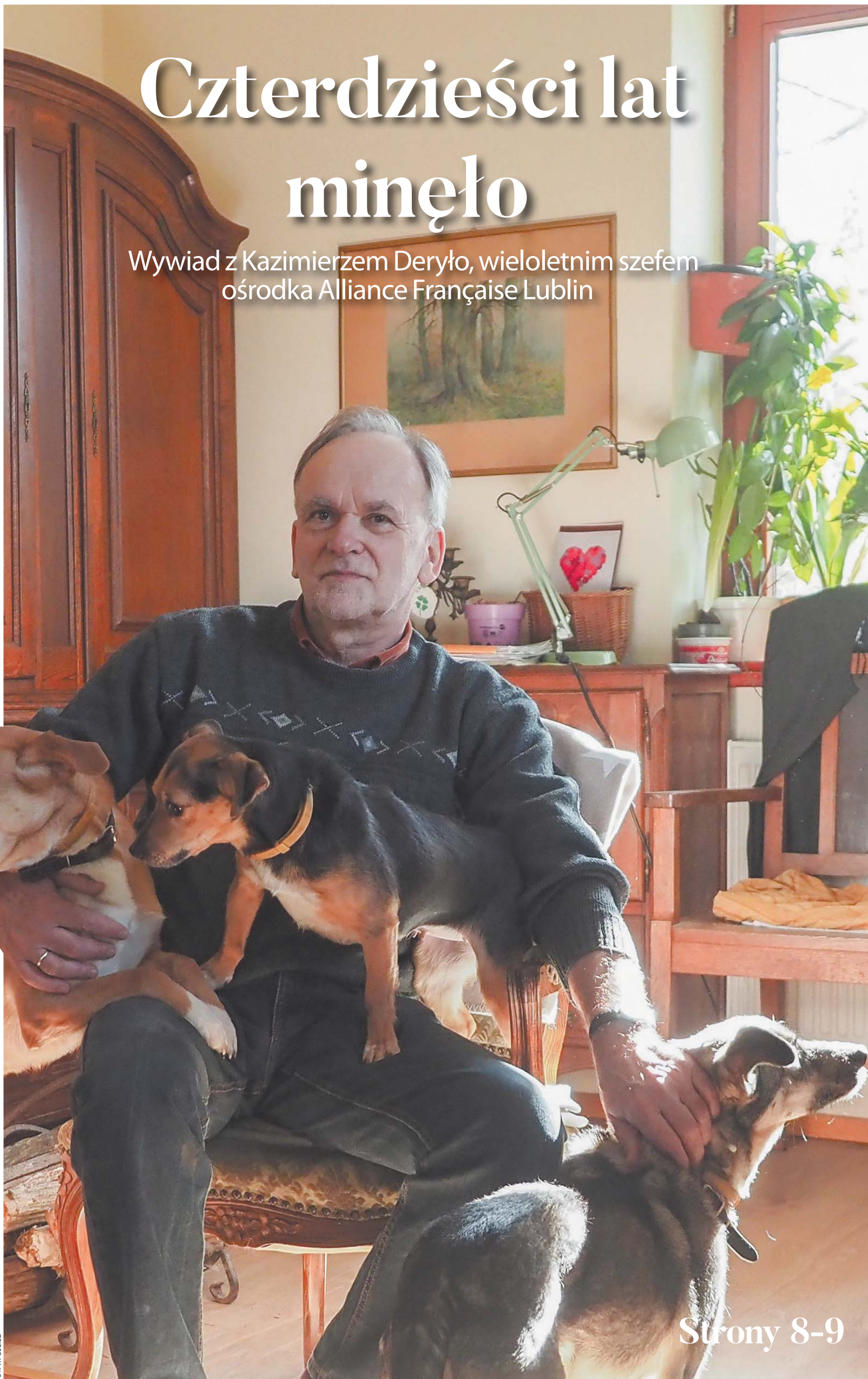




Czterdzieści lat mineło

Wywiad z Kazimierzem Deryło, wieloletnim szefem
ośrodka Alliance Française Lublin



Strony 8-9

PIĄTEK

3

MARCA 2023
redaktor wydania
RADOMIR WIŚNIEWSKI

FOT. W. SULISZ

Tak się nudzili, że s

Licealiści nie chcą i nie lubią się nudzić. Oprócz nauki mają ochotę na coś więcej. Coraz więcej z nich decyduje

Agnieszka Kasperska

W „Zwolnionych z teorii” udział biorą szkol-

ne zespoły, które muszą liczyć od 2 do 10 osób. Zwykle to uczniowie tej samej klasy, chociaż niekoniecznie. To, co ich

łączy, to chęć rozwiązania społecznego problemu, który uważają za niezwykle ważny. A pomysły są bardzo różne.

Ze statystyk tej edycji olimpiady wynika, że blisko 40 proc. z nich dotyczy szeroko pojętej edukacji, a niespełna

19 proc. zdrowia i sportu. Niewiele mniej to działania na rzecz społeczności lokalnej (16,7 proc.), ekologii (13,4

proc.) oraz społeczeństwa obywatelskiego (9,8 proc.). Na liście znajdują się też projekty związane z kulturą (5,7



Dzielnik ze Staszica

Maria, Julia, Joanna, Otylia, Jerzy i Szymon to uczniowie z I Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Staszica w Lublinie. Ich pomysł na sukces to stworzenie miejsca do wspólnego przebywania i wspólnej zabawy



W skład naszego zespołu wchodzi uczniowie klasy 2 o profilu biologiczno-chemicznym. Profil jest ważny, bo nasz projekt mieści się na pograniczu projektu społecznego i ekologicznego. Ekologia jest w nim bardzo ważna – mówi Maria.

– Pomysł powstał z podpatrywania naszych kolegów z profilu IB (międzynarodowego – przyp. aut.). Ich zajęcia ułożone są tak, że mają wiele „okienek”. Wolny czas mogą spędzać w przeznaczonym tylko dla nich miejscu wypoczynku – dodaje Julia. – Uczniowie pozostałych klas takiego miejsca im zazdrościli.

W ten sposób powstał „Dzielnik” – miejsce w szkole, w którym można spędzać „okienka” związane np. z nieuczęszczaniem na lekcje religii, lub w którym wygodnie rozsiąść mogą się uczniowie spoza

Zespół projektowy w „Dzielniku”

FOT. DZIELNIK

Lublina, którzy przyjeżdżają na długo przed rozpoczęciem lekcji.

– W naszej szkole była kuchnia, która została zlikwidowana. W jej części wydzielony został sklepik. W pozostałej, niezagospodarowanej wcześniej cze-



ści powstał właśnie „Dzielnik” – opowiadają członkowie zespołu.

Nazwa jest nieprzypadkowa, bo pomysłem autorów projektu było stworzenie miejsca, które umacniałoby wspólnotę poprzez dzielenie się swoimi dobrami materialnymi oraz zachęcenie młodzieży do czytania książek. Stąd umieszczenie tam regału do bookcrossingu. Ale żeby było wesoło jest też stół do piłkarzyków. Są też wyjątkowe meble.

– Pierwszym problemem było znalezienie sponsorów, którzy przekazali by nam pieniądze niezbędne do kupienia materiałów do obróbki drewna. Bardzo ważne są dla nas zagadnienia związane z ekologią, dlatego meble wykonaliśmy sami z używanych europalet i skrzynek – mówi Maria. – Za zgromadzone środki odświeżyliśmy też pomieszczenie, kupiliśmy pufy i ozdoby żeby wnętrze było jak najciekawsze.

Jak sobie z wypa

Przeładowanie materiałem, sprawdzianami i pracami domowymi z problemów z jakimi zmagają się uczniowie ostatnich klas og... w ramach „Zwolnionych z Teorii” stworzyła p...



Nasza kampania jest prowadzona w mediach społecznościowych, takich jak Instagram, Facebook, TikTok i YouTube – wylicza Maja, kierowniczka projektu. Razem z nią w działania zaangażowały się Ala, Patrycja oraz Aleksandra. – Stworzyliśmy ten projekt, bo wiemy, z czym musi zmagać się młodzież w szkole. Chcemy pokazać, jak zapobiegać i co robić z wypaleniem uczniowskim.

Czym jest wypalenie uczniowskie? Prawdopodobnie każdy słyszał o wypaleniu zawodowym. Wypalenie uczniowskie to takie samo doświadczane, z tą tylko różnicą, że dotyczy ludzi młodych. Problem jest duży, bo wyniki przeprowadzonego w 2019 roku przez Instytut Edukacji Pozytywnej badania wskazują, że dotyczy aż do 73 proc. uczniów w wieku od 6 do 17 lat. A to oznacza, że to codzienność trzech na czterech uczniów.

– Zrobiliśmy własne badania wśród naszych znajomych. One także pokazały, że problem jest naprawdę duży – przyznaje Maja.

Wśród 50 ankietowanych 56 proc. przyznało, że czuje się przeładowanych nauką. Blisko 70 proc. spędza w szkole więcej niż 7 godzin, a 54 proc. przyznaje, że ma wrażenie, że nie ma na nic czasu. 25 osób czuje presję związaną ze szkołą, a blisko 30 jest w szkole zestresowanych.

Skutkami wypalenia uczniowskiego jest: wyczerpanie emocjonalne, spadek kontroli emocjonalnej, spadek koncentracji, niska samoocena, poczucie winy i porażki, zaburzenia pamięci, trudność w podejmowaniu decyzji, depresja, samookaleczanie się, złe samopoczucie (psychiczne i fizyczne), zaburzenia snu, ciągłe zmęczenie, spadek motywacji, zaburzenia odżywiania, niechęć do aktywności i kontaktów społecznych, gorsze wyniki w nauce.

– Okazuje się, że odczuwa to wielu z nas. Pod jednym z filmików, jaki opublikowaliśmy na ten temat na

TikToku pojawiło się bardzo wiele komentarzy. Ludzie pisali: „też tak mam”, „wreszcie wiem, skąd to się bierze” – przyznaje Maja i wyjaśnia: – Przyczyną zjawiska jest wiele. To m.in. szybkie tempo życia; wygórowane oczekiwania nauczycieli, rodziców, a nawet znajomych; stres; przeciążenie obowiązkami.

W swoich mediach społecznościowych dziewczyny z „Wypalonych” zauważają jeszcze jedną niepokojącą tendencję: wypalenie jest często bagatelizowane przez dorosłych.

– Gdy młodzi ludzie opowiadają o swoim wy-



ię zwolnili (z teorii)

się na udział w pierwszej w Polsce olimpiadzie polegającej na zrealizowaniu autorskiego projektu społecznego

proc.) oraz przestrzeni miejskiej (1,9 proc.).

Każdy zespół (w tym roku to 13,5 tys. zaangażowanych osób – przyp.

aut.), który zrealizuje projekt otrzymuje tytuł finalisty i międzynarodowy certyfikat z zarządzania. Podczas Wielkiego

Finału wręczane są „Złote Wilki”, czyli nagrody dla najlepszych projektów społecznych w całym kraju.

e radzić leniem

ni, ciągła presja i widmo nadciągającej matury – to tylko niektóre ólniaków i techników. Dlatego uczennice z Liceum Paderewski projekt związany z wypaleniem uczniowskim



paleniu dorosłym, rzadko kiedy mogą liczyć na słowa wsparcia i zrozumienie. Często może to być coś typu „Weź się do roboty!” lub „Za moich czasów nie było czegoś takiego”. Takie komentarze mogą tylko dać znać osobie wypalanej, że jej odczucia, stan i emocje nie są ważne, co drastycznie obniży samoocenę – przyznają. – Uczniowie zmagają się też z presją rodzicielską. To postawa rodziców nadmiernie wymagająca względem ich dzieci. Przejawia się w żądaniu przesadnych sukcesów oraz osiąganiu jak najwyższych wyników (głównie w nauce). Przez to ograni-

czana jest aktywność i swoboda dzieci poprzez stawianie zakazów, nakazów i ogólnie sztywnych zasad. W ten sposób rodzice pragną, aby dziecko wpasowało się w wytworzony przez nich, idealny „wzór”. Często te wysokie oczekiwania rodziców względem nas mogą wynikać z chęci zaspokojenia ich własnych, niespełnionych ambicji i aspiracji. Niestety presję rodzicielską odczuwa mnóstwo z nas, co przyczynia się do rozwoju wypalenia uczniowskiego.

Tłumaczą, że ciągła gonitwa za byciem najlepszym napędzana przez ciągłe poczucie, że nie jest się wystarczająco dobrym w oczach rodziców wyniszcza rozwijającą się psychikę.

– Dodatkowo podcina skrzydła i sprawia, że nasze poczucie własnej warto-

ści jest niskie, spada nam też motywacja do działania i zaangażowania – uważają.

Co można zrobić, żeby pomóc sobie z wypaleniem?

