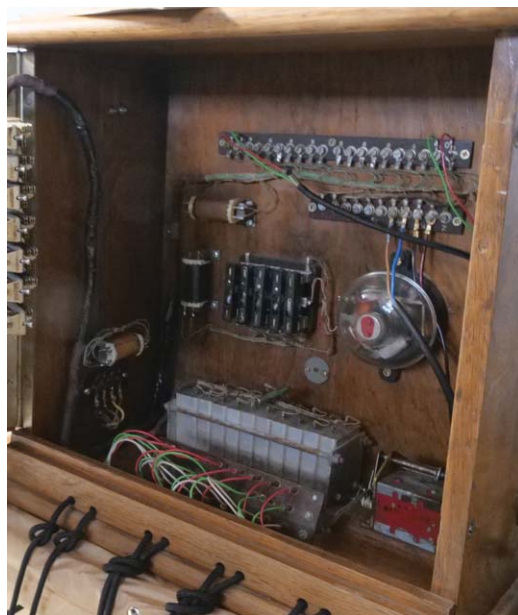


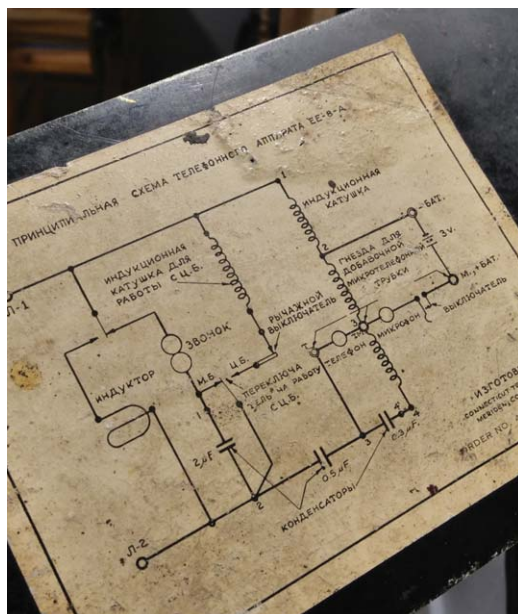


Halo, dzwonię z ubiegłego wieku



Telefoniczna kolekcja Henryka
Świerszcza z Lublina

Strona 11



35. miejsce i 30 Lublinowi potr

PRZYRODA Lublin jest jednym z mniej zielonych polskich miast – wyliczył Instytut Rozwoju Miast i Regionów. Zauważalne mieszkańc

Dominik Smaga

Zdziwionym od razu wyjaśnimy, że osiedlowe trawniki przy blokach nie były uwzględniane przez autorów raportu.

– Do terenów zieleni zaklasyfikowano między innymi lasy, gęste zakrzewienia i bujne łąki. Nie były natomiast brane pod uwagę pola uprawne czy obszary z odsłoniętą glebą – informuje Obserwatorium Polityki Miejskiej działające w Instytucie Rozwoju Miast i Regionów.

Analiza

Badacze spojrzeli na miasta z góry, analizując ich zdjęcia satelitarne. W pierwszej kolejności przeliczyli procentowy udział terenów zieleni w ogólnej powierzchni miasta.

Lublin z wynikiem 36 proc. nie znalazł się w czołówce. Wśród 38 badanych miast zajął... 35. miejsce. Daleko mu nawet do średniej, która wynosi 50 proc.

A jak daleko do liderów?

– Najwyższym udziałem zieleni w powierzchni miasta odznaczają się:

- Koszalin (70 proc.)
- Zielona Góra (67,5 proc.)
- Kielce (66,8 proc.)
- Dąbrowa Górnicza (63,4 proc.)
- Bielsko-Biała (62,9 proc.)
- czytamy w raporcie.
- Najniższe wartości występują natomiast w:
- Opolu (25,2 proc.)
- Kaliszu (28,1 proc.)
- Białymstoku (35,1 proc.)
- Lublinie (36 proc.)
- Gdańsku (40,1 proc.)
- Wrocławiu (49,9 proc.)

Instytut badał również to, jak rozdrobnione są obszary zielone w poszczególnych miastach.

– Najwyższym stopniem pofragmentowania charakteryzowały się miasta takie jak: Kalisz, Opole, Wrocław, Lublin, Łódź oraz Gorzów Wielkopolski – piszą autorzy opracowania. Najbardziej spójne tereny zieleni ma Gdynia, na dalszych miejscach jest Koszalin, Zielona Góra, Katowice, Elbląg oraz Dąbrowa Górnicza.

Struktura zieleni

Sami autorzy raportu zastrzegają, że do tego wskaźnika należy podchodzić ostrożnie. Swoją wysoką pozycję Gdynia zawdzięcza temu, że w jej środku jest duży kompleks leśny.

– Aby zbadać, czy miasto jest przyjazne do życia należałoby dokonać obliczeń jedynie dla terenów zurbanizowanych – tłumaczą badacze. – Jednocześnie nie



należy być zbyt krytycznym wobec ośrodków z bardziej rozdrobnioną strukturą terenów zieleni.

– To wysokie pofragmentowanie jest pożądanym z punktu widzenia polityki miejskiej zmierzającej do tego, żeby obszary miast charakteryzowały się zagospodarowaniem mieszanym, żeby poza zabudową były też obszary zielone, skwery i parki – mówi nam Wojciech Łachowski, analityk z Obserwatorium Polityki Miejskiej IRMiR. – Ale jednocześnie nie możemy też powiedzieć, że niskie pofragmentowanie jest złe. Ten wskaźnik sam w sobie nie jest tak jednoznacznie interpretowalny.

Badacze przyjrzeni się miejskiej zieleni pod jeszcze jednym kątem: jej dostępności dla mieszkańców.

Chodzi o to, ile osób może dotrzeć w ciągu pięciominutowego spaceru do obszaru zieleni mającego powierzchnię co najmniej hektara.

Dlaczego akurat pieszo i dlaczego w pięć minut?

– Chodzi o odległość, którą jest w stanie pokonać prawie każdy obywatel, także osoby starsze i niepełnosprawne – wyjaśnia Łachowski. Badacze przyjęli, że przeciętna osoba przejdzie w pięć minut ok. 500 m. – Taki dostęp umożliwia chociażby wyjście z psem lub spacer.

Rzeszów najlepszy

Jak liczono wskaźnik dostępności?

– W pierwszej kolejności przygotowaliśmy model połączeń komunikacyjnych dostępnych dla pieszych, tj. chodników, ścieżek, schodów oraz dróg samochodowych z wyłączeniem autostrad i dróg ekspresowych – piszą autorzy opracowania. W drugim kroku ustalili punkty, w których te drogi łączą się z „terenami zieleni wysokiej jakości większymi niż 1 ha”. – Wyznaczyliśmy strefy, do których możliwe było dojście z wspomnianych punktów w czasie 5 minut lub mniejszym. Na końcu zsumowaliśmy liczbę osób, która zamieszkiwała te obszary.

Okazało się, że około 39,5 proc. mieszkańców Lublina może dojść w ciągu pięciu minut do większego terenu zieleni. Na tle innych miast jest to wskaźnik daleki od najlepszych, chociaż wciąż poniżej średniej wynoszącej 50 proc.

– Najlepszą dostępnością odznacza się Rzeszów (77,9 proc.), Ruda Śląska (75,7 proc.), Olsztyn (72,6 proc.), Koszalin (70,3 proc.), Kraków (65,7 proc.) oraz Wałbrzych (65,4 proc.) – czytamy w raporcie. – Najmniej dostępne tereny zieleni występują natomiast w Opolu (3 proc.), Elblągu (14,5 proc.), Kaliszu (20,2 proc.), Białymstoku (23,9 proc.), Chorzowie (28,1 proc.) oraz w Tychach (33,9 proc.).

Parki, skwery, nasadzenia

Jak te badania komentuje samorząd Lublina?

– Wyniki jednoznacznie wskazują na lepszą dostępność terenów zieleni w miastach, które leżą w re-

gionach o dużej lesistości – stwierdza Monika Głazik z biura prasowego Ratusza. – Miastami charakteryzującymi się wysokimi wartościami wskaźnika były więc przede wszystkim te, w których granicach znajdują się m.in. lasy miejskie lub parki krajobrazowe. Trudno więc Lublin porównywać np. do Gdyni, gdzie lasy parku krajobrazowego przylegają do miasta i często stanowią główną bazę wypoczynkowo-rekreacyjną mieszkańców.

Ratusz dalej ciągnie ten wątek i tłumaczy, że nasz region jest jednym z najmniej zalesionych w kraju, a sama Wyżyna Lubelska, na której położone jest miasto, ma „jeden z najniższych wskaźników lesistości w regionie”.

– W Lublinie znajduje się 1675 ha lasów (z czego tylko 40 ha należy do miasta), co stanowi 11 proc. powierzchni miasta – dodaje Głazik.

Władze miasta chwalać się też terenami zieleni, ale nie tylko takimi, jakie brali pod uwagę autorzy badania, którzy uwzględniali tylko obszary mające ponad 1 ha. Z kolei Ratusz chwali się również mniejszymi, nawet tak małymi, jak... kompozycje na środku rond, chociaż nie są one przeznaczone do spacerów i wypoczynku, ani nawet do tego się nie nadają.

– W ostatnich dziesięciu latach w Lublinie powstało łącznie 72 ha nowych i zrewitalizowanych terenów zieleni: parków, skwerów kieszonkowych, łąk kwietnych, zieleńców, nasadzeń w pasach drogowych i rondach – stwierdza Głazik.

Tereny zielone nad Bystrzycą

FOT. MACIEJ KACZANOWSKI

Zieleń normatywna

Tymczasem Ratusz zapewnia, że miasto ma w planach rozwój terenów zielonych. Dowodem tych zamiarów ma być uchwalone w lipcu 2019 roku studium przestrzenne, które z grubszą określa przeznaczenie różnych części miasta.

– Studium zakłada wzrost wskaźnika zieleni normatywnej, takiej jak parki, skwery, zieleńce, zieleń działkowa, cmentarze, do wartości ok. 48 mkw. na mieszkańca. Stanowi to niemalże dwukrotny wzrost udziału zieleni przypadającej na jednego mieszkańca, znajdującej w bliskiej odległości od miejsca zamieszkania. Warto podkreślić, że według norm światowych powierzchnia terenów zielonych w mieście powinna wynosić przynajmniej 50 mkw. na mieszkańca. Wobec czego, zakładana polityka przestrzenna jest co najmniej zbieżna z ogólnymi światowymi trendami – dodaje Głazik.

Skoro powierzchnia terenów zielonych dopiero ma się podwoić i osiągnąć poziom zbliżony do zalecanych 50 mkw., to wniosek nasuwa się sam. Przeciętny mieszkaniec Lublina ma do dyspozycji tylko połowę zielonej powierzchni, którą powinien mieć dla własnego zdrowia.

Dużo do zrobienia

Co o badaniach Obserwatorium Polityki Miejskiej mówią ci, którzy na co dzień

przyglądają się zagospodarowaniu miast i ich przyrodzie?

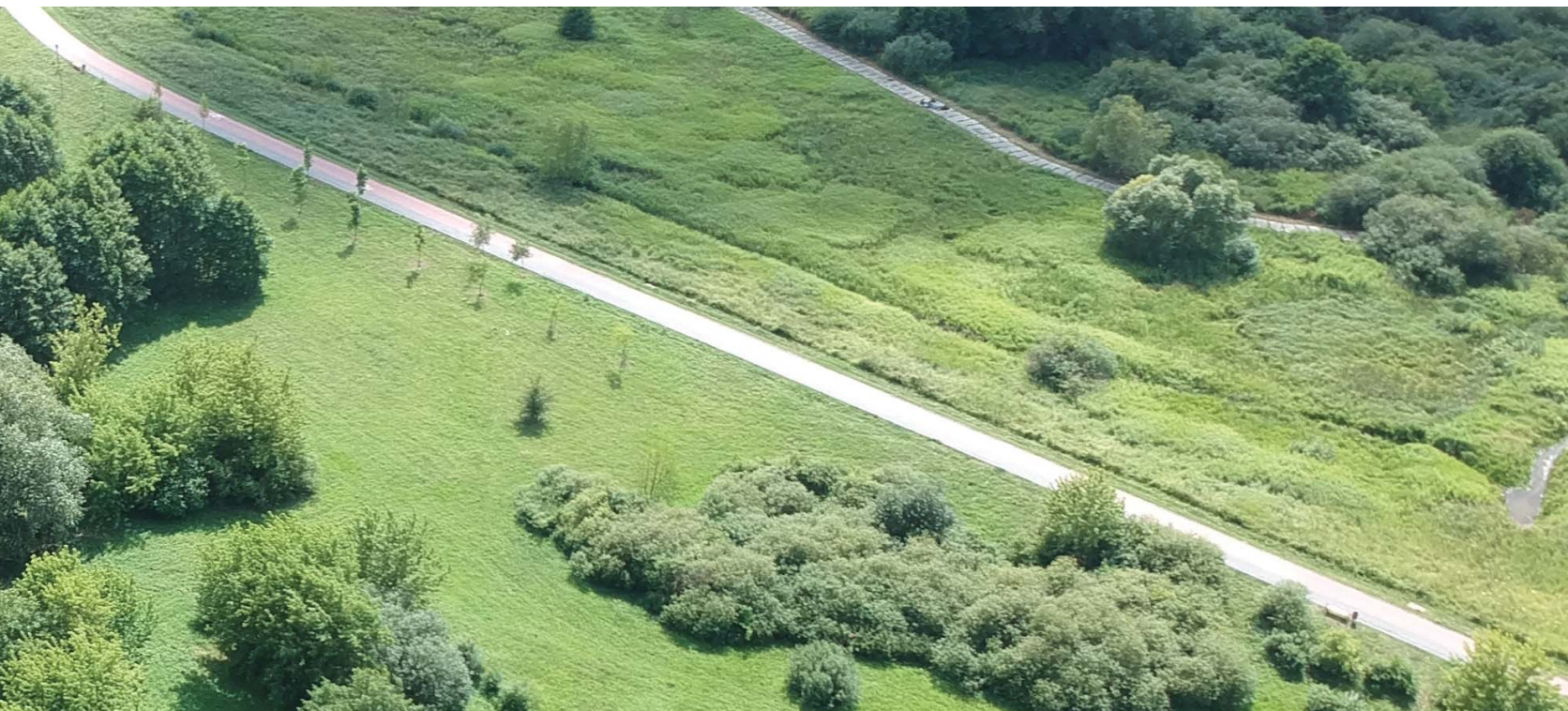
– Ważne jest, że użyto tych samych wskaźników w każdym mieście. Nie pokazują one pełnego spektrum zjawiska, jakim są tereny zieleni, ale pokazują jakąś tendencję. Wydaje mi się jednak, że opieranie badania na trzech wskaźnikach to jeszcze mało. Najbardziej można to uchwycić wiedzą ekspercką i znajomością miasta, a także wiedzą mieszkańców – tak wyniki badań komentuje Jan Kamiński z Katedry Kształtowania i Projektowania Krajobrazu w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim.

