



Moje pierwsze miejsce na ziemi

Wywiad z Julią Fajks, muzykologiem i fotografem
z Muzeum – Zespołu Synagogalnego we Włodawie

Strony 10-11

WIEJSKA POLECA

Dzięki temu wygrywamy

„Proszę pamiętać, że dzięki temu, że są różnice w obozie Zjednoczonej Prawicy i jest ta bardzo konserwatywna kowitwa, która się nazywa Solidarna Polska, ta oferta polityczna jest ciekawsza i uważam, że dzięki temu wygrywamy wybory” - powiedział europosel **PATRYK JAKI** z Solidarnej Polski w „Kwadransie politycznym” TVP1.

Chodzi o unijny Fundusz Odbudowy, który przewiduje rozdysponowanie kilkuset miliardów euro dla wszystkich krajów UE, ale musi być ratyfikowany przez wszystkie krajowe parlamenty.

Solidarna Polska chce głosować przeciw, wbrew Prawu i Sprawiedliwości; nie zgadza się na łączenie

wypłaty środków z przestrzeganiem praworządności.

„Nie ma tutaj obawy o tyle, że po pierwsze ten projekt zostanie przegłosowany, czyli będzie tak jak Prawo i Sprawiedliwość chce, bo mamy już deklaracje opozycji. A po drugie jeszcze raz chce powiedzieć, że jeżeli poważny spór dot. Unii Europejskiej, Polski, ustrojowy, toczy się wewnątrz naszego obozu, to jest państwowotwórcze, dobre dla Zjednoczonej Prawicy, pokazuje, że jesteśmy partią żywą” - dodał Jaki.

W sumie to świetny pomysł: w ramach rządzącej koalicji postulować dwie kluczujące się rzeczy i jeszcze mówić, że dzięki temu wygrywa się wybory.



FOT. MACIEJ KACZANOWSKI, EWELINA BURDA, PIOTR MICHAŁSKI/ARCHIWUM



To skomplikowane

Chyba podobnym tropem zróżnicowanej oferty idzie Adam Bielan, który postanowił „zróżnicować” własną partię. Europosel jest zdania, że od 4 lutego, po wygaśnięciu kadencji Jarosława Gowina, pełni obowiązki szefa partii Porozumienia. I zamierza usunąć nazwisko **JAROSŁAWA GOWINA** z nazwy partii.

Adam Bielan w rozmowie z TVN24 przyznał, że sam Jarosław Gowin jeszcze przed rozpoczęciem konfliktu w Porozumieniu miał zapowiadać, że będzie usilnie dążył do usunięcia swojego nazwiska z nazwy partii. Zdaniem Bielana kadencja prezesa Porozumienia powinna trwać 3 lata, z kolei kadencja Jarosława Gowina rozpoczęła się już 6 lat temu.

Wewnętrzny konflikt w Porozumieniu rozpoczął się na przełomie stycznia i lutego.

Adam Bielan wraz ze swoimi zwolennikami twierdzi, że kadencja Jarosława Gowina jako prezesa partii wygasła 3 lata temu.

Bielan jest zdania, czytamy w natemat.pl, że zgodnie ze statusem partii, jako przewodniczący Konwencji Krajowej Porozumienia przejął obowiązki przewodniczącego ugrupowania. Jarosław Gowin nie zgadza się jednak z taką opinią i dalej pełni obowiązki szefa partii. Adam Bielan wraz z posłem Kamillem Bortniczukiem i innymi ośmioma członkami na początku lutego został wykluczony z Porozumienia.

Wychodzi zatem na to, że sytuacja w Zjednoczonej Prawicy jest tak: Solidarna Polska nie zgadza się w jednej z najbardziej kluczowych spraw z PiS, a Porozumieniu jest prezes i p.o. prezesa.

Duży znak zapytania



„Od wielu tygodni słyszymy o tym, że budżet unijny to bardzo ważny instrument. Mamy rekordowe środki, jestem przekonany, że również opozycja poprze ten projekt, chociaż wczorajszy dzień postawił przy tym duży znak pytania. Mam nadzieję, że partyjne interesy nie będą ważniejsze od rekordowych środków z UE i PSL, PO i Lewica poprą ten projekt” -

mówił rzecznik rządu Piotr Müller w Polsat News.

Rząd nie może tu liczyć na koalicjanta. Rzecznik spyta, czy jeśli Solidarna Polska nie poprze Funduszu Odbudowy, to „wypadnie” z rządu, odpisał, że takich ustaleń nie zna: „Oczywiście będziemy nadal przekonywać Solidarną Polskę, podobnie jak partie opozycyjne, by ten projekt poparły”.

Powikłania,
i mgła m

Trafia do nas coraz więcej pacjentów z powikłaniami po Covid-19, a...
fali – przyznaje lekarka ze...



Katarzyna Prus

Od stycznia w szpitalu wojewódzkim w Białej Podlaskiej działa poradnia dla pacjentów, którzy przeszli Covid-19, ale ze względu na powikłania cały czas potrzebują opieki lekarskiej. Powstała na bazie Poradni Gruźlicy i Chorób Płuc oraz Poradni Alergologicznej i jest obsługiwana przez ośmiu lekarzy.

– Takich osób jest bardzo dużo. Dziennie przyjmujemy nawet 10-15 takich pacjentów, a już obserwujemy, że potrzeby w tym zakresie w związku z trzecią falą będą rosły – mówi lek. Urszula Świątlik-Malesa, ordynator ftyzjopulmonologii i onkologii pulmonologicznej w białskim szpitalu.

Nie tylko układ oddechowy

Chodzi o powikłania ze strony układu oddechowego, ale nie tylko.

– Pacjenci skarżą się na przewlekły kaszel, duszności, osłabienie

i silną nietolerancję na wysiłek fizyczny. Mają też problemy z bezsennością, pamięcią czy wypadaniem włosów

– wylicza Urszula Świątlik-Malesa i dodaje: – Nie ma tu reguły jeśli chodzi o wiek i płeć: mamy zarówno pacjentów w starszych wieku jak i młode osoby, zgłaszają się mężczyźni i kobiety.

Lekarka zwraca uwagę, że nie ma też reguły jeśli chodzi o przebieg Covid-19.

– Powikłania obserwujemy zarówno u osób, które wymagały leczenia szpitalnego, mają duże zmiany w płucach i nadal korzystają ze wspomaganego tlenowego w domu, ale też u osób, u których objawy choroby były mniej poważne – tłumaczy ordynator. – U pacjentów, którzy zgłosili się do nas na początku roku widzimy pewną poprawę. Nie jesteśmy jednak w stanie stwierdzić jednoznacznie, ile potrwa leczenie i czy będzie ono w stu procentach skuteczne. To cały czas jest nowa

sytuacja, w której musimy reagować na bieżąco.

Zaburzenie funkcji poznawczych

Na problemy z pamięcią skarżą się też pacjenci, którzy szukają pomocy u neurologów.

– Coraz częściej trafiają do mnie pacjenci, którzy skarżą się na problemy z pamięcią, na przykład zapomnianiem konkretnych słów czy znaczenie obniżoną koncentracją. Dotyczy to między innymi młodych osób w wieku 30-40 lat – tłumaczy prof. Konrad Rejdak, kierownik Kliniki Neurologii SPSK4 w Lublinie i dodaje, że przyczyny mogą być różne. – W ostrej fazie Covid-19 dochodzi do spadku saturacji i niedotlenienia mózgu. Na początku pacjent może nawet nie zdawać sobie z tego sprawy. Tymczasem dochodzi do niedotlenienia części płatów skroniowych, w których są ośrodki pamięci krótkoterminowej – wyjaśnia neurolog. – Inny mechanizm odpowiedzialny za takie zmiany to reakcja

zapalna w organizmie, która ma doprowadzić do usunięcia wirusa. Niestety również może to skutkować uszkodzeniem komórek nerwowych oraz gleju, co z kolei zaburza funkcje poznawcze oraz inne neurologiczne.

Jak zaznacza prof. Rejdak, do takich zmian może dochodzić również w przypadku, kiedy przebieg Covid-19 nie był ciężki, a objawy chorobowe ustały nawet kilka miesięcy wcześniej.

– Dlatego jeśli pojawią się niepokojące, nagłe zmiany najlepiej skonsultować się ze specjalistą neurologiem, żeby zidentyfikować przyczynę, jak najwcześniej rozpocząć rehabilitację i leczenie aby nie dopuścić do pogłębienia się tych zmian – podkreśla prof. Rejdak.

Mgła mózgowa

Coraz więcej pacjentów z podobnymi powikłaniami pocovidowymi mają również psychiatry.

– To pacjenci z poinfekcyjnym zespołem pocovidowym, który może mieć

zaburzenia mózgowa

potrzeby w tym zakresie będą jeszcze rosły. Widać już efekt trzeciej szpitala w Białej Podlaskiej



różne postacie psychopatologiczne. Pacjenci skarżą się między innymi na tzw. mgłę mózgową, która przejawia się na przykład w kłopotach z pamięcią, koncentracją, trudnością w odbiorze bodźców – tłumaczy prof. Hanna Karakuła-Juchnowicz, kierownik I Kliniki Psychiatrii, Psychoterapii i Wczesnej Interwencji SPSK1 w Lublinie.

– Takie osoby mają problem z rzeczami, które były wcześniej proste i jasne. Dotyczy to zarówno pracy jak i prostych czynności życiowych.

Najczęściej dotyczy to kobiet, w różnym wieku. Zdaje się, że u osób w starszym wieku przejście Covid-19 jest początkiem rozwoju zespołu otępiennego – dodaje prof. Hanna Karakuła-Juchnowicz.

Po przejściu choroby dochodzi też do zaburzeń depresyjnych i lękowych.



FOT. MACIEJ KACZANOWSKI

Coraz częściej trafiają do mnie pacjenci, który skarżą się na problemy z pamięcią, na przykład zapominaniem konkretnych słów czy znacznie obniżoną koncentracją. Dotyczy to między innymi młodych osób w wieku 30-40 lat – mówi prof. Konrad Rejdak, kierownik Kliniki Neurologii SPSK4 w Lublinie

– Przyczyna obserwowanych zaburzeń jest złożona, ale ważnym elementem są

na pewno sytuacje traumatyczne związane z samym przejściem infekcji oraz regulacjami związanymi z pandemią. Chodzi między innymi o nieprzewidywalność choroby, wprowadzanie kolejnych obostrzeń, długotrwałą izolację i konieczność zachowywania dystansu społecznego, samotność – wylicza prof. Karakuła-Juchnowicz.

Młodszy w cięższym stanie

– Widzimy, że osób z powikłaniami pocovidowymi, które będą potrzebowały

lub już potrzebują pomocy jest coraz więcej, widać już efekt trzeciej fali epidemii. W odróżnieniu od drugiej, z którą mierzyliśmy się na jesieni, teraz do szpitala trafiają znacznie młodszy pacjenci w znacznie cięższym stanie – zwraca uwagę Urszula Świetlik-Malesa.

W naszym województwie nadal brakuje ośrodka, który kompleksowo zająłby się takimi pacjentami po hospitalizacji. Oprócz opieki pulmonologicznej, w wielu przypadkach, konieczna jest też neurorehabilitacja i kardiorehabilitacja, a także pomoc psychologa.

– Lubelski NFZ czyni starania, aby w województwie lubelskim był co najmniej jeden podmiot leczniczy, który będzie zajmował się kontynuacją leczenia powikłań po ciężkim przebiegu Covid-19 – mówiła nam jeszcze w lutym Małgorzata Bartoszek, rzeczniczka lubelskiego NFZ.

Nadal nie wiadomo jednak, kiedy i gdzie taki ośrodek faktycznie powstanie.

WIEJSKA POLECA

Gorsze niż III wojna światowa

Co to może być? Jakies straszne kataklizmy czy inna apokalipsa?

Posel PiS Marek Suski na Twitterze zajął się sprawą mostu w Kozienicach

Jak czytamy w natemat.pl, most „ma powstać w ramach rządowego programu Mosty dla Regionów. Głównym celem programu jest uzupełnienie lokalnej infrastruktury drogowej o brakujące przeprawy mostowe, (...) Rozpoczęcie budowy przeprawy musi nastąpić do końca 2027 roku”.

I poseł Suski postanowił zapewnić, że most zostanie wybudowany:

„Dziś w Garwolinie dyskutowaliśmy o wariantach budowy dróg dojazdowych do projektowanego mostu na Wiśle w Kozienicach. Zbudujemy ten most chyba, że będzie III wojna światowa albo coś gorszego - powrót PO do władzy”.