Zwolnione z teorii przyznają, że czasami wystarczy kilka prostych działań. Może to być na przykład zrobienie sobie dnia wolnego od obowiązków, rozpoczęcie aktywności fizycznej, znalezienie hobby, pamiętanie o regularnym śnie, zdrowym odżywianiu się i częstych kontaktach z ludźmi.

– Ale nie zawsze te sposoby wystarczą – podkreślają dziewczyny. – Ważne jest żeby umieć prosić o pomoc. Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie z wypaleniem i nic nie wydaje się poprawiać sytuacji, poproś o pomoc wykwalifikowanego psychologa. Dobrze przeprowadzona terapia pomoże ci walczyć z tym problemem i sprawi, że zrozumiesz swoje zachowanie. Pamiętaj dobry terapeuta nigdy nie będzie oceniał ciebie ani twoich problemów.

Gdy młodzi ludzie opowiadają o swoim wypaleniu dorosłym, rzadko kiedy mogą liczyć na słowa wsparcia i zrozumienie – mówią dziewczyny z Wypalonych

FOT. WYPALENI



Dziewczęta ratują zwierzęta

Co według nastolatków z V Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Skłodowskiej-Curie w Lublinie jest największym problemem? Brak prawidłowej opieki nad zwierzętami oraz brak wystarczających środków na opiekę nad zwierzętami w schroniskach

Dziewczyn jest sześć. To Zuzia, Ola, Nina, Milena i dwie Wiktorie.

– Pomyśl na projekt zrodził się z naszych obserwacji dotyczących, że mimo iż coraz częściej poruszany jest problem opieki nad zwierzętami, to jednocześnie coraz więcej psów i kotów trafia do schronisk. Co więcej: potrzebne są też miejsca dla zwierząt egzotycznych – opowiada Wikтория, która w ramach projektu odpowiada za kontakt z mediami. – Dlatego chcieliśmy pomóc i wesprzeć w ich pracy pracowników schronisk ale szerzyć też wiedzę dotyczącą odpowiedzialnej adopcji, bo przecież nie polega ona wyłącznie na przysparzaniu zwierzęcia ale przede wszystkim stworzenia mu warunków, by było szczęśliwe.

Takie zainteresowania są zgodne z profilem biologiczno-chemicznym, na którym uczą się „Dziewczęta”. Kilka z nich już teraz zwać swoje przyszłe losy zawodowe z weterynarią.

Żeby szerzyć wiedzę, członkinie grupy publikują na swoich profilach na Facebooku i Instagramie informacje dotyczące na przykład tego, czy należy wypuszczać na dwór koty; co lepsze: obraża czy szelki; czy warto kupować zwierzęta w sklepach zoologicznych; co się dzieje ze zwierzętami trafiającymi do schroniska oraz jak przeprowadzać świadomą adopcję.

– Wkrótce chcemy

też przygotować wywiad ze zwierzęcą trenerką i z behaviorystą – zdradza Wikтория. Ale to nie wszystko, bo w ramach projektu organizowano m.in. pogadankę i wycieczkę do schroniska dla przedszkolaków oraz włączono się w przygotowanie wernisażu #pomalujPsiŚwiat w Chatce Żaka. Przede wszystkim zbierano też środki na rzecz zwierząt ze schronisk.

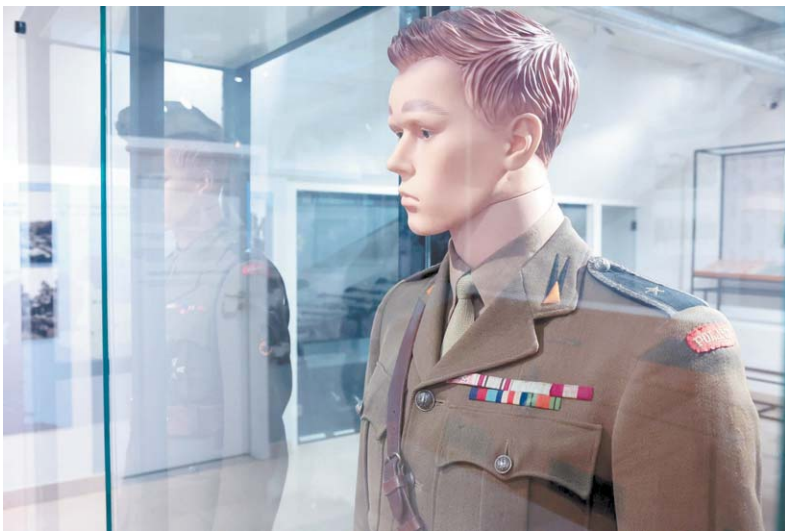
– Zarówno my, jak i chętni uczniowie z naszej szkoły przygotowaliśmy ciasta, które trafiły na kiermasz. Podczas dwudniowej akcji zebraliśmy w ten sposób ponad 1200 zł. Była też zbiórka w przedszkolu. Udało nam się wtedy zebrać 19 puszek mokrej karmy, 3 opakowania suchej i 3 koce. Oprócz tego były zbiórki w sklepie zoologicznym i

w harcerstwie. Szacujemy, że łącznie zebraliśmy ponad 120 różnych artykułów – wylicza Wikтория i dodaje: – Mamy szczerą nadzieję, że odpowiednie zachowanie wobec bezbronnych zwierząt w przyszłości będzie normą, a społeczeństwo będzie na tyle doświadczone, że zwierzęta nie będą cierpieć w takim stopniu jak obecnie. Mimo że to głównie człowiek jest główną przyczyną ich bólu, to właśnie ludzie są w stanie polepszyć ich byt.

Dlatego chcieliśmy pomóc i wesprzeć w ich pracy pracowników schronisk ale szerzyć też wiedzę dotyczącą odpowiedzialnej adopcji – wyjaśniają inicjatorki akcji

FOT. DZIEWCZĘTA RATUJĄ ZWIERZĘTA





FOT. PIOTR MICHAŁSKI

24. Pułk wciąż stacjonuje w Kraśniku

Hej, hej ułani malowane dzieci – tak zapewne śpiewali ułani 24. Pułku wracając do koszar z pułkowej strzelnicy. Dziś została po nich piękna, ale niestety mało znana historia. I resztki koszar przy ulicy Kopernika oraz kameralne, ale pełne perełek muzeum w Kraśniku. Warto odwiedzić placówkę przy ulicy Piłsudskiego, aby odkryć historię żołnierzy, którzy nigdy nie zaznali goryczy poddania się

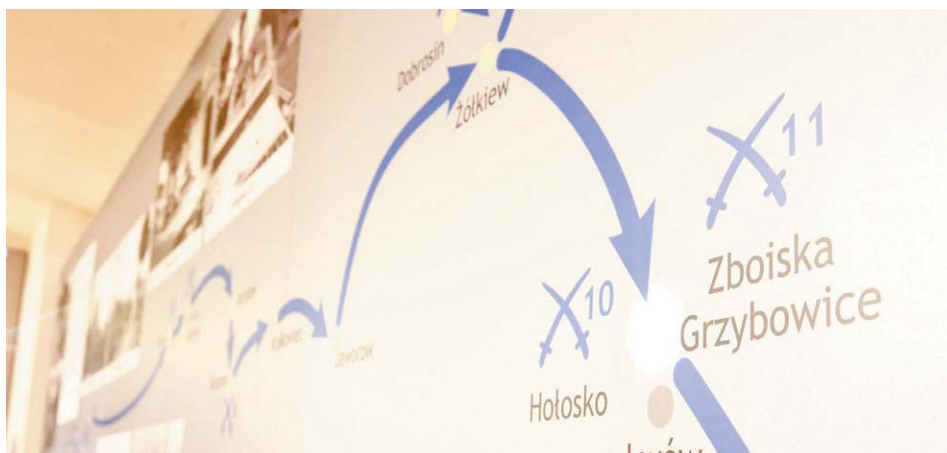
Paweł Puzio

Dziś za sprawą muzeum 24. Pułku Ułanów, mieszczącego się przy ulicy Józefa Piłsudskiego 7 w Kraśniku, wielka historia walecznej formacji jest niemal na wyciągnięcie ręki. Gros ekspozycji to oryginalne umundurowanie konkretnych żołnierzy, znanych z imienia i nazwiska. Oko przyciągają oryginalne karabiny czy ogniwa gąsienic pułkowych Shermanów. W zasobach muzealnych znajduje się także niemal kompletna dokumentacja pułkowa.

Muzeum

W 1976 otworzono Muzeum Regionalne w Kraśniku, w którym od początku gromadzono pamiątki pułkowe, ale dopiero po zmianach ustrojowych, w 1995 roku, w 75. rocznicę powstania pułku, otworzono muzeum upamiętniające historię i dokonania legendarnej formacji.

24. Pułk Ułanów jest jedną z nielicznych polskich formacji, które we wrześniu 1939 roku nie poniosły klęski, nie złożyły broni przed Niemcami. Pułk walczył w składzie 10. Brygady Kawalerii pułkownika Stanisława Maczka. Dzielnie walczył w Beskidzie Wyspowym i Małopolsce Wschodniej,



aby 19 września wycofać się na Węgry. Jego szlak bojowy wiodł od 1944 roku wiodł przez Francję, Belgię, Holandię aż po dzień 5 maja 1945, w którym nastąpiło zakończenie walk w niemieckim obozie wojennym Wilhelm-

shaven, bazie Kriegsmarine. Rozformowanie nastąpiło w Hanowerze, w 1947 roku.

Choć to kameralna placówka, to jej oferta potrafi zadziwić.

– Niezwykłą wartością naszego muzeum są unikalne

eksponaty i niemal kompletna dokumentacja pułkowa – mówi Zdzisław Winkler, kustosz muzeum. – Większość prezentowanych mundurów to wyposażenie konkretnych żołnierzy, znanych z imienia i nazwiska.

Wojskowe miasto

24. Pułk Ułanów, od Kampanii Wrześniowej, aż po rozformowanie w Hanowerze, nigdy nie poszedł do niewoli.

– Dzięki temu zachowała się kompletna dokumentacja pułku. Jest to ogromna wartość, bowiem przed II wojną światową Kraśnik był miastem wojskowym. Na każdej ulicy żyły po dwie, trzy rodziny pułkowe. Dziś potomkowie byłych żołnierzy pułku mogą się sporo dowiedzieć o przebiegu służby czy wojennych losach ojca, dziadka czy pradziadka. Nie raz byłem świadkiem wrzuszających momentów – dodaje Zdzisław Winkler.

Zachowanie pułkowej dokumentacji było zasługą weteranów. Po rozwiązaniu Pułku w 1947 roku powstało Koło Koleżeńskie 24. Pułku Ułanów. Koło zawiązało się w Londynie, a dokumenty zdeponowano w Instytucie Sikorskiego. Do Kraśnika trafiła znaczna część archiwum pułkowego. Wśród przekazanych dokumentów znajduje się ewidencja pułkowa, liczne dokumenty, sztance i pieczętki, replika sztandaru polowego, oryginalne mapy sztabowe terenu Normandii.

Bilety wstępu do muzeum w Kraśniku mają symboliczną cenę: 5 lub 6 złotych. Placówka jest czynna od środy do niedzieli w godzinach 10–17.

Pprzed dzisiejszym spotkaniem opłakowaliśmy całe Czuby, ale w poniedziałek administracja porywała ogłoszenia na polecenie zarządu (SM Czuby – przyp. aut.), więc tak nam „ułatwiają” komunikację z mieszkańcami – mówi Zbigniew Schneider, przewodniczący Stowarzyszenia Ruch Obrony Praw Mieszkańców. – Chcemy zmiany tego zarządu. Od dwudziestu lat jest ten sam prezes, skład (Rady Nadzorczej – przyp. aut.) troszeczkę się zmieniał „po drodze” – rozwija Schneider i wytacza kolejne zarzuty: – Wytworzono przez tych 20 lat typowo oligarchiczną strukturę czyli grupę, która rządzi poprzez podporządkowanych sobie ludzi. Takie organy jak Rada Nadzorcza, Rada Przedstawicieli Nieruchomości działają pod dyktando zarządu.

Seria zarzutów o niegospodarność

Przewodniczący ROPM twierdzi, że członkowie spółdzielni, pomimo ustawowego prawa, nie mogą uczestniczyć w obradach Rady Nadzorczej SM Czuby, ponieważ nie są zawiadamiani, a gdy już przychodzą, są nazywani awanturnikami i zadymiarzami.

Najcięższy zarzut dotyczy – mówiąc ogólnie – wzrostu czynszów i niegospodarności Zarządu SM Czuby.

– Niegospodarność, ciągle rosnące czynsze – podkreśla Zbigniew Schneider. – Zarząd spółdzielni transmituje wzrost kosztów bezpośrednio na kieszeń mieszkańców, nie czyniąc przy żadnych staraniach o zmniejszenie kosztów zarządzania spółdzielnią. Kary umowne za nienależyte wykonanie umów są na poziomie 0,3 proc. To jest skandal.