– Dla przykładu w Lublinie ważnym wskaźnikiem byłaby obecność dużych drzew w centrum i to, czy one znikają i czy się pojawiają nowe. A doświadczamy w Lublinie tego, że znikają i trudno jest je z powrotem wprowadzić – mówi Kamiński. – Ważny jest też sposób powiązania terenów zieleni i to, czy można się między nimi wygodnie przemieszczać. Trzecią sprawą jest to, ile drzew i krzewów tracimy podczas przebudowy ulic, np. Al. Racławickich i Lipowej, czy wskutek wycinek pod nowe bloki.

Czy Lublin jest wystarczająco zielony? – Mamy jeszcze bardzo dużo do zrobienia – ocenia Jan Kamiński. – Można sadzić duże drzewa w centrum. Można zdejmować beton, jak to się stało na Krakowskim Przedmieściu, gdzie została zdjęta kostka i pojawiły się drzewa. Ważny jest również szacunek do zieleni już na samym początku inwestycji.

6 proc. zieleni. Trzeba jej więcej

jest też poszatowanie obszarów zieleni. Nie wypadamy za to najgorzej pod względem dostępności terenów zielonych dla mieszkańców. Przypada o połowę mniej terenów zieleni niż powinno dla naszego zdrowia



– Przede wszystkim trzeba zachowywać to, co już mamy – mówi Krzysztof Gorczyca, prezes Towarzystwa dla Natury i Człowieka. – Trudno byłoby nagle zlikwidować osiedle lub kwartał zabudowy, więc trzeba zachowywać zieleni, którą już mamy, większe obszary, większe zadrzewienia. To potwierdza także różne społeczne głosy, że zieleni nigdy nie była priorytetem. Na razie myślimy, że drogi powinny być wielkie, dwupasmowe i na estakadzie, a zapominamy o zieleni, która też buduje miasto.

Podstawą do badań Obserwatorium Polityki Miejskiej były dane z bazy PESEL (w zakresie liczby ludności) oraz Europejskiej Agencji Kosmicznej (w zakresie zdjęć satelitarnych)

REKLAMA

MOC ENERGIA NATURA

krasnystaw.eu

Powrót do smaków dzieciństwa z OSM Krasnystaw

Jedz nabiał na zdrowie!

Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska Krasnystaw to nowoczesna firma działająca na rynku od ponad stu lat. Wyroby OSM Krasnystaw są smaczne, zdrowe i naturalne. Pochodzą z ekologicznych i zielonych terenów Lubelszczyzny. Dzięki swojej jakości cieszą się dużym powodzeniem i uznaniem klientów.

Nabiał naturalny bez konserwantów i chemicznych dodatków to przede wszystkim zsiadłe mleko, maślanki, kefiry, jogurty naturalne. To produkty, które powstają na skutek fermentacji żywych bakterii mlekowych. Zawierają one prozdrowotne bakterie kwasu mlekowego, dobre dla naszego zdrowia. Mleko, naturalne jogurty, kefiry, maślanki czy biały ser są niezbędne w zdrowym diecie.

Wzmocnij organizm w trakcie pandemii

Nasza odporność zaczyna się od tego co jemy. Dlatego starannie skomponowany jadłospis jest w stanie wesprzeć odporność. W dobie epidemii koronawirusa warto stymulować układ odpornościowy, sięgając po produkty zawierające odpowiedni zestaw witamin i minerałów. Naturalny nabiał i zawarte w nim kultury żywych bakterii bardzo dobrze wpływają na nasz układ pokarmowy. Produkty mleczne to źródło cennego białka, witaminy B2, B12, D, A, E i K. W nabiale znajdują się też sole mineralne takie jak: fosfor, siarka, magnez, chlor, jod i wapń, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu

kostnego. Dlatego nabiał szczególnie zaleca się dzieciom oraz osobom w podeszłym wieku.

Dietetyczny nabiał

Co ważne, również na diecie nie obawiamy się jeść nabiału. Można zjeść go dużo ponieważ jest lekkostrawny, a przy tym zapewnia uczucie sytości. Spożycie produktów mlecznych jest więc rekomendowane w przypadku diet odchudzających, a zwiększona ilość białka i wapnia wpływa na tempo redukcji tkanki tłuszczowej.

Eliksir życia

Badania na temat mleka krowiego pokazują, że trudno o bardziej wartościowy napój. Ze względu na zawartość dużej ilości wapnia oraz witaminy D picie mleka było od lat polecane na wzmocnienie kości. Mleko pić warto, bo zawiera w sobie białko o właściwościach odżywczych, osłaniających przed mikroorganizmami, a nawet wzmacniających odporność organizmu. Mleko jest jednak przede wszystkim rewelacyjnym źródłem białka, będącego budulcem mięśni. Co ważne, jest produktem tanim i szeroko dostępnym. Każdy może skorzystać z jego dobrodziejstw. Szczególnie zalecane jest dla dzieci oraz osób

starszych, ale spożywać go mogą wszyscy.

Zamiennik słodczy

Słynne „Jogusie” mogą doskonale zastąpić słodczyce. Będzie to słodka przekąska, ale jednocześnie zdrowa. Dzieci potrzebują energii, dlatego takim szybkim uzupełnieniem energetycznym będą właśnie jogurty. Wyprodukowane są z najlepszego mleka oraz są bogate między innymi w takie składniki, jak: żywe kultury bakterii, wapń, aminokwasy czy witaminy z grupy B. Jogurt pitny „Joguś” posiada świetne właściwości smakowe, orzeźwiające i zdrowotne. Zawiera bakterie probiotyczne, które korzystnie wpływają na proces trawienia. Ponadto poprawiają przyswajanie laktozy przez osoby cierpiące na jej nietolerancję.

Dbasz o zdrowie i jakość produktów które jesz, pamiętaj by do swojej diety włączyć zdrowy i ekologiczny nabiał od OSM Krasnystaw. W ofercie znajdziemy między innymi: zsiadłe mleko, kefir, maślankę, ser twarogowy, sery twarde, masło, serki wiejskie, jogurty – naturalne, do picia, typu smoothie, śmietany, mleka oraz desery.

14 tysięcy lublinian na f z koronaa

Rocznica epidemii koronawirusa w Polsce to też pierwsza rocznica Widzialnej Ręki Lublin, czyli

Agnieszka Kasperska

Tuż przed nadejściem epidemii do Polski, warszawiak Filip założył dla swoich znajomych skupionych na facebook'u grupę samopomocową. Wzorował się na podobnych grupach działających już w Europie Zachodniej. Chciał stworzyć miejsce, w którym jego znajomi mogliby ze sobą rozmawiać w trudnym czasie. Chciał, by w razie zamknięcia na kwarantannie mogli szybko zwracać się o pomoc w wyprowadzeniu psa lub zrobieniu zakupów. Pomyśl okazał się tak dobry, że jak grzyby po deszczu zaczęły powstawać kolejne grupy w różnych miastach, dzielnicach, czy nawet grupy branżowe. Inicjatywa dotarła też do Lublina.

– Kolega przesłał mi link do grupy ogólnopolskiej i stwierdziłam, że bardzo przydatna byłaby taka lokalna inicjatywa. „Widzialną rękę Lublin” założyłam jeszcze tego samego wieczora – wspomina Małgorzata Goławska, nauczycielka języka włoskiego w jednym z lubelskich ogólniakach oraz w szkołach językowych. – Następnego dnia należało już do niej dużo ludzi.

#Pomagam

Pierwsze posty publikowały niemal wyłącznie osoby oferujące pomoc:

#Pomogę. Witam! Jestem nowym członkiem. Siedzę na przymusowej izolacji jako osoba 60+, a jako emerytka – bez konkretnej pracy. Mam maszynę do szycia i trochę umiejętności, mogę szyć maseczki ochronne, ale nie mam z czego. Może jakieś pomysły, abym się przydała?

#Pomogę. Dla rodziców, którzy mieli w najbliższych planach wizytę u logopedy, proponuję nieodpłatną pomoc: konsultacje logopedyczne wraz z zaleceniami do pracy w domu. Wbrew pozorom to ważny temat, a czas spędzony w domu warto wykorzystać dobrze

#Pomogę w uprawie warzywniaka na działce.

#Pomogę. Proszę Państwa, To nie jest reklama mojej Kancelarii. Jutro tj. 16 marca 2020 roku przez cały dzień w ramach akcji ZO-STAŃ W DOMU będę udzielał bezpłatnych porad prawnych w formule wirtualnej! Być może skłoni to kogoś do pomocy prawnej potrzebuje na cito do pozostania w domu! Proszę o udostępnienie.

#Pomogę. Może ktoś potrzebuje pomocy albo działka w ogóle leży odłogiem? Myślę, że w obecnej sytuacji fajnie byłoby się zorganizować oddolnie i uprawiać

przynajmniej część warzyw samemu i się nimi dzielić.

Ktoś chciał oddać znudzonemu przebywaniem w domu dzieciom zabawki. Przebywający na kwarantannie właściciel firmy przekazywał nieodpłatnie folię do przyściemniania okien, żeby maluchy mogły się nią bawić we własnych domach.

– W hasztagach ludzie dopisywali dzielnice, z których pochodzą i gdzie mogą zrobić zakupy lub wyprowadzić psa – wspomina Małgorzata Goławska. – Pierwszego opublikowanego na grupie postu nie pamiętam, ale pamiętam, że na początku był wysyp ofert pomocy także tej dotyczącej rozmów wspierających.

#Szukam

Dosyć szybko zaczęły pojawiać się prośby o pomoc. Najczęściej dotyczyły opieki nad zwierzętami.

#Szukam. Witam post w imieniu koleżanki czy byłby chętny ktoś pomóc w wprowadzaniu psa 2 razy dziennie. Koleżanka jest na kwarantannie i nie ma kto z psem wyjść

Na grupie powstawały więc całe harmonogramy kto, kiedy i o której godzinie może wyjść z konkretnym psem.

– To był dla mnie szok. Przeczytałam post o tym, że w mojej dzielnicy potrzebna jest osoba do wychodzenia z psem, bo rodzina jest na kwarantannie. Zgłosiłam się, bo siedziałam w domu bez pracy. Wychodzić nie można było, a to była jednak jakaś alternatywa – opowiada Julka. – Okazało się, że pomocy potrzebują moi sąsiedzi, którzy mieszkają dosłownie trzy piętra wyżej. Byłam zdruzgotana tym, że mieszkając w wielkim bloku nie mieli żadnych numerów telefonów do sąsiadów i żadnej możliwości poproszenia ich o pomoc. To pokazało mi, jak bardzo anonimowi wszyscy jesteśmy i jak bardzo samotni. Oczywiście wychodziłam z psem przez dwa tygodnie, ale napisałam też ogłoszenia z moim numerem telefonu i poro-wieszałam je na wszystkich klatkach. Pisałam, że jak ktoś potrzebuje pomocy to żeby dzwonił. W ciągu roku skorzystały jeszcze trzy rodziny. To też był pozytywny efekt działania „Widocznej ręki”.

Były też posty, które łamały serce.

#Potrzebuję wiadomości, proszę, powiedzcie mi jak jest teraz z ceremonią pogrzebową, zmarł mój bardzo bliski przyjaciel i kuzyn. Jutro, jest pogrzeb, chciałabym pójść.

– Pojawiły się najbardziej chyba poruszające dla mnie



prośby o oddawanie osocza przez ozdrowieńców.

To były dla mnie dosyć obciążające psychicznie wiadomości, bo pisali je ludzie, których osobiście znałam. Wiedziałam, że ich bliscy chorują. Że są w złym stanie

– przyznaje Magdalena Łuczyn, jedna z pięciu administratorów grupy. Z wykształcenia filozofka. Określenia na wykonywany zawód jeszcze nie odnalazła. Organizuje spotkania o książkach i spaceruje po Bronowiczach i Kośminku.

Łuczyn otrzymała wtedy też od jednego z radnych dzielnicowych Starych Bronowic prośbę o wsparcie znajdujących się w bardzo złej sytuacji mieszkających tam ludzi starszych.

– Organizowałam zbiórki jedzenia i paczki żywnościowe dla mieszkańców Starych Bronowic. Tamtejsza radna uszyła kilkadziesiąt maseczek wielorazowych i razem z nią roznośmy te rzeczy – wspomina. – To było wzruszające, ale zarazem bardzo

smutne. Zobaczyłam jak wiele jest starszych i niedołączonych osób, które żyją bez bieżącej wody i toalet w domach. W trakcie epidemii byli bardzo samotni.

Dziękuję, załatwione

– Od początku grupy fascynowała mnie chęć wzajemnej pomocy i błyskawiczny odzew na samym początku pandemii – przyznaje jedna z moderatorek, Magdalena Bielska, rękodzielniczka, działaczka społeczna, członkini zarządu KOD. – Mimo oskarżeń o znieczulicę, mamy jednak społecznie wielką potrzebę pomagania.

– Grupa pokazuje, że ludzie są w stanie skrzyknąć się oddolnie. Społeczeństwo obywatelskie nie umarło i jeśli jest potrzeba to potrafią się solidaryzować – podkreśla Magdalena Łuczyn. – Najważniejsze są drobne gesty, ale robione na szeroką skalę. Chyba od samego początku zaskakiwał mnie natychmiastowy odzew. Jako moderatorzy publikowaliśmy przeczytane posty, a dosłownie za minutę mogła już przyjść informacja: „dziękuję, załatwione”. Nigdy nie obawiałam się, że pomoc nie przyjdzie.

– Zdecydowana większość postów na naszej grupie ma krótkie życie. Czasami to kilka godzin, a czasami dosłownie kilka minut i otrzymujemy informacje zwrotną, że sprawa jest załatwiona – przyznaje Anka Kowalska. – Pamiętam, jak w marcu tamtego roku, zaraz po założeniu grupy starsza mieszkanka LSM napisała do administratorów, że dziękuję za pomoc. To była taka pierwsza informacja zwrotna, która pokazała, że to co robimy ma ogromny sens.

Jak zauważają moderatorzy, nie tylko zainteresowanie udziałem w grupie jest bardzo duże, ale i zdecydowana większość członków „Widzialnej ręki” jest bardzo aktywna. To głównie kobiety w wieku powyżej 30 lat.

– Ta grupa ma ogromny potencjał. Jej członkowie wiedzą, po co do niej dołączyli. Świadczy o tym ilość postów i odpowiedzi na nie – mówi Kowalska. – Gdy tylko zaczął się koronawirus, dziennie było kilkadziesiąt, a może i kilkaset postów. Teraz jest ich kilkanaście. Oczywiście różna jest ich ranga.