FOT. PIKABAY/ZDJEŃCIE ILUSTRACYJNE

W zasadzie nic



W rozmowie w RMF FM Paweł Kukiz był pytany o spotkanie z Jarosławem Kaczyńskim.

„Będziemy rozmawiać o postulatach Kukiz’15, także tych z 2015 roku. Zmiana ordynacji wyborczej, pakiet antykorupcyjny,

sędziowie pokoju – dla mnie to są ciągle główne cele” - mówił Paweł Kukiz.

Prowadzący Robert Mazurek zauważył, że dyskusja nad postulatami Kukiz’15 toczy się od lat i nic z niej nie wynika.

„Kilka lat i w zasadzie nic się nie udało osiągnąć” – przyznał Kukiz.

Właściwa kwota



Jarosław Sellin, wiceszef resortu kultury, w programie „Onet Opinie”, został zapytany o sposób finansowania mediów publicznych. A pretekstem była niedawna wypowiedź prezesa TVP Jacka Kurskiego. ten stwierdził, że państwo powinno zwiększyć rekompensatę dla mediów publicznych z 2 do 3,5 mld złotych rocznie...

„W większości krajów UE media publiczne są w większej mierze finansowane ze środków publicznych, niż ze środków komercyjnych. U nas cały czas jest odwrot-

nie i było tak z powodu kryzysu poboru abonamentu” - mówił Sellin. - „Wolałbym, żeby odrodził się pobór abonamentu, choć wiem, że to chyba nie jest możliwe. Rekompensata jest dlatego, że poprzednia władza bardzo lekką ręką zwalniała różne grupy społeczne z płacenia abonamentu, a nie dawała w zamian żadnej rekompensaty” - mówił Sellin.

Według Sellina, jaki pisze gazeta.pl, rząd uznał w poprzednim roku, że 2 miliardy to „właściwa kwota” rekompensaty i on, jako członek, rządu zgadza się z tą opinią.

Polarny świat w Puławach

Syberia, Arktyka, Antarktyda, Grenlandia wkrótce przestaną być tylko miejscami na mapie. Na odwiedzających Muzeum Badań Polarnych będą czekały unikatowe fotografie, filmy dokumentalne, książki, a nawet skuter śnieżny. O tym, co powstaje przy ul. Czarotoryskich 6A rozmawiamy z dyrektorem nowej placówki, Andrzejem Piotrowskim



Andrzej Piotrowski, dyrektor MBP w Puławach chce popularyzować wiedzę m.in. o Antarktyce

Radosław Szczęch

Nie tylko Skandynawowie eksplorowali dziewicze tereny biegunów odkrywając nieznane kultury, języki, zwierzęta, czy złoża minerałów. Swój wkład w badania najbardziej odległych i nieprzyjaznych części naszej planety mają także polscy badacze. Mimo to, przez dziesięciolecia o ich sukcesach mówiło się niewiele, a polski wkład w rozwój polarnictwa nie mógł doczekać się miejsca, w którym zostałyby wyeksponowane.

Do teraz, bo takie miejsce znalazł w Puławach, niedaleko Pałacu Czarotoryskich. Na ponad 700 metrach kwadratowych odnowionego budynku, który powoli zamienia się w nowoczesne, otwarte na współpracę międzynarodową, pierwsze w Polsce, Muzeum Badań Polarnych.

• **To będzie pierwsze tego typu muzeum w naszym kraju. Skąd ten pomysł?**

– Pierwsze i bardzo oczekiwane. Pomysł nie jest nowy, bo polarnicy od 50 lat starali się o powstanie takiego miejsca w Polsce. Mnie udało się doprowadzić do tego, że ono już jest.

Ideą tego muzeum jest historia polskich badań polarnych. Zaczęli ją zesłańcy, którzy ładowali na Syberii, gdzie jednym ze sposobów przetrwania było zainteresowanie się tym nowym otoczeniem.

Ci, którzy dostrzegli, że tam, gdzie nie było, da im nieprawdopodobne możliwości badawcze, zaczęli odkrywać te kraje. Amatorzy stawali się etnografami, geologami, prawdziwymi fachowcami w tych dziedzinach. Dzięki swoim badaniom mogli złagodzić wyroki i wrócić do ojczyzny. Byli też polscy naukowcy, którzy odkrywali złoża surowców dla Rosjan, jak prof. Karol Bohdanowicz (odkrył między innymi złoża ropy naftowej i złota – przyp. aut.). Także pierwszy lotnik polarny na świecie Jan Nagórski był Polakiem. Nasi pionierzy często pracowali w skrajnie nieprzyjaznych warunkach, pokonywali ogromne odległości i dokumentowali nieznany świat. Takie osoby będą bohaterami naszych wystaw.

• **Co jeszcze będzie można tutaj obejrzeć?**

– Chcemy, żeby to nowe muzeum było nowoczesne i atrakcyjne, także dla dzieci i młodzieży. Planujemy kino polarne z seansami filmów dokumentalnych, przed którymi poprowadzimy prelekcje opowiadające o pokazywanych w nich miejscach, wydarzeniach i osobach. Mamy zdjęcia śnieżynki wykonane w Antarktyce przez Antoniego Dobrowolskiego. To autor pierwszej i jedynej książki o historii naturalnej lodu. Jego imieniem nazwano jedną z naszych stacji polarnych na Antarktydzie. Obecnie Polska rozbudowuje także stację polarną im. Arctowskiego na Wyspie Króla Jerzego. Oczywiście muzeum nawiązało już współpracę z naszymi polarnikami.

• **Na czym ta współpraca będzie polegała?**

– Przywieziemy do Puław skuter śnieżny i sanie. Chciałbym go ustawić na tle dużego zdjęcia zorzy polarnej, która będzie dodatkowo podświetlona. Myślę, że dzieciaki będą chciały robić sobie z nim zdjęcia. Spróbujemy również poprowadzić dla puławskiej młodzieży lekcje przyrody i geografii prosto z Antarktydy. Utworzymy internetowe połączenie na żywo z stacją im. Arctowskiego i jeden z naukowców będzie mógł opowiedzieć o miejscu, w którym się znajdują, pokazać okolice stacji, zwierzęta. Wszystko tak naprawdę da się zorganizować, tylko musi minąć ten Covid, który nas ogranicza. Na razie z tego powodu nie możemy normalnie funkcjonować.

• **Wygląda na to, że pomysłów panu nie brakuje.**

– Te pomysły będą realizowane, mam przygotowany plan działania. W naszym muzeum będziemy chcieli pokazać skały i skamieniałości z terenów polarnych. Współpracujemy już z Muzeum w Sachalińsku, które stworzył Bronisław Piłsudski (brat Józefa Piłsudskiego – przyp. aut.).

Na stołach i podłodze muzeum leżą dziesiątki fotografii polarnego świata. Najlepsze z nich zostaną powiększone i trafią na wystawę

FOT. RS

Do naszych zbiorów chcielibyśmy pozyskać także helikopter, który brał udział w polskich wyprawach polarnych.

Wiemy, że obecnie znajduje się on w Świdniku. Mamy już dla niego miejsce. Osoby kącik zrobimy dla dzieci, salę interdyscyplinarną. Zadbamy o to, żeby nie zabrakło także nowinek technicznych. Bez nich nie da się zrobić nowoczesnej wystawy. Dzięki temu, że dopiero zaczynamy, będziemy mogli zaaranżować tę przestrzeń w niemal dowolny sposób.

• **Ale nie wszystkie zbiory dotyczą spraw polarnych. Muzeum ma być czymś więcej?**

– Tak, bo jesteśmy w Puławach. Samo miasto ma

oczywiście związki z polarnictwem, syberyjscy zesłańcy po powrocie często odpoczywali u Czarotoryskich. Organizowane były także wyprawy z Puław do Laponii na Grenlandię, co jest zasługą Aleksandra Kosiby. Miasto było także w przeszłości silnym ośrodkiem naukowym. Utrzymamy osobny dział ze zbiorami Muzeum Regionalnego PTTK. Mamy już bibliotekę z ok. 1,2 tys. pozycji oraz czytelnię. Posiadamy oryginalne książki autorstwa m.in. ks. Izabeli Czarotoryskiej. Naprawdę bardzo wiele cennych muzealiów i książek udało nam się uratować i zatrzymać w Puławach.

• **A jak wygląda finansowanie muzeum? To instytucja wojewódzka, czy państwowa?**

– Marszałek Województwa jest jej organizatorem, więc muzeum będzie prowadzone przez władze Urzędu Marszałkowskiego, ale współfinansowane w dużym stopniu przez Ministra Kultury. Mamy już jego zgodę i jesteśmy w trakcie podpisywania umów i dopełniania formalności. Po ich zakończeniu, będziemy mogli powiedzieć, że częściowo

staniamy się muzeum państwowym. Chciałbym skorzystać z okazji, żeby podziękować wszystkim, którzy pomogli w utworzeniu placówki. Dobrym duchem sprawy była zwłaszcza poseł Gabriela Masłowska, szefowa Poselskiego Zespołu Nordyckiego w Sejmie, która była dla mnie olbrzymim wsparciem. Wielkie podziękowania należą się także Ministrowi Kultury i Dziedzictwa Narodowego prof. Piotrowi Glińskiemu, oraz Marszałkowi Województwa Lubelskiego Jarosławowi Stawiarskiemu.

• **Najważniejsze pytanie: kiedy otwarcie?**

– Jeżeli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to chciałbym mieć już samochód, więc możemy skutecznie pracować. Cieszę się, że możemy funkcjonować w takim pięknym budynku, mamy 700 metrów kwadratowych powierzchni, wszystko po pełnym remoncie. Proszę spojrzeć tylko na te podłogi, drzwi. Włożono tutaj sporo pracy konserwatorskiej, z wielką dbałością o szczegóły. Myślę, że to trochę cud, że tutaj trafiliśmy, ten budynek wygląda tak, jakby na nas czekał.

Ja to bym już do szkoły poszedł

Takiej sytuacji nie było odkąd pracuje, a to już ponad 20 lat – śmieje się nauczyciel chemii z Lublina. – Dla dzieci zawsze wakacje nawet były za krótkie i głośno narzekały we wrześniu, że trzeba się znów uczyć. A teraz? Co drugi dzień słyszę pytanie: „Proszę pana, a kiedy my wrócimy do szkoły? Wiadomo już coś?”

Agnieszka Kasperska

Mija rok odkąd większość uczniów uczy się zdalnie. Wprowadzono je w połowie marca ubiegłego roku i wielokrotnie przesuwano możliwy termin powrotu do szkolnych ławek. Ostatecznie towarzyszyło ono dzieciom i młodzieży do końca roku szkolnego w czerwcu.

Początki były niezwykle trudne: nauczyciele nie mieli sprzętu, a czasem nawet koniecznych umiejętności do pracy z dziećmi w systemie online. Rodzice zwracali uwagę na przeciążenie uczniów pracą i przerwaniem obowiązków w zapoznawaniu nowego materiału na rodziców.

A dzieci?

Dzieci na początku bardzo się cieszyły, że do szkoły nie muszą chodzić, ale wkrótce także zaczęły zgłaszać zastrzeżenia.

Badania

To, jak rzeczywiście wygląda nauka na odległość starali się stwierdzić badacze. W raporcie „Kształcenie na odległość w Polsce w czasie pandemii Covid-19” nauczyciele przyznali, że kształcenie na odległość raczej pogłębia różnice między uczniami, niż że je wyrównuje. 3 proc. z nich stwierdziło, że uniemożliwia ono realizację z powodzeniem podstawy programowej.

W trakcie badania przeprowadzonego przez VULCAN, czyli platformę łączącą edukację z technologią uczniowie przyznali, że podczas zdalnej nauki nauczyciele najczęściej zlecali im przeczytanie tekstów, obejrzenie lub wyszukanie czegoś w internecie. To się nie podobało.

Ponad 60 proc. uczniów stwierdziło, że wolaloby wrócić do szkoły, niż dalej uczyć się zdalnie.

Badanie „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa” potwierdziło występowanie wśród uczniów, rodziców oraz nauczycieli wyraźnych symptomów nadużywania mediów cyfrowych. Wiązało się to z przemęczeniem, przeładowaniem informacjami, niechęcią do korzystania z komputera i internetu oraz rozdrażnienia z powodu ciągłego używania technologii informacyjno-komunikacyjnej.



s@mopoczucie w e-szkole

Ale najsmutniejsze wnioskowi przyniósł raport „Moje s@mopoczucie w e-szkole” przygotowany zespół badawczy z Katedry Pedagogiki i Edukacji Zdrowotnej UMCS w Lublinie. To właśnie lubelska uczelnia jako pierwsza skupiła się na samopoczuciu uczniów w trakcie zdalnej pracy.