Niektóre z zarzutów stawianych przez przewodniczącego ROPM potwierdzają pytania przez nas mieszkańcy:

– Jestem tu, choć ktoś zerwał kartkę z ogłoszeniem – mówi pani Maria, mieszkanka osiedla Ruta. – Gospodarze rejonów zrywali kartki. Podejrzewam, że był „przykaz” stąd, żeby ludzie nie przyszli – dodaje wskazując siedzibę SM Czuby. Pani Maria wskazuje również na bardzo wysoką podwyżkę czynszu, bo w jej przypadku to 150 zł.

– Pięć podwyżek w ubiegłym roku. To jest niedopuszczalne!

– mówi pani Joanna, mieszkająca na Czubach

Mieszkańcy kontra spółdzielnia

podwyżek, brak dociepleń, niejasności w rozliczeniach. Co się dzieje w Spółdzielni Mieszkaniowej „SM Czuby”?



od 30 lat. – Śmieją się z nas mieszkańcy innych miast. Ostatnia podwyżka to 130 zł. Kto to widział? MPWiK wszędzie sprzedaje wodę, ale w naszej spółdzielni woda jest najdroższa. Dlaczego? – dodaje nie kryjąc emocji. Pani Joanna wskazuje także na brak chodników, bałagan na osiedlu oraz trudności w komunikacji z pracownikami spółdzielni.

Mieszkańcy mają dość

– Nic się nie zmienia, a z roku na rok jest coraz gorzej – mówi pani Katarzyna, mieszkająca na Czubah od 16 lat. I wylicza: – Chodzi też o koszty, na przykład podgrzanej wody: 58 zł na Rucie, 63 zł na Skarpie, 26 zł we wspólnotach. Fundusz remontowy jest podwyższany, a nie mamy wyremontowanych klatek schodowych. Bo to są nasze pieniądze.

– Walczymy ze spółdzielnią już kilka lat – mówi pan Michał, mieszkający na Czubah od 1994 roku. – Dziś to nasza kolejna inicjatywa. Zrobił się w spółdzielni układ, z którym chcemy walczyć. Chcemy doprowadzić tę spółdzielnię do normalności.

Pan Michał wskazuje również niejasności w wyłanianiu firm i rozliczeniach przetargów: – Przykładem jest łącznik nad garażami. Zrobili przetarg na 19 tys. zł, przyszła ekipa i powiedziała, że za 19 tys. to oni tego nie robią. Co robi spółdzielnia? Robi aneks na 70 tys. Nikt nie wie, dlaczego. Nie ma rozliczenia.

– Mamy po prostu dość. Mieszkańcy mają dosyć tej świty, która od samego początku tej spółdzielni praktycznie tu zarządza. Stworzyli niezdrowy układ, który



właściwie eliminuje wpływ mieszkańców na to, co się dzieje w tej spółdzielni – podsumowuje pan Michał.

Mieszkańcy bloków przy ul. Watykańskiej wspominali również kwestię ocieplenia trzech bloków, na który został utworzony fundusz celowy, a ten spółdzielnia przejęła i wydała na inne cele remontowe. Zdaniem mieszkańców budynków z ul. Watykańskiej 6, 8 i 10 nie było sensu ocie-

plać ścian budynków, które najpierw należałoby wyremontować, gdyż mają wady konstrukcyjne, a dopiero później można by je ocieplić. Spółdzielnia miała wykorzystać te zastrzeżenia mieszkańców do przejęcia ich funduszu celowego.

Dymisji nie będzie

Przed posiedzeniem RN SM Czuby z przybyłymi mieszkańcami spotkał się

Andrzej Turski, przewodniczący Rady Nadzorczej.

– Nie mam żadnych ambicji, żeby tu rządzić – powiedział do zgromadzonych mieszkańców w odpowiedzi na hasło, aby w końcu oddał władzę młodszemu. Później, podczas spotkania z dziennikarzami mówił: – Państwo chcieliby nie płacić za fundusz remontowy takiej sumy, jak wyliczona jest w związku z potrzebami. Podali sprawę

We wtorek mieszkańcy spotkali się przed siedzibą SM Czuby

do sądu. 150 tych spraw jest, i te sprawy się toczą. Skończą się wygraną jednej albo drugiej strony. Pieniądzy z tego powodu nie przybędzie. Będzie walne zgromadzenie, musi być do końca czerwca przeprowadzone w 21 częściach, no i wtedy wyłoni się lub skończy kadencja rady nadzorczej. Ta rada nadzorcza próbowała dwukrotnie odwołać członka zarządu, ale nie było większości 2/3.

Przewodniczący Turski odniósł się również do informacji o przejęciu funduszu na ocieplenie trzech budynków przy ul. Watykańskiej:

– To nieprawda. Cała Ruta zorganizowała się w ten sposób, że docieplała budynki sukcesywnie. Wszyscy płacili, a robili się budynki, które się robiły, aż do skończenia 28. W między czasie państwo

się wycofali z tego. Cała inwestycja została rozliczona, a państwo nie chcieli w tym uczestniczyć.

Tu zabrał głos Zbigniew Ławniczak, członek Rady Nadzorczej SM Czuby, Przewodniczący Komisji Kulturalno-Oświatowej Rady Przedstawicieli Nieruchomości osiedla Skarpa oraz radny miejski PiS: – Był taki moment, że nieruchomości finansowały się „ze wspólnego garnuszka”. To się w pewnym momencie skończyło, bo ustawa w tej chwili zabrania finansowania wspólnego i każda nieruchomość zbiera swoje środki i wykonuje remonty. I państwo z Watykańskiej mieli kiedyś taką możliwość. Teraz, jak już każda nieruchomość rozlicza się osobno, to jest tutaj taka grupa osób, która na bazie jakiegoś niezadowolenia chce ugrać coś takiego, żeby cała spółdzielnia dołożyła się do tego (ocieplenia – przyp. aut.). Raz – że prawnie nie możemy tego zrobić, dwa – nie ma takiej możliwości.

Ta grupa chce wymusić na RN dymisję zarządu. Tu nie ma czegoś takiego, aby spółdzielnia wielkości miasta Puław nagle podała się do dymisji. Są do tego demokratyczne instrumenty.

W tej chwili nie pozostaje nic innego, jak zebrać fundusz remontowy albo zaciągnąć kredyt – mówił Zbigniew Ławniczak.

Historyczny konflikt

Sprawę kredytu na sfinansowanie ocieplenia bloków na gorąco skomentował Zbigniew Schneider: – W 2022 roku zaproponowali nam kredyt na 38 proc. Przecież można skorzystać z różnych dotacji, funduszy zarówno krajowych, jak i zagranicznych do współfinansowania energooszczędnych budynków. A w perspektywie jest przecież fotowoltaika. Wszystko po to, aby mieszkańcy mogli mieszkać trochę taniej. Spółdzielnia jednak jakby panicznie bała się takich rozwiązań. Więc pytam: dlaczego?

W całym sprawie nie chodzi tylko o podwyżkę czynszów na Czubah, czy brak chodnika na osiedlu Ruta gdzieś koło „zieleniaka”. Konflikt ma znacznie głębszy, wręcz historyczny już kontekst: jest w nim zarówno żal mieszkańców do władarzy spółdzielni o to, kto tu u kogo pracuje, jak i niesprawiedliwy – zdaniem niektórych mieszkańców – podział pieniędzy na inwestycje.

Niegospodarność, ciągle rosnące czynsze. Zarząd spółdzielni transmituje wzrost kosztów bezpośrednio na kieszeń mieszkańców, nie czyniąc przy żadnych starach o zmniejszenie kosztów zarządzania spółdzielnią – mówi Zbigniew Schneider, przewodniczący Stowarzyszenia Ruch Obro-ny Praw Mieszkańców

FOT. PIOTR MICHAŁSKI



Jak Benek Homziuk ponownie

Adam Setkowicz zjawiał się u Benka Homziuka nie wiadomo skąd. Przychodził zawsze nocą. Przez kilkanaście lat; w snach. Była w tym coś niezwykle, bo był to dla mnie w tym czasie kompletnie nieznany człowiek. Nic o nim nie wiedziałem

Jerzy Kowalczyk

Tak zaczął rysować „tego człowieka”, którego wcześniej nigdy nie widział. Pierwsze senne spotkanie miał w 1996 r. Gdy w 2010 roku Homziuk zobaczył fotografię wspomnianego artysty, przeszedł go dreszcz. „Człowiek” z jego portretów był dokładnie podobny do tego ze zdjęcia.

– Dla mnie Adam Setkowicz okazał się niezwykłym artystą, przez ileś lat „męczył” mnie snami, niejako zmuszał do nieustannego zajmowania się nim, prowokował do przeszukiwania krakowskich archiwów, układania drzewa genealogicznego rodziny. I tak niezmienne już od 27 lat tkwie „po uszy” w Setkowiczu. Na chwałę artysty. Udało się zrobić wspaniałą wystawę w Muzeum Krakowa w 2020 roku, wcześniej w Kamiennej Górze piękną wystawę prawie 1000 kart pocztowych, kilka mniejszych wystaw w Lublinie: biblioteki, uczelnia, kilkadziesiąt spotkań promujących twórczość artysty – mówi Benek Homziuk, jeden z najlepszych polskich rysowników (nazywany „mistrzem szurane” od techniki tworzenia).

Spotkanie przy starociach

W 1996 roku Benek robił doktorat na Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. Na targu staroci zobaczył zawieszony obrazek, na który zwrócił uwagę. Zaczął oglądać. Pomyślał, fałszykat, ale to musi być z jakiegoś dobrego malarza robione.

– Pooglądałem, zostawiłem; wróciłem zmęczony, znużony i zasnąłem. I przyśnił mi się wówczas jakiś gość. Przyśnił mi się fizycznie. To był pierwszy sen. Obudziłem się cały spocony, było to dziwne wrażenie, ale położyłem to między bajki, jak się kładzie każdy sen – wspomina Homziuk.

Ale gdy te sny pojawiły mu się w Lublinie, były dla niego zupełnym zaskoczeniem: dlaczego one są? I dlaczego męczą go „tym człowiekiem”.

– A ja w ogóle nie wiedziałem, że on był z Krakowa, że on tam mieszkał. Jednak zacząłem te sny traktować jako coś, co mnie głęboko poruszyło – mówi Benek. Trafił na kolejne fałszykaty tego artysty. W Kazimierzu, w Katowicach, ale nigdy na oryginał. I dopiero internet spowodował, że trafił na jego prace, po kilku latach snów; „Jezu, to jest on!”

Dziś Benek jest chodzącą encyklopedią, jeśli chodzi o Adam Setkowicza. Posiada największy w Polsce zbiór jego widokówek i obrazów.

Wie wszystko o rodzinie artysty; chyba do kilku pokoleń wstecz. O jego znajomych, o powiązaniach, o karierze itd. Potrafi opowiadać o Adamie Setkowiczu całymi godzinami, całymi dniami, non stop.

Zaskakująca wizyta z Krakowa

W 2020 roku do drzwi Benka zapukała Elżbieta Lang, kustosz Muzeum Krakowa.

– Cały czas poszukujemy nowych, ciekawych artystów,

którzy stanowili ważną część naszego miasta, ale zostali na lata zapomniani – stwierdziła wówczas Elżbieta Lang w rozmowie z Nowym Tygodniem. – Adam Setkowicz jest właśnie taką postacią, a więc malarzem, który nie tylko w Krakowie mieszkał, ale i tworzył. Jego postać odkrył dla nas pan Bernard Homziuk. Lubelski „mistrz szurane” był kompletnie tą wizytą zaskoczony.