Rozmawiam z jedną osobą, której członkowie „Widzial-

nej ręki Lublin” pomogli. To senior z Lublina. Prosi żeby nie podawać jego płci oraz tego, o jaką pomoc prosił.

– Korzystałam z pomocy grupy dwa razy – opowiada. – To było wiosną tamtego roku, kiedy zostaliśmy zamknięci w domach. Wcześniej byłam osobą bardzo aktywną. Brałam udział w różnych kursach np. komputerowym i udzielałam się społecznie. Raptem wszystko się skończyło i zostałam sama. Samo siedzenie w domu było skrajnie wyczerpujące psychicznie. Było poczucie strachu: co będzie jak się za-każe? Najgorsze było jednak to, że nie miałam na kogo liczyć. Mam rodzinę. Mieszkają samodzielnie, na innych dzielnicach, ale też blisko mnie. Jak trzeba było pomóc, to nie mogłam na nich liczyć. Jedni tłumaczyli się, że boją się wychodzić. Inni mówili, że chętnie by pomogli ale boją się mnie zakazić. To było przerażające, bo między zdaniem zrozumiałem że nic dla nich nie znaczę. I wtedy pomogli mi ludzie z „Widzialnej ręki”. Wstydziłam się prosić o pomoc, ale nie miałam innego wyjścia. Pomogli. Zwrócili mi wiarę w ludzi. Potem, jak mogłam sam pomagałam. Okazało



Pomoc Młodych

24 listopada 2020

Cześć!

Pandemia nie ustaje, więc i my reagujemy.

Kolejny raz My, studenci psychologii, chcemy służyć Wam radą, wsparciem, wiedzą, ale też podpowiedzieć co zrobić z wolnym czasem, jak odnaleźć się w izolacji i nie zwariować.

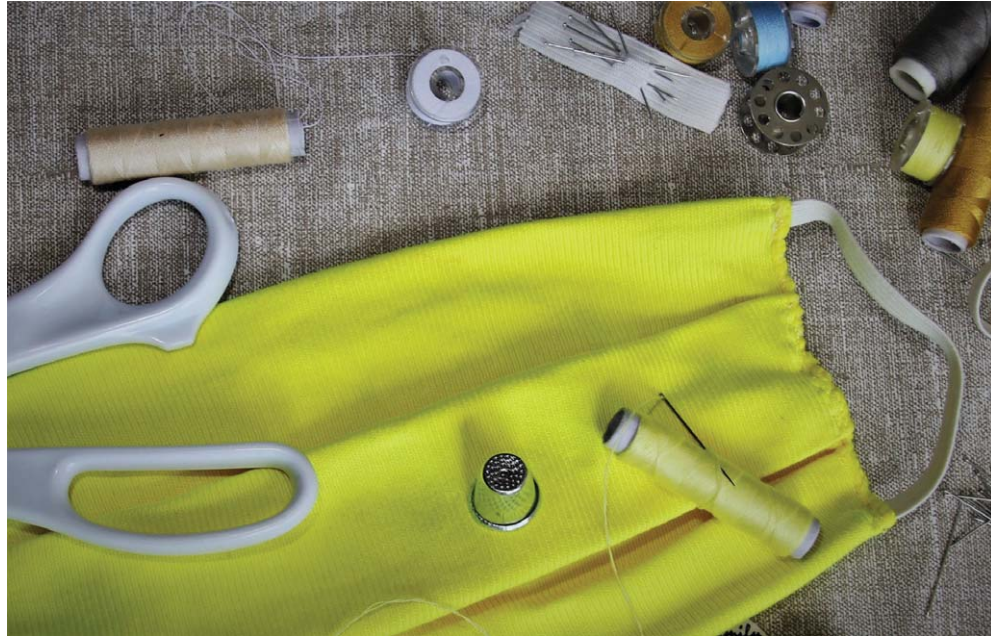
Będziecie mogli się z Nami skontaktować za pośrednictwem Maila, Skype i Facebook'a.

Już wkrótce udostępnimy Wam nasze grafiki, które znajdziecie w przypiętym poście na naszym Facebooku oraz stronie <https://wsparcie.kul.pl/pomocmlodych/>.

Wracamy do Was już ! 30.11.2020 ! czyli w ten poniedziałek! Zapraszamy, Zespół poMOCy MŁODYCH

roncie codziennej walki wirusem

i facebook'owej grupy łączącej ludzi potrzebujących pomocy, z tymi, którzy tą pomoc oferują



się, że senior też bywa potrzebny.

Z pomocy lubelskiej „Widzialnej ręki” skorzystała też Ania.

– Pochodzę z Lublina. Tu mieszkają moi rodzice, a ja mieszkam w Warszawie – opowiada. – Na dwa tygodnie przed pierwszym lockdownem tata miał operację. Mama bała się wychodzić po zakupy żeby go nie zarazić, bo wiedzieliśmy, że ma obniżoną odporność. Poprosiłam o pomoc. Pierwszej osobie, która się odezwała przelałam pieniądze na konto z prośbą o zrobienie zakupów na dwa tygodnie. Przekazałam listę.

– Nie bałaś się przekazywać pieniędzy nieznajomej osobie? – pytam.

– Teraz pewnie bym się zastanowiła, ale wtedy trzeba było działać szybko – przyznaje. – Przejrzałam profil facebook'owy tej osoby i uznałam, że jest wiarygodna. Nie pomyliłam się. Trafiłam na młode małżeństwo, które nie poprzestało na jednorazowej pomocy. Rodzice chcieli, żeby kupić im sporo pieczywa. Chcieli je zamrozić, by starczyło na wiele dni. Takie zakupy zresztą zostały zrobione, ale co kilka dni ci ludzie przynosili im świeże pieczywo i mleko. Robili to

już sami z siebie rozliczając się z moją mamą. Jestem im za to bardzo wdzięczna, bo działali nie oczekując za to wynagrodzenia.

Zresztą do dziś utrzymujemy kontakt i chyba nie przesadzę jeśli powiem, że się zaprzyjaźniliśmy.

Ewolucja

– W ciągu tego roku grupa bardzo się zmieniła, bo zmieniło się nasze życie – zauważa Magdalena Łuczyn. – Na początku atmosfera była bardzo przytłaczająca. Gdy ktoś pytał, gdzie iść do okulisty, czy gdzie kupić soczewki, pojawiały się wręcz komentarze, że to niestosowne, bo na tej grupie ludzie walczą o życie. Ludzie byli w stanie szoku. Na szczęście ta atmosfera szybko wygasła. Ostatnio pojawia się sporo postów dotyczących pomocy w odnalezieniu zaginionych zwierząt lub adopcji porzuconych.

– Zawsze chodziło nam o szybką, doraźną pomoc. O ulżenie w obowiązkach dnia codziennego – tłumaczy Kowalska. – Staramy się skupiać na pomocy niema-

terialnej chociaż pojawiają się też ostatnio prośby o wsparcie zbiórek.

To zwykle szukanie pieniędzy na leczenie lub przeprowadzenie operacji. Ale była też akcja po pożarze przy ul. Wrońskiej, gdzie konieczna była natychmiastowa pomoc rzeczowa.

– Grupa zaczęła się zmieniać w wakacje, gdy sytuacja z koronawirusem zaczęła się normalizować – zauważa Małgorzata Goławska. – Więcej osób zaczęło traktować ją jako forum poradnikowe. Pojawiły się m.in. pytania o godnych polecenia lekarzy w Lublinie. Doskonale pamiętam post pana, który pisząc z fejkowego konta przyznał, że jest alkoholiczkiem i prosił o pokierowanie go w walce z chorobą. Stąd ostatnio na grupie pojawiają się i takie pytania:

- Szewc na Czechowie. Gdzie znaleźć?
- Znacze, polecacie jakiegoś dobrego psiego behawiorystę?
- Ile państwo czekaliście na wynik badania covid, który był robiony w Lublinie?
- Witam. Poszukuje kochającego domu dla dwóch kotków. Kotki są zadbane, odrobaczone.

Szycie maseczek, zakupy dla seniorów czy wyprowadzanie psa, którego właściciel jest na kwarantannie:

– W hasztagach ludzie dopisywali dzielnice, z których pochodzą i gdzie mogą zrobić zakupy lub wyprowadzić psa – wspomina Małgorzata Goławska

FOT. PIXABAY.COM

wiążą się z pomocą i utrudnieniami w czasie pandemii, bo grupa zamieni się w zbiór ogłoszeń i zbiórek on line. Staramy się też weryfikować posty, bo zdarzają się niestety osoby nieuczciwe, a czasem lepiej jest też doradzić prywatnie instytucję pomocową.

Ale odczuwam także radość, kiedy widzę, jak szybko zgłaszają się osoby chętne do pomocy, albo uda się rozwiązać problem. Po roku pandemii wszyscy jesteśmy bardzo zmęczeni, ale wciąż odpowiadamy na potrzeby innych.

– Bycie moderatorem „Widzialnej ręki”, ta pomoc w łączeniu ludzi potrzebujących i oferujących pomoc jest bardzo pracochłonna – nie kryje Magdalena Łuczyn i wspomina pierwsze miesiące działalności grupy. Pracowała z telefonem w rękę, a urzędzeni rozgrzewało się tak bardzo, że aż piekła ręka. Zgłoszenia przychodziły nawet w nocy.

Żeby nie zgubiły się te najważniejsze

Zdarza się, że bezinteresowna chęć pomocy bywa wykorzystywana.

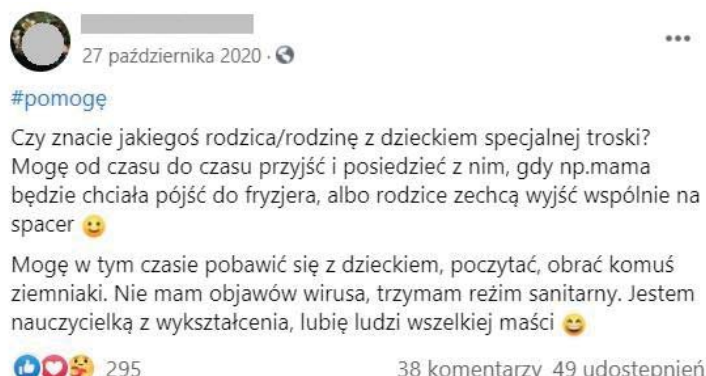
– Pilnujemy żeby publikować tylko sprawdzone posty, bo pojawiają się oszustwa, czy fałszywe zbiórki – potwierdza Goławska. – Istnieje grupa techniczna dla moderatorów wszystkich „Widzialnych rąk”, w której wymieniamy się informacjami i ostrzeżeniami. Niektóre sprawy kończą się na policji. Przed sądem za próbę wyłudzenia odpowiadać będzie m.in. osoba, która pisząc z fałszywego profilu podawała się za sąsiadkę „pana Nikodema”. Mężczyzna miał znajdować się w wyjątkowo trudnej sytuacji, bo po rozwodzie został sam z dziećmi. Coś nam się w tej sprawie nie zgadzało, dlatego zajęli się tym tematem policjanci z cyberprzestępstw.

– Odrzucając posty zawsze dajemy wyjaśnienia. Tłumaczymy, że nie mają np. związku z grupą. Tak było w przypadku wiadomości, w których ktoś pytał, gdzie coś zjeść, czy gdzie coś zamówić. Konieczne było filtrowanie – opowiada Łuczyn. – Są też osoby, które wrzucają bardzo dużo postów dotyczących pomocy zwierzętom. Chcą ich publikować kilka dziennie. Odrzucam, żeby nie było ich za dużo, żeby nie zgubiły się te najważniejsze. Podobnie jeśli chodzi o linki do licytacji. One są przecież w innych grupach. My musimy dbać o higienę grupy. To przykre, ale nie można pomóc wszystkim.

– Staramy się wylapywać informacje nieprawdziwe, czy o podejrzanym wiarygodności. Niektóre z nich pojawiają się na wielu grupach i wtedy jest łatwiej – przyznaje Anka Kowalska. – Żeby nie spamować. nie publikujemy też postów spoza regionu. Staramy się, żeby nie dublować tego samego tematu. To ciężka praca, bo trudno ocenić, który post jest ważniejszy. Czasami zastanawiamy się, w którą stronę pójdzie ta grupa, bo tworzy ją już ponad 14 tys. ludzi...

Codziennie posty na grupie Widzialna Ręka Lublin: kolejne prośby, kolejne załatwione sprawy

FOT. FB



28 szczytów w 365 dni

Wychowały się w Puławach, a poznały w województwie dolnośląskim, gdzie od kilku lat mieszkają. Poza pochodzeniem, łączy je wspólna pasja: góry. Iga Próchniak i Maria Kiraga zamierzają w ciągu roku zdobyć Koronę Gór Polski, czyli 28 najwyższych szczytów poszczególnych pasm. Pierwsza wyprawa już jutro

Radosław Szczęch

Iga i Maria dzieciństwo spędziły w Puławach. Chodziły nawet do tego samego liceum w Zespole Szkół Technicznych im. Marii Słodowskiej-Curie, czyli popularnego „Chemika”. Po maturze opuściły rodzinne miasto, a ich losy spłoty się w dolnośląskiej gminie Siechnica. Tam się poznały i odkryły, że poza wspólnym pochodzeniem, łączy je także hobby.

Iga Próchniak i Maria Kiraga od tamtej pory razem jeżdżą po południowej Polsce, zdobywając kolejne szczyty. W zeszłym roku postanowiły podjąć się ambitnego wyzwania: zdobycia Korony Gór Polskich.

Damy radę

– Obie lubimy sprawdzać granice własnych możliwości. Zawsze byliśmy aktywne. Ja kilka lat trenowałam lekką atletykę w Wiśle Puławy, a Iga brała udział w niemal wszystkich grach zespołowych. Chyba obie mamy ADHD, które nie pozwala nam długo usiedzieć w jednym miejscu. Dlatego chcąc się sprawdzić, poprawić sobie humor, a jednocześnie wypromować miasto Puławy, które darzymy dużą sympatią, postanowiłyśmy zdobyć wszystkie 28 najwyższych szczytów w Polsce – tłumaczy Maria Kiraga. – Dałyśmy sobie na to 365 dni, ale chciałybyśmy zrobić to szybciej.

– Czujemy się dobrze, jesteśmy pozytywnie nastawione i mamy już pewne doświadczenie. Wiemy, jak się do tego zabrać i jestem przekonana, że damy sobie radę – dodaje Iga Próchniak, która wspina się od najmłodszych lat.

Lista zdobywców korony

Żeby zasłużyć na dołączenie do klubu zdobywców KGP, puławianki muszą o własnych siłach zdobyć wszystkie 28 szczytów, pokonując często w trudnych zimowych warunkach trasy liczące łącznie ponad 300 kilometrów. W trakcie kolejnych wypraw będą musiały stawić czoła zmiennym warunkom atmosferycznym, niskiej temperaturze, opadom śniegu i porywom wiatru, a także uważać na schodzące w wyższych partiach lawiny.