Część uczniów klas 7 i 8 szkół podstawowych mówiło, że nauka w domu jest bardziej komfortowa, a obowiązujący plan zajęć – zadowalający. Ale aż dla blisko 40 proc. uczniów obecność domowników w trakcie zdalnych zajęć utrudnia e-edukację. Być może dlatego prawie połowie (47 proc.) trudniej jest się skupić na pracy w domu i postrzegają oni naukę w szkole tradycyjnej jako efektywniejszą. Do tego prawie połowa odczuwa bóle głowy, kręgosłupa, oczu. Mimo to prawie 60 proc. uczniów przyznaje, że bierze udział w e-lekcjach nawet wtedy, gdy źle się czuje.

Interakcje

We wrześniu uczniowie zaczynali naukę w szkolnych ławkach. Bardzo szybko poszczególne klasy, a nawet całe oddziały zaczęły jednak uczyć się z domu. Wszystko dlatego, że w placówkach pojawiał się koronawirus atakujący zarówno nauczycieli jak i uczniów.

Takich przypadków było coraz więcej. Ostatecznie, pod koniec października, podjęto decyzję o konieczności ponownego zamknięcia szkół. Nauczanie zdalne objęło uczniów starszych klas szkół podstawowych

oraz szkół średnich. Na początku listopada przed komputerami zasiadli także uczniowie klas I-III.

– To drugie podejście zdalnego nauczania rozpoczynaliśmy już w zupełnie innych warunkach. Jako nauczyciele mieliśmy już wiedzę i umiejętności. Byliśmy mądrzejsi o wyniki badań pokazujących, co było robione źle

– przyznaje nauczyciel chemii. – Nie mam wątpliwości, że pierwsze miesiące mojego nauczania zdalnego mogło być dla uczniów bardzo trudne. Chemia jest trudnym przedmiotem. Pewnie ze 20 proc. ją lubi i rozumie, ale znacznie większa grupa zupełnie nie ogarnia. W klasie można te osoby łatwo wyłapać. Na spotkaniu zdalnym one się jednak zwyczajnie gubią.

– W tym roku jest lepiej – słyszymy natomiast od nauczycielki matematyki jednego z lubelskich liceów. – W poprzednim roku uczniowie nie chcieli wchodzić ze mną w interakcję. Wstydziła się włączyć kamerkę, a niektórzy nawet mikrofon. Dziś wszyscy się przełamali. Zadają pytania, dopytują. Jest lepiej.

Korepetycje też zdalnie

Większe problemy mają za to uczniowie szkół podstawowych.

– Pracuję zdalnie, a trójka moich dzieci uczy się z dal-

nie. Słyszę czasami, co dzieje się na lekcjach i wiem, że nauczyciele bardzo starają się przekazać wiedzę, ale niestety różnie to wychodzi. Wciąż nie mamy ani wieczora, żebyśmy nie tłumaczyli dzieciom czegoś nowego. Na szczęście jeszcze nadążamy – słyszymy od jednej z mieszkanek powiatu lubelskiego.

– Zależy mi nie tyle na stopniach syna, ile na tym żeby naprawdę się nauczył – mówi mama siódemklasisty. – Od listopada zapisaliśmy go na korepetycje z polskiego, matematyki, angielskiego, niemieckiego i chemii. To trochę takie wyprzedzające działanie przed egzaminami, ale przede wszystkim konieczność nadrobienia braków związanych z tym, co teraz się dzieje w szkole. Oboje z mężem jesteśmy lekarzami i sami nie mielibyśmy czasu, żeby uczyć się z dzieckiem. Dlatego poprosiliśmy o pomoc fachowców. Żałuję tylko, że i ko-

47

proc. uczniów przyznaje (w raporcie „Moje s@mopoczucie w e-szkole” przygotowany zespół badawczy z Katedry Pedagogiki i Edukacji Zdrowotnej UMCS w Lublinie), że trudniej jest się skupić na pracy w domu i postrzegają oni naukę w szkole tradycyjnej jako efektywniejszą

FOT. RS/ARCHIWUM

repetycje prowadzone są zdalnie.

Nie wiem, czy coś umiem

Zdalne nauczanie prowadzone było do świąt, po których nastąpiły przesunięte ferie; zorganizowane w tym samym terminie w całym kraju.

Dopiero pierwszego ich dniach zapadła decyzja, że uczniowie będą mogli wychodzić z domu (wcześniej obowiązywała regulacja, że dzieci do lat 16 do godz. 16 będą mogły wychodzić z domu tylko pod opieką pełnoletnich opiekunów). 18 stycznia do szkół wrócili uczniowie najmłodszych klas podstawówek. Pozostali pracują zdalnie, z małymi wyjątkami dotyczącymi np. udziału w próbnym egzaminie maturalnym i egzaminie ósmoklasistów. Młodzież kończąca naukę w liceach i technikach ma go już za sobą. Kończący podstawówkę zaczynają go w środę.

– Nie wiem, czy coś umiem – przyznaje jeden z zaprzyjaźnionych ósmoklasistów. – Poprzednie próby nie wypadły mi najlepiej.

Dużo się uczyłeś? – dopytuje.

– Nie bardzo. W sumie wcale. Jakoś mi się nie chciało.

A na normalne lekcje się uczysz?

– Też nie. Chyba że już coś muszę, ale to rzadko. Nie chce mi się. Ale pani nie mówi nic mamie... Ja to bym już do szkoły poszedł, bo w domu to nudzi.





Dzika rzeka i nowy szlak

8,8 kilometra w 89 minut, jedna kąpiel, siedem przenosek i dwóch szczęśliwych kajakarzy – tak można podsumować przetarcie przez Korkosza i Lipińskiego szlaku rzeką Uherką od zalewu w Żółtańcach do jeziora w Stańkowie



FOT. ALICJA KORKOSZ

Wojciech Zakrzewski

Wpracy ich domeną są giga i terabajty, aplikacje i domeny. Ale gdy tylko kończą pracę przy klawiaturze ruszają w teren. Ireneusz Korkosz i Tomasz Lipiński poznali się na imprezach biegowych.

– Na początku był trochę rywalizacji – przyznaje Korkosz. – Ale potem się zaprzyjaźniliśmy i już razem ruszaliśmy na wspólne wypad.

Sportowej żyłki nie wyhamowała zima; obydwaj nie zaprzestali treningów. W właśnie w trakcie jednej z sobotnich przebieżek poza miastem narodził się zważany pomysł. A może tak opłynąć Chelm rzeką?

Telefon do przyjaciela

– Ostatnio moja stała trasa treningowa biegnie chelmską ścieżką rowerową. Część trasy przebiega wzdłuż rzeki Uherki – opowiada Tomasz Lipiński. – Uherka to generalnie dzika, tajemnicza i niezwykła rzeka. Ten liczący 47 kilometrów długości lewy dopływ Bugu nie ma uregulowanej na całej długości linii brzegowej. W lecie zdarza się, że kompletnie

wysycha. Ale gdy biegłem wzdłuż niej 27 lutego, była odwilż i woda bardzo się podniosła. Na pewnym odcinku nawet zmuszony byłem brodzić w wodzie. I wtedy pomyślałem, a może tak spróbować opłynąć Chelm rzeką? Przecież od Żółtańców aż drugiego jeziora Stańkowa jest zaledwie kilka kilometrów!

Pomysł pokonania Uherki i wpłynięcia na jezioro w Stańkowie, który urodził się w głowie Lipińskiego, stał się planem zanim dobiegł do domu.

Szybko zaczęły kielkować konkretne rozwiązania rodzących się problemów. Pierwszym i podstawowym był... brak kajaka lub łodzi.

– Bez łajby nie dalibyśmy rady – mówi Lipiński. – No i zrobiłem „telefon do przyjaciela” bo pamiętałem, że Irek Korkosz kiedyś, coś, o kajaku wspominał.

Od Żółtańców do Stańkowa

– Tomek kompletnie mnie zaskoczył i pomyślałem, i prośbą – wspomina Korkosz. – Niestety: swój sprzęt sprzedałem i musieliśmy pożyczyć kajak, ale nie było z tym kłopotu. Drugi problem do rozwiązania to była

trasa. Nie wiedzieliśmy o niej nic, to była totalna wyprawa w ciemno, więc zdecydowaliśmy się na bezpieczny wariant: od Żółtańców do Stańkowa.

Szybki rzut oka na prognozę pogody nie napawał optymizmem. – Wiedzieliśmy, że będzie zimno. Plus całej sytuacji był taki, że w trakcie odwilży nie będzie lodu na rzece. Minus zaś oczywisty: trzeba się zabezpieczyć przed hipotermią – zaznacza Tomasz Lipiński.

– Na szczęście obaj od dawna uprawiamy sporty, więc mieliśmy niezbędny sprzęt – dodaje Ireneusz Korkosz. – Przede wszystkim pianki i buty chroniące stopy. Musieliśmy pamiętać o rękawiczkach, bo chwyt wiosła jest bardzo ważny przy manewrowaniu kajakiem.

Strój wyprawowy dopełniały czapki, bandany, zegarki i rzecz jasna maseczki. – Trochę pandemicznie, ale za to bezpiecznie i nikt nie mógł się przyczepić – komentuje Lipiński. – Przyznam, że nie okazało się to najlepszym pomysłem, bo gdy wpadłem do wody

i zamoczyłem maseczkę, praktycznie nie miałem czym oddychać.

Nie uprzedzajmy jednak wydarzeń. Rajd dwóch śmiałków od początku był przecież wyprawą w ciemno, bo tak naprawdę obaj kajakarze znali trasę tylko w pierwszej części. Co miało na nich czekać dalej?

Z perspektywy kajaka

Wzbrana Uherka nie była głęboka, ale i tak kapryszyła na tyle, że nasi rozmówcy musieli na trasie bardzo uważać. Zaczęło się od kry na jeziorze i miejsce startu zostało przesunięte. Na szczęście na trasie w kierunku mostu w Pstragowie było w wodzie niewiele, więc kajakarze swobodnie je ominęli. Ale następujących po sobie dwóch progów i przepustu już nie próbowali pokonać kajakiem.

– To były pierwsze nasze przenoski. W sumie na całej trasie zaliczyliśmy ich aż siedem. Progi mogły uszkodzić kajak, a przecież nie była nasz – opowiada Lipiński. – Poza tym nie mieliśmy żadnego doświadczenia w kajakarstwie, co dla mnie skończyło się lodowatą kąpielą

w rzece zaraz na starcie. Fajnie nie było...

Szybko się okazało, że znane obydwu sportowcom okolice z perspektywy kajaka wyglądały zupełnie inaczej.

– Płynąc pod mostami widzieliśmy różne napisy, które zostawili po sobie nasi poprzednicy – opowiada Ireneusz Korkosz. – Byliśmy w miejscach, do których byśmy nie dotarli łodem, tak np. było pomiędzy parkiem miejskim, a mostem na ul. Rejowieckiej. A już dalej w stronę Stańkowa płynęliśmy zupełnie swobodnie.

A może dalej?

8,8 kilometra w 89 minut, jedna kąpiel, siedem przenosek i dwóch szczęśliwych kajakarzy – tak w liczbach można podsumować przetarcie przez Korkosza i Lipińskiego szlaku rzeką Uherką od zalewu w Żółtańcach do jeziora w Stańkowie.

A gdyby tak ruszyć Uherką dalej i popłynąć aż do Bugu?

Ze Stańkowa trzeba by ruszyć z nurtem w stronę Wólki Czułczyckiej, a potem przez Zarzecze do mostu w Sajczycach Majdanie. Dalej w Grabowej Uherka spotyka się z rzeką Lepietuchą, która

wcześniej meandruje w okolicy Sawina, a później popłynęliśmy już do Rudy, Rudki i Siedliszcza na Bugiem, gdzie można swobodnie przybić do brzegu przy betonowym moście. Jak obliczył to kiedyś Józef Tworek, spływ od Stańkowa do Bugu zajął by 7 godzin. Tak więc kolejna część wyzwania czeka na śmiałków.

Czy było warto?

– No pewnie! Nasza wyprawa na pewno zainspirowała innych – mówi Ireneusz Korkosz. – Myślę, że każdy, kto uprawia sport po cichu lub całkiem otwarcie rywalizuje: szybciej, dalej, w różnych warunkach. A my tylko pokazaliśmy całkiem nową przestrzeń nie tylko do rywalizacji ale, przede wszystkim, do poznawania okolicy. Nasza wyprawa pokazała, że niby te same miejsca, ale nie z tej samej perspektywy widziane mogą zaskakiwać. Naszym naśladowcom, bo jestem pewny, że szybko tacy się znajdą, życzymy wody pod dnem kajaka czy łodzi i otarcia do Uherki do Bugu, bo pierwszą część szlaku już przetarliśmy.