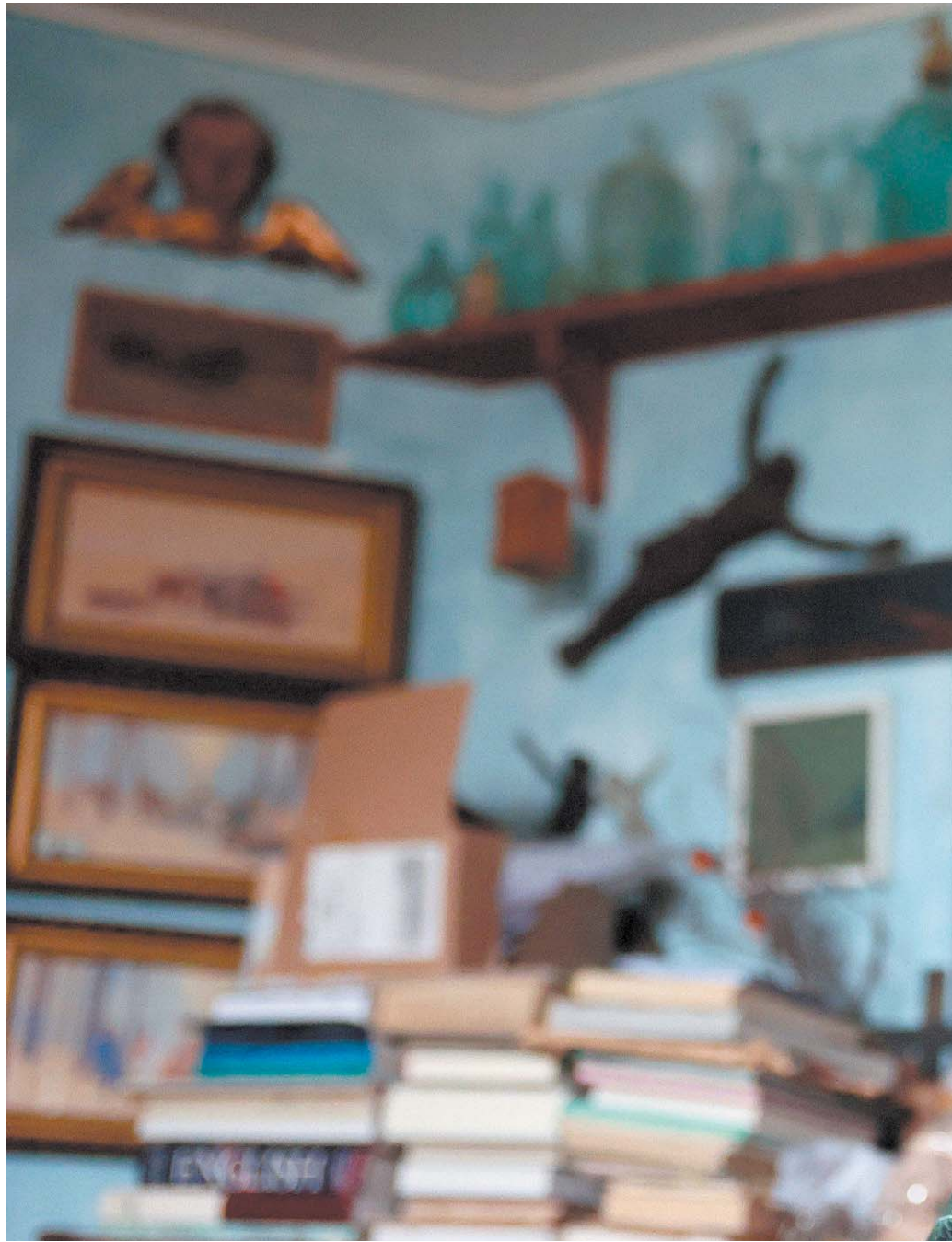
Wystawa otwarta 5 czerwca tamtego roku w Domu Zwierzynieckim, oddziale Muzeum Krakowa cieszyła się ogromnym zainteresowaniem. Zwiedzający zobaczyli na niej nie tylko akwarele i pocztówki Setkowicza, ale także przestrzenne modele z jego obrazów, które wykonał Benek.

– Trafiliśmy nie tylko na kolekcjonera, ale również na artystę, który pozwolił nam przenieść się w przestrzeń prace Setkowicza – podkreślała Elżbieta Lang.

W środku makiety

– Potrzebowałem tylko tego, co na śmietniku, na polu, na łące; na klej wydaliśmy z żoną jakieś 10 zł – mówi Benek Homziuk o tworzeniu swoich makiet na wystawę. A są one wykonane z takim kunsztem, że zwiedzający stają przed nimi w zachwycie.

Jeśli stodoła, to w środku są zapola, snopki, itd. Na wystawie krakowskiej dzieci mogły otwierać drzwi do poszczególnych i zaglądać do umeblowanych wnętrz, rozebrać i złożyć wóz, dotykać przestrzeni Setkowicza. Na

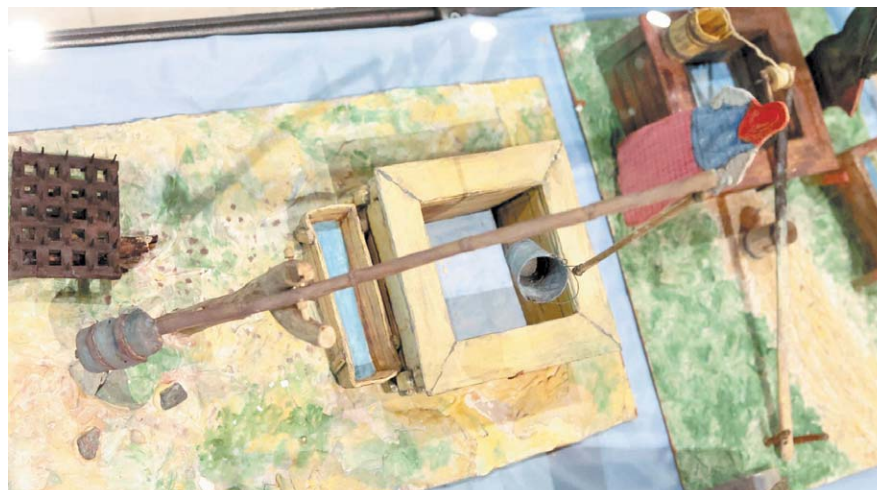


GDY BENEK STRACIŁ NOGĘ

W ubiegłym roku Benek nagle załamał. Trafił na oddział intensywnej terapii. Nie wiedział, że jest chory poważnie na cukrzycę. „Jak to możliwe, że pan żyje” – spytał się lekarz, patrząc na pomiar cukru: 660. Ratowano mu życie. Amputowano nogę. Jego siostrzeniec Łukasz Homziuk zorganizował zrzutkę, w którą włączył się Jerzy Jacek Bojarski, wieloletni, oddany przyjaciel artysty. „Bojar” dwoił się i troił, biegał od drzwi do drzwi, był nawet u arcybiskupa Stanisława Budzika, zorganizował koncert.

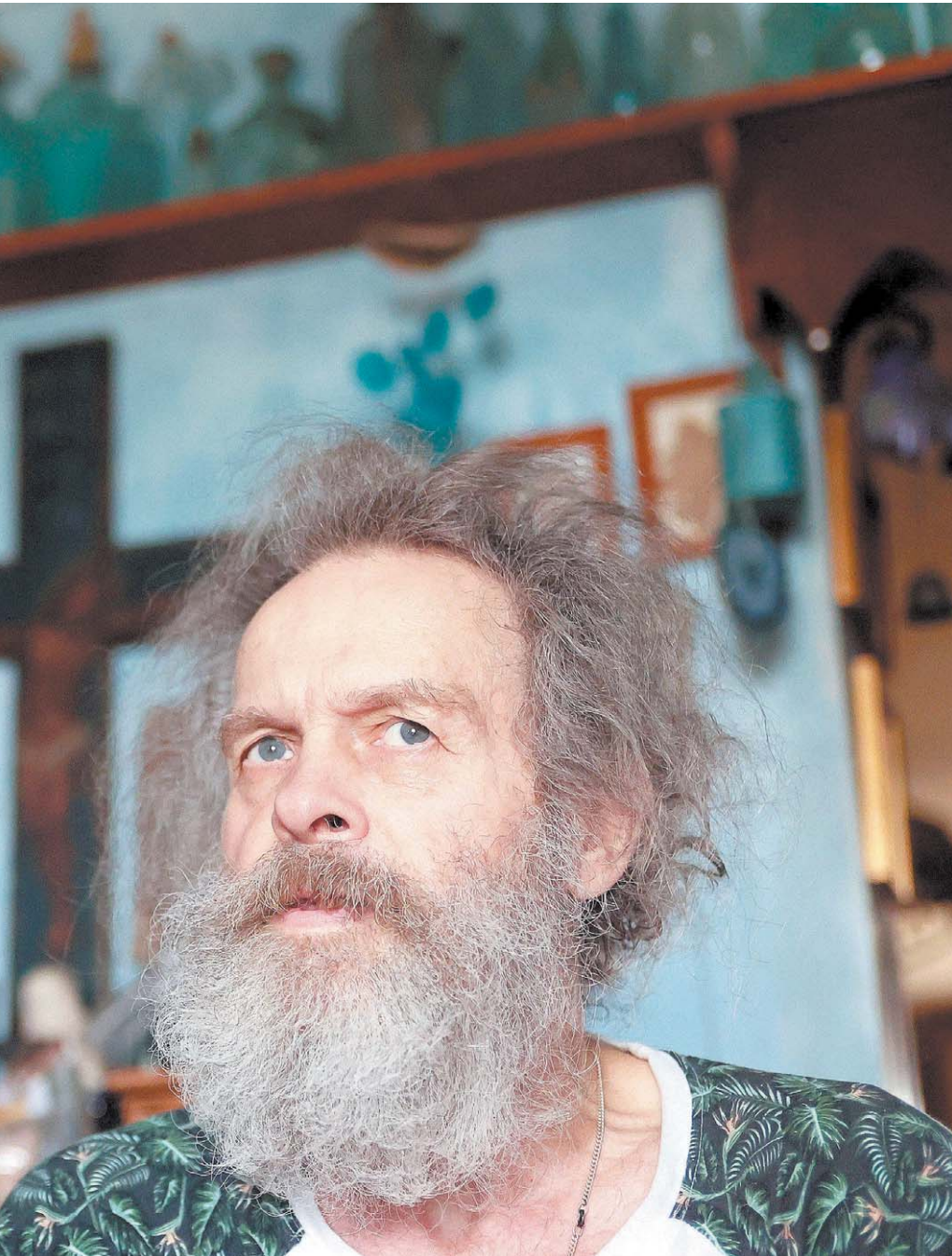
– Dostał pomoc pieniężną na protezę. Wcześniej była zrzuta.pl. Byłem u niego, chodzi dzięki protezie, jak na własnej nodze. Według mego rozeznania potrzebuje nadal naszego ludzkiego wsparcia, i życzliwości, ale i pomocy. To jest całkowicie nowa sytuacja. Tego nikt nie przewidział. Jestem przekonany, że „kogo Pan Bóg kocha to i doświadcza”. Artysta nie kontempluje braku nogi, ale pracuje nad nowymi projektami. Teraz coś szykuje dla swojej szkoły LO Unii Lubelskiej, wszak on unitą jest – absolwentem. Rysuje jak szalony. Szykuje się też na Herbertiadę do Kołobrzegu, którą prowadzą państwo Pechmanowie, to w tej nadmorskiej miejscowości ma mieć swój wernisaż. Już otarł się o twórczość Zbigniewa Herberta, księcia poetów – robiąc ilustracje. Przyjaźnił się z Homziukiem, tak jak on ze mną – trudna to przyjaźń, ale zawsze to coś! Benuś z okazji „żelaznego” Jubileuszu Ad Multos Annos. Pamiętaj czas ucieka wieczność czeka – napisał na 65. urodziny Benka „emeritus i cukrzyk Bojar”.

Benek Homziuk ukończył Instytut Wychowania Artystycznego, obecnie Wydział Artystyczny UMCS i organizował ponad 170 wystaw swoich prac w Polsce i za granicą. Wiele zapewne pamięta „Nienarysowane Sklepy cynamonowe” bądź „Mojego Cohena”. Przez długi czas był wykładowcą i nauczycielem rysunku na UMCS w Lublinie. Poza nim, szczególnie ceniony za ukazanie światu, nieco zapomnianego malarza Adama Setkowicza, czy też Romany Lipież – pisał w opisie akcji na zrzutka.pl Łukasz Homziuk, siostrzeniec artysty.



Benek odkrył Adama Setkowicza

tych nocnych spotkaniach taka intensywność, taka energia, takie emocje, że Benek budził się wytrącony z równowagi. – To było n, nie miałem o nim pojęcia: kto to jest, kim on jest i dlaczego mi się śni? – opowiada Benek Homziuk



Benek Homziuk jest chodzącą encyklopedią, jeśli chodzi o Adam Setkowicza. Posiada największy w Polsce zbiór jego widokówek i obrazów. Wie wszystko o rodzinie artysty; chyba do kilku pokoleń wstecz

FOT. PIOTR MICHAŁSKI

obecnej wystawie w Lublinie takiej możliwości nie ma, bo jest w ogólnodostępnej przestrzeni UMCS i eksponaty umieszczono w zabezpieczonych gablotach. Ale ich odbiór i tak budzi podziw. (Zachwyty krakusów sprawiły, że u Benka zamówiono już odtworzenie Tetmajerówki i wsi bronowickiej; na kolejną tematyczną wystawę).