– Jesteśmy naprawdę zdeterminowane, by ten cel osiągnąć i na pewno nie zrezygnujemy. Powtarzam, że nie ma czegoś takiego, jak zła pogoda. Nieodpowiednie może być tylko przygotowanie do warunków.

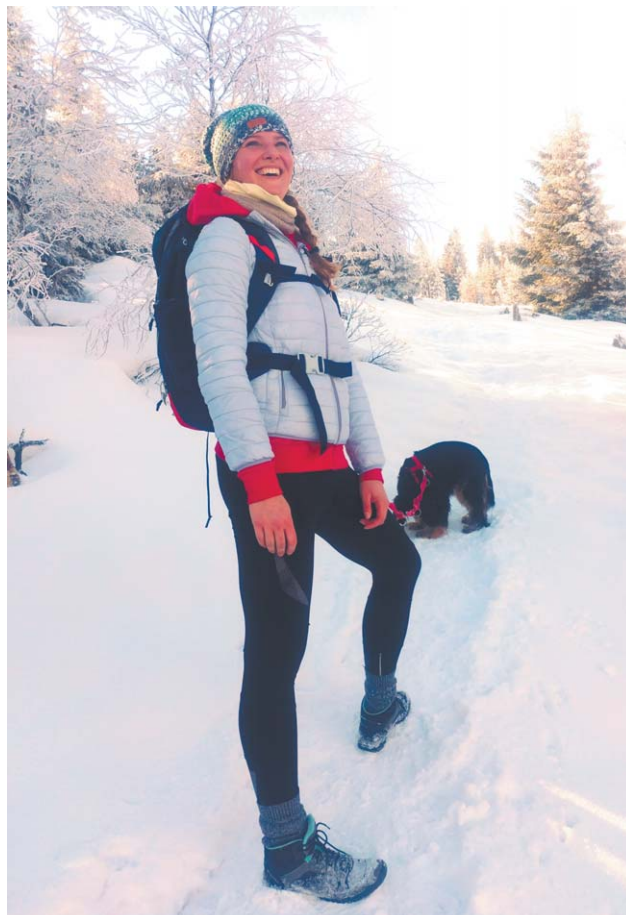
Śnieg, mróz, czy deszcz nie są nam straszne

– podkreśla Maria.



Miłośniczki polskich gór otrzymały już karty od klubu zdobywców KGP. Dzięki temu poszczególne wejścia naszych bohaterów będą weryfikowane. Po potwierdzeniu wszystkich górskich zdobyczy,

Czujemy się dobrze, jesteśmy pozytywnie nastawione i mamy już pewne doświadczenie. Wiemy, jak się do tego zabrać i jestem przekonana, że damy sobie radę – mówi Iga Próchniak



nazwiska puławianek znajdą się na oficjalnej liście zdobywców korony. Dotychczas takim wyprzedzonym może pochwalić się blisko 3 tysiące osób. Zdecydowanej większości skompletowanie najwyż-

Jesteśmy naprawdę zdeterminowane, by ten cel osiągnąć i na pewno nie zrezygnujemy – podkreśla Maria Kiraga

FOT. I. PRÓCHNIAK

szych polskich szczytów zajęło znacznie więcej niż 365 dni.

Sudety na początek

Pierwsza wyprawa już w sobotę, 20 marca. Na jaki szczyt wejdą, tego na razie nie zdradzają. Zaczynają od tych położonych najbliżej swojej gminy.

– Mogę powiedzieć jedynie, że będą to Sudety. Mamy zamiar wykorzystać fakt, że połowa całej korony jest w zasięgu dwóch godzin samochodem od miejsca, w którym mieszkamy. Zaczniemy więc od Sudetów, następnie planujemy Beskidy, Bieszczady i kończymy w Tatrach. Rysy prawdopodobnie będziemy zdobywać we wrześniu – opowiada Maria Kiraga.

Co ciekawe, żeby skrócić czas całego wyzwania, a jednocześnie podnieść jego trudność, dziewczyny chcą zablokować niektóre szczyty, zdobywając nawet po trzy w ciągu jednej doby. W taki sposób w kwietniu zamierzają osiągnąć Potrójną Koronę Orlicką, czyli w 24 godziny wejść na Jagodną (985 m n.p.m.), Orlicę (1084) i Szczeliniec Wielki (919).

– To będzie dla nas pierwsza tak poważna jednodniowa wyprawa, w trakcie której będziemy musiały pokonać łącznie 74 kilometry. Dotychczas nasza najdłuższa wspólna trasa miała 25 kilometrów, ale jesteśmy przekonane, że sobie poradzimy m.n.p.m. zapewniamy nasze rozmówczynie.

Flaga na szczytach

Poszczególne wyprawy będą relacjonowane na tworzącej się właśnie stronie internetowej na Facebooku. – Tam znajdzie się wiele informacji o nas, o naszym wyzwaniu i tym, co robimy – tłumaczy Iga Próchniak, która na co dzień zajmuje się fotografią. To ona w tym duecie będzie odpowiadała za zdjęcia i materiały wideo. Żeby nie dodawać sobie zbędnego ciężaru, dużą lustrzankę w górach ma zastąpić telefon komórkowy o dobrej optyce.

Sportowe wyzwanie Igi i Marii będzie zainteresowało już puławskich urzędników. Dziewczyny otrzymały nawet małą wyprawkę: oznakowane miejskimi logotypami koszulki, bandany oraz najważniejsze: flagę miasta. Ta będzie powiewać na wszystkich zdobywanych szczytach.

– Myślę, że to, co chcemy zrobić może stać się motywacją dla innych – dodaje Maria Kiraga. – Pokazujemy że warto się ruszać, wstać z fotela, stawiać sobie cele i dążyć do ich realizacji. Będziemy szczęśliwe jeśli nasze wyzwanie stanie się inspiracją dla innych.

KORONA GÓR POLSKICH

Składa się na nią 28 najwyższych szczytów poszczególnych pasm górskich znajdujących się w granicach administracyjnych Polski. Żeby ją zdobyć, należy odwiedzić wszystkie pasma, od Sudetów, po m.in. Tatry, Beskidy, Pieniny, Góry Sowie, Góry Izerskie, Bieszczady, aż po Świętokrzyskie.

W jej skład korony wchodzi: • Rysy (2499 m n.p.m.) • Babia Góra (1725) • Śnieżka (1603) • Śnieżnik (1423) • Tarnica (1346) • Turbacz (1310) • Radziejowa (1266) • Skrzyczne (1257) • Mogielnica (1171) • Wysoka Kopa (1126) • Rudawiec (1106) • Orlica (1084) • Wysoka (1050) • Wielka Sowa (1015) • Lackowa (997) • Kowadło (989) • Jagodna (977) • Skalnik (945) • Waligóra (936) • Czupel (933) • Szczeliniec Wielki (919) • Lubomir (904) • Biskupia Kopa (889) • Chełmiec (851) • Kłodzka Góra (765) • Skopiec (724) • Ślęza (718) • Łysica (614)

Stać nas na największe mieszkania w historii

FINANSE Tani kredyt kusi Polaków. Przeznaczając jedną trzecią wynagrodzenia na mieszkanie statystyczna rodzina w dużym mieście może kupić już 73 mkw. Prawdopodobnie jest to najwyższy wynik w historii

Wielu poradnikach, które uczą nas jak zarządzać domowym budżetem, znajdujemy informację, że nie powinniśmy wydawać za dużo na utrzymanie „dachu nad głową”.

- Bardzo często mówi się, że na te cel powinniśmy przeznaczać do 30 proc. wynagrodzenia. Dotyczy to zarówno najmu, jak i zakupu mieszkania na kredyt - wyjaśnia Bartosz Turek, główny analityk HRE Investments.

Największe możliwości w historii

Ile metrów mogłaby kupić rodzina z dużego polskiego miasta, w której każdy z rodziców przynosi do domu po średniej krajowej? Taka pensja daje miesięczny budżet na poziomie prawie 7,6 tys. zł. Założono, że rodzina zaciąga kredyt na 25 lat, aby przeznaczać na jego spłatę 30 proc. pensji netto. Efekt jest imponujący.

- Okazuje się bowiem, że w czwartym kwartale 2020 roku rodzina z naszego przykładu mogła kupić lokal o powierzchni 73 mkw. To najwyższy wynik od co najmniej 2006 roku, a więc od kiedy udostępniane są dane potrzebne do stosownych obliczeń - mówi Bartosz Turek. - Przypomnijmy - na taki zakup wystarczyłoby 30 proc. pensji netto rodziny przyjętej do analizy, czyli mówimy tu o racie kredytu na poziomie prawie 2,3 tys. zł miesięcznie - dodaje ekspert.

Warto przypomnieć, że 12 lat wcześniej za jedną trzecią pensji rodzina mogłaby kupić mieszkanie o powierzchni zaledwie 28,9 mkw. Wtedy winne były drogie kredyty i ceny mieszkań, które wcześniej rosły znacznie szybciej niż wynagrodzenia Polaków.

Rosnące pensje i spadające odsetki

Dziś sytuacja jest inna. Rekordowy wynik to spłota



najmniej dwóch pozytywnych zmian.

- Po pierwsze średnie wynagrodzenia Polaków od lat rosną - stąd rodzina wzięta pod uwagę dysponuje coraz większym budżetem. Na przykład w 2006 roku dwie średnie krajowe oznaczały, że w domowym budżecie było do wydania co miesiąc około 3,4 tys. zł netto. W 2010 roku było to około 4,7 tys. zł netto, a pod koniec 2020 roku już prawie 7,6 tys. złotych - wylicza Bartosz Turek.

Na przestrzeni lat przeobraziło się też oprocentowanie kredytów. To kolejny

czynnik, który powodował, że rodzina z naszego przykładu mogła sobie pozwolić na coraz większe zakupy. Skoro kredyt przeważnie taniał, to i przy takiej samej racie można było pożyczyć coraz więcej. Przykład? W 2010 roku przeciętny nowy złotowy kredyt mieszkaniowy oprocentowany był na od 6 do 7 proc. w skali roku. Dziś przeciętne oprocentowanie nowej hipoteki, to około 2,8 proc. W efekcie chcąc pożyczyć na zakup mieszkania kwotę 300 tys. zł na 25 lat, w roku 2010 mierzyliśmy się z ratą na poziomie 1,9 - 2,1 tys.

zł miesięcznie, a dziś jest to mniej niż 1,4 tys. zł miesięcznie.

- Te dwa czynniki stoją za tym, że możliwości nabywcy wyraźnie na przestrzeni lat rosły. W sumie rosły one ponad 4 razy szybciej niż ceny mieszkań w dużych miastach. Te pomiędzy rokiem 2010, a 2020 wzrosły wg danych GUS o jedną czwartą - dodaje Bartosz Turek.

To właśnie dzięki rosnącemu pensjom i spadającemu oprocentowaniu możliwości zakupowe w ciągu ostatniej dekady wzrosły o 70 proc. i to pomimo tego, że w tym czasie w górę poszły też ceny mieszkań.

Rekordowy popyt na hipoteki

Zgodnie z danymi BIK, w lutym popyt na kredyty mieszkaniowe był najwyższy od co najmniej 2016 roku. Stoją za tym przyzwolona sytuacja na rynku pracy, najniższe oprocentowanie kredytów w historii oraz fakt,

że w 2020 roku wiele osób kredytu nie dostało i dziś mogą oni chcieć nadrobić te zaległości.

- Wszystko to idzie ręką w rękę z planami banków, które także najprawdopodobniej uznały, że w 2020 roku trochę za bardzo zakręciły kurki z kredytami i chętnie je dziś odkręcają. Mamy niemal gwarancję, że kredyty zdrożeją, tylko nikt nie wie kiedy - komentuje Bartosz Turek.

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.

OPRACZSZ

R E K L A M A

Leonówka
VOL. 2
BOTANIK
DUŻE MIESZKANIA
do wyboru do koloru

Szukasz większego mieszkania dla siebie i swojej rodziny?
Leonówka vol 2 to idealne miejsce dla rodzin z dziećmi.

- bogata oferta **dużych mieszkań** 3, 4 i 5-pokojowych - w metrażach od 58-96m² - do wyboru do koloru!
- funkcjonalne rozkłady
- mieszkania z **ustawnymi balkonami oraz ogródkami** na parterze
- **nowoczesne osiedle** z rozbudowaną infrastrukturą, która gwarantuje łatwy dostęp do wielu lokali usługowo-handlowych
- w okolicy **liczne przedszkola, żłobki i szkoły**
- osiedle **dobrze skomunikowane** z resztą miasta
- liczne place zabaw i ścieżki rowerowe w pobliżu

Biuro sprzedaży: ul. Chodźki 27, Lublin | 601 516 716

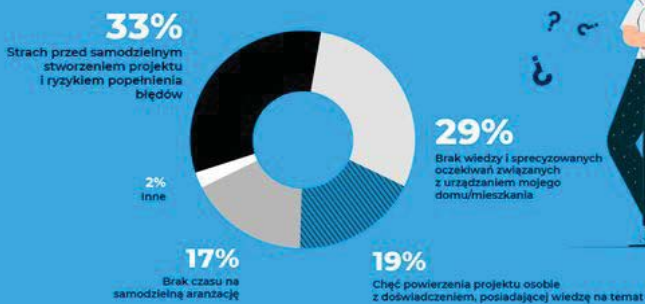
www.leonowka.eu

TJ2374

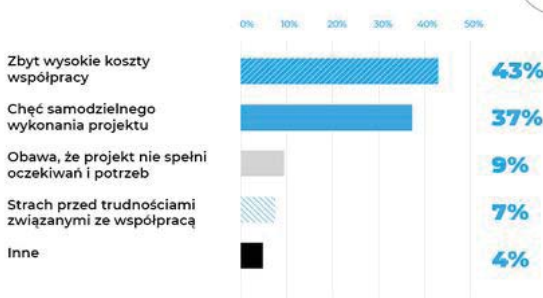
Czy urządzając wnętrze, korzystasz/aś z usług architekta?



Jakie czynniki decydowały o podjęciu współpracy z pracownią?



Jakie są powody rezygnacji z korzystania z usług architekta?



Kto aranżuje na

RAPORT Korzystanie z usług architektów lub projektantów deklaruje ponad połowa inwestorów do współpracy z pracownią projektową jest chęć u

Takie wyniki przynosi najnowsze badanie platformy homebook.pl, która zrzesza architektów i projektantów wnętrz.

Z ankiety wynika, że współpraca z profesjonalną pracownią projektową zyskuje na popularności. Rosną także kwoty przeznaczane przez inwestorów na ten cel. Nieco ponad połowa uczestników badania zaaranżowała przestrzeń domu lub mieszkania, korzystając ze wsparcia profesjonalisty.