Łatwiej o najtańsze hipoteki w historii

FINANSE Przeciętny nowy kredyt hipoteczny oprocentowany jest na 2,8 proc. w skali roku. Przy tym od co najmniej kilku miesięcy topnieją bariery stawiane przed kredytobiorcami. Za kilka lat tani kredyt będzie jednak droższy

Spadek marż kredytowych do poziomu sprzed epidemii, możliwość zaciągnięcia kredytu mieszkaniowego przez osoby zatrudnione na tzw. umowach śmieciowych czy prowadzące działalność gospodarczą – tak wygląda dziś oferta „hipotek”. Niecały rok temu wydawało się, że dojście do takiej względnej normalności zajmie więcej czasu.

Powrót niskiego wkładu

Dziś znowu jest też tak, że w większości banków można się ubiegać o kredyt z niskim (10-proc.) wkładem własnym. Początek roku przyniósł dołączenie do grona tych instytucji dwóch największych banków.

- Najnowszą informacją z tego obszaru jest taka, że także bank Santander postanowił obniżyć wymagania odnośnie wkładu własnego wobec klientów, którzy nie byli dotychczas związani z tą instytucją. Wcześniej klienci

zewnątrznymi musieli posiadać 20-proc. wkład własny. Dziś już, składając wniosek kredytowy w tej instytucji, wystarczy posiadać 10 proc. ceny mieszkania – mówi Bartosz Turek, główny analityk HRE Investments.

Takie wymagania dotyczą finansowania domów i mieszkań położonych na obszarze miast wojewódzkich oraz powiatów przylegających do miast wojewódzkich.

Możemy pożyczyć naprawdę dużo

Nie ulega wątpliwości, że o „hipotekę” jest coraz łatwiej. Przy tym niskie oprocentowanie kredytów i fakt, że raportowane przez GUS wynagrodzenia rosną, powodują, że zdolność kredytowa Polaków jest rekordowa. Chodzi tu oczywiście o kwotę, którą banki skłonne byłyby pożyczyć na zakup mieszkań.

- W efekcie trzyosobowa rodzina, w której oboje rodzice pracują i każde z nich



przynosi do domu po „średniej krajowej” mogłaby pożyczyć w ramach 30-letniego kredytu kwotę 749 tys. złotych. To o 78 tysięcy złotych więcej niż przed rokiem – wylicza Bartosz Turek.

Większość Polaków zarabia jednak mniej niż wynika z urzędowej średniej. Gdyby więc poprzeczkę trochę obniżyć i założyć, że rodzina ma do dyspozycji co miesiąc nie około 7,8 tys. zł netto (dwie średnie krajowe), ale o 20 proc. mniej, czyli niecałe 6,3 tys. zł „na rękę”, to i tak w ramach 30-letniego kredytu możliwe byłoby zadłużenie się na prawie 542 tysiące.

Za tak wysokimi wynikami stoją rekordowo niskie oprocentowanie kredytów i rosnące średnie wynagrodzenia w przedsiębiorstwach. Nie bez znaczenia są też założenia przyjęte w badaniu.

- Za modelową rodzinę przyjmujemy bowiem rodzinę, która nie ma zobowiązań finansowych, ale zdążyła już zbudować sobie pozytywną

historię kredytową. Gdyby tego było mało, to zakładamy, że oboje rodzice mają umowy o pracę na czas nieokreślony – zastrzega ekspert HRE Investments.

Wyliczona przeciętna zdolność kredytowa to mediana. Oznacza to, że połowa badanych banków chciałaby modelowej rodzinie pożyczyć więcej niż wspomniana mediana, a połowa instytucji pożyczylaby mniej. I tak możliwość wypłacenia najwyższych kwot zadeklarowały banki: ING, BNP Paribas czy Bank Pocztowy (nawet 836 tys. zł kredytu). Na drugim biegunie znajdziemy za to banki: PKO, Alior i Citi Handlowy (ponad 636 tys. zł).

Kredyty będą droższe

Prawie wszystkie kredyty mieszkaniowe w Polsce mają zmienne oprocentowanie. W efekcie, gdy kiedyś Rada Polityki Pieniężnej podniesie stopy procentowe, to w ślad za tymi decyzjami, rosnąć

będą raty dziś zaciągniętych długów.

- Co prawda prognozy sugerują, że niskim kosztem kredytów będziemy się jeszcze cieszyć długi czas, to bez wątpienia warto przygotowywać domowe finanse też na mniej optymistyczne scenariusze – radzi Bartosz Turek.

A jakie są prognozy? Można to sprawdzić dzięki kontraktom terminowym (IRS). Wynika z nich, że koszt pieniądza wróci do poziomu sprzed epidemii dopiero za około 5 lat. W międzyczasie posiadacze kredytów powinni się spodziewać stopniowo rosnących rat. Weźmy pod uwagę konkretny przykład – kredyt na 300 tys. złotych zaciągnięty na 25 lat z marżą na poziomie 2,6 proc. Taki kredyt dziś kosztuje niecałe 1,4 tys. zł miesięcznie. Za 3 lata rata powinna przekroczyć 1,5 złotych, a w 2031 roku będzie to już prawie 1,8 tys. złotych miesięcznie.

OPRACJSZ

REKLAMA

AP
PÓŁNOCNA
APARTAMENTY

APARTAMENTY PÓŁNOCNA DAJ SIĘ OCZAROWAĆ

Nowoczesny kompleks budynków przy ulicy Północnej 24 to gwarancja estetyki i wygody oraz wysokiej jakości na rynku nieruchomości w Lublinie.

- **91 apartamentów** z panoramicznymi oknami o powierzchni od **40 do 130 m²** – komfortowe, bezpieczne, świetnie zaprojektowane
- wygodny balkon lub duży taras z widokiem na panoramę miasta
- ponadprzeciętna wysokość wnętrza wynosząca **2,80-3,90m**
- **designerska klatka schodowa** zachwyci każdego
- **doskonała lokalizacja** - Stare Miasto na wyciągnięcie ręki
- liczne sklepy, restauracje, kawiarnie, punkty usługowe i galerie handlowe znajdziesz w najbliższej okolicy
- zaledwie w kilka minut dotrzesz do siłowni, klubów fitness, basenu czy ścieżek rowerowych

www.apartamentypolnocna.pl



TJ2372

Kuchnia otwarta lub zamknięta. Jaki projekt wybrać?

WNĘTRZA Dużą popularnością wciąż cieszą się kuchnie otwarte na salon. Spotykamy je w nowoczesnych projektach domów jednorodzinnych, jak i w mieszkaniach. Podpowiadamy, jak zorganizować zamkniętą i otwartą przestrzeń kuchenną

W Polsce przez lata kuchnie projektowane były jako osobne pomieszczenie. Często było zamykane i nie stanowiło strefy reprezentacyjnej. Z biegiem lat kuchnia stawała się „małym salonem”. Obecnie popularnością cieszą się kuchnie otwarte na salon, które stały się również sercem wielu domów i mieszkań.

Oddzielne pomieszczenie

Zamknięta kuchnia z pewnością gwarantuje komfort pracy. Taki układ przestrzeni umożliwia całkowite odcięcie reszty pomieszczeń od hałasu wytwarzanego, na przykład przez mikser czy zmywarkę, a także skutecznie powstrzymuje rozprzestrzenianie się zapachów. Za zamkniętymi drzwiami łatwiej jest także utrzymać czystość, ponieważ powstający w procesie gotowania osady lub tłuszcz osiadają tylko na meblach i sprzętach kuchennych.

Jednym z plusów posiadania zamkniętej kuchni jest możliwość szybkiego wy-

wietrzenia pomieszczenia bez większej szkody dla domowników. Nie można także zapomnieć o ustawności i funkcjonalności zamkniętej kuchni. Nawet niewielkie pomieszczenie w bloku może dać mieszkańcom szansę na stworzenie wysokiej, pakownej zabudowy, która pomieści nie tylko kuchenne akcesoria - wylicza Kamila Prałat, z firmy Solgaz.

Zalety zamkniętych kuchni doceniają także młodzi rodzice, którzy mogą zagwarantować swoim pociechom pełne bezpieczeństwo. Zamknięte drzwi skutecznie odgradzą dzieciom ścieżkę do wyciągania z szuflad niebezpiecznych przedmiotów. Wadą zamkniętej kuchni jest wyobcowanie z życia dziejącego się w salonie.

Otwarta na salon

Duże kuchnie z wyspą to domena budownictwa jednorodzinnego. Trend ten w ostatnich latach tak ewoluował, że w zdecydowanej większości nowych mieszkań mamy do dyspozycji aneks kuchenny. Rozwiązanie to



pozwala na stworzenie wielu ciekawych aranżacji, umożliwia częstsze przebywanie ze sobą domowników, a także daje szansę na stworzenie funkcjonalnej i przestronnej przestrzeni.

Otwieranie kuchni na salon to odzwierciedlenie zmieniających się potrzeb domowników oraz rosnącego znaczenia kuchni jako pomieszczenia, w którym odbywa się życie towarzyskie. Z pewnością otwarte kuchnie dają szerokie możliwości aranżacyjne. Dzięki dostępnym na rynku rozwiązaniom

w elegancki sposób możemy oddzielić strefę kuchenną od strefy dziennej lub urządzić je w jednym, harmonijnym stylu - dodaje Kamila Prałat.

Do minusów otwartej kuchni zaliczyć trzeba przenikanie nieprzyjemnych zapachów oraz pary do części salonowej, a także trudności w ukryciu bałaganu, który towarzyszy nam podczas przygotowywania posiłków.

Układ idealny

Istnieją jasno określone zasady, dotyczące rozmieszczenia sprzętów i mebli w

kuchni. Są one niezależne od tego, czy wchodzi kuchnia zamknięta, czy otwarta na salon.

Mycie, krojenie, gotowanie, odkładanie, wstawianie do lodówki i wiele innych - to zwykłe czynności, które przy właściwym rozlokowaniu blatów i urządzeń mogą ulepszyć, a tym samym skrócić gotowanie. Istnieje pojęcie „trójkąta roboczego” w kuchni, w którym podstawowe urządzenia, takie jak kuchnia lub płyta kuchenna, zlewozmywak oraz lodówka tworzą wierzchołek kuchennego trójkąta. Ergonomia w kuchni możliwa jest także dzięki właściwemu rozplanowaniu blatu roboczego, który usprawni proces wykładania produktów z lodówki, a następnie ich obróbkę - wyjaśnia Kamila Prałat.

Podstawa wyposażenia

Niezależnie od tego czy jesteśmy posiadaczami otwartej, czy zamkniętej kuchni, musimy pamiętać o sprawnej wentylacji. Podczas gotowania wydzielają się wiele zapachów i pary wodnej, która

wraz z kurzem i tłuszczem osiada na sprzętach kuchennych. W przypadku kuchni otwartej na salon sprawy są o tyle skomplikowane, że brud i osady mogą dosięgnąć mebli wypoczynkowych.

Poza sprawną wentylacją, w każdej kuchni powinien znaleźć się odpowiedni okap, który będzie pochłaniał powstającą w procesie gotowania parę. Urządzenie to niweluje także problem tłustych plam i osadów, które nie tylko są nieestetyczne i trudne do usunięcia, ale również są siedliskiem kurzu i brudu. W zachowaniu czystości kuchni pomogą także nowoczesne rozwiązania w zakresie sprzętu AGD. Jednym z nich są płyty gazowe bez płomieni, które gwarantują wygodę użytkowania. Są również tanie w użytkowaniu.

W urządzaniu kuchni ważne są również aspekty wizualne. Coraz większą popularnością cieszą się czarne rozwiązania, które sprawdzają się w pomieszczeniach urządzonych w stylu nowoczesnym i industrialnym.