– Wystawa w Muzeum UMCS, poświęcona postaci artysty malarza z Krakowa z przełomu wieków XIX i XX, grafika, projektanta kart pocztowych, okładek, ilustracji, Adama Setkowicza była naturalną kontynuacją wystawy krakowskiej – mówi Dariusz Boruch, dyrektor tej placówki. – Na wystawie zaprezentowany został niewielki (aczkolwiek niemały) wycinek prywatnych zbiorów autora prezentacji: kilkanaście obrazów olejnych i akwarel, rysunki, projekty,

kilkaset kart pocztowych i inne unikatowe dokumenty oraz w niewielkim stopniu dorobek twórczy bliskiej artyście osobie, Ludmile Miodońskiej, w początkowym okresie jego uczenia, potem współpracownicy, a prywatnie żony brata żony Adama, Kazimiery. Pewną atrakcją wystawy jest zbiór kilkunastu przestrzennych makiet, które powstały na podstawie obrazów artysty, a przygotowane zostały na wystawę w Muzeum Krakowa w 2020 roku. Zapraszamy na finisaż, który odbędzie się dziś, 3 marca, o godzinie 18 przy ulicy Radziszewskiego 11. Wieczór uatrakcyjnią występy aktorów amatorskiego teatru towarzyskiego oraz młodzież polska z Białorusi – zaprasza Dariusz Boruch.

Artysta (nie)zwykłych dzieł

– Obecna wystawa w Muzeum UMCS nawiązywała do tej krakowskiej, głównie poprzez makiety, które wykonywałem z pomocą mojej żony Edyty Kuklewskiej. Prezentowanych jest zaledwie 18 obrazów: akwarele, oleje i tempera, a większość z nich jest ujawniona po raz pierwszy. Wśród nich są dwa podpisane pseudonimami, których Setkowicz, z różnych względów, używał w swojej twórczości. Często dla „zmylenia przeciwników”, czyli kolegów po fachu, bo będąc nieprzeciętnie płodnym artystą mógł wywoływać wśród nich swoistą alergię na swoje nazwisko. Poza obrazami pokazuję kilka dokumentów (oryginalne świadectwo ze Szkoły Sztuk Pięknych, ken-

kartę, klepsydre, projekty kartek pocztowych, szkice) oraz drobny wycinek kartek pocztowych, dobranych zupełnie przypadkowo – mówi Benek Homziuk. – Cieszę się, że mogłem kolejny raz zaprezentować tego niezwykłego artystę (nie)zwykłych dzieł. Przed nami, być może odwiedzin z wystawą znanego polonii Rapperswil, gdzie również w posiadaniu muzeum znajduje się piękna praca Adama Setkowicza.

Dopełnieniem wystawy o Setkowiczu jest mały wycinek poświęcony Ludmile Miodońskiej-Gawlickiej, która była aktorką po szkole dramatycznej, grywała kilka sezonów w Teatrze Słowackiego, została nieformalną i zdolną uczennicą Adama w malarskim fachu, zajmowała się również poligrafia, wydawała swoje kartki pocztowe. Z czasem zostali bliskimi przyjaciółmi, a poprzez żonę Setkowicza Kazimierę poznała jej brata Michała, swojego przyszłego męża. Stali się bliską sobie rodziną. Pani Ludmiła z inicjatywy szwagra rozpoczęła działalność w „chałupniczej” firmie wydawniczej L.A.M.S. (inicjały autorów), wydając własne kartki pocztowe, własnoręcznie kolorowane, a więc dzisiaj zwłaszcza bardzo unikatowe i niezwykle rzadko spotykane na rynku antykwarycznym.

Homziuk ma jeszcze plan umieszczenia w Krakowie tablicy pamiątkowej poświęconej artyście na jednym z domów, które zamieszkiwał oraz nazwanie ulicy, może placu jego imieniem.



ADAM SETKOWICZ

(1875 - 1945) to krakowski malarz z przełomu wieków XIX i XX. W latach 1891-1894 w Szkole Sztuk Pięknych (dzisiaj ASP) uczył się u Floriana Cynka (oddział rysunku), nieformalnie Jana Matejki (klasa kompozycji) a na przełomie lat 1897-1898 pod okiem Teodora Axentowicza zgłębiał tajniki malarstwa pastelowego. Prawdopodobnie przebywał też we Lwowie, gdzie kształcił się w materii dekoracji teatralnej i, być może, w Monachium. W historii sztuki zapisał się głównie jako znakomity akwarelista oraz autor ogromnej ilości kart pocztowych (ponad 1500!), które tworzył na zamówienie wydawców polskich, czeskich, austriackich, niemieckich, węgierskich, rosyjskich, ukraińskich. W Polsce współpracował głównie z Henrykiem Fristem, właścicielem słynnego Salonu Malarzy Polskich w Krakowie. Projektował okładki książek, gry planszowe, wzory rysunkowe, stworzył ogromną ilość ilustracji do wielu popularnych wówczas opowiadań i powieści, drukował swoje rysunki. W latach powojennych zapomniany i wyparty z rynku artystycznego przez tzw. sztukę współczesną, bo „epigon”, bo „pacykarz” zajmujący się siermiężną, strzechą krytą wsią, żelazniakami, babami i chłopami wiejskimi. Na szczęście pamięć o tym niezwykle wrażliwym artyście przetrwała wśród zwykłych ludzi, wśród polonii, a także wśród wielkiej rzeszy kolekcjonerów kart pocztowych.

Dzisiaj odradza się pamięć o „wybornym malarzu”, bo tak o nim mówiono w okresie międzywojnia w Krakowie. Dzieła Setkowicza wracają na salony domów aukcyjnych, są chętnie nabywane i zdobią pomieszczenia kolekcjonerów sztuki. Setkowicz, można by sparafrazować powiedzenie „trafił pod strzechy”

(ŹRÓDŁO: ARCHIWUM BENKA)

C'est la vie. Czter

W czwartej klasie liceum wziąłem udział w ogólnopolskim konkursie języka francuskiego – byłem jednym z laureatów, w nagrodę w tym roku obchodzi jub

Waldemar Sulisz

• Korzenie rodzinne?

– To jest Zamojszczyzna, ale urodziłem się w Lublinie.

• Jakież związki z Francją w rodzinie?

– Raczej nie, ale pamiętam następującą anegdotę rodzinną. Mieliliśmy w rodzinie ciocię, która dosyć często przyjeżdżała do nas do Lublina. Zapamiętałem taką scenę: jestem z nią w kuchni, ciocia coś szykuje do jedzenia i ja, paroletni brzdąc, słyszę nagle, jak mówi takie oto zdanie po francusku: Parlez-vous français, ma chère maman? które znaczyło: Szanowna mamó, czy mówisz po francusku? I to był mój pierwszy kontakt z językiem francuskim.

• Edukacja?

– Szkoła podstawowa nr 31 w Lublinie, dalej VIII Liceum Ogólnokształcące. I kolejna anegdota: pod koniec pierwszego semestru w liceum moja nauczycielka Zofia Jaśkiewicz powiedziała: Kazik, ty będziesz studiował romanistykę. Jako posłuszny uczeń odpowiedziałem: Tak jest. Zainteresowałem mnie ten język, uczenie się go przychodziło mi z łatwością, zacząłem czytać na temat Francji po polsku i po francusku. W czwartej klasie liceum wziąłem udział w ogólnopolskim konkursie języka francuskiego – byłem jednym z laureatów, w nagrodę wyjechałem na dwa tygodnie do Paryża.

• Pojechałeś do Paryża i...

– Uderzyła mnie ogromna liczba samochodów jeżdżących po mieście. Jechaliśmy autobusem z lotniska, głowa mi latała w jedną i drugą stronę, nie mogłem się naziwić, ileż to tych samochodów w Paryżu. Powlóczyłem się po mieście, zaliczyłem te wszystkie miejsca, o których czytałem w czasopiśmie. Jednak najcenniejsze były dla mnie kontakty, jakie nawiązałem z ludźmi z innych krajów.

• Rogalik i kawa na francuskie śniadanie?

– Kawy wtedy jeszcze nie pili, do rogalika był sok, chodząc głodny, czekając na obiad w stołówce. Jakoś to przebolewałem. Włócząc się po Paryżu zahaczyłem o miejsca, gdzie zbiera się artystyczna bohema. Któregoś dnia szedłem ulicą, z naprzeciwka szli dwaj mężczyźni w długich płaszczach. Jak byli na mojej wysokości, zagadali do mnie, jeden z kłoszardów wyciągnął butelkę z kieszeni i zapytał, czy się z nimi napiję. Wypiłem łyk za ich zdrowie.

• Co dalej?

– Wróciłem do Lublina. W liceum myślałem o medycynie, o weterynarii przede wszystkim, ale w końcu zdałem na romanistykę UMCS, zaangażowałem się w działalność teatralną. Ciągnąłem to przez studia, kontynuowałem występy w teatrze, kiedy pracowałem już jako



asystent na filologii romańskiej. Wraz z kolegą – Patrick Dahlet był lektorem języka francuskiego – organizowaliśmy sporo projekcji filmowych, pokazywaliśmy kameralne spektakle teatralne, co cieszyło się ogromnych zainteresowaniem publiczności.

• Jak doszło do powstania Alliance Française Lublin?

– To było właśnie owoc naszej działalności. W 1983 roku wspomnianemu Patrickowi kończył się kontrakt z UMCS, siedzieliśmy przy kawie, powiedział, że szkoda tych naszych działań, to może byś pomyślał o założeniu oddziału Alliance Française w Lublinie. Zaofertowałem pomoc w organizacji i administracji, zgodziłem się. W wyniku wielu rozmów z ówczesnymi władzami UMCS, z Ambasadą Francji i francuskim Ministerstwem Spraw Zagranicznych powstał Alliance Française, któremu właśnie „stuknęło” 40 lat.

• Pamiętam, że w szerokiej ofercie edukacyjnej i kulturalnej były nawet wykłady na temat kuchni

francuskiej, połączone z prezentacją niedostępnych wówczas w Polsce produktów. Szczęśliwcy mogli spróbować słynnych serów?

– *Tak, misją projektu była prezentacja tego, co w Polsce było niedostępne. W czasie kilku wieczorów można było skosztować francuskiej kuchni, poznać smak wybornych win i prawdziwego szampana i posłuchać o smaku Francji po francusku.*

Ale Alliance Française to nie tylko kuchnia. To były koncerty piosenki francuskiej, która na przełomie lat 70. i 80. XX wieku była swoistym fenomenem na skalę światową. Były koncerty muzyki poważnej i bardzo ciekawe koncerty jazzowe, a wszystko zbieгло się z powstaniem w 1984 r. Kawiarni

Artystycznej Hades w podziemiach dawnego LDK (dziś Centrum Kultury w Lublinie). Ponieważ Elżbieta Cwalina też jest romanistką, a śp. Lech mówił po francusku, więc współpraca z właścicielami Hadesu układała się bardzo dobrze, pokazaliśmy razem wiele spektakli teatralnych, recitali piosenek i koncertów jazzowych.

• Jakaś anegdota z tego czasu?

– Na początku lat 90. przyjechała do Lublina Catherine Dagois, śpiewaczka operowa z Francji. Towarzyszył jej niemiecki pianista. Koncert, jak pamiętam, odbył się w Trybunale Koronnym. Artyści klasy takiej, że zdawać by się mogło ani przystęp do nich. A my mieliśmy w tym dniu wcześniej zaplanowane ognisko pod Lublinem. Zaczepiłem powietrze i zapytałem, czy nie zechcieliby pojechać z nami na ognisko. Wtedy Catherine powiedziała, że jak najbardziej, a była w pięknej sukni scenicznej, miała wytworne buciki na wysokich obcasach, on też smoking. Wszystko odbyło

się jak należy, ale o północy zaczęło grzmieć. Ognisko było pod gołym niebem, nie było gdzie się schronić. Lunął deszcz, zerwaliśmy się do biegu w kierunku samochodu. Catherine biegła za nami na bosaka i zanosila się śmiechem.