Z obawy przed porażką

Najczęstszym powodem skłaniającym do skorzystania z umiejętności pracowni, jest strach przed samodzielną pracą nad projektem i związane z tym ryzyko popełnienia błędów. Tę obawę zadeklarowała ponad jedna trzecia ankietowanych. Kwestią wymienianą w drugiej kolejności był brak wiedzy oraz określonych planów i wymagań związanych z wykorzystaniem konkretnych rozwiązań projektowych.

Użytkownicy motywowali współpracę z architektem lub architektem również potrzebą zaufania umiejętnościom profesjonalistów. Ostatnim czynnikiem wskazywanym przez uczestników badania był brak czasu na samodzielne urządzenie wnętrza (17 proc. ankietowanych).

Respondenci, którzy w przeszłości korzystali z usług pracowni projektowej, najczęściej podjęliby decyzję o ponownym nawiązaniu takiej współpracy (65 proc.), przeciwnego zdania było 26 proc. ankietowanych, a 9 proc. z nich nie potrafiło wskazać jednoznacznej odpowiedzi.

Główną przeszkodą wysokie koszty

Grupa użytkowników, która swoje wnętrza aranżowała samodzielnie, jako powód rezygnacji ze współpracy, najczęściej wskazywała jej zbyt wysokie koszty (43 proc.). Ankietowani wymieniali również chęć zaprojektowania swoich wnętrz na własną rękę (37 proc.) oraz obawy związane z

tym, że projekt wykonany przez architekta nie spełni oczekiwań (9 proc.). Jako ostatni powód rezygnacji użytkownicy Homebook.pl najczęściej wskazywali strach przed trudnościami związanymi ze współpracą z architektem.

Zrozumieć potrzeby

Najistotniejszą kwestią, decydującą o sukcesie i efektywności współpracy z pracownią, jest zrozumienie oczekiwań przyszłych mieszkańców. Kluczowe znaczenie dla inwestorów ma stworzenie projektu odpowiadającego w pełni na potrzeby – ich zrozumienie ma największe znaczenie dla 56 proc. ankietowanych. W drugiej kolejności respondenci wskazywali aspekt związany z doświadczeniem i wiedzą ekspercką architekta lub architektki (16 proc.). Nieco mniej istotnym czynnikiem, decydującym o pozytywnej ocenie współpracy z pracownią są kwestie finansowe – adekwatne koszty usług mają znaczenie dla 12



REKLAMA



LOKALE USŁUGOWE NA SPRZEDAŻ

- Prestiżowa lokalizacja
- Ogólnodostępny parking
- Miejsca parkingowe w garażu podziemnym

Zadzwoń i zapytaj o szczegóły.

KS
Development
sp. z o.o.

KS Development
Lublin, ul. Szewska 7/U1
tel. 510 990 201

asze wnętrza

łowa urządzających mieszkania. Najważniejszą kwestią, skłaniającą do uniknięcia błędów podczas samodzielnej realizacji



proc. osób. W ostatniej kolejności wymieniano dominującą rolę wiedzy architekta z zakresu innowacji i skutecznych rozwiązań projektowych (11 proc.) oraz znajomość aktualnych trendów (3 proc.).

Rosną wydatki na projekty

Osoby, które mają doświadczenie we współpracy z pracownią, zapytani o wysokość kosztów związanych z zakupem projektu, najczęściej wskazywali na zakres 100-200 zł/mkw (58 proc.). Co piąty ankietowany zadeklarował kwotę w przedziale 200-300 zł/mkw, a 7 proc. z nich – 300-400 zł/mkw. Nieco mniej liczna część respondentów (6 proc.) na zakup projektu swojego wnętrza przeznaczyła kwotę wyższą niż 400 zł/mkw.

Zaprojektowanie wnętrza własnego domu czy mieszkania zarówno w zakresie fachowej wiedzy, jak i zakupu odpowiednich produktów, nie należy do najłatwiejszych zadań. Wsparcie specjalisty w procesach związanych z aranżacją może okazać się nieocenione.

OPRACJSZ

Sprzedajesz nieruchomości?

ogłoszenie drobne
w Dzienniku Wschodnim!
Tylko 100 zł* netto za miesiąc.

Zamów

*o szczegóły pytaj w Biurze Ogłoszeń
Dziennika Wschodniego, tel. 081 46-26-820

in223.77



Willowy Jastków
NOWE OSIEDLE DOMÓW

II etap już w sprzedaży
willowy-jastkow.pl tel. 695 402 101

FS NIERUCHOMOŚCI
GRUPA MARS

TJ2376

KS Development
sp. z o.o.

GOTOWE DOMY

Osiedle przy al. Warszawskiej

Biuro: 20-086 Lublin, ul. Szewska 7/U1

510 990 201

T5604

Dwie strony temperatury i jeden mikroklimat

Właściwe warunki panujące w domu to podstawa dobrego samopoczucia. Chodzi tu o jakość powietrza, którym w nich oddychamy. Zależy ona w dużej mierze od konstrukcji budynku i zastosowanych materiałów

Komfortowy mikroklimat w przestrzeniach mieszkalnych zależy w istotnym stopniu od czynników, takich jak temperatura – zarówno powietrza, jak i powierzchni ścian – oraz ruchu powietrza.

Temperatura powietrza

Zależnie od sezonu, na temperaturę w pomieszczeniu ma wpływ ogrzewanie, wentylacja i chłodzenie. Za najbardziej komfortowy dla domowników uznaje się przedział od 20 do 22°C w salonie i od 17 do 18°C w sypialni. W praktyce jednak nasze odczucia są subiektywne. Tolerancja na temperaturę zmienia się w zależności od pory roku. Dla przykładu w lecie, kiedy na zewnątrz panują upały, także w pomieszczeniach akceptujemy wyższe wskazania termometru.

Temperatura powierzchni

Warto wiedzieć, że nie tylko temperatura powie-

trza ma wpływ na to, jakie warunki panują w pomieszczeniach i to, jak czujemy się przebywając pośród czterech ścian. Także temperatura powierzchni, takich jak ściany, okna, sufity czy grzejniki, decyduje o komforcie domowych wnętrz. Zimne ściany postrzegane są z reguły jako nieprzyjemne. Z punktu widzenia przyjaznego mieszkańcom mikroklimatu, im temperatura powietrza będzie bardziej zbliżona do temperatury powierzchniowej ścian zewnętrznych budynku, tym lepiej.

Zjawisko konwekcji

Optymalna różnica pomiędzy temperaturą powietrza w pomieszczeniu a temperaturą powierzchni ścian powinna mieścić się w granicach 3°C. Dlaczego? Otóż, w przypadku, gdy temperatura powietrza staje się znacząco wyższa od tej na powierzchni ścian, ciepło zaczyna unosić się ku górze, a w jego miejsce



napływa chłodne powietrze. Wprawione w ten sposób w ruch powietrze, powoduje tworzenie się prądów konwekcyjnych, które odczuwamy jako nieprzyjemne przeciągi. Co więcej, w takich warunkach kurz i inne zanieczyszczenia zaczynają krążyć w powietrzu, co najbardziej odczuwają osoby zmagające się z alergią i chorobami dróg oddechowych.

Po przyjazny mikroklimat

Co zatem możemy zrobić, by uniknąć powstawania prądów konwekcyjnych oraz cieszyć się przyjemnym mikroklimatem wewnątrz i to w dużo szerszym aspekcie? Zadbajmy o odpowiednie ocieplenie domu.

– W dobrze ocieplonym budynku, nawet zimą temperatura na powierzchni ścian bę-

dzie bardziej zbliżona do temperatury powietrza w pomieszczeniu – mówi Tomasz Jarzyna, z firmy Baunit Polska. – W przypadku braku ocieplenia lub niewystarczającej termoizolacji, nie będzie już tak „różowo”.

W chłodne dni, temperatura na powierzchni ścian utrzymuje się na znacznie niższym poziomie niż tem-

peratura ogrzewanego powietrza we wnętrzach. Tworzą się nieprzyjemne przeciągi, wywołane przez prądy konwekcyjne.

– Właściwa termoizolacja zapobiega wychładzaniu powietrza przy powierzchni ścian, a co za tym idzie – w całym pomieszczeniu. Ponadto, skuteczne ocieplenie zapobiega gromadzeniu się zimnego powietrza przy podłodze, co zwiększa komfort, bez konieczności dodatkowego ogrzewania – dodaje Tomasz Jarzyna.

Aby mieć pewność, że wszystkie elementy układu będą ze sobą właściwie współpracowały, warto korzystać ze sprawdzonych rozwiązań systemowych. Najlepiej takich, których jakość jest potwierdzona oceną techniczną. Pamiętajmy, że troska o nasz komfort we wnętrzach powinna towarzyszyć nam od samego początku, a nie dopiero na etapie aranżacji.

OPRAC:JSZ

R E K L A M A

**KAMERALNY
SŁAWIN**

IV ETAP

JUŻ W SPRZEDAŻY

BIURO SPRZEDAŻY:
Lublin, ul. Spokojna 2

**IMMOBILIA
POLSKA**

**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

Dzień dobry, dzwonię z ubiegłego wieku

To miejsce przypomina centralę telefoniczną, ale nie ma w nim żadnych pracowników. Jeśli starczy nam wyobraźni, to wójt może tam sobie porozmawiać z księgowym, a zwykły obywatel z pierwszym sekretarzem. Henryk Świerszcz z Lublina jest posiadaczem niezwykle i bogatej kolekcji zabytkowych telefonów

Krzysztof Kurasiewicz

Po prawej stronie stoja łącznice i aparaty z międzynarodowym rodowodem, a po lewej dalekopisy i telefony, które służyły wojskowemu podczasy II wojny światowej. Kiedy przejdziemy przez jedyne w tym pomieszczeniu drzwi, to znajdziemy się w innym wymiarze – bardziej znajomym, bo zobaczymy aparaty (z tarczą lub klawiaturą), które w przeszłości stały na stole lub kredensie w niejednym domostwie. Co ciekawe, miejsce, o którym mowa, to garaż. Z tą różnicą, że obecnie nie ma w nim żadnego samochodu. To całkiem zrozumiałe – są rzeczy ważne i ważniejsze.

Kiedy praca przeradza się w pasję

To nie jest kolekcja, którą można zgromadzić w jedno popołudnie. Niemal równo dwa lata temu Henryk Świerszcz, „złota rączka” od kilkunastu już lat związana zawodowo z Ośrodkiem Brama Grodzka Teatr NN w Lublinie, zaprezentował światu swoje zbiory podczas jedynej do tej pory tego typu wystawy.

– Wtedy w zbiorach było około czterdzieści kilka aparatów i jedna łącznica. Mówiłem też, że jak będę miał ponad sto, to zrobię kolejną wystawę. W tej chwili w tych zbiorach jest grubo ponad sto aparatów. Przybyło też łącznic telefonicznych – wylicza pan Henryk.

– Jak ja patrzę na te moje urządzenia... To jest druga radość po rodzinie – żartuje nasz rozmówca. Sam przyznaje, że kiedy widzi jakiś zabytkowy telefon, to od razu wzbudza się w nim uczucie zazdrości, ale – jak zastrzega – w dobrym tego słowa znaczeniu. Chce go dołączyć do swojej i tak już imponującej kolekcji.

– W 1981 roku skończyłem Technikum Łączności na ul. Wojciechowskiej. Po ukończeniu szkoły podjąłem pracę w Okręgowych Warsztatach Poczty i Telekomunikacji na ul. Energetyków. Zakresem obowiązków pracownika były remonty, między innymi, aparatów, choć mniej, ale łącznic telefonicznych ręcznych, dalekopisów, łącznic międzymiastowych w terenie oraz produkcja łącznic telefonicznych ręcznych – wymienia Henryk Świerszcz.

To właśnie miejsce pracy sprzyjało najpierw wykielkowaniu, a później rozkwitowi jego kolekcjonerskiej pasji. – Widziałem to piękno tych



aparatów. Między innymi, część aparatów na tej wystawie jest z tamtego okresu – podkreśla. W sumie takich skarbów z czasów pracy w OWPiT, gdzie nasz bohater był do 1989 roku, jest kilkanaście.

Po 1989 roku Henryk Świerszcz otworzył własną działalność gospodarczą. Dalej zajmował się tym, co mu sprawiało największą przyjemność: prowadził usługi dla telekomunikacji.

Wyszukuje i majsterkuje

Znalezienie eksponatów do uzupełniania zbiorów to również ekscytująca część pasji, która wypełnia życie lubelskiego kolekcjonera. Główne źródła poszukiwań są trzy: lubelskie targi staroci, internet oraz znajomi.

– Dużo urządzeń jest bardzo drogie. Ostatnio spotkałem na lubelskich targach staroci urządzenie przedwojenne, chyba to MB, ale pan życzył sobie za nie 3500 zł. Na razie skupuję wszystko, co jest w miarę przyzwoitej cenie: 100, 200, 300 zł. To był maksymalny zakup za urządzenie, które się nazywa dalekopis T100 – zaznacza pan Henryk.

W małym muzeum naszego bohatera są takie telefony, których na co dzień się nie widuje. Wszystkie zadbane

i jak mówi pan Henryk, 90 proc. z nich ciągle działa. Trzeba jednak poświęcić trochę czasu i włożyć w to nieco pracy, żeby przywrócić im dawną świetność.

Do swojej dyspozycji ma małą pracownię, która była niemy świadkiem niejednej już telefonicznej renowacji. – Na warsztacie stoi aparat telefoniczny CB35, kupiony na targach staroci w Lublinie. Jak widać, jest niekompletny. Ma uszkodzone widelki i nie tylko. Jak tylko znajdę chwilę czasu, to ten aparat zostanie odnowiony, pomalowany. Widelki naprawione przez mojego serdecznego kolegę. I będzie w niedługim czasie sprawny – plan pana Henryka wydaje się być prosty w realizacji.

Łącznica MB z 1953 roku

Najstarsze telefony pochodzą z okresu 20-lecia międzywojennego. Mowa tu o aparatach produkcji polskiej, szwedzkiej czy niemieckiej. Jednak to nie one są oczkiem w głowie pana Henryka.

Co jest tą perłą w koronie? – Nie wolno obrażać żadnego urządzenia, ale takim ważnym i wiekowym jest łącznica telefoniczna MB z 1953 roku. Do niej przyłączone są aparaty telefoniczne MB z lat 20. Jest ich tutaj

– W tej chwili mam jeszcze niecałe cztery lata do emerytury. Jak zdrowie dopisze i zbiorów na pewno przybędzie, to chciałbym stworzyć w Lublinie muzeum, żeby pokazać młodzieży, dzieciom, przedszkolakom jak to wyglądało – opowiada pan Henryk

FOT. KRZYSZTOF KURASIEWICZ

kilkanaście – podkreśla nasz rozmówca.