OPRAC:JSZ

Osiedle JUTRZENKI



- Atrakcyjna lokalizacja na Czubach, pomiędzy ul. Jutrzenki a Parkiem Rury (wąwóz)
- Mieszkania od 28m²
- Lokale usługowe od 131 m²
- Podziemny parking
- Zakończenie inwestycji IV kw. 2022 r.



idea
INVEST

Biuro sprzedaży:

Lublin, ul. Jana Sawy 2

Kamienica CENTRUM



**KAMENICA
CENTRUM**

3 Maja 5b

ostatnie wolne mieszkania na sprzedaż

o pow. 76m², 85m², 98m², 102m²

- 80 m od ul. 3 Maja
- druga linia zabudowy
- podziemny parking
- inwestycja zakończona 2021 r.



tel. 667 800 400 ■ www.idealinvest.pl

Czynsze rosną znacznie szybciej niż raty kredytów

RYNEK Zakup mieszkania jest prawie o połowę tańszy niż najem. Sytuacja, w której lokatorzy płacą więcej to standard w wielu krajach europejskich. Z biegiem lat argumenty przemawiające za własnością są coraz mocniejsze

Czynsze najmu po latach wzrostów, zaczęły spadać. Czy to znaczy, że najem okazał się rozwiązaniem tańszym niż zakup? - W żadnym wypadku, bo przecież w międzyczasie raty złotych kredytów mieszkaniowych także spadły - i to do najniższego poziomu w historii - zwraca uwagę Bartosz Turek, główny analityk HRE Investments.

Zakup o połowę tańszy niż najem

Najłatwiej zobrazować to na przykładzie. Załóżmy, że mamy 50-metrowe mieszkanie w Warszawie albo stajemy się najemcą takiego lokum. Za najem trzeba zapłacić przeciętnie około 1,7-1,8 tys. złotych miesięcznie plus opłaty administracyjne i media – sugerują dane NBP. Dla porównania chcąc kupić takie lokum na kredyt z 20-proc. wkładem własnym w ramach 30-letniego długu trzeba liczyć się z ratą na poziomie około 1650 złotych

miesięcznie z czego w pierwszej racie na spłatę odsetek poszłoby mniej niż 950 złotych, a reszta przeznaczona byłaby na spłatę kapitału.

- Ta druga część w sensie księgowym nie jest więc kosztem, bo obniżyła zadłużenie wobec banku i podnosi majątek netto kredytobiorcy. W efekcie odsetki od kredytu w naszym przykładzie pochłonęłyby prawie o połowę mniej niż czynsz najmu - wylicza Bartosz Turek.

Z danych zebranych przez HRE Investments wynika, że w prawie wszystkich krajach europejskich najem mniej się opłaca.

Nie każdego stać na zakup

Niestety wybór pomiędzy najmem i własnością przeżawnie nie jest aż tak prosty. Aby kupić mieszkanie na kredyt trzeba posiadać wkład własny (co najmniej 10-20 proc. ceny), pieniądze na pokrycie kosztów transakcyjnych (co najmniej 2-6 proc. ceny) oraz środki na wykończenie, wyposażenie lub chociaż odświeżenie lo-



kalu (od kilku procent ceny wwyż). Do tego potencjalny nabywca musi posiadać zdolność kredytową.

Najemca ma tu znacznie łatwiejszą sytuację – wystarczy aby oprócz czynszu wpłacił właścicielowi kaucję (zazwyczaj jednomiesięczny czynsz). Niektórzy właściciele mogą nawet nie spytać o zawód czy osiągnięcia przez najemcę dochody. I tyle. Przewagą najmu jest też to, że jeśli w mieszkaniu żywota dokona pralka czy lodówka, to jeśli nie zepsuł jej lokator, koszty naprawy czy wymiany poniesie właściciel. To właściciel raz na dłuższy czas

powinien też zadbać o modernizację lokalu. Z drugiej strony np. odmalowanie zabrudzonych ścian po okresie najmu, powinno być już obowiązkiem najemcy.

- I choć te dodatkowe koszty są zauważalne, to w żadnym wypadku nie powinny zmienić faktu, że droga do własności jest rozwiązaniem znacznie bardziej racjonalnym niż najem - ocenia Bartosz Turek.

Czynsze rosną, a raty potrafią spadać

A co jeśli kredyty podrożeją i trzeba będzie płacić wyższe raty? Prognozy sugerują, że

w perspektywie najbliższych 10 lat jest to prawdopodobny scenariusz. Raty za 2-3 lata powinny być wyższe niż dziś.

- Za 10 lat rynek spodziewa się takiego wzrostu poziomu stóp procentowych, że rata dzisiejszych kredytów może wzrosnąć o około 20-30 proc. - wylicza Bartosz Turek.

W dalszym ciągu nie niweluje to jednak przewagi własności nad najmem. Czynsze najmu z czasem także rosną i to przeważnie bardziej niż mogą rosnąć raty kredytów. Dane GUS sugerują na przykład, że w Polsce w latach 2001 – 2020 czynsze wzrosły aż o 93 proc.

W całym badanym okresie wzrost czynszów uderzył najemców po kieszeni ponad trzy razy dotkliwiej niż zmiany rat kredytów, z którymi mierzyli się właściciele.

- Jeśli przyjąć, że historia lubi się powtarzać, to trzeba mieć świadomość, że zdarzać się mogą sytuacje, w których osoby zadłużone będą okresowo ponosiły wyższe koszty posiadania mieszkania na własność niż najemcy. W ostatecznym rozrachunku to jednak właściciele mieszkań powinni za swoje mieszkania zapłacić znacznie mniej niż lokatorzy mieszkań na wynajem - ocenia Bartosz Turek.

Fakt, że najem z czasem coraz bardziej drożeje jest też kluczowy z punktu widzenia planów na przyszłość lub emeryturę – szczególnie jeśli nasza perspektywa jest taka, że za najem płacić trzeba będzie coraz więcej, a emerytura ma być jedynie ułamkiem zarobków z okresu aktywności zawodowej.

OPRACJSZ

R E K L A M A


**KAMERALNY
SŁAWIN**

IV ETAP
JUŻ W SPRZEDAŻY

BIURO SPRZEDAŻY:
Lublin, ul. Spokojna 2


**IMMOBILIA
P O L S K A**

**LIDER NOWOCZESNYCH
ROZWIĄZAŃ W BRANŻY
DEWELOPERSKIEJ**



STACJE
ŁADOWANIA



TECHNOLOGIA
SMART HOME



WYSOKI
STANDARD
WYKOŃCZENIA



NISKA,
KAMERALNA
ZABUDOWA



ZAMYKANE
SCHOWKI
NA BALKONACH



OGRÓDKI
NA PARTERZE

LOKALIZACJA:

**ul. Sławinkowska/
Bukspanowa**



500 267 778 | kameralnyslawin.pl

Moje pierwsze miejsce

W pewnym momencie zaczęło mi brakować rodzinnych stron, ludzi, kontaktu z naturą, moich k...
przyjęcia z otwartymi ramionami. Zaczęłam tęsknić za Włodawą. I to był poważny dylemat: czy L...
na ziemi jest tutaj, we Włodawie. Wśród tych ludzi, wśród tej kultury, wśród tej tradycji – **ROZMO**...
z Muzeum – Zespołu Synagogalnego we Włodawie

Waldemar Sulisz

• Korzenie rodzinne?

– Ojciec to rodowity Włodawiak. Dziadek pochodził w okolic miejscowości Świerże, gdzie osiedlili się osadnicy niemieccy. Stąd moje niemieckie nazwisko. Natomiast babcia mieszkała w Tomaszówce za Bugiem. Z kolei mama pochodzi z niewielkiej wsi Hańsk. Tam przez rok mieszkałam, bardzo często przyjeżdżałam do babci i dziadka w Hańsku. Jeśli chodzi o moją miłość do Włodawy i Polesia, to tam wszystko się zaczyna. Stała tam najpierw stara, drewniana chatynka z okólnikiem, stodołą, oborą. Dziadkowie dom rozbudowali. To było moje pierwsze miejsce na ziemi.

• Gdzie rodzice się poznali?

– W kościele w Hańsku. Mama miała na sobie piękny, czerwony płaszcz, który utkwiał w głowie mojemu ojcu. Postanowił odszukać dziewczynę w czerwonym płaszczyku.

• Skąd takie imię ci wybrali?

– A to kolejna, ciekawa historia. Jak się urodziłam, mama chciała, żebym nazywała się Kinga albo Aleksandra. Wysłała mojego tatę do urzędu, żeby mnie zapisał. Po drodze natrafił na kiosk ruchu we Włodawie, stwierdził, że kupi sobie kalendarzyki i popatrzy na różne imiona. Zobaczył imię Julita. Bez pytania mamy tak mnie zarejestrował. Mamy plany legły w gruzach. Nazywam się Julita Fajks.

• Edukacja?

– Szkoła podstawowa nr 3 we Włodawie. Wspominam Renatę Misiurę, która prowadziła chór szkolny „Gaudeamus”, w którym się bardzo uczyłam. Dalej Liceum im. Tadeusza Kościuszki, też we Włodawie z profilem matematyczno-fizyczno-informatycznym. Tu Beata Szmidt, nasza polonistka, nauczyła mnie miłości do poezji. Uwielbiałam omawianie wierszy, zakochałam się w Leśmianie, których w swoich utworach nawiązywał do przyrody i folkloru. Na to nałożyły się opowieści mojej babci i mamy o wierzeniach, ludowej demonologii,

lokalnych podaniach i legendach.

• Na przykład?

– Babcia miała swoją przyjaciółkę, którą kochała nad życie. Niestety w młodym wieku umarła. Babcia strasznie to przeżywała, nie poszła na pogrzeb, żeby się z nią pożegnać. Pewnej nocy przyśniła się babci, która zobaczyła ją w kuchni, ubraną na biało. I powiedziała: Chodź Zosia, idziemy na potańcówkę. Babcia na to: Ale przecież nie możesz iść na potańcówkę w tak pięknym, białym stroju. Za oknem noc, błoto. A ona na to: Tam, gdzie teraz jestem nic nie jest brudne. Wszystko jest piękne.

• Co po liceum?

– Miałam życiowy dylemat. Moi rówieśnicy wybierali ekonomię, informatykę, zarządzanie. Pomyślałam, że pójdę na języki. Poszłam na germanistykę na UMCS.

Po tygodniu, wracając z Lublina do Włodawy przeplakałam całą drogę w busie.

Powiedziałam: Nie, to nie dla mnie.

Doczekałam do końca semestru, zrezygnowałam i wylądowałam na muzykologii na KUL. W sumie okazało się to miejsce dla mnie. Zajmowałam się głównie etnomuzykologią. Wiele nauczyłam się od Kingi Strycharz-Bogacz, u niej broniłam swoją pracę licencjacką na temat Poleskiego Lata z Folklorem we Włodawie. Wspomnę prof. Beatę Bodzioch i prof. Tomasza Rokosza. Po studiach udało mi się zorganizować obóz etnomuzykologiczny we Włodawie. Wiem, że nawet jeśli już nie studiuję na uczelni, zawsze mogę się poradzić, liczyć na pomoc przy projektach, na współpracę.

• Co dalej?

– Jeszcze w czasie studiów poszłam na staż do naszego muzeum we Włodawie, w dziale etnografii zajmowałam się badaniami terenowymi, dotyczącymi obrzędowości naszego regionu. Po studiach mogłam zostać w Lublinie lub wrócić na stałe do Włodawy. Pomyślałam sobie, że spróbuję w Lublinie. Pracowałam

w Ośrodku Międzykulturowych Inicjatyw Twórczych „Rozdroża”, dobrze wspominam i moich współpracowników i ówczesnego dyrektora Mirosława Haponiuka.

W pewnym momencie zaczęło mi brakować rodzinnych stron, ludzi stamtąd, kontaktu z naturą, moich korzeni. Włodawskiej swojskości, gościnności, przyjęcia z otwartymi ramionami. Zaczęłam tęsknić za Włodawą. I to był poważny dylemat: czy Lublin, czy Włodawa? Wyszło, że moje miejsce na ziemi jest tutaj, we Włodawie. Wśród tych ludzi, wśród tej kultury, wśród tej tradycji. Porozmawiałam z Marcinem, moim narzeczonym, który pracując w Lublinie chciał czegoś nowego. Sprowadziłam go do Włodawy. Teraz jesteśmy tu razem, na stałe. Nie żałuję i nigdy nie będę żałować tej decyzji. Jesteśmy razem trzy lata. To niby niedługi okres, ale już zapieczętowane. W tym roku mamy zamiar się pobrać.

• Czym jest miłość?

– To jest przede wszystkim szczerść i prostota. Gdzie obie strony nikogo nie udają.

• W życiu są różne rzeczy ważne. Praca, pasja, pieniądze, zdrowie, miłość, wiara. Co jest dla ciebie w życiu ważne?

– Żeby być sobą. Tak naprawdę prawdzie ja siedzi w Tobie i nie można zabraniać mu wyjścia.