Co mi dała Francja? Otwarcie na świat i otwarcie na ludzi. Francuzi do tej pory mówią, że Polacy, jak się mijają na ulicy, to bez uśmiechu, z opuszczonymi głowami, a Francuzi uśmiechają się, mówią dzień dobry, mają w sobie dużo optymizmu. Przenieśliśmy ten styl do swojego kręgu znajomych, potem troszkę dalej, między ludzi. Ale Francja to dla mnie przede wszystkim zawód, który lubiłem – mówi Kazimierz Derżyto

FOT. WALDEMAR SULISZ

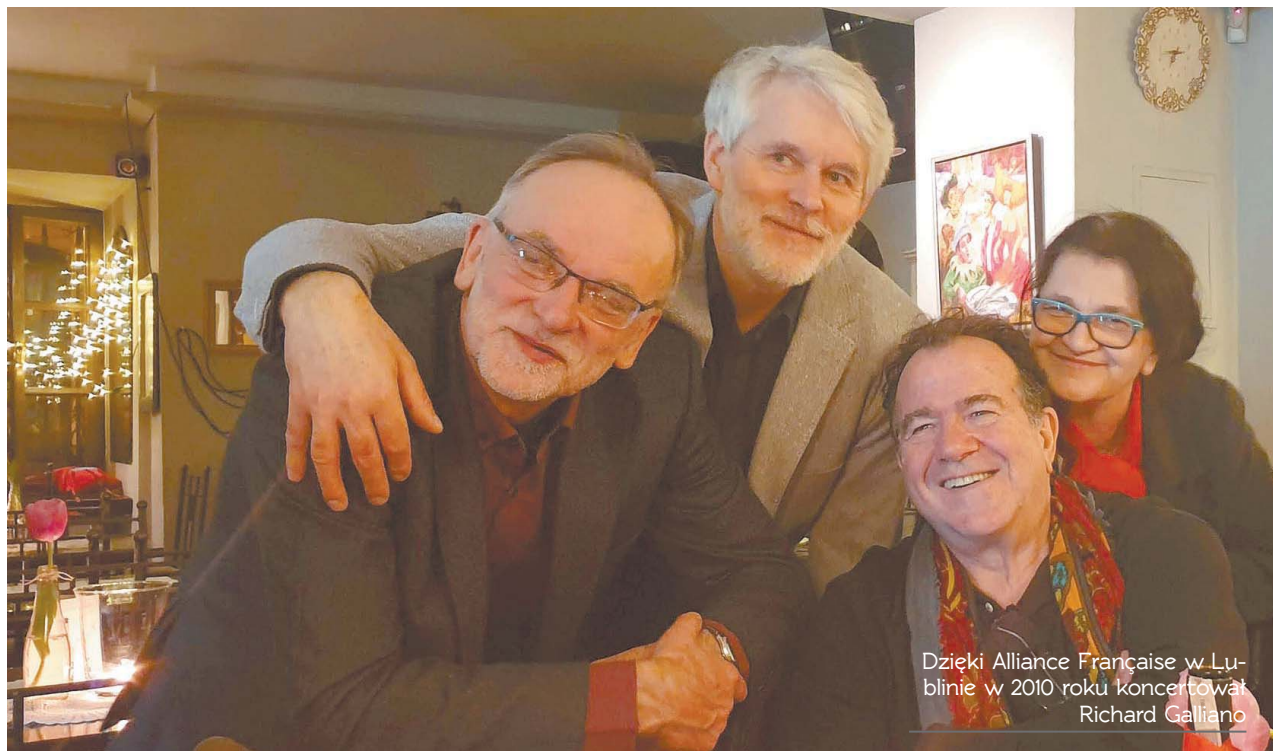
Była szczęśliwa, jak dziecko. Następnego dnia z duszą na ramieniu pojechałem do nich do hotelu, okazało się, że oboje byli niesamowicie uradowani tym, co razem przeżyliśmy. Przyjaźnimy się do tej pory.

• To dzięki wam koncertował w Lublinie Richard Galliano, francuski kompozytor i multiinstrumentalista, ale przede wszystkim akordeonista-wirtuoz.

– Jak pamiętam, dwa koncerty były zaplanowane na marzec 2010, kilka tygodni wcześniej wybuchł słynny wulkan na Islandii. Sprawa się skomplikowała, bo kilka linii lotniczych zaczęło zawieszać swoje loty. Na dwa dni przed koncertem byliśmy z Elą Cwaliną na nagraniu u Grażyny Lutosławskiej z Radia Lublin. W pewnym momencie pani redaktor pyta: To co, wszystko jest zapiekie na ostatni guzik? Na to ja, że nie do końca, bo Galliano nie do końca wie, czy będzie ich lot czy nie. Na to Grażyna Lutosławska mówi, że trzeba do niego zadzwonić

40 lat minęło

wyjechałem na dwa tygodnie do Paryża – **ROZMOWA** z Kazimierzem Deryło, wieloletnim szefem Alliance Française Lublin, który świętuje 40-lecie działalności



nić. Miałem numer telefonu, więc mówię: czemu nie. Wykreśliłem numer, odebrała jakaś pani, przedstawiłem się, kobieta zaczęła się śmiać, mówiąc: jestem żoną Richarda, ale on akurat jest w wannie. Jeśli panu to nie przeszkadza, to przekażę słuchawkę. Leżąc w wannie, powiedział mi, że mimo perturbacji koncerty w Lublinie się odbędą. Odbły się w Filharmonii Lubelskiej, przy nadkomplecie na sali i długich owacjach na stojąco.

• **Jak spojrzysz wstecz na te 40 lat pracy w Alliance Française, co dała ci Francja?**

– Otwarcie na świat i otwarcie na ludzi. Francuzi do tej pory mówią, że Polacy, jak się mijają na ulicy, to bez uśmiechu, z opuszczonymi głowami, a Francuzi uśmiechają się, mówią dzień dobry, mają w sobie dużo optymizmu. Przenieśliśmy ten styl do swojego kręgu znajomych, potem troszkę dalej, między ludzi. Ale Francja to dla mnie przede wszystkim zawód, który lubię,

z tego punktu widzenia mogę powiedzieć, że, przechodząc na emeryturę, swoją karierę zawodową zakończyłem z wynikiem pozytywnym.

• **Jednym z najważniejszych tematów francuskich piosenek jest miłość. Co to jest miłość?**

– Ależ pytanie. Wieloaspektowe. Na planie prywatnym to przyjaźń zmieszana z czymś jeszcze, co konsoliduje przyjaźń, wzajemne zrozumienie i tolerancja. Na planie zawodowym to miłość do języka i kultury Francji. Wspomnę jeszcze o swojej miłości do zwierzątek. Tak jak nie wyobrażałem sobie życia bez nauczania, tak nie wyobrażam sobie życia bez zwierzątek. W tej chwili w domu pod Niedrzwicą mieszka z nami osiem psów, siedem kotów i trzy gołębie.

• **Dlaczego wybraliście wieś i naturę?**

– Zawsze byłem miastowy i blokowy, ale w pew-

nym momencie zacząłem mieć dosyć mieszkania w bloku. Niczego nie posadziłem, bo zdeptałem, zniszczyłem klatkę schodową, itd. I tak na wsi mieszkamy z żoną Martą już dziewięć lat.

• **Michał Urbaniak mówi, że życie jest jak jazda tramwajem po zakrętach. Masz się czego trzymać, nie wylecisz z zakrętu. Czego się trzymasz w życiu?**

– Zasady, żeby przejść przez to życie, które kończy się nieuchronnie, tak, aby móc spojrzeć w lustro bez specjalnego wstępu i żeby też inni mogli powiedzieć: A, ten Kazik Deryło nie wadził specjalnie nikomu.

• **Mówi się, że w życiu ważne są praca, pasja, pieniądze, zdrowie, miłość, wiara, Bóg. Co jest ważne, a co może być najważniejsze?**

– Miłość, rodzina i przyjaźń. Oraz zadowolenie z tego, co się w życiu zrobiło.

• **Czy w tych niepewnych czasach życie na wsi daje odskocznnię od lęku, czy kontakt z naturą wzmacnia**

i daje spokój? Co daje ci wieś, dom, ogród.

– **Święty spokój. Mieszkamy na uboczu wsi, tuż pod lasem. Kiedy wieczorem siadam na tarasie z dobrą herbatą czy nalewką czuję, jak wszystkie problemy spływają ze mnie.**

I choć wiem, że nazajutrz znów będę musiał te problemy zaatakować, to jednak w tych chwilach odczuwam święty spokój.

• **Plany?**

– Bardzo bym chciał zająć się na dobre tłumaczeniami, doczekać 50-lecia Alliance Française Lublin, a w tak zwanym międzyczasie pracować w ogródku.

• **No właśnie, jak to było z tym twoim powiedzeniem: Ciągnie nas do ziemi?**

– Rozmawiałem z Ewą, koleżanką z liceum. Powiedziała: Już nie mogę doczekać się tej wiosny, tak mnie ciągnie do ogrodu. Odpowiedziałem:

Wiesz Ewa, mnie też jakoś do tej ziemi ciągnie. Zapadło milczenie. P czym ustaliliśmy, że nie chodzi o kres naszej ziemskiej wędrówki, lecz o ogród.

• **Marzenia?**

– Trochę popracować, mieć wreszcie czas, żeby poczytać, bo mamy w bibliotece tysiące książek. Oraz nauczyć się grać na jakimś instrumencie. Miałem skrzypce, miałem gitarę, ale jakoś mi nie leżały. Teraz sobie myślę, że rozsądniej będzie usiąść przy jakimś klawiszowym instrumencie.

Skąd taki pomysł? Miałem przyjaciela, który na emeryturze postanowił oddać się studiowaniu filozofii greckiej i nauczyć się grać na organach. Któregoś roku, kiedy przyjechaliśmy do niego – niestety: na krótko przed jego śmiercią – po obiedzie zaprosił nas na koncert. Zagrali dla nas na organach. Spełnił swoje marzenia. Ja też tak bym chciał. Zaraz wiosna, usiądę na tarasie i pewnie nieraz pomyślę o końcu tego życia oraz o okolicznościach, w jakich

ten koniec nastąpi, bo to, co w tej chwili dzieje się u nas, na świecie, mocno mnie dołuje. No ale dla równowagi, życie potrafi też być piękne.

UROCZYSTY KONCERT 40 LAT ALLIANCE FRANÇAISE LUBLIN

Unikalny koncert muzyków francuskich z okazji 40-lecia Alliance Française Lublin. Na scenie wystąpią światowej klasy wirtuozi: Éric Franceries (gitarą), Jérémy Jouve (gitarą), Jérémy Vannereau (bandoneon), Pierre Fouchenneret (skrzypce). Stworzony specjalnie na okazję 40-lecia Alliance Française Lublin projekt czterech muzyków francuskich to niezapomniane doznania nie tylko dla miłośników instrumentów strunowych i brzmienia bandoneonu, ale także wyjątkowa atmosfera wprowadzająca słuchaczy w świat żywych emocji, pasji i szczęścia.

Czas i miejsce: piątek, 10 marca, godz. 19. Akademickie Centrum Kultury i Mediów UMCS Chatka Żaka (Lublin, ul. Radziszewskiego 16)

Tu należało się pokazać

W pamięci wielu mieszkańców Radzyna Podlaskiego w wieku 40+ wciąż tkwi wspomnienie o pewnym wyjątkowym miejscu na miejskiej mapie barów. Choć to ostatnie słowo wydaje się nie oddawać w pełni specyfiki jednego takiego „lokalu z duszą”



Wojtek Cugowski, Marek Dyjak, Tomasz Spodyniuk, 2001. W Olsenie świetne koncerty były zawsze



Ściany „Olsena” pokryte były niezwykłymi malunkami. Ich twórcami byli Grzegorz Szymański oraz Przemysław „Tytus” Krupski (na zdjęciu)

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Jakub Hapka

To knajpa, jakiej nigdy przedtem w Radzynie Podlaskim nie było i – obym się mylił – już nie będzie – pisał w swoim felietonie „Ruszał Zbigniewie, czyli clubbing po radzyńsku”, historyk, profesor UPH w Siedlcach, Dariusz Magier.

Pani Zosia „Babcia Olsen” i Sławek „Baniak”

– Za ladą rządził Sławek na zmianę z panią Zosią. Zależało to od samopoczucia, przeważnie Sławka. Do dziś pamiętam kpiące milczenie „Baniaka”, gdy wpadłem do knajpy po godz. 21 i poprosiłem o kawę. Dopiero po kilku tygodniach zrozumiałem, jak bardzo się wygłupiłem – wspomina Przemysław Krupski.

– Na początku człowiek bał się tam przychodzić, jak była pani Zosia, bo często nie chciała sprzedawać nam nic do picia (nie mówiąc o piwie) i wyganiała nas. Mówiła, że jesteście za młodzi i nie wypada przychodzić nam do takiego miejsca. A z panią Zosią nie było dyskusji. Jak był „Baniak”, to była całkiem inna historia – powraca pamięcią Joanna Winnik, stała bywalczyni lokalu, wieloletnia wolontariuszka radzyńskich imprez kulturalnych.

Za barem królowała Pani Zosia. Jej ulubiona płyta, którą puszczała chyba zawsze i o której myślała za pewne, że podobać się musi wszystkim, była składanka „The best Demisa Russosa”.

Prośby o zmianę płyty niewiele dawały, bo reszty repertuaru knajpianego Pani Zosia najzwyczajniej nie trawiła, albo „nie wiedziała jak się te płyty zmienia”. I tak miały wieczory z „Goodbye my love, goodbye” na okragło.

– Co do zapętlenia. Zapamiętałem też iście szatański dowcip Czesława i Dina, którzy późną porą, gdy poziom uwagi w lokalu znacząco osłabł, puścili na pętle



„Strawberry fields forever” Beatlesów. Gdy po ośmiu utworzeniach nikt nie zwrócił na to uwagi, panowie wyli już ze śmiechu – wspomina Przemysław Krupski.