Niezwykle ciekawa historia, zdaniem autora niniejszego tekstu, dotyczy jednak pamiątek z czasów II wojny światowej: polowych telefonów wojskowych. Jeden z nich (z 1942 roku) służył aliancom, a drugi (z 1943 roku) armii radzieckiej. – Do dzisiaj są to aparaty sprawne – udowadnia pan Henryk, kręcąc korbką przy jednym i drugim, a charakterystyczny dźwięk dzwonienia potwierdza jego słowa.

Młodszy z tych telefonów trafił w bliżej nieokreślonym czasie w ręce polskiego wojska. Wiadomo, że w latach 50. ubiegłego wieku korzy-

stał z niego ktoś, kto urodził się w 1936 roku i podpisał się jako „Baszczyk” na wewnętrznej stronie skórzanej torby. – W wojsku polskim pracował na tym aparacie w latach 50., kiedy miał pewnie ze 20 lat. Byłoby to miłe, jakbyśmy odszukali tego pana o nazwisku Baszczyk – mówi Henryk Świerszcz.

Dalekopisy

Na wystawie znajdziemy również urządzenia, które są przodkami poczty elektronicznej i faksu, czyli dwa dalekopisy. Jeden jest produkcji NRD, a drugi czeskiej. – Dalekopis do 2000 roku tworzył i wysyłał telegramy – tłumaczy lubelski kolekcjoner.

Na uwagę zasługuje także łącznica telefoniczna CB50, która swoimi gabarytami przypomina małe pianino. – Do niej można było podłączyć 50 numerów wewnętrznych i 5 linii miejskich. Ta łącznica pracowała w Bibliotece Głównej UMCS przy ul. Nowotki 1 (obecnie ul. Radziszelewskiego – dop. aut.). Dowiedziałem się, że jest takie urządzenie, odrestaurowałem je i jest sprawne – chwali się pan Henryk.

Kiedy otworzymy górną klapę tej łącznicy, to spostrzeżemy kilka rzędów poskręcanych kabelków. Z tyłu jednak jest cała kolekcja

przełączników, gniazdek, przetwornic i kabli; coś, co ucieszy każdego majsterkowicza.

Oprócz tego, w zbiorach domowego muzeum są jeszcze, między innymi, karty telefoniczne, książki opisujące budowę i sposób działania zabytkowych telefonów, aparaty monterskie czy automat na karty elektroniczne.

Następca jest, marzenie również

Henryk Świerszcz przyznaje, że do spełnienia ma jedno marzenie związane ze swoją pasją: chce otworzyć muzeum telekomunikacji, które – przede wszystkim – uświadomi młodym ludziom, że historia komunikacji na odległość nie zaczęła się wcale od starych modeli telefonów komórkowych.

– W tej chwili mam jeszcze niecałe cztery lata do emerytury. Jak zdrowie dopisze i zbiorów na pewno przybędzie, to chciałbym stworzyć w Lublinie muzeum, żeby pokazać młodzieży, dzieciom, przedszkolakom jak to wyglądało. To wszystko działa się do 2000 roku – tłumaczy kolekcjoner. – Pierwsze rozmowy wiejskie w latach 50. i 80. odbywały się za pomocą drutów. Każdy abonent podłączony do łącznicy miał parę drutów. Później te druty zastąpiły kable, a dzisiaj wyparły to światłowody.

Kolekcja zabytkowych telefonów już teraz jest w dobrych rękach i wygląda na to, że tak pozostanie jeszcze przez długi czas. – Wnuk powiedział, że to przejmie. Wiadomo, że różnie to z tymi zbiorami wygląda. Słyszałem od prezesa czy od pracownika Radomskiej Wytwórni Telefonów, że po upadku większość telefonów została wywieziona na złom. Boję się tego, ale myślę, że jak się zadeklarował wnuk, że to przejmie, to jest to prawda – nie kryje swojej radości pan Henryk.



USŁYSZĘ I ZOBACZĘ

Na stronie internetowej www.dziennikwschodni.pl dostępny będzie obszerny reportaż wideo z wizyty w domowym muzeum Henryka Świerszcza. Można w nim zobaczyć jakie telefony ma w swojej kolekcji nasz bohater oraz przekonać się, jak wyglądała kiedyś praca telefonistek.

DO CZYTANIA

Krystyna Mirek: Gdzie jest happy end?

Livia prowadzi zupełnie zwyczajne życie. W swoje czterdzieste urodziny marzy, żeby choć raz odbyły się inaczej. Kilka dni przed tym wydarzeniem codzienną rutynę zaburza nadejście tajemniczej przesylki:

Louise Candlish: Tuż za ścianą

Podmiejska ulica to spełnienie idyllicznego snu. Ale Darren i Jodie, którzy wprowadzają się do jednego z domów, z nikim się nie liczą. Wkrótce atmosfera staje się napięta, a konflikt wisi w powie-

to koszy pełen dorodnych jagód. I pewnie nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że jej mama nagle zaczyna się zachowywać bardzo nieracjonalnie. Ile wiemy o swoich rodzicach? Kim byli, zanim się urodziliśmy?

trzu. Pewnego sobotniego ranka dochodzi do tragedii, która wstrząsa lokalną społecznością. Podczas gdy policja szuka przyczyny śmiertelnego wypadku, zaczynają padać oskarżenia i okazuje się, że każdy ma coś do ukrycia...

Brain Porter-Szucs: Całkiem zwyczajny kraj

Historyczny esej, w którym autor polemizuje z cierpiętniczo-bogaterską interpretacją polskich dziejów, tak powszechną w publicznym

dyskursie, i oferuje świeże spojrzenie na kształtowanie się idei polskiej państwowości, a także formowanie się świadomości narodowej i społecznej po 1795 roku.

Agata Komorowska: Czy mogę ci mówić mamo?

Prawdziwa historia niezwykle adopcji nastolatka. Autorka z niespotykaną szczerością opowiada o swoich doświadczeniach z dwiema adopcjami, odmowami i urzędowymi korowodami. O swoich macierzyńskich sukcesach i porażkach, o ra-

dościach i smutkach, ale przede wszystkim o wielkiej, bezwarunkowej miłości do dziecka, które pojawia się w bardzo trudnym momencie jej życia. To historia pełna emocji, ale również niezrównana skarbnica wiedzy na temat adopcji, rodzicielstwa zastępczego i roli matki.

Beata Abramczyk: Twoja mapa odporności. Poznaj siebie na nowo

Książka powstała początkowo jako e-book. Autorka opisuje wszystkie najważniejsze przestrzenie, które muszą współgrać ze sobą, aby ciało, umysł i dusza były

w pełnej harmonii, tworzącej zdrowie. Stanowi połączenie poradnika i dziennika motywującego, wskazującego drogę do wzmocnienia siebie, ale może być też przygotacją do dobrej zabawy.

Edyta Folwarska: Pokusa

Inez zawsze chciała być jak Carrie Bradshaw z serialu „Seks w wielkim mieście” – mieć szafę pełną markowych butów, świetną pracę i przystojnego faceta. Zamiast tego jeździ rozkleko-

tanym starym autem, wynajmuje małe mieszkanie z jedyną przyjaciółką, którą ma, i chwilowo jest bezrobotna.

Ale z Inez, córką rybaka marzącą o karierze w Warszawie lepiej nie zadzierać...

K.N. Haner: Dziedziczka

Megan Donell ma wszystko: urodę, talent, kochających rodziców i gigantyczną fortunę. Jej rodzina jest jedną z najbogatszych w Nowym Jorku. Mimo to Meg nie zachowuje się jak typowa miliarderka.

Nie lubi luksusu i przepychu, chce do wszystkiego dojść sama i ciężko na to pracuje. Na jej drodze staje przystojny Erick Evans, który ma wiele tajemnic, a w jego spojrzeniu nie czaił się niepokój. Czy Meg może się pokochać?

Halina Barań: Ptaki ojczystych wzgórz

Dzieje fikcyjnej rodziny Wolkowych zostają wplecione w wydarzenia regionalne oraz globalne, zarówno z czasów powojennych, jak i ze współczesności. Książka nawiązuje do motywu utraconej ojczyzny w kontekście Polaków wysiedlonych po II wojnie światowej z Kresów Wschodnich ale też Niem-

ców zmuszonych do opuszczenia swoich domów po przesunięciu granic oraz Łużyczan, których wioski zniszczyła eksploatacja złóż węgla brunatnego. (ASK)

UWAGA. MAMY DLA WAS PO JEDNYM EGZEMPLARZU OPISANYCH KSIĄŻEK.

Na telefony czekamy dziś o godzinie 13, tel. 081 46 26 800

Spotkanie z Mariuszem Wilczyńskim

KINO W piątek, 19 marca o godz. 19 w Centrum Spotkania Kultur odbędzie się pokaz nagrodzonego Złotym Lwem w Gdyni filmu „Zabij to i wyjedź z tego miasta” oraz spotkania z twórcą animacji, Mariuszem Wilczyńskim.

Animacja Mariusza Wilczyńskiego powstawała aż 14 lat. To przyprowadzająca o dreszcze podróż w przeszłość własną i kraju, wy-

woływanie duchów ludzi i miejsc, terapeutyczna opowieść o rodzinie i wzruszający hołd dla przyjaźni. Poetycki, surrealny, przede wszystkim jednak nostalgiczny i pełen empatii dla wszystkiego, co przemijające, ułomne i ulotne, działa niczym magiczne zaklęcie mające moc przenoszenia w czasie.

Film zdobył główną nagrodę na Festiwalu Polskich Fil-



mów Fabularnych w Gdyni. Spotkanie z Mariuszem Wilczyńskim odbędzie się po pierwszym pokazie filmu (który rozpocznie się w piątek, 19 marca, o godzinie 19) i potrwa około godziny. Poprowadzi je kuratorka Kina CSK, Monika Stolat.

Bilety dostępne są w Kasie CSK (w Sklepie Kulturalnym CSK) oraz online na stronie internetowej instytucji. **DAD**

W co zmieniono Dziki Zachód?

ONLINE We wtorek, 23 marca, o godzinie 18 w Teatrze Starym odbędzie się spotkanie z cyklu „Bitwa o kulturę”. O Dzikim Zachodzie w dobie Netflixa porozmawiają prowadzący spotkanie Łukasz Drewniak oraz goście: Aneta Kyzioł i Michał Walkiewicz.

Tematem spotkania będzie Dziki Zachód przez pryzmat współczesnej popkultury. - Jak zmienił się mit Wild West w dobie Netflixa? Filmy, książki, seriale - „Bracia Sisters” Patrica deWitta, seriale „Westworld” i „Deadwood”, „Django”, „Bez przebaczenia”, „Kowboje i kosmici” itp. Opowieść

o naruszeniu zasad fundamentalnej opowieści o walce dobra ze złem na pograniczu cywilizacji i natury. Jak dziś myślimy o westernowej konwencji, czego w niej szukamy? - pyta gospodarz spotkania, Łukasz Drewniak.

W wydarzeniu udział wezmą: dziennikarz filmowy, redaktor naczelny portalu Filmweb - Michał Walkiewicz oraz dziennikarka, zastępczyni kierownika działu kultury w tygodniku „Polityka” - Aneta Kyzioł.

Spotkanie będzie transmitowane online na stronie oraz profilu Teatru Starego. **DAD**



Ziarenko



NA SCENIE Pracownia Sztuczka zaprasza w niedzielę, 21 marca, o 12 na swój kanał Facebook, na którym odbędzie się internetowy pokaz spektaklu Teatru Kamishibai „Ziarenko”.

To opowieść o cyklu przyrody, która przybliży dzieciom nie tylko tematykę wzrostu, kwitnienia, owocowania lecz również emocji, które tym proce-

som towarzyszą. Przedstawienie powstało w formie japońskiej sztuki Kamishibai, której podstawowym

elementem jest drewniana skrzynka butai, mająca formę rozkładanego teatru.

Spektakl powstał w oparciu o tekst Lizy Szczęśliwej, która odpowiada również za reżyserię, znalazła się także w obsadzie u boku Marcina Kabata Kowalczyka. Ilustracje: Agnes Tworzy; muzyka: Marcin Kabat Kowalczyk.

Przedstawienie będzie dostępne bezpłatnie na Facebooku. **DAD**

Włoskie klony

KINO W czwartek, 25 marca o godz. 19 odbędzie się kolejne spotkanie z cyklu Akademia Kina Centrum Spotkania Kultur. Łukasz Stelmach i Marta Weronika Najman opowiedzą o włoskich klonach filmowych przebojów epoki VHS.

- Zapraszamy zatem na krótki przegląd najdziwniejszych, najciekawszych i najbardziej bezcelnych włoskich klonów amerykańskich filmowych hitów, podczas którego opowiemy, jak



to się stało, że Włosi doczekali się swoich lokalnych, budżetowych wersji „Gwiezd-

nych wojen”, „Predatora” czy „Mad Maxa” - zachęcają organizatorzy.

Spotkanie poprowadzą redaktorka kanału Napisy Końcowe i współprowadząca serię Ikony Horroru - Marta Weronika Najman oraz youtuber Łukasz Stelmach.

Udział w webinarze jest bezpłatny - należy jedynie zapisać się za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego. Więcej na www.facebook.com/kinocsk **DAD**

Dwa spotkania

LITERATURA Księgarnia Dosłowna w Centrum Kultury zaprasza na najbliższe spotkania autorskie, które realizowane będą jedynie w formie online. 19 marca o 18 odbędzie się spotkanie z Joanną Bociąg, a 22 marca o tej samej porze będzie można wysłuchać spotkania wokół wydawnictwa „Papier w dole”.

Joanna Bociąg (ur. 1989) to absolwentka filologii polskiej na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Animatora kultury, organizatorka wydarzeń li-

terackich, sekretarz Nagrody im. Wisławy Szymborskiej, redaktorka, laureatka XXV Konkursu im. J. Biereżina, autorka książki „Boję się o ostatnią kobietę” (2020) nominowanej do Nagrody im. Wiesława Kazaneckiego w kategorii debiut poetycki. „Papier w dole” to ligocko-edynburskie wydawnictwo oraz wrocławski art-zin. Personel redakcyjny: Czerwiński, Góra, Sęczyk, Włodarczyk, Żebrowski.

Spotkania będą dostępne na FB Księgarni Dosłownej. **DAD**

Muzyka klasyczna

KONCERT Największe arcydzieła muzyki klasycznej epoki baroku i klasycyzmu będzie można usłyszeć podczas zbliżającego się koncertu symfonicznego w Filharmonii Lubelskiej (ul. Curie-Skłodowskiej 5). Wydarzenie zostanie zorganizowane 19 marca o godzinie 19.

W programie koncertu znajdą się 41 Symfonia C-dur, KV 551 „Jowiszowa” W.A. Mozarta oraz VI Symfonia F-dur, op. 68 „Pastoralna” L. van Beethovena.