Najważniejsze w życiu jest to, żeby być człowiekiem prostym, szczerym, żeby nikogo nie udawać.

Żeby żyć w zgodzie z sobą. Że ważne jest to, co ja czuję, co w życiu mnie napędza. Ale też ważni są inni ludzie. Tak naprawdę samemu w pojedynkę nic się nie robi. Otoczenie jest ważne, przyjaźń jest ważna, rodzina jest ważna.

• Czym się zajmujesz w muzeum?

– Gromadzeniem zbiorów, opisywaniem, inwentaryzacją, badaniami, wywiadami dotyczącymi powiatu włodawskiego czyli Polesia Zachodniego. Działaniami edukacyjnym popularyzującymi kulturę tradycyjną.

W ramach pracy w muzeum pomagam również przy organizacji Festiwalu Trzech Kultur we Włodawie; jednego z najważniejszych wydarzeń kulturalnych we wschodniej Polsce, opartego na współistnieniu na tych terenach wielu wyznań i kultur. Do moich obowiązków należy pomoc w tworzeniu programu Festiwalu, opracowania scenariusza wydarzeń, scenografii i oprawy wizualnej oraz współpraca z artystami biorącymi udział w Festiwalu.

Jednym z najbliższych mi działań jest organizacja Sobótek Poleskich. To wydarzenie podejmujące tematykę nocy świętojańskiej na Polesiu. Co roku przedstawiane są widowiska obrzędowe z „trzech granic”, tradycyjnych zespołów z Polski, Białorusi i Ukrainy oraz koncerty artystów folkowych łączących w swoich aranżacjach tradycję, wielokulturowość i współczesne kierunki muzyczne. Sobótki to również szereg warsztatów opartych na darach natury oraz przede wszystkim puszczanie wianków na wodzie. Całość wydarzenia podkreśla magiczna scenografia i miejsce: urokliwy zalew położony nieopodal rzeki Bug. Poza tym śpiewam w zespole „Swańki” z Wiryk oraz współpracuję z „Jutrzenką” z Dołhobród, zespołem, który ma w repertuarze wiele pieśni w gwarze chachłackiej.

• Porozmawiajmy o kinie 3D, o którym już głośno w Polsce. Jak powstało?

– Powiem tak: nasze muzeum od kilku lat przywiązuje uwagę do ubierania tradycyjnych treści w nowe techniki i nowe media. Robiliśmy wystawy w formie mapingu. Na przykład „Włodawski sztett. Miasteczko,

którego już nie ma”, czy też „Getto we Włodawie”. Pokazy na murach wielkiej synagogi. Mamy wiele info kiosków, audio przewodników. Przy realizacji tych projektów pomagają nam zaprzyjaźniona firma z Warszawy. Pewnego wiosennego dnia w ubiegłym roku, gdy rozmawialiśmy o dalszych planach, Błażej Krajczewski z firmy Modolor - VR z Warszawy przywiózł nam do pokazania film, który nazwał się „Szepty”. Zaprezentował możliwości specjalnych okularów. Z Anitą Lewczuk vel Leoniuk, naszą kochaną panią dyrektorkę i koleżankę z pracy stwierdziłyśmy, że warto coś takiego zaprezentować w naszym muzeum. Nagrać w 3D film oparty na tradycji Nocy Świętojańskiej na Polesiu. A ponieważ wiadomo, że jak my coś robimy w muzeum, to robimy to porządnie, stwierdziłyśmy, że to nie będzie jeden film na jedno okulary, tylko inwestujemy w kino 3D.

Udało nam się zrobić największe kino edukacyjne wirtualnej rzeczywistości na 15 stanowisk. Wnętrze naszego kina nawiązuje do przedwojennego kina „Zachęta” mieszczącego się we Włodawie. I tak też nazywa się nasze kino „Zachęta VR”. W repertuarze mamy dwa filmy, wspomniane „Sobótki Poleskie” i „Szabat Szalom”. Zrobione przez nas od podstaw. Od scenariusza, przez scenografię po reżyserię.

• Co takiego jest we Włodawie, że tak ją kochasz?

– Włodawą słynie z wielokulturowości. Zachowały się ślady historii

e na ziemi

korzeni. Włodawskiej swojskości, gościnności, Lublin, czy Włodawa? Wyszło, że moje miejsce **WA** z Julitą Fajks, muzykologiem i fotografem



Ścieżka przyrodnicza Czahary w Poleskim Parku Narodowym, modelka Urszula Panasiuk



Noc Świętojańska nad jeziorem Glinki, modelka Klaudia Pietrzak



Polna droga, wieś Wyrki
JULITA FAJKS

trzech wyznań: katolickiego, prawosławnego i judaizmu. W relacjach starszych osób pojawia się informacja o tym, że ludzie trzech wyznań u kultur żyli tu w zgodzie. Do tej pory Włodawą jest miejscem bezpiecznym, tolerancyjnym i otwartym. To jest także miasto pogranicza, położone na trójstyku granic: Polski, Białorusi i Ukrainy, nad Bugiem, rzeką bardzo ważną w mim życiu.

• **Mieszkasz nad Bugiem?**

– Tak, mam 3 minuty do rzeki.

Bug to symboliczna rzeka, dla każdego znaczy coś innego. Nawet nasze pieśni można porównać do rzeki Bug. Emisja głosu, melodyka i liryka pieśni jest taka jak płynąca woda Bugu. Spokojna, liryczna, z pewną dozą

nostalgii. Co najlepiej pokazują obrazy Stanisława Baja. Dzikość rzeki zderzona jest z nostalgią i czułością. Nad taką rzeką można medytować, woda obmywa nasze troski i kłopoty. Daje nadzieję.

Bug płynie we mnie od małego. Jak byłam kilkuletnią dziewczynką, wydawało mi się, że za Bugiem jest koniec świata.

Kiedy odkryłam, że jednak ten świat się na rzece nie kończy. Chodziłyśmy z koleżankami nad rzekę i opowiadałyśmy sobie historię o miłości dwojga kochanków, żyjących po obu stronach rzeki.

• **Dużo fotografujesz?**

– Od małego. Najpierw pożyczonym aparatem, teraz swoim skromnym sprzętem. Co jest w tym najważniejsze? Nie liczy się żaden warsztat, sprzęt, istotny jest sam proces tworzenia. Na przykład, kiedy z Lidią Białą tworzyłyśmy portrety świętych, dobierając modelki, stroje i rekwizyty. Wystawa, pokazana w klasztorze Dominikanów na Europejskim Festiwalu Smaku w Lublinie w tym mnie

upewniła. Fotografuję ludzi, drogi, wodę. Bug.

• **Plany?**

– Czekamy na wyniki projektów z Ministerstwa Kultury. Wymyśliłyśmy projekt „Poleski wóz tradycji”. Chcemy znaleźć stary wóz drabiniasty, zrobić z niego symbol projektu, dojeżdżać nim do różnych miejscowości w naszym powiecie, zespołów, śpiewaków obrzędowych, nagrywać wywiady i pieśni, żeby móc dalej przekazywać tradycję i historię. Napęd wozu? Najlepiej konik. Ale także traktor.

• **Intrygujące miejsca?**

– Na przykład Różanka z wielopoziomowymi piwnicami pałacowymi, z lochami, które prowadzą do Włodawy. Z Różanką związana jest odkryta niedawno rękopiśmiena książka kucharska, która już stała się z symbolem Polesia. Zawiera wiele cennych kulturowo informacji, może na jej podstawie zrealizujemy kolejny film w technologii wirtualnej rzeczywistości. Za pomocą kuchni i smaków, zapachów, we wspomnieniach i zmysłach ukażemy panią na Włodawie i Różance.

• **Marzenia?**

– Jak wyżej. Co jeszcze? Spróbować wielu rzeczy w życiu.



TEATRY:
TEATR STARY (ul. Jezuicka 18): **PIĄTEK:** Małe zbrodnie małżeńskie – 19.00

SOBOTA: Małe zbrodnie małżeńskie – 17.00 **NIEDZIELA:** Las się żyje – 17.00

TEATR ANDERSENA (plac Teatralny 1): **PIĄTEK:** Wilk i trzy świnki oraz leśniczy, co strzeże dziczy – 09.30, 11.00 **SOBOTA:** Wilk i trzy świnki oraz leśniczy, co strzeże dziczy – 12.00, 16.00 **NIEDZIELA:** Wilk i trzy świnki oraz leśniczy, co strzeże dziczy – 12.00, 15.00

FILHARMONIA LUBELSKA (ul. Curie-Skłodowskiej 5): **PIĄTEK:** Koncert „Un poco barocco” – 19.00

TEATR MUZYCZNY (ul. Curie-Skłodowskiej 5): **SOBOTA:** Piazzolla Tango Show – 18.00 **NIEDZIELA:** Piazzolla Tango Show – 17.00

CENTRUM KULTURY (ul. Peowiaków 12): **PIĄTEK:** Poławiące Pereł (online) – 20.00 **NIEDZIELA:** Bobo BU, czyli o prokreacji poprzez sztukę (online) – 12.00



KINA:
KINO BAJKA (ul. Radziszewskiego 8): **PIĄTEK:** Biuro detektywistyczne

Lassego i Mai. Cienie nad Valleby – 10.30; **Czyściec** – 13.00, 17.15; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 15.00, 19.00; **Zabij to i wyjedź z tego miasta** – 19.15; **Każdy ma swoje lato** – 21.00; **Co w duszy gra** – 11.00, 14.45, 16.55 **SOBOTA:** Biuro detektywistyczne Lassego i Mai. Cienie nad Valleby – 13.30; **Czyściec** – 17.15; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 15.00, 19.00; **Zabij to i wyjedź z tego miasta** – 19.15; **Każdy ma swoje lato** – 21.00; **Co w duszy gra** – 12.30, 14.45, 16.55 **NIEDZIELA:** Biuro detektywistyczne Lassego i Mai. Cienie nad Valleby – 13.00; **Czyściec** – 15.00; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 17.00, 19.00; **Zabij to i wyjedź z tego miasta** – 19.15; **Każdy ma swoje lato** – 21.00; **Co w duszy gra** – 12.45, 14.45, 16.55

CENTRUM KULTURY (ul. Peowiaków 12): **PIĄTEK:** **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 19.00 **SOBOTA:** **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 17.00; **Proste rzeczy** – 19.15 **NIEDZIELA:** **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 19.00

CENTRUM SPOTKANIA KULTUR (plac Teatralny 1): **PIĄTEK:** **Amonit** – 20.00; **Oto my** – 18.00 **SOBOTA:** **Amonit** – 16.00; **Oto my** – 18.30; **Studzy** – 20.30 **NIEDZIELA:** **Amonit** – 18.00; **Oto my** – 16.00

KINO ABC (DDK Czechów, ul. Kiepur 5a): **SOBOTA:** Miłość na

przekór wszystkim – 15.30; **Zabij to i wyjedź z tego miasta** – 17.30

PULAWY-SYBILLA (Al. Partyzantów 6): **PIĄTEK:** **Co w duszy gra** – 13.00, 15.00, 16.55; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 18.50; **Pętla** – 20.55

SOBOTA NIEDZIELA: **Co w duszy gra** – 11.00, 13.00, 15.00, 16.55; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 18.50; **Pętla** – 20.55

BIALA PODLASKA – MERKURY (ul. Brzeska 43): **PIĄTEK:** **Co w duszy gra** – 15.00, 16.55; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 18.50; **Pętla** – 20.55 **SOBOTA:** **Co w duszy gra** – 12.45, 14.45, 16.55; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 18.50; **Pętla** – 20.55 **NIEDZIELA:** **Co w duszy gra** – 12.00, 14.00, 16.00; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 18.00; **Pętla** – 20.10

ŚWIDNIK – LOT (al. Lotników Polskich 24): **PIĄTEK** **SOBOTA NIEDZIELA:** **Co w duszy gra 2D** – 15.00; **Co w duszy gra 3D** – 17.15; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 19.15

ZAMOŚĆ – STYLOWY (ul. Odrodzenia 9): **PIĄTEK:** **Co w duszy gra 2D** – 14.30, 18.00; **Co w duszy gra 3D** – 15.45; **Jak zostać gwiazdą** – 17.00, 20.45; **Każdy ma swoje lato** – 17.00, 20.45; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 18.15, 20.30; **Ściana cieni** – 18.45; **Sound of Metal** – 20.00; **Szarlatan** – 17.30, 19.30; **Trolle 2** – 09.30, 15.00 **SOBOTA NIEDZIELA:** **Co w duszy gra 2D** – 12.15, 13.30, 14.30, 18.00; **Co w duszy gra 3D** – 15.45; **Jak zostać gwiazdą** – 17.00, 20.45; **Każdy ma swoje lato** – 17.00, 20.45; **Małe rzeczy** – 20.30; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 15.00, 18.15; **Ściana cieni** – 18.45; **Sound of Metal** – 20.00; **Szarlatan** – 17.30, 19.30; **Trolle 2** – 15.00

CHELM – ZORZA (ul. Strażacka 2): **PIĄTEK:** **Co w duszy gra 2D** – 13.30, 18.00; **Co w duszy gra 3D** – 16.00; **Jak zostać gwiazdą** – 20.30; **Każdy ma swoje lato** – 20.30; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 18.15 **SOBOTA:** **Co w duszy gra 2D** – 12.00, 16.00; **Co w duszy gra 3D** – 14.00, 18.00; **Jak zostać gwiazdą** – 20.30; **Każdy ma swoje lato** – 20.30; **Obiecująca. Młoda. Kobieta** – 18.15

ŁUKÓW – ŁOK (ul. Wyszyńskiego 20): **PIĄTEK:** **Skłodowska** – 18.45; **Sound of Metal** – 20.45 **SOBOTA:** **Skłodowska** – 19.15; **Sound of Metal** – 21.15 **NIEDZIELA:** **Skłodowska** – 18.45; **Sound of Metal** – 20.45

DO ZOBACZENIA W piątek, 12 marca, o godzinie 17 w Galerii Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych w Lublinie (ul. Grodzka 34/36) rozpocznie się wernisaż wystawy malarstwa Anny Syty.