– Ludzie, którzy tam przebywali, tworzyli specyficzny klimat, coś w rodzaju rodziny, można nawet tak powiedzieć. Jak się ich długo nie widziało, to zaczynało kogoś brakować – wspomina gitarzysta Wojciech „Molas” Gil, w latach 2000-03 współwłaściciel „Olsena”. – Brakowało tych dziwnych rozmów z planami np. budowy drewnianego wieżowca. Nawet takie fantazje były. Do tej pory siedzi mi głowie wykład Waldka Zielnika, który tłumaczył swojemu koledze, o czym śpiewa Perfect.

Jakby nie było nocy

– Odbýwały się tam świetne koncerty i śpiewy do rana. Poznało się tam wielu ciekawych i mniej ciekawych ludzi. Człowiek wchodził, jak jeszcze było jasno i często wychodził, jak już było jasno, jakby nocy nie było. A później jeszcze poranne rozmowy na przystanku – wspomina Winnik.

Siostry-bliźniaczki z „Nic Wielkiego”, Lubelska Federacja Bardów (w różnym składzie), Yes Kiez Sirumem, Marek Gałązka z zespołem Marek Dyjak, Piotr „Lupi” Lubertowicz, Tomek „Spodzio” Spodyniuk (harmonijka), Wojciech Cugowski, lokalni muzycy z Jackiem Mu-

siatowiczem na czele... nie sposób wymienić wszystkich, którzy występowali na olsenowskiej scenie. To tam miały miejsce swoiste „bisy” po oficjalnych występach podczas Ogólnopolskich Spotkań z Piosenką Autorską „Oranżeria”.

– Dla Magdy i Oli z zespołu Nic Wielkiego Radzyń przez pewien czas był chyba drugim domem. Była też prężna ekipa PALMY PICTURES, której członkowie latali po lokalu z kamerami i tworzyli w końcowym montażu odjechane filmiki, których nie powstydziliby się świrzy z Lalamido – dopowiada Krupski.

Warto było tu być

– W „Olsenie” poznałem przez te osiem lat chyba... wszystkich. Radzyńskich poetów, malarzy, muzyków, policjantów, ćpunów, nauczycieli, burmistrza (szt. jeden), dyrektorów i kierowników placówek podległych i niepodległych, lekarzy, paru chamów i kilka osób wybitnych. Kilka cudownych kobiet i kilku wspaniałych facetów, których do dziś nazywam swoimi przyjaciółmi, inaczej nie miałoby to sensu – stwierdza Krupski.

– Było też coś wyjątkowo normalnego w połączeniu „Olsena” i radzyńskiej kultury. Jeśli kogoś ciekawego nie poznałeś w „Olsenie”, na bank miałeś szansę poznać go na koncercie w domu kultury, lub na jakimś wernisa-

żu. I na odwrót. Zwykle spotkać się dało tę samą osobę jednego popołudnia w obu tych miejscach. Teraz pewnie nie wypada po after-party z lampką „ą-ę” szampana iść do zadymionej knajpy w piwnicy. A wtedy bardzo wypadało. Tam należało się pokazać. I warto było być. To samo dotyczyło na przykład naszych oranżeryjnych przyjaciół. Czy ktoś myśli, że ci wszyscy wykonawcy Ogólnopolskich Spotkań wracali do Radzyna, bo spać nie mogli po nocach rozpalając fachowe nagłośnienie sali kina „Oranżeria” lub szczególne przyjęcie władz samorządowych? Wystarczyło zaprowadzić ludzi z Krakowa, Warszawy (czy skąd ich dobre wiatry rączyły przywiał) do „Olsena”. Gdy zobaczyli za barem Sławka ubranego w baranie, powiesili siekierkę w dymie przy wejściu i poznali bawiących się smacznie i zdrowo radzyńniaków – wracali – podkreśla Przemek Krupski.

Przedłużenie Spotkań z Piosenką Autorską

– Był czas, że imprezy afterparty z Oranżerii odbywały się w „Olsenie”. Po wernisażach i koncertach prowadziliśmy gwiazdy i wykonawców konkursowych do „Olsena” i tam odbywały się drugie koncerty – opowiada Aśka Winnik.

– Muszę jednak wspomnieć o grupie młodych ludzi, którzy bardzo mocno

się zaznaczyli w historii „Olsena”, to tzw. harcerze. Byli to: Bilo, Grzesio, Łogr, Wojtas, Kamil, Jagoda, Ania – obecnie Grzesia żona – wlicza Wojtek Gil.

– Fajni ludzie, młodszy od nas, ale wpasowali się w atmosferę. Olsen im pasował, niewielu z ich pokolenia bywało na tyle często – dodaje Przemek Krupski.

– Dla stałych bywalców były organizowane „wigilie”, które odbywały się w przeddzień Wigilii albo na drugi dzień, już po kolacji z rodziną. Był opłatek, były koledy... aż lezka w oku się kręci – wspomina „Molas”. – W święta było najwięcej ludzi. Wtedy dużo osób przyjeżdżało do Radzyna i chcieli się gdzieś spotkać, pogadać.

– My, stali bywalcy, mieliśmy też swój stolik z tabliczką, przy którym nikt obcy nie siadał – przypomina Aśka Winnik.

– Napisał brzmiał: „stronictwo umiarkowanego postępu w granicach prawa” – podpowiada Krupski.

– Przekładało się to wtedy i do dziś się przekłada na pewien rodzaj poczucia przynależności do miejsca, partnerstwa w imprezowaniu, niezrozumiałego dla postronnych mrugnięcia okiem. Wiele lat później usłyszałem, że ponoć to niewiele warte, bo bazuje na niskich instynktach, ale wtedy działało. I wciąż działa – podsumowuje „Tytus”.

Koniec

– Z samego piwa ciężko było utrzymać lokal. Przydałoby się coś więcej niż piwo, a czynsz był strasznie wysoki, jak na taki lokal. Dlatego wszystko zaczęło chylić się ku upadkowi i upadło. W lipcu 2003 roku. Ja też biję się w pierś, że za bardzo chodziłem z głową w chmurach. Gdybym twarzą stąpał po ziemi, to może istniałoby to troszkę dłużej. Na pewno nie do dzisiaj, bo nie dałbym rady, ale z perspektywy czasu nie żałuję, że tak się stało. Została siłownia, został ciuchland. Mam jednak nadzieję, że ktoś kiedyś zeszkrobi tę farbę i się dokopie do tego, co tam było kiedyś namalowane na tych ścianach. I że kiedyś ktoś kawałek muru sprzeda za grubą kasę – kończy ostatni właściciel „Olsena”, Wojtek Gil.

Nawet gdyby udało się „dokopać” do dawnych malunków, odtworzenie klimatu miejsca wydaje się już niemożliwe. A szkoda...

– Wszyscy tęsknią za takim miejscem (choć twardziele się nie przyznają), za sobą, za „tamtymi czasami” i swoją młodością – podkreśla Przemysław Krupski. – Ale Olsena z tamtych lat nie da się wskrzesić. Ściany pomalowano na białą, wywietrzono nasze faje. Można jedynie próbować od nowa, gdzie indziej. O ile tęsknicie wciąż za miejscem, gdzie każdy mógł być bez krępacji sobą.

Orkisz, św. Hildegarda i zioła

Nikodem Wawrzycki postanowił zrezygnować z wykonywania prestiżowego zawodu stomatologa, bo szukał bardziej naturalnego sposobu na dbanie o zdrowie. Teraz prowadzi własną zielarnię przy ul. Kunickiego w Lublinie

Julia Zdunek

Postanowiłem założyć zielarnię, bo chciałem w ten sposób pomagać ludziom – mówi Nikodem Wawrzycki, terapeuta medycyny naturalnej, prowadzący zielarnię przy ul. Kunickiego 156 o nazwie „Zielarnia Poleska”.

Powstała rok temu, a Wawrzycki wcześniej podobny biznes prowadził we Włodawie. W jego sklepie możemy zobaczyć wiszące na ścianach leśne kompozycje zrobione z drewna i mchu, i namalowane przez niego obrazy, a w powietrzu można poczuć zapach ziół.

Woda ze śliwy

Wawrzyński ma własne gospodarstwo rolne, a w przeszłości był stomatologiem. I właśnie wtedy zrodziła się w nim myśl o zielarstwie. Właściwie to nie jest prawda, bo istniała już od dawna.

Ale to praca w ochronie zdrowia pchnęła Wawrzyckiego w stronę ziół.

– Wiedziałem, że nie zajmuje się ona całkowitym wyleczeniem chorób z jakimi zmagają się ludzie. Marzyłem o tym, by człowiek, który przychodzi do mnie po poradę, mógł powrócić do pełni zdrowia. Zrozumiałem, że ono nie leży jedynie w farmakologii ani w medycynie zachowawczej, ale u jej podstaw. W profilaktyce zdrowia – w zdrowym żywieniu i w ziołach. Dlatego zacząłem prowadzić zielarnię, bo chcę edukować ludzi, jaki powinni prowadzić styl życia, by być zdrowym i nie chorować, a jeśli już zdarzy się, że zachorują, to jak mają powrócić do zdrowia – opowiada Nikodem Wawrzycki.

Dodaje, że ma pewne sukcesy jako terapeuta medycyny naturalnej.



Udało mu się u pacjentów zaleczyć na przykład dolegliwości pokarmowe. Jednym z takich przypadków jest pani Agnieszka, lat 50. Przez pięć lat cierpiała na zespół jelita drażliwego i bezskutecznie leczyla się u różnych specjalistów.

– Gdy trafiła do mnie, zastosowaliśmy przygotowaną przeze mnie mieszankę ziół oraz zmieniliśmy jej dietę na warzywno-orkiszową wraz z wykluczeniem mąki pszennej. Dolegliwości całkowicie ustąpiły – wyjaśnia nasz rozmówca.

Zdarzyło mu się też zalecać zioła na nadciśnienie, bóle serca, bóle głowy, nerki, zapalenia układu moczowe-

go. Z kolei wiele pacjentek ceni sobie mieszankę na włosy. – To woda ze śliwy, która działa na różne schorzenia skóry głowy, m. in. wypadanie włosów – mówi Wawrzycki.

FOT. DW

– W tej chwili wyraźny jest trend powrotu społeczeństwa do medycyny naturalnej. Aktualne skażenie środowiska skutkuje pojawieniem się wielu chorób ogólnoustrojowych, na które sama farmakologia nie zawsze pomaga.

Właściwe stosowanie ziół jest bezpiecznym, naturalnym sposobem na polepszenie kondycji organizmu.

Używane są we wszystkich schorzeniach, najczęściej jednak sprzedaje je na różne dolegliwości układu pokarmowego – wyjaśnia Wawrzycki.

Hirudoterapia i św. Hildegarda

Wśród schorzeń wynikających ze złej jakości pożywienia, Wawrzycki wylicza między innymi dysbiozę jelit, toksyny. Często spotyka się także z takimi dolegliwościami jak bezsenność, a ludzie kupują ziołowe preparaty na uspokojenie.

– Wykonywanie zawodu zielarza wiąże się z koniecznością samodoskonalenia. Poza ukończonymi studiami medycznymi na kierunku lekarsko-medycznym i przebytymi kursami ziołolecznictwa, hirudoterapii, ukończyłem roczny kurs medycyny św. Hildegardy i cały czas poszerzam

wiedzę, którą konfrontuję z praktyką – wyjaśnia nasz rozmówca. – Często korzystam w swojej pracy z zaleceń medycyny św. Hildegardy. Mówi się o jej zaleceniach „medycyna”, ponieważ w niektórych przypadkach zastosowanie diety i ziół może okazać się skuteczniejsze niż farmakologia. Opracowała ona skuteczne mieszanki ziół na rozmaite schorzenia. Podczas gdy dzisiejsza medycyna koncentruje się na leczeniu objawów, św. Hildegarda uczy mnie podchodzić do człowieka i jego problemów w sposób holistyczny, docierając do przyczyny chorób oraz dążyć do utrzymania człowieka w zdrowiu – podkreśla Wawrzycki.

Św. Hildegarda żyła w średniowieczu, a do dzisiejszych czasów przetrwała jej wiedza na temat ziół i odżywiania. Jej zalecenia są skuteczne także dziś. Podstawą jej metod zielarsko-dietetycznych, jest dieta warzywno-orkiszowa, ograniczenie ilości mięsa, jedzenie głównie warzyw i całkowite wyeliminowanie pszenicy.

Zdrowy Schwabenkorn

W planach terapeuty jest produkcja własnej zdrowej żywności.

– Zielarnia to dla mnie tylko środek do czegoś większego – wyznaje Nikodem Wawrzycki. – Chciałbym, aby moje gospodarstwo w przyszłości mogło produkować i sprzedawać moje własne produkty, m. in. maści, mieszanki i nalewki, ale przede wszystkim produkty z orkiszu, takie jak mąka i kasze. Ja do swojej produkcji używam prądawnej odmiany orkiszu Schwabenkorn, która nie jest modyfikowana i jest to lecznicza odmiana orkiszu św. Hildegardy.