W wydarzeniu udział weźmie Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Lubelskiej pod batutą dyrektora instytucji - Wojciecha Rodka. W ramach programu „Dyrygent-Rezydent”, asystował będzie Igor Bojczuk.

Bilety: 30 złotych. **DAD**



FOT. MACIEJ KACZANOWSKI

NA SCENIE Teatr Andersena (Centrum Spotkania Kultur, plac Teatralny 1) zaprasza na premierę nowego wydarzenia artystyczno-edukacyjnego „Dziewczynka z emocjami”

Ze względu na nowe obostrzenia premiera spektaklu została przełożona z soboty na piątek, 19 marca, o godzinie 18.

Wydarzenie dedykowane jest najmłodszym odbiorcom, a jego celem jest pobudzenie rozmowy o tytułowych emocjach. Bohaterką spektaklu inspirowanego baśnią Andersena

jest dziewczynka, która za sprawą wyobraźni odwiedza różne światy i poznaje bohaterów: złodzieja, policjanta, dziadka czy babcię.

– Każde poznanie sprawia, że bohaterka doświadcza różnych emocji. I to one stają się centrum naszej opowieści; to jak dziewczynka doświadcza emocji, jak je wyraża, komunikuje i wreszcie, jaki jest odbiór i reakcja do-

rosłych – opowiadają twórcy spektaklu.

Projekt zorganizowany w koprodukcji z Fundacją Kropka z Lublina będzie miał charakter improwizowany. Aktorzy na żywo będą reagować na propozycje widzów i zapraszać wszystkich do próby odpowiedzi na pytania: czy dziecko ma prawo wyrażać swoje emocje, czy należy je tonować

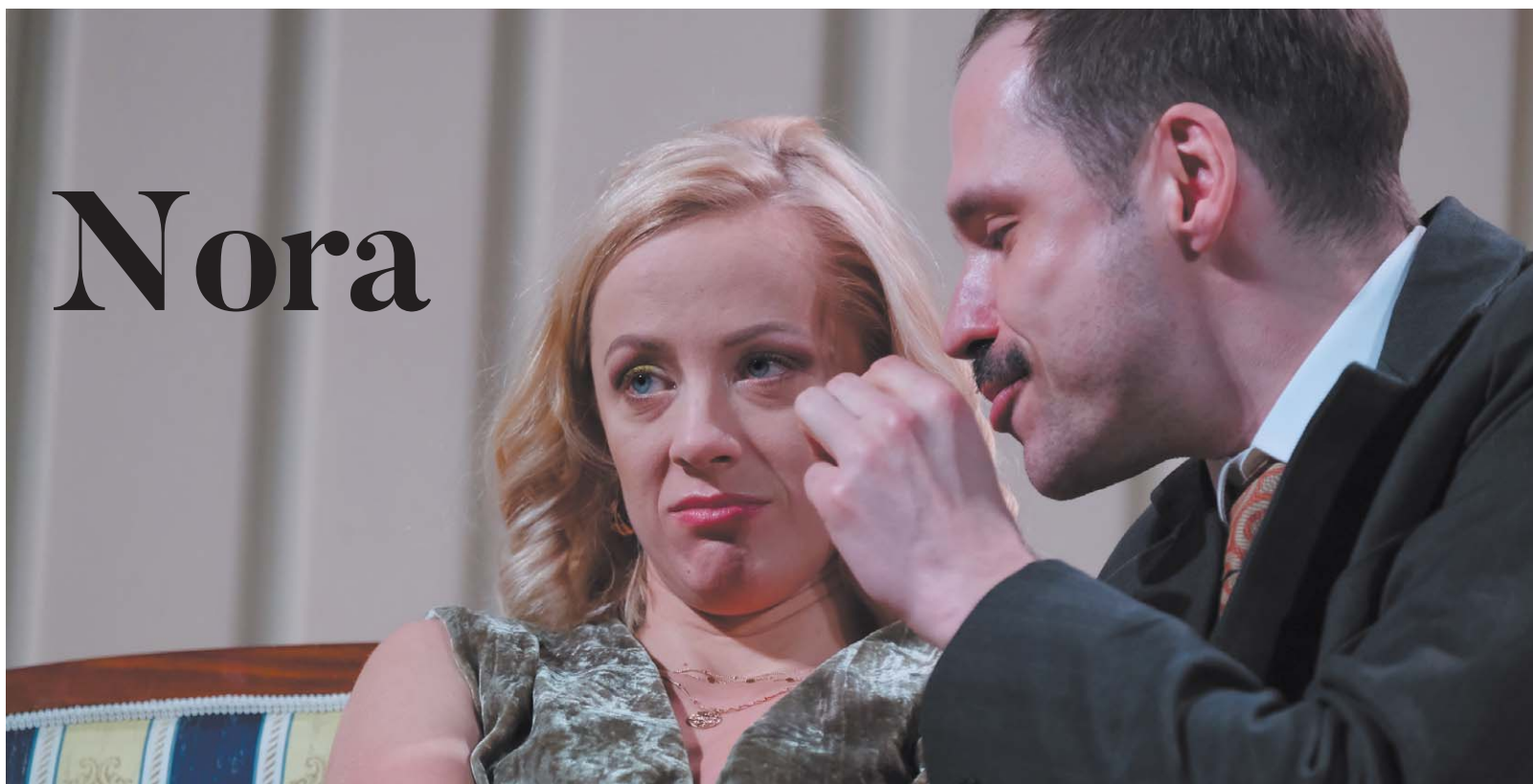
i wreszcie jak przyjmować, reagować. – Narratorka nie tylko pozwala, ale zachęca widzów do zmian sytuacji, wprowadzenia słów w usta bohaterów – dodaje Agata Will z Teatru Andersena.

Spektakl realizuje zespół w składzie: • Antonina Byrska • Małgorzata Adamczyk • Bogusław Byrski • Gabriela Jaskuła • Kacper Kubiec • Adam Organista.

W przedstawieniu zostaną wykorzystane różnorodne teatralne lalki oraz specjalne techniki improwizacji. Twórcy nie wykorzystują słów, aby zwrócić uwagę na zachowania i reakcje Dziewczynki.

Bilety na dzisiejszą premierę w cenie 30 złotych dostępne w serwisie Bilety24.pl.

DAD



FOT. MACIEJ KACZANOWSKI

NA SCENIE W piątek, 19 marca, o godzinie 19 w Teatrze Osterwy (ul. Narutowicza 17) odbędzie się premierowy pokaz nowego spektaklu „Nora” na podstawie sztuki Henrika Ibsena. Przedstawienie

wyreżyserował Kuba Kowalski.

– „Dom lalki” Ibsena – wystawiany często pod tytułem „Nora” – powszechnie uważa się za pierwszy otwarcie feministyczny tekst w historii

dramatu. I choć minęło od prapremiery już ponad sto czterdzieści lat, to finał, do którego sztuka konsekwentnie zmierza, wciąż jest dla nas trudny do zaakceptowania – opowiada reżyser, Kuba Kowalski.

Premiera spektaklu planowana była na 20 marca, a kolejne pokazy miały się odbywać do końca miesiąca. Z uwagi na obostrzenia w środę podjęto decyzję o przeniesieniu premiery na 19

marca. Pozostałe zaplanowane spektakle zostają odwołane. Organizatorzy przekonują, że będą się kontaktować z widzami, którzy zakupili bilety na przedstawienia.

DAD

Ania Wyszkon

MUZYKA Anna Wyszkon wystąpi w najbliższy piątek w siedzibie Radia Lublin (ul. Obrońców Pokoju 2). Koncert zaplanowano na godz. 19. To jedna z najbardziej popularnych polskich piosenek. Od ponad dekady realizuje solową karierę, wydając takie albumy jak „Pan i Pani” (2009) oraz „Jestem tu nowa” (2017). Obecnie artystka kontynuuje trasę koncertową „Czułość proszę”. - Podczas tegorocznej trasy fani wokalistki zostaną również zaskoczeni

utworami, których od dawna w repertuarze koncertowym Ani nie było, ale przede wszystkim jednak usłyszą wszystkie jej przeboje w urzekających aranżacjach na fortepian, trąbkę (w wykonaniu znanego jazzowego trębacza Patrycjusza Gruszeckiego), akustyczne gitary czy perkusjonalia – zapowiadają organizatorzy.

Koncert odbędzie się wyłącznie w formie transmisji online. Materiał dostępny będzie na stronie internetowej oraz Facebooku Radia Lublin. **DAD**

Plakaty Stanisława Wieczorka

DO ZOBACZENIA Od 20 marca na ogrodzeniu Ogrodu Saskiego będzie można oglądać plakaty Stanisława Wieczorka.

Prof. Stanisław Wieczorek zajmuje się różnymi formami grafiki zarówno warsztatowej jak i użytkowej – projektuje plakaty oraz książki. Jego działalność artystyczna obejmuje również malarstwo, rysunek czy scenografię.

Ukończył studia na Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie na Wydziale Architektury Wnętrz i z tą

uczelnią związany jest do dziś. Od 1977 roku prowadził Pracownię Brył i Płaszczyzn na Wydziale Grafiki, a od roku 1980 Pracownię Geometrii i Kompozycji. Kierował oraz tworzył Międzywydziałową Pracownię Multimedialnej Kreacji Artystycznej. W swojej karierze pełnił funkcję prodziekana i dziekana Wydziału Grafiki Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, ponadto jest twórcą i dyrektorem Instytutu „Sztuka Mediów”.

Plakaty będzie można oglądać do 13 czerwca. **DAD**



TEATR STARY (ul. Jezuicka 18):
PIĄTEK: Dzienniki
wg Witolda

Gombrowicza – 19.00 **TEATR OSTERWY** (ul. Narutowicza 17): PIĄTEK: Nora – 19.00
TEATR ANDERSENA (plac Teatralny 1): PIĄTEK: Wilk i trzy świnki oraz leśniczy co strzeże dzicy – 09.30, 11.00; Dziewczynka z emocjami – 18.00

FILHARMONIA LUBELSKA (ul. Curie-Skłodowskiej 5): PIĄTEK: Koncert symfoniczny – 19.00

TEATR MUZYCZNY (ul. Curie-Skłodowskiej 5): PIĄTEK: Piosenka jest dobra na wszystko – 18.00

KINA:

KINO BAJKA (ul. Radziszewskiego 8): PIĄTEK: Co w duszy

gra – 12.30, 14.00; Jeszcze jest czas – 14.30, 20.15; Nomadland – 16.45, 18.00; Zabij to i wyjedź z tego miasta – 19.00; Najlepsze polskie krótkie metraże – 20.30;

Biuro detektywistyczne Lassego i Mai. Pierwsza tajemnica – 10.15; **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai. Rabuś z pociągu** – 12.15; **Dobry Łotr** – 16.00

CENTRUM KULTURY (ul. Peowiaków 12): PIĄTEK: **Helmut Newton. Piękno i bestia** – 19.00 **CENTRUM SPOTKANIA KULTUR** (plac Teatralny 1): PIĄTEK: Zabij to i wyjedź z tego miasta – 19.00

CHATKA ŻAKA (ul. Radziszewskiego 16): PIĄTEK: Nasz czas – 18.30

PULAWY-SYBILLA (Al. Partyzantów 6): PIĄTEK: Co w duszy gra – 13.15; Na rauszu – 20.55; Psy i Koty 3 – 15.15; Raz, jeszcze raz – 19.10; Sound of Metal – 16.55

BIAJA PODŁASKA - MERKURY (ul. Brzeska 43): PIĄTEK: Co w duszy gra – 13.15; Czyścić – 17.00; Na rauszu – 21.05; Psy i Koty 3 – 15.15; Sound of Metal – 18.45

ŚWIDNIK - LOT (al. Lotników Polskich 24): PIĄTEK: Co w duszy gra 2D – 15.00; Co w duszy gra 3D – 17.15; Sound of Metal – 19.15

ZAMOŚĆ - STYLOWY (ul. Odrodzenia 9): PIĄTEK: Co w duszy gra 2D – 18.00; Co w duszy gra 3D – 16.00; Dobry Łotr – 17.00; Każdy ma swoje lato – 17.00, 18.45, 20.30; Nocny konwój – 20.15; Nomadland – 18.15, 19.30; Pętla – 20.30; Psy i Koty 3 – 16.00, 17.30; Szarlatan – 19.00

CHEŁM - ZORZA (ul. Strażacka 2): PIĄTEK: Co w duszy gra 2D – 16.00; Co w duszy gra 3D – 13.30; Sound of Metal – 18.15; Zabij to i wyjedź z tego miasta – 20.30

ŁUKÓW - ŁOK (ul. Wyszyńskiego 20): PIĄTEK: Psy i Koty 3 – 13.30, 17.00; Jeszcze jest czas – 18.30; Małe rzeczy – 20.30

Połącz go – to ulec pokusie	Muzyk, „ojciec chrzestny punka”	42	„Staw”, który tworzy rzeka	Potocznie o USD	Napisał „Samotny biały żagiel”	Rozkład ubitej zwierzyny	W komplecie z fotelami	Nastassja, aktorka („Kobiety mafii”)	W akwariu lub w fizyce	Pugaczowa, piosenkarka	Spółcześnie	Przywidzenie, majak	8	Stolica Malediwów	Randkowała z Janosikiem	Tolek z powieści lub owoc	Imię Lipińskiego, grafika
					Produkty z Horteksu	23		Gryzoń, zapada w sen zimowy	Miasto z Mayday Rock Festival	Okoliczności, nie ścigany	Największe miasto Rwandy	Komarenko („Czarne oczy”)		8	Tygodnik z listą 100 bogaczy		5
Metro-polia Tajlandii	Facet w stroju Adama				Przedstawiciel kraju za granicą		Stała opłata (urz.)	27	„The Muppet ...	Mel, znany aktor	Carrisi w duecie z Romina Power	Główny plac starówki	20			Dzierżak + bijak	
Oficerski kordzik	Deseczka w ręku tynkarza	19		Nauczenie się na pamięć	Inaczej hiperłącze	Zespół Kukiza (daw.)	Jeden z „postulatów” Lutra	35	Zona gromowładnego (mit. gr.)	Powieść Waltera Scotta	43	Pamięci lub chorych	Rozpusztnik			Fotel na Wawelu	Tempo, miarowość
Pochylenie głowy	Pieniądze, gotówka		Mike, skakał w dal (8,95)	Głowica kolumny	Irys w bukietach	...	morska; wydrozwierz	Poszła tam Karolinka	Japoński „boski wiatr”	Amer. krewny zebra						Jennifer, śpiewa i gra w filmach	
Głos krzyżówki	Solenizantka z 23 XII	34		Gillian ... (Dana Scully)	Długa sieć rybacka	29		...	czarny, roślina trująca	Roślina na tofu	Teksas lub Kalifornia	Autorka serii o Harrym Potterze	Nadzorca w folwarku			Usain, jamajski sprinter	32
...	Newton, fizyk				„Rzeczna” margaryna	Polski Czerwony ...	Imię z piosenki o kochaniu	14	Chory na gościec	...	Włodarczyk, z młotem						
Rodzaj parapetu; tżawnik	Najwyższe cele dążeń ludzkich																
1																	
Nick, aktor („48 godzin”)	Karabin strzelający seriami	30															
Tancerka rewiowa	Czarne owoce na soki																
Paweł grający na puzonie	Informacje, wiadomości	12															
Zdjęcie na ścianie kina	Pies myśliwski																
...	pierogi, kluski																
Stąd wypływa Niagara																	
Czasem chodzą po skórze	9																
Drobina żaru	Krzywa litera lub noga																
Letni, wsuwany but; laczek	Zalecanki, umizgi																
Bożek strzelający w parki	24																
Han z „Gwiezdnych wojen”																	
Epizodyczna rola filmowa	Miasto nad Regą																
Rodzaj „ściąg” uczniowskiej	Wyrzekanie się przyjemności	39															
...	Kent, reporter „Superman																
Na ...; całkowicie, zupełnie	Przypieć w domach wiejskich																

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 47 utworzą rozwiązanie - przysłowie polskie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020 r., poz. 1990 z późn. zm.)