Artystka urodziła się w Tytach (1976 r.). Ukończyła Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych im. C.K. Norwida w Lublinie oraz historię sztuki na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim Jana Pawła II. W latach 1996-2004 aktywnie uczestniczyła w działaniach twórczych łączącej Grupę Inicjatyw Plastycznych i Fotograficznych „Plama”. Od 2015 r. należy do Towarzystwa



Przyjaciół Sztuk Pięknych, gdzie regularnie uczestniczy w wystawach zbiorowych. Obecnie pracuje w Muzeum Historii Miasta Lublina, Od-

Torfowisko

ANNA SYTA

dziale Muzeum Narodowego w Lublinie.

DAD

Więcej światła



SPOTKANIE Teatr Stary w Lublinie zaprasza na spotkanie online „Więcej światła?” poświęcone tematyce światła w naszym codziennym życiu. Wydarzenie odbędzie się we wtorek, 16 marca, o godzinie 18.

- Jakie są skutki tego, że rozjaśniliśmy kulę ziemską? Czy ciemność, której coraz rzadziej doświadczamy w rozświetlonym otoczeniu stanie się luksusem? - takie i inne pytania postawi gospodyni programu, Grażyna Lutosławska.

Gościem wydarzenia będzie absolwentka i wieloletni pracownik Wydziału Biolo-

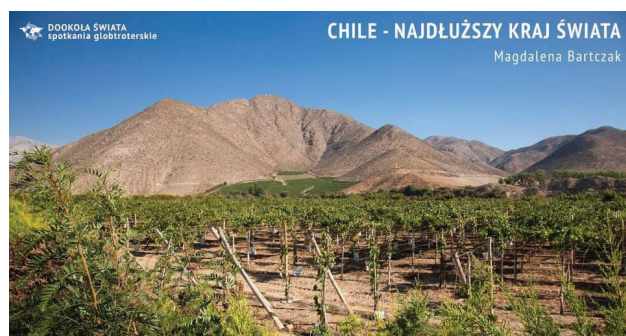
gii Uniwersytetu Warszawskiego, w którym uzyskała wszystkie stopnie naukowe i tytuł profesora, Krystyna Skwarło-Sońta.

Po przejściu na emeryturę zaangażowana w propagowanie idei „Ciemnego Nieba”, a zwłaszcza niekorzystnego dla organizmów (ludzi i zwierząt) wpływu sztucznego światła w nocy, zaburzającego funkcjonowanie endogennej zegara biologicznego i jego konsekwencje.

Spotkanie odbędzie się w formie online i będzie dostępne na profilu Facebook Teatru Starego.

DAD

Najdłuższy kraj świata



DO ZOBACZENIA Centrum Kultury w Lublinie zaprasza - w czwartek, 18 marca, o godzinie 18 - na premierę filmową z cyklu „Dookoła świata”.

W filmie „Chile - najdłuższy kraj świata” autorka, Magdalena Bartzak, przedstawi miejsce pełne różnorodnych krajobrazów i niesamowitego piękna przyrody.

- Aby zasmakować trochę jego fascynującej różnorodności, naszą podróż zaczniemy w Santiago, potem wyskoczmy na chwilę na wybrzeże, a potem skierujemy się na północ: tę bliską i daleką, sięgającą granicy z Boliwią. Wyprawę zako-

czymy na wietrznym i chłodnym południu, próbując dotrzeć na sam koniec świata: tam, gdzie bliżej na Antarktydę niż do chilijskiej stolicy - opowiada autorka.

Magdalena Bartzak to dziennikarka i przewodniczka, autorka książki „Chile południowe. Tysiąc niespokojnych wysp”. Prowadzi blog „Pocztówki z Południa”, na których przybliża kulturę, historię i politykę Chile i okolic.

Film dostępny będzie na profilu Facebook Festiwalu Globtroterskiego Dookoła Świata. Z kolei na Instagramie projektu po premierze filmu odbędzie się spotkanie z autorką.

DAD

Jarmark Lubelski na Przedwiośnie

WYDARZENIE W sobotę, 13 marca w godzinach 7.30-13 w hali przy ul. Lubartowskiej 77 odbędzie się kolejny z cotygodniowych Jarmarków Lubelskich. Tym razem motywem przewodnim będzie „przedwiośnie”.

DAD

Agata Kuliś i Konrad Ligas

MUZYKA W piątek, 12 marca, o godzinie 19 w Radiu Lublin (ul. Obrońców Pokoju 2) rozpocznie się koncert Agaty Kuliś i Konrada Ligasa.

Agata Kuliś to wokalistka, która wydała w Bostonie album „Come a little closer”, oraz wykładowczyni Instytutu Kultury Uniwersytetu Ja-

giellońskiego. Konrad Ligas to absolwent klasy akordeonu w Szkole Muzycznej w Krakowie, producent płyty „Konrad Ligas Gypsy” utrzymanej w konwencji jazz manouche.

Zaproszenia na koncert można wygrać wyłącznie na antenie Radia Lublin.

DAD

Skowronki na uwieży

DO ZOBACZENIA Dyskusyjne Koło Filmowe Benshi w Lublinie zaprasza na projekcję online filmu „Skowronki na uwieży” oraz dyskusję - we wtorek, 16 marca, o godzinie 18.

Film inspirowany jest doświadczeniami Bohumila Hrabala z odlewni stali w Kladnie. Film powstał w 1969 roku i do dziś jest uznawany za najważniejszy czeski film wstrzyma-

ny przez cenzurę. Czekał na swoją premierę 21 lat. W latach 80. funkcjonował w drugim obiegu na kasetach wideo.

Film jest dostępny za darmo na platformie vod.pl. Po seansie, który organizatorzy proponują rozpocząć o godzinie 18, odbędzie się dyskusja online na platformie ZOOM. Szczegóły na FB wydarzenia.

DAD

Przygoda z ogrodnikiem

NA SCENIE Anna Mucha, Katarzyna Cichopek czy Michał Sitarski to gwiazdy komediowego spektaklu „Przygoda z ogrodnikiem”, który już w niedzielę, 14 marca, o godzinie 16 i 19.15 będzie można zobaczyć w Centrum Spotkania Kultur.

To historia małżeństwa Dzikich. Oboje marzyli o karierze aktorskiej, jednak nie wyszło to najlepiej. Znacznie więcej sukcesów niż na scenie osiągają w biznesie: radząc innym, jak żyć. I chociaż jako specjaliści od samorozwoju świetnie się sprawdzają, to prywatnie dogadują się coraz gorzej.

To popularne przedstawienie będzie w Lublinie po raz



pierwszy pokazane w nowej odsłonie. Wystąpią: Anna Mucha, Michał Sitarski, Katarzyna Cichopek, Jakub Wons i Bogdan Kalus.

Bilety w cenie 55/75/95/130 złotych dostępne na stronie internetowej adria-art.pl.

DAD

Przemiana Salon

ONLINE W czwartek, 18 marca, o godzinie 16.30 na Facebooku odbędzie się premiera słuchowiska Teatru Kryzys „Przemiana Salon”. Wydarzeniu towarzyszyć będzie dyskusja.

Premiera słuchowiska nastąpi w ramach cyklu PsychoKino. Inspirację dla utworu „Przemiana Salon” stanowi polemika z Franzem Kafką za pomocą humoru, inteligencji oraz dobra: być może człowiek, choć niedoskonały, nie musi być skazany na porażkę, a tytułowa przemiana nie zawsze prowadzi do katastrofy.

Słuchowisko powstało jako efekt wspólnej pracy

całego zespołu kierowanego przez Katarzynę Parzuchowską i Jakuba Tercza.

Po prezentacji w formie online odbędzie się dyskusja „O performowaniu kryzysu”, w której udział wezmą twórcy i aktorzy Teatru Kryzys oraz dr Katarzyna Rutkowska; psycholog, pedagog UMCS, lek. Aleksandra Korzeniowska; psychiatra, performerka, prof. Tomasz Kitliński – filozof, performer, działacz i dr Grzegorz Michalik; filozof, pedagog.

Linki do słuchowiska i panelu zostaną udostępnione na stronie facebookowej wydarzenia.

DAD



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

WÓJT GMINY UŚCIMÓW

INFORMUJE

że na stronie BIP Urzędu Gminy Uścimów <http://uguscimow.bip.lubelskie.pl> oraz na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu, znajduje się wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego, położonej w miejscowości Drozdówka.
Szczegółowych informacji można uzyskać w UG Uścimów tel. (81) 85-23-033.

in755

Jak zamieścić reklamę w Dzienniku Wschodnim?

Lublin, Krakowskie Przedmieście 54

tel. 81 46 26 820

fax. 81 46 26 801

Skontaktuj się z naszym przedstawicielem

Agnieszka Brania

agnieszka.brania@dziennikwschodni.pl
kom. 691 770 012

Patrycja Dubicka

patrycja.kowalska@dziennikwschodni.pl
kom. 691 770 019

Sylwia Karłowicz

sylwia.karlowicz@dziennikwschodni.pl
kom. 697 770 404

Biuro Ogłoszeń

eliza.jakuszevska@dziennikwschodni.pl
tel. 81 46 26 820
kom. 691 770 393

Wyślij e-mail

reklama@dziennikwschodni.pl

HANDEL

RZEŹNIA kupi bydło pourazowe do uboju z konieczności. Tel. 511 075 866 ; 662 396 670.

001721L01A

SPRZEDAŻ

SKUPUJEMY motocykle, antyki, starocie, pamiątki z PRL 698693846.

002821L01A

MATRYMONIALNE

STARSZA Pani pozna starszego Pana, któremu tak jak jej dokuczyła samotność. Tylko poważne propozycje. Tel. 691105719.

024921L01A

MOTORYZACJA

KUPNO

KUPIĘ stary motor lub części do starych motocykli. Po co ma to dalej zagracać miejsce w komórce i niebezpiecznie obciążać strych. Zadzwoń, dobrze zapłacę i odbiorę stare graty. Tel 578 895 990.



028821L01A

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM siedlisko z prawem rozbudowy. Okolice Bychawy. Media obecne 7000 m teren. Tel : 518 603 969.

021221L01A

PRACA

ZATRUDNIĘ pracowników do chlewni, tel.503034634.

034421L01A

ROLNICTWO

KUPIĘ ciągniki rolnicze, kombajn zbożowy ładowarkę teleskopową koparkoladowarkę, koparkę, wózek widłowy, inne, całe uszkodzone do remontu, spalone, do uzg. Tel 727486609

035121L01A

USŁUGI

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW SZYBKO TANIO SOLIDNIE 502 053 214

008321L01A

OGRODNIK: usługi - przycinanie żywopłotów, formowanie krzewów, prześwietlanie i wycinka drzew. Koszenie trawy kosiarką i kosą spalinową. Usługi z piłą motorową i inne prace w ogrodzie i na działce. Tel. 694 706 823.

030321L01A

PRANIE PIERZA, WYRÓB KOŁDER I PODUSZEK Z PUCHU, PIERZA, ANILANY. RENOWACJA I PRZERÓBK PIERZYN. PIERZE OD KAŻDEGO KLIENTA CZYŚCIMY OSOBNO. LUBLIN, BURSĄKI 15 A W GODZ. 10-16, TEL. 81/7472512, 661279497.

