatów.

Kardamon wspiera organizm w walce z przeziębieniem i gripą, a ponadto działa rozgrzewająco. Dzięki zawartości olejków eterycznych sprawdza się w też w leczeniu infekcji dróg oddechowych.



5. Imbir

To pikantne kłącze stanowi podstawową przyprawę w kuchni Dalekiego Wschodu. U nas imbir jest lubiany i ceniony ze względu na swoje niezwykle właściwości lecznicze. Jest bowiem bogaty w substancje przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i przeciwwirusowe. To świetny lek na przeziębienie i drobne infekcje. Imbir zawiera w swoim kłączu cenny olejek o działaniu pobudzającym wydzielanie soków żołądkowych. Poprawia i ułatwia trawienie.

Imbiru zdecydowanie warto używać jako rozgrzewającej przyprawy do herbaty. Ale to nie jedyne jego zastosowanie, bo z powodzeniem można go dodawać do ciast, pierników, rozgrzewających zup i mięs. Imbir sprawi, że danie zyska charakterystyczny, pikantny posmak.



6. Goździki

Goździki to nic innego, jak nierozkwitłe, wysuszone pączki kwiatowe drzewa goździkowego, które pochodzi z Indonezji. Są słodkie i aromatyczne. Z powodzeniem odnajdą się we wszystkich zimowych napojach – można dodać je do rozgrzewającej herbaty, grzanego wina oraz świątecznej kawy. Zawierają dużo eugenolu, który działa jak naturalny przeciwutleniacz, poprawia krążenie krwi i rozgrzewa organizm od wewnątrz. Ponadto posiada silne właściwości odkażające, antyseptyczne oraz znieczulające. Warto wiedzieć, że to właśnie eugenol nadaje goździkom intensywny, korzenny zapach.

Goździki działają też kojąco, co ma kluczowe znaczenie dla naszego układu nerwowego.



7. Gałka muskatołowa

To cenna przyprawa, pozyskiwana z nasion muskatołowca korzennego (*Myristica fragrans*), zimozielonego drzewa pochodzącego z Wysp Korzennych. Jej charakterystyczny smak i aromat powodują, że stanowi ona nieodłączny dodatek do wielu potraw, od pierników i innych ciast, po dania mięsne, zwłaszcza drób i dziczyznę. Gałka muskatołowa wykazuje też pewne właściwości lecznicze, jednak z uwagi na zawartość mirystycyny, głównego składnika jej olejku eterycznego, powinna być stosowana wyłącznie w ilościach przyprawowych. W smaku jest bardzo delikatna i słodka, nadaje się zarówno do wytrawnych, jak i słodkich potraw.



8. Kurkuma

Kurkuma czyli szafran indyjski to przyprawa z tej samej rodziny co imbir, ma zbliżone właściwości, a nawet jej kłącze kształtem przypomina imbir. Charakteryzuje się dość wyrazistym smakiem, aromatem przypominającym szafran i intensywną, piękną żółtą-pomarańczową barwą. Substancją aktywną, która odpowiada za pomarańczowy kolor i szczególne właściwości jest kurkumina.

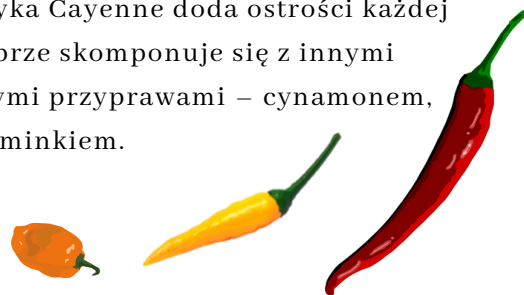
Kurkumina jest jedną z najkorzystniejszych dla zdrowia substancji zawartych w przyprawach. Jej prozdrowotne właściwości mogą zmniejszyć ból, stres, a także poprawić stan skóry. Jest również pomocna przy insulinooporności oraz utracie wagi.

Wzbogaci smak wielu dań, dlatego można jej użyć jako rozgrzewającej przyprawy do zup, mięs i potraw z ryżem.



9. Papryka Cayenne

Papryka cayenne, zwana również pieprzem cayenne lub pieprzem kajeńskim to jedna z najpopularniejszych papryk, odmiana papryki chili. Cayenne zawiera witaminę C, która wzmacnia układ odpornościowy i pomaga w zwalczaniu przeziębienia oraz wirusów. Z kolei zawarte w niej witaminy A i E pomagają zmniejszyć stany zapalne i zwalczają wolne rodniki. Papryka Cayenne doda ostrości każdej potrawie i dobrze komponuje się z innymi rozgrzewającymi przyprawami – cynamonem, papryką czy kminkiem.



W naszej bibliotece także znajdują Państwo ciekawe książki na temat przypraw. Zapraszamy do Czytelni i Wypożyczalni.