PREZYDENT MIASTA LUBLIN

podaje do publicznej wiadomości informację o zamieszczeniu na okres 21 dni, tj. od 19 marca 2021 r. do 8 kwietnia 2021 r. na elektronicznej tablicy ogłoszeń w siedzibie Prezydenta Miasta Lublin – Ratusz, Plac Króla Władysława Łokietka 1 oraz na tablicy ogłoszeń w Wydziale Gospodarowania Mieniem Urzędu Miasta, ul. Wieniawska 14, VII piętro, a także na stronie internetowej Urzędu Miasta Lublin w Biuletynie Informacji Publicznej wykazu nieruchomości gminnej przeznaczonej do zbycia na rzecz użytkownika wieczystego: ul. Braci Wieniawskich 12b, dz. nr 5/33 o pow. 0,0276 ha (obr. 6, ark. 9). Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości w myśl art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami – mogą składać wnioski o nabycie nieruchomości w terminie 6 tygodni od dnia wywieszenia wykazu.

in764

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**sylvia.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.

001721L01-A

SPRZEDAŻ

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

002821L01-A

MATRYMONIALNE

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

041221L01-A

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.

028821L01-A

**NIERUCHOMOŚCI**

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

041721L01-A

PRACA

ZATRUDNIĘ pracowników do chlewni, tel.503034634.

034421L01-A

PRODUKCJA

RÓWNIEŻ DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ 3 zmiany. Lublin, Motycz. Tel. 734 108 163

P4204

ROLNICTWO

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

035121L01-A

USŁUGI

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.

030321L01-A

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

110420L01-A

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW SZYBKO TANIO SOLIDNIE 502 053 214

008321L01-A

RÓŻNE

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

012021L01-A

USŁUGI BUDOWLANE

HYDRAULIKA, gaz, glazura, elektryka. Remonty kompleksowo-wykończeniowe, adaptacja pomieszczeń, płyty g-k, usługi z dofinansowania przez PEFRON za pośrednictwem MOPR, tel. 501-035-412.

040321L01-A

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.

041021L01-A

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

187720L01-A

CENTRUM GARNITUROWE MELGIEWSKA 11

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

OTWARTE!

CZYNNE 10-18 SOB. 9-14
telefon 731121111

TJ2337



NEKROLOGI KONDOLENCJE PODZIĘKOWANIA

na dzień następny
można zamawiać do 15.00

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

lub
e-mail:
eliza.jakuszevska@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

~747000

TAXI 1-919-1-1 RADIO MPT

TAXI (81) 191 91 RADIO MPT LUBLIN

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

Zadzwoń teraz (81) 191 91 695 919 919

TJ1895

Postne przysmaki

Od pysznych babeczek, przez flaczki z lina po kielbasę z kaszy gryczanej, w której nie ma grama mięsa

Waldemar Sulisz

Post może być smaczny. Ponieważ kilka wieków temu Polacy pościli niemal przez pół roku, kuchmistrze staropolscy osiągnęli mistrzostwo w przyrządzaniu ryb i dań bez mięsa. Wybraliśmy kilkanaście receptur z naszej regionalnej kuchni.

Babeczki z pralinami gryczanymi i owocami

SKŁADNIKI: 10 dag kaszy gryczanej, 250 ml śmietany, 20 dag daktyli, 10 dag mielonych migdałów, 2 łyżki oleju kokosowego, odrobina rumu, nieco cukru, gorzka czekolada.

WYKONANIE: daktyle zalać wrzątkiem i moczyć kilka godzin. Kaszę ugotować ze śmietaną (ewentualnie dolać trochę wody, jak będzie za gęsta). Dodać olej kokosowy, wymieszać i pozostawić do ostudzenia. Dodać odcedzone daktyle. Wszystko zmiksować i wymieszać z pozostałymi składnikami. Uformować małe kulki i wstawić na kilka godzin do lodówki. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej, obtoczyć w niej kulki i ułożyć na kratce lub papierze do pieczenia do stężenia. Można posypać mielonymi migdałami. Pralinki nakładać do babeczek, ozdobić owocami.

Bliny gryczane z żurawiną

SKŁADNIKI: 25 dag mąki gryczanej, 25 dag mąki pszennej, 1 l mleka, 5 dag drożdży, 5 jajek, 10 dag masła, 1 łyżeczka cukru, sól, tłuszcz do smażenia.

WYKONANIE: połączyć oba gatunki mąki, przesiać, zalać wrzącym mlekiem, wymieszać. Rozetrzeć drożdże z cukrem, stopić masło, odzilić żółtka od białek. Ubić pianę na sztywno. Dodać do mąki wraz z żółtkami, posolić, odstawić do wyrośnięcia. Wlać ciasto na małą patelnię i usmażyć z obu stron na złoto. Podawać z kwaśną śmietaną lub śmietaną ubitą z cukrem.

Chrzanowa z Roztocza

SKŁADNIKI: litr maślanek, 5 łyżek świeżo startego chrzanu, 3 jajka na twardo, śmietana, łyżka mąki, 3 ząbki czosnku, sól, pieprz.

WYKONANIE: Maślanek podgrzać, zagotować. Doprawić solą, pieprzem i śmietaną, roztrzepaną z mąką. Dodać pokrojone jajka na twardo. Podawać z ziemniakami (na osobnym talerzu) suto kraszonymi cebulą przesmażoną na oleju

Flaczki z lina

SKŁADNIKI: 1,5 kg lina, marchewka, pietruszka, biała część pora, seler, mała cebula, przyprawy, 10 ziaren angielskiego ziela, liść laurowy, gałka muszkatołowa, majeranek, łyżeczka koncentratu pomidorowego, łyżeczka soli, dwie łyżki mąki, olej.



WYKONANIE: ryby sprawić, odfiletować, pokroić poprzecznie w pięciomilimetrowe paski. Posolić i odstawić. Na łbach i grzbiecie ryb, warzywach i przyprawach ugotować wywar. Gotować pół godziny, odcedzić. Paski lina obtoczyć w mące i usmażyć. Przełożyć do wywaru i gotować 10 minut. Dodać ugotowane warzywa pokrojone w słupki. Dodać koncentrat, majeranek i gałkę.

Grillowana gruszka z kozim serem

SKŁADNIKI: 4 słodkie gruszki, 20 dag koziego sera, 15 dag orzeszków pinowych, olej bazyliowy, rukola, sos balsamiczny.

WYKONANIE: Gruszki umyć, pokroić w plastry. Grillować na oleju bazyliowym razem z orzeszkami pinowymi. Ułożyć piramidkę, przekładając kozim serem i rukolą. Polać sosem balsamicznym.

Karp według Piotra Huszcza

SKŁADNIKI: 40 dag fileta z karpia, 8 dag śmietany, 30 % 2 jajka, 8 dag masła, 4 dag cebuli, 4 dag rodzynek, 100 ml białego półwytrawnego, 10 dag koperku, 8 dag oleju lnianego, 20 małych cebulek, 100 ml octu jabłkowego, 6 dag cukru, 6 dag wody, 10 dag

Oponki serowe

FOT. MK, ARCHIWUM

marchewki, pieprz biały, sól morska do smaku.

WYKONANIE: mus z ryby. Mięso z karpia zmieścić, dodać żółtka i śmietanę 30%, namoczyć rodzyнки w winie na całą noc. Podsmażoną pokrojoną cebulkę w kostkę na maśle, doprawić do smaku solą i pieprzem, wszystkie składniki zblendować na gładką masę, przetrzeć przez sito, zwinąć roladę z masy z rodzynkami w środku. Roladę średnicy 4 cm. Roladę gotować 20 minut w temperaturze 70 stopni C.

Piklowana cebulka: zagotować ocet wodę i cukier zalać wywarem cebulki i pasteryzować w 80 stopniach Celsjusza przez 10 minut.

Espuma ze śmietany: śmietanę i śmietankę doprawić solą i dodać gram gumy ksantanowej wszystko zmiksować i wlać do syfonu.

Emulsja z koperku: olej i koperek oraz natkę pietruszki miksować w termomixie przez 4 minuty na najwyższych obrotach.

Chipsy z marchewki: pokroić marchewkę w cienkie plastry, osmażyć na chrupko i doprawić solą lekko pokruszyć marchewkę.

Roladę z karpia pokroić na 4 kawałki ułożyć na wyszpry-

cowanej śmietanie. Polać emulsją koperkową, posypać chipsami z marchewki i podawać z piklowanej cebulki.

Kielbasa janowska z kaszy gryczanej

SKŁADNIKI: 4 szklanki kaszy gryczanej, 6 szklanek wody, 2 cebule, 15 dag pieczarek, 2 łyżeczki z masła, sól, pieprz, roślinne osłonki na kielbasy.

WYKONANIE: kaszę podsmażyć na maśle. Do wrzącej wody dodać sól, wsypać kaszę i gotować do zagęszczenia. Następnie wsypać kaszę do prodiża i uprzyżyć. Doprawić kaszę cebulą przesmażoną na maśle, dodać zmielone, wcześniej przesmażone pieczarki. Doprawić do smaku, ewentualnie dodać pieprz. Napełnić osłonki, wędzić godzinę w olszynowym dymie. Podawać na gorąco z ziemniakami i ogórkiem kiszonym.

Pierogi kryzysowe

SKŁADNIKI: na ciasto: 1 kg mąki, 2 jaja, woda, sól. Na farsz: 1 kg ziemniaków, 3 jajka, 2 cebule, sól, pieprz, olej rzepakowy.

WYKONANIE: ziemniaki zetrzeć na tarce wraz z cebulą. Olej rozgrzać na patelni, wyłożyć utarte ziemniaki. Dodać przyprawę. Mieszać, aż ziemniaki będą usmażone (ok. 5 minut). Na koniec

Babeczki z pralinami gryczanymi i owocami

smażenia dodać jaja. Zdjąć z ognia i wymieszać. Lekko ostudzić usmażony farsz. Zagnieść ciasto o konsystencji jak na pierogi. Rozwałkować w formie prostokąta. Rozsmarować farsz i zwinąć w płaski rulon o szerokości 5-7 cm. Pokroić delikatnie na kawałki (co 5 cm). Wrzucić na wrzącą wodę. Gotować, lekko mieszając około 5 minut. Podawać z dodatkami podsmażonej cebulki.

Pierogi motyckie z kaszą i miętą

SKŁADNIKI: na ciasto: 3 szklanki mąki (ile się wgniecie), 1 całe jajko, 2 łyżki oleju, 0,5 szklanki ciepłej wody, szczypta soli. Na farsz: 0,5 kg kaszy gryczanej, 0,5 kg wiejskiego sera białego, szczypta soli, 1 łyżka cukru, szczypta mięty polnej, 2 żółtka.

WYKONANIE: z podanych składników wyrobić elastyczne ciasto. Kaszę gryczaną (najlepiej niepaloną) uparować, wymieszać z pokruszonym serem (im grubiej, tym lepiej), dodać dwa żółtka, miętę, wyrobić, doprawić solą i cukrem. Rwać

Szarlotka z rodzynkami

kawałki ciasta, robić cienkie placuszki, nakładać farsz, lepić pierogi, zrobić ząbki. Do gotującej się osolonej wody dodać trochę oleju, wkładać pierogi, gotować do wypłynięcia.

Oponki serowe

SKŁADNIKI: 50 dag sera, 50 dag mąki pszennej, pół szklanki cukru pudru, 1,5 łyżeczki sody, 3 łyżki zsiadłego mleka, 3 jajka, olej do smażenia, cukier puder do posypania.

WYKONANIE: ser przepuścić przez maszynkę. Ze wszystkich podanych składników zagnieść ciasto. Wyłożyć ciasto na stolnicę, rozwałkować wycinać oponki, smażyć na oleju. Wyjąć, odsączyć, wystudzić, pudrować.

Pazibroda z pieczarkami

SKŁADNIKI: 10 ziemniaków (średnich), główka kapusty, 3 łyżki oleju, 3 łyżki mąki, 30 dag pieczarek, 1 cebula, pół litra śmietany wiejskiej lub 22%, ulubione przyprawy do smaku.

WYKONANIE: ziemniaki z kapustą podzieloną na części gotować do miękkości, lekko posolić. Odlać wodę, dodać zasmażkę przygotowaną z oleju i mąki, utłuc na ogniu. Na patelni podsmażyć 3 łyżki śmietany z drobno pokrojoną cebulą, dodać do ziemniaków z kapustą. Dodać resztę śmietany i przesmażone pieczarki, wszystko wymieszać. Dodać soli i przypraw do smaku. Należy pilnować, aby potrawa się nie przypaliła. Podawać bardzo gorącą.

Szarlotka z rodzynkami

SKŁADNIKI: pół kg mąki, pół kostki margaryny, 3/4 szklanki cukru, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 opakowanie cukru waniliowego, 3 jajka, 2 łyżki śmietany, 2 garście rodzynek, 6 dużych jabłek.

WYKONANIE: z mąki, margaryny, cukru, proszku do pieczenia, cukru waniliowego, 3 jajek i 2 łyżek śmietany zagnieść ciasto i podzielić na dwie części. Na papierze do pieczenia rozwałkować jedną część ciasta i podpiec na złoty kolor. Rodzyńki zalać wrzątkiem. Jabłka pokroić na plasterki, posypać cukrem i cynamonem. Odstawić, by puściły sok. Odsączone jabłka ułożyć na podpieczonym spodzie, posypać rodzynekami, nakryć drugą częścią ciasta. Posmarować po wierzchu odrobiną białka. Piec 40 minut w temperaturze w 180°C.