110420L01A

RÓŻNE

WYWÓZ złomu, sprzętu AGD, RTV, gruzu, mebli, ubrań, sprzętanie piwnic, strychów, garaży, domów po lokatorach i zmarłych i inne. Wycinka drzew, podcinanie, karczowanie koszenie i sprzątanie działek, wywóz gałęzi, prace rozbiórkowe (stare domy, stodoły, komórki, szklarnie itp.) . Odśnieżanie dachów, placów, chodników, 24h, wywóz śniegu. Całe województwo od 8 do 21, 514-299-106.

012021L01A

ZDROWIE

EXPRESS-DENT stomatologia zachowawcza, protetyka, umowa z NFZ; ul. Hipoteczna 2, tel. 81 743 62 60; ul. Staszica 8, tel. 81 534 62 60; ul. Staszica 12, tel. 81 534 62 70, www.express-dent.pl.

020821L01A

APARATY SŁUCHOWE

APARATY SŁUCHOWE dobór, sprzedaż, serwis na miejscu, refundacje, wizyty domowe, raty, FIRMA MEDIKA JERZY KAPITAN, LUBLIN, ul. Nowowiejskiego 2a, LUBARTÓW, ul. Cicha 19, KRASNYSTAW, ul. Browarna 6, 81/473-54-01, 668-277-760

187720L01A

CENTRUM
GARNITUROWE
MELGIEWSKA 11

Największy w Lublinie wybór gotowych koszul i garniturów. Szyjemy także garnitury i koszule na miarę.

OTWARTE!

CZYNNIE 10-18 SOB. 9-14
telefon 731121111

TJ2337

masz firmę?



Tylko 100 zł* netto za miesiąc

* o szczegóły pytaj w Biurze Ogłoszeń Dziennika Wschodniego

81 46 26 820

reklama@dziennikwschodni.pl



NEKROLOGI KONDOLENCJE PODZIĘKOWANIA

na dzień następny
można zamawiać do 15.00

Wszystkie informacje
pod nr. tel. 81 46-26-820

lub
e-mail:
reklama@dziennikwschodni.pl

n1_w_2x4

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
www.puk.lublin.pl
Całodobowo 81 744 50 31, 503 02 68 83
Budowa i sprzedaż grobów na Majdanku
Prosektorium i sala pożegnań • Oprawa muzyczna ceremonii • Kwiaty • Kremacje
Trumny, Urny • Ekshumacje, pogłębianie grobów • Namiot pogrzebowy

in196 26

AAA KALLA CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE
www.kalla.lublin.pl
LUBLIN, UL. CMENTARNA 16
tel. 81 748 64 54, 602 475 176
ZASILEK POGRZEBOWY WYPŁACAMY PRZED POGRZEBEM
Kremacje w 24 godziny • Pogłębianie grobów • Ekshumacje
Sprzedaż grobów na cmentarzu na Majdanku
BEZPŁATNA CHŁODNIA W LUBLINIE

~74000



f/MptRadioTaxi919
www.mptlublin.pl

Śledź nasz profil
wygrywaj nagrody!

- krótki czas oczekiwania
- dowolny sposób płatności
- dostępność 24h przez 7 dni
- zakupy na telefon
- zniżki dla stałych klientów
- pomoc przy przeprowadzce
- usługa holowania samochodu
- obsługa imprez okolicznościowych



pobierz naszą aplikację



Zadzwoń teraz ☎ (81) 191 91 ☎ 695 919 919

TJ1895

Al dente

Za makaronem z owocami morza przepadali bohaterowie „Dekamera” Boccaccia. Czarny makaron był przysmakiem Casanovy. Włoska księżniczka Bona wprowadziła do polskiej kuchni makarony podawane z sosami na bazie orzeszków piniowych



Waldemar Sulisz

Dziś makarony, ale także przejęte z włoskiej kuchni pyszne pierożki ravioli, klusieczki gnocchi podawane z masłem i parmezanem, risotto i lasagne królują w menu restauracji i w domowej kuchni. Lubiemy makarony, uczymy się je przyrządzać, zamawiamy w restauracjach.

Na świetny pomysł wpadła lubelska restauracja Giuseppe. Pasta Pacco to zestawy specjalnie przygotowanych świeżych składników, z których w ciągu 15 minut można przygotować danie z makaronu. Pomysł cieszy się wzięciem, bo zestawy zawierają instrukcje obsługi, wedle których można nauczyć się przyrządzać różne makarony.

Jak ugotować dobry makaron?

Nie ma gorszej rzeczy niż rozgotowany makaron. Żeby ugotować makaron tak dobry, jak we włoskiej restauracji, należy pamiętać o następujących zasadach.

Gotować makaron w dużej ilości wody, tak, by każde pasmo makaronu gotowało się równomiernie. Wrzucać makaron do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem kropki oleju i mieszać, by się nie posklejał. Nie należy łamać długiego spaghetti, lecz stopniowo go zanurzać, układając zwoje wzdłuż ścian garnka. Idealnie ugotowany makaron to taki, który po naciśnięciu nożem stawia opór. – Swoim znajomym daję prostą radę: na opakowaniu makaronu podany jest czas gotowania. Na przykład 7 minut. Należy gotować minutę krócej, wtedy wyjdzie nam idealne al dente – mówi Ivo Violante, włoski szef kuchni.

Makaron z łososiem w sosie śmietanowym

SKŁADNIKI: 1 opakowanie makaronu, 15 dag wędzonego łososa, 1 duża cebula, 1 małe opakowanie śmietany, 1 małe opakowanie jogurtu, 2 czubate łyżki mrożonego koperku, czosnek, sól, pieprz, oliwa.

WYKONANIE: rozgrzać oliwę na głębokiej patelni.



Wrzucić drobno pokrojoną cebulę, jak się usmaży, roztarty czosnek. Łososa pokroić w paski, dodać do cebuli. Wymieszać śmietanę z jogurtem, koperkiem, dodać pieprz, wlać do łososa i podgrzewać, uważając, żeby jogurt się nie zważył. Spróbować sos, ewentualnie doprawić solą. W międzyczasie ugotować makaron. Kiedy będzie al dente odcedzić i połączyć z sosem. Wymieszać i podawać na podgrzanych talerzach.

To pyszne i smaczne danie można podawać z warzywami gotowanymi z wody. Łososa można zastąpić wędzoną makrelą.

Makaron z pieczarkami

SKŁADNIKI: 60 dag tagliatelle (szerokie wstążki), 1 duża cebula, 20 dag

pieczarek, 2 łyżki masła, pół pęczka koperku, 1/3 szklanki śmietanki 18-proc., 2 łyżki kwaśnej śmietany 12-proc., 10 dag tartego parmezanu.

WYKONANIE: zeszklić cebulę na maśle. Dodać pokrojone pieczarki, a kiedy puszczą sok, dusić 10 minut. Dolać śmietankę, parmezan, dusić 10 minut. Ugotować makaron. Uduśzone pieczarki wymieszać z koperkiem, dodać sól, pieprz i śmietanę. Zagotować i wymieszać z makaronem.

Makaron z pomidorami

SKŁADNIKI: 40 dag makaronu kokardki, 50 dag pomidorów, 10 dag marynowanych czarnych oliwek bez pestek, ostra papryczka chili, 4-5 łyżek kaparów, 5-6 łyżek oliwy, 1-2 ząbki czosn-

ku, 2 łyżki listków bazylii, sól, świeżo zmielony pieprz.

WYKONANIE: obrany czosnek i ostrą papryczkę drobno posiekać. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. W dużym rondlu rozgrzać oliwę, podsmżyć czosnek z papryczką. Dodać pomidory, kapary, oliwki. Doprawić oregano, solą i pieprzem. Sos dusić na wolnym ogniu około 20 minut, aż pomidory się rozgotują. Makaron kokardki ugotować al dente w dużej ilości osolonego wrzątku, odcedzić, przełożyć do naczynia z sosem, wymieszać i od razu podawać.

Makaron z mięsem

SKŁADNIKI: 30 dag mięsa mielonego, 1 cebula, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, po pół łyżeczki ziół

prowansalskich i oregano, 1 topiony serek śmietankowy, sól, pieprz, 50 dag makaronu penne.

WYKONANIE: mięso rozdrobnić na patelni widelcem i dusić z cebulą przez 8 minut, aż straci różowy kolor. Dodać koncentrat pomidorowy i pokrojony w kostkę serek topiony. Zagotować, dodać zioła, sól, pieprz, po 2 minutach wymieszać z ugotowanym makaronem.

Przysmak Casanovy

SKŁADNIKI (na jedną porcję): 5 sztuk krewetek, po 50 g kalmarów i ośmiornic, 3 ząbki czosnku, natka pietruszki, sól i pieprz, 100 g czarnego spaghetti, 50 ml oliwy z oliwek.

WYKONANIE: najpierw trzeba obrać krewetki. Pamiętajcie, żeby usunąć czar-

ną nitkę z tułowia. Pokroić „ogonki” krewetek, kalmary i ośmiornice na kawałki. Następnie wlać do dużej patelni wodę, osolić i wrzucić czarny makaron. Na patelni gotuje się długi makaron wygodniej i szybciej. Gotowanie 1 porcji trwa około 11 minut. Na drugiej patelni rozgrzać oliwę, wrzucić czosnek. Jak się delikatnie zezłoci, dodać kalmary i ośmiornice. Po kilku minutach, gdy owoce morza są miękkie, dodać krewetki, które dusi się bardzo krótko i pietruszkę. Doprawić solą z pieprzem. Na podgrzany talerz ułożyć czarny makaron, na to owoce morza z całym sosem.

Spaghetti ze szpinakiem

SKŁADNIKI: pół opakowania makaronu spaghetti, pół kg świeżego szpinaku, sól, cebula, 3 ząbki czosnku, 10 dag żółtego startego sera, oliwa, gałka muszkatołowa, sól, pieprz.

WYKONANIE: ugotować spaghetti. Umyty szpinak porwać na dość duże kawałki i wrzucić na patelnię z rozgrzaną oliwą. Na oddzielnej patelni usmażyć drobno pokrojoną cebulę (na szklisto) i posiekany czosnek. Wymieszać ze sobą wszystkie składniki na jednej patelni. Posolić do smaku.

Do niedużego garnka wlać śmietanę i kilka łyżek wody. Doprowadzić do wrzenia. Wrzucić świeżo startą gałkę muszkatołową i starty ser, który musi się rozpuścić. Szpinak wymieszać z sosem, dodać makaron i jeszcze raz wymieszać.

Wiosenne penne z bratkami

SKŁADNIKI: 1 opakowanie penne, po pół czerwonej i żółtej papryki, 3 cebule dymki ze szczypiorkiem, 4 łyżki oleju, 1 łyżka płatków bratka, sól i pieprz.

WYKONANIE: papryki pokroić w cienkie paski, dymkę ze szczypiorkiem posiekać. Uduśnić na oleju razem z papryką. Doprawić solą z pieprzem. Penne ugotować al dente, wymieszać z resztką oleju, dodać dymkę z papryką, wymieszać, posypać bratkami. Kto lubi, może doprawić makaron ziołami prowansalskimi.

RODZAJE MAKARONU

• Spaghetti

długie, cienkie makarony, czasami barwione bazylią lub papryką. Podaje się je z sosami, np. pomidorowym, mięsnym. Gotuje się 6-8 minut

• Muszelki

(Fusilli) różnej wielkości, rowkowane lub gładkie. Drobne podaje się z sosami lub dodaje do zup, duże można nadziewać i podawać na przystawkę. Małe gotuje się 7 minut, duże 10 minut

• Cannelloni

rukki o średnicy 2-3 cm i długości ok. 10 cm. Po podgotowaniu (2-4) minuty nadziewa się je farszem mięsnym lub warzywnym, zalewa beszamelem i zapieka 25 minut

• Penne

średniej grubości rurki, skośnie ścięte na końcach. Doskonale z gęstymi sosami, a także do zapiekank. Gotuje się 8 minut.

• Lasagne

platy ciasta różnej wielkości. Podgotowane układają się warstwami w żaroodpornym naczyniu, przekładając farszem mięsnym lub warzywnym. Całość zalewa się sosem, posypuje serem i zapieka 20 minut

• Tagliatelle

długie, płaskie i szerokie wstążki; często w postaci zwiniętych „gniazdek”. Do gęstych sosów serowych, pomidorowych i mięsnych