Dla mózgu lepszy krótki, ale intensywny wysiłek

Sześciominutowe intensywne ćwiczenia przyczyniają się do produkcji białka opóźniającego procesy neurodegeneracyjne – wynika z badań przeprowadzonych przez naukowców z Nowej Zelandii i opublikowanych w „The Journal of Physiology”

Ćwiczenia, a szczególnie intensywne ćwiczenia aerobowe, są korzystne dla mózgu. Podnoszą poziom białka zwanego neurotroficznym czynnikiem pochodzenia mózgowego (BDNF), szczególnie w trakcie krótkich i intensywnych ćwiczeń. Wyszliśmy hipotezę, że jeśli regularnie podnosi się poziom tego czynnika neurotroficznego w mózgu, to powstaje korzystniejsze środowisko w kontekście starzenia się naszego mózgu. Taki model proponujemy. Zademonstrowaliśmy, że pojedynczy intensywny wysiłek może znacząco zwiększać stężenie tego białka – wyjaśnia

w wywiadzie dla agencji Newseria Innowacje dr Travis Gibbons z Uniwersytetu Otago w Nowej Zelandii.

BDNF (brain-derived neurotrophic factor) jest białkiem wydzielanym przez neurony z rodziny czynników wzrostu nerwów. W mózgu warunkuje funkcjonowanie neuronów siatkówki, cholinergicznymi i dopaminergicznymi, a w obwodowym układzie nerwowym oddziałuje na motoneurony i neurony czuciowe.

– Gdy nerw się aktywuje, przez akson przesyłany jest sygnał, a BDNF odgrywa istotną rolę dla usprawnienia drogi tego sygnału, tak aby mniej aktywnego potencjału było potrzebne do

jego przekazania. BDNF jest więc czymś w rodzaju nawozu dla mózgu, bo wspomaga wzrost, chroni przed degeneracją, utratą neuronów, zwiększa odporność mózgu na stres. Ma szeroki zakres działania w obrębie mózgu i, ogólnie rzecz biorąc, wywiera dość korzystny wpływ na uczenie się, pamięć i spowolnienie procesów starzenia w sferze poznawczej – tłumaczy dr Gibbons.

Naukowcy z Nowej Zelandii w swoich badaniach porównali stężenie białka podczas 20-godzinnej postu, dwugodzinnych ćwiczeń o umiarkowanym natężeniu, sześciominutowego, intensywnego wysiłku fizycznego oraz w połączeniu postu i

ćwiczeń. Najskuteczniejszy okazał się krótki, intensywny trening: stężenie BDNF wzrosło 4-5-krotnie bardziej w porównaniu z postem (brak zmian) lub dłuższą, ale lżejszą aktywnością (nieznaczny wzrost).

Naukowcy nie znają jeszcze jednak przyczyny tych różnic, dlatego badania mają być kontynuowane, szczególnie połączenie wysiłku i postu. Jedną z hipotez mówi o tym, że produkcja BDNF może mieć związek z poziomem stężenia kwasu mlekowego. Uwalniany jest on do krwi przez mięśnie podczas wysiłku fizycznego.

– Odkryliśmy, że krótkotrwały wysiłek przynosi lepsze efekty. Z naszych badań

wynika, że potrzebny jest wysiłek na tyle intensywny, by wytworzyć kwas mlekowy w ciele i dostarczyć go do mózgu. Możemy to osiągnąć, jeżdżąc na rowerze – ten rodzaj wysiłku analizowaliśmy w naszym badaniu, ale może to także być bieganie, wspinaczka, jazda na nartach czy pływanie. Nie sądzę, aby typ ćwiczeń był tu istotny. Chodzi o środowisko, które powstaje wewnątrz naszego organizmu, gdy intensywnie ćwiczymy i wytwarzamy dużą ilość kwasu mlekowego – uważa badacz. Krótkotrwałe intensywne ćwiczenia mogą mieć więc bardzo istotne znaczenie dla opóźnienia progresji chorób związa-

nych z aktywnością mózgu, takich jak choroba Parkinsona czy Alzheimer. Zdaniem ekspertów taka aktywność fizyczna może być zalecana również w przypadku innych schorzeń. – Chociaż sam zajmuję się badaniem mózgu, to ćwiczenia pomagają na szereg czynników ryzyka, związanych nie tylko z chorobami neurodegeneracyjnymi, ale i z chorobami metabolicznymi i układu sercowo-naczyniowego – dodaje dr Gibbons. – Aktywność fizyczna jest dobra również w przypadku chorób niezwiązanych z mózgiem i wiedzieliśmy o tym, jeszcze zanim zaczęliśmy poznawać jej wpływ na mózg.

NEWSERIA INNOWACJE



TEATRY:
TEATR STARY (ul. Jezuitów 18):
SOBOTA: O dwóch doktorach i jednej

pacjentce – 16.00, 19.00
NIEDZIELA: Mała muzyka – 16.00, 17.30

TEATR OSTERWY (ul. Narutowicza 17): PIĄTEK: Tramwaj zwany pożądaniem – 19.00 SOBOTA: Diabelski młyn – 17.00; Tramwaj zwany pożądaniem – 19.00 NIEDZIELA: Tramwaj zwany pożądaniem – 17.00; Diabelski młyn – 20.00

TEATR MUZYCZNY (ul. Curie-Skłodowskiej 5): SOBOTA: La Traviata – 18.00 NIEDZIELA: La Traviata – 17.00
TEATR ANDERSENA (plac Teatralny 1): SOBOTA NIEDZIELA: Tajemniczy Ogród – 17.00

CENTRUM KULTURY (ul. Peowiaków 12): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: Dziady – 19.00

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



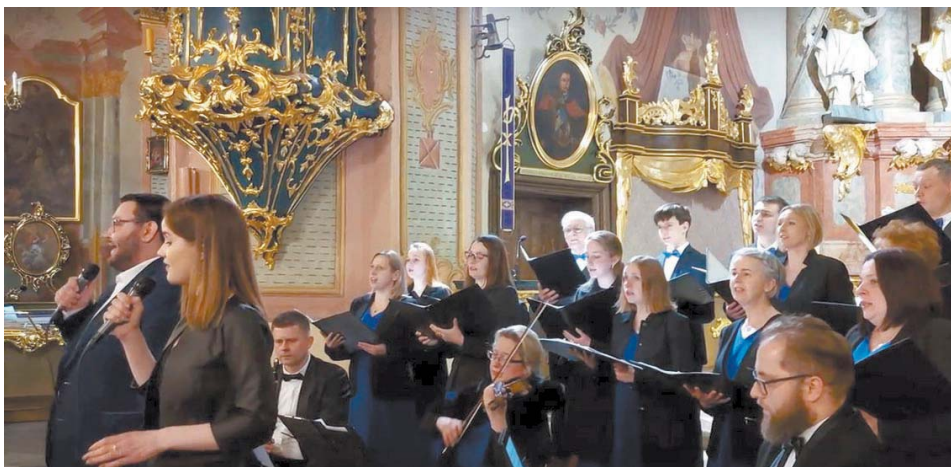
KINA:
CINEMA CITY PLAZA (ul. Lipowa 13): PIĄTEK: Abyzou – 22.10;

Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D dubbing – 10.40, 12.30, 15.10, 17.50; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D napisy** – 20.30; **Asteriks i Obeliks: Imperium smoka** – 09.30, 10.30, 12.20, 14.50, 17.50; **Avatar: Istota wody 3D HFR dubbing** – 11.20, 20.40; **Creed III** – 13.20, 15.50, 18.20, 20.50; **Filip** – 15.20, 18.00; **Heaven in hell** – 19.20; **Imperium światła** – 16.10, 18.40; **Kot w butach: Ostatnie życzenie** – 10.00, 13.10, 15.30; **Magic Mike: Ostatni taniec** – 21.10; **Masz ci los!** – 17.20; **Mężczyzna imieniem Otto** – 14.30; **Mumie** – 09.30; **Niebezpieczni dżentelmeni** – 11.10; **Plan na miłość** – 22.00; **Pokolenie Ikea** – 12.10, 17.10, 19.30, 21.50; **Szczęście Mikołajka** – 11.00, 13.00, 15.00, 17.00; **Tar** – 19.00; **Tata** – 13.40; **Wieloryb** – 20.20 SOBOTA NIEDZIELA: **Abyzou** – 22.10; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D dubbing** – 10.40, 12.30, 15.10, 17.50; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D napisy** – 20.30; **Asteriks i Obeliks: Imperium smoka** – 10.00, 12.20, 14.50, 17.50; **Avatar: Istota wody 3D HFR dubbing** – 11.20, 20.40; **Creed III** – 13.20, 15.50, 18.20, 20.50; **Filip** – 15.20, 18.00; **Heaven in hell** – 19.20; **Imperium światła** – 16.10, 18.40; **Kot w butach: Ostatnie życzenie** – 10.00, 10.50, 13.10, 15.30; **Magic Mike: Ostatni taniec** – 21.10; **Masz ci los!** – 17.20; **Mężczyzna imieniem Otto** – 14.30; **Mumie** – 10.00; **Niebezpieczni dżentelmeni** – 11.10; **Plan na miłość** – 22.00; **Pokolenie Ikea** – 12.10, 17.10, 19.30, 21.50; **Szczęście Mikołajka** – 11.00, 13.00, 15.00, 17.00; **Tar** – 19.00; **Tata** – 13.40; **Wieloryb** – 20.20

CINEMA CITY FELICITY (al. Witosa 32): PIĄTEK: Abyzou – 22.00; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D dubbing** – 13.30, 16.00; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D napisy** – 18.40, 21.20; **Asteriks i Obeliks: Imperium smoka** – 10.00, 12.30, 15.00, 17.30; **Avatar: Istota wody 2D dubbing** – 12.10; **Creed III** – 12.50, 15.20, 17.50, 20.20; **Creed III 4DX** – 11.20, 13.50, 16.20, 18.50, 21.20; **Filip** – 16.00, 18.50; **Heaven in hell** – 19.20; **Kot w butach: Ostatnie życzenie** – 10.30,

11.10, 13.30, 15.50, 18.10; **Magic Mike: Ostatni taniec** – 20.00, 22.20; **Maskarada** – 18.00; **Masz ci los!** – 16.10; **Mumie** – 10.10, 11.50, 13.50; **Niebezpieczni dżentelmeni** – 11.10; **Plan na miłość** – 20.50; **Pokolenie Ikea** – 13.50, 16.10, 18.30, 20.50; **Szczęście Mikołajka** – 10.00, 11.20, 13.20, 15.20, 17.20; **Tata** – 21.30; **Wieloryb** – 20.30 SOBOTA NIEDZIELA: **Abyzou** – 22.00; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D dubbing** – 11.00, 13.30, 16.00; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D napisy** – 18.40, 21.20; **Asteriks i Obeliks: Imperium smoka** – 10.00, 12.30, 15.00, 17.30; **Avatar: Istota wody 2D dubbing** – 12.10; **Creed III** – 12.50, 15.20, 17.50, 20.20; **Creed III 4DX** – 11.20, 13.50, 16.20, 18.50, 21.20; **Filip** – 16.00, 18.50; **Heaven in hell** – 19.20; **Kot w butach: Ostatnie życzenie** – 10.30, 11.10, 13.30, 15.50, 18.10; **Magic Mike: Ostatni taniec** – 20.00, 22.20; **Maskarada** – 18.00; **Masz ci los!** – 16.10; **Mumie** – 10.10, 11.50, 13.50; **Niebezpieczni dżentelmeni** – 11.10; **Plan na miłość** – 20.50; **Pokolenie Ikea** – 13.50, 16.10, 18.30, 20.50; **Szczęście Mikołajka** – 10.00, 11.20, 13.20, 15.20, 17.20; **Tata** – 21.30; **Wieloryb** – 20.30 **MULTIKINO (Galeria Olimp, al. Spółdzielczości Pracy 36b):** PIĄTEK: **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D dubbing** – 14.10, 17.00; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D napisy** – 20.10; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 3D dubbing** – 10.20; **Asteriks i Obeliks: Imperium smoka** – 10.00, 14.25, 17.00; **Avatar: Istota wody 3D dubbing** – 11.15; **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai: Tajemnica skorpiona** – 10.00; **Creed III** – 17.50, 20.30; **Filip** – 14.35, 17.25, 20.15; **Heaven in hell** – 19.35; **Kot w butach: Ostatnie życzenie** – 11.10, 13.35, 16.00; **Królowa Wojownik** – 12.20; **Masz ci los!** – 15.40; **Mumie** – 10.00; **Opiekun** – 12.10, 18.25; **Plan na miłość** – 17.10; **Pokolenie Ikea** – 15.10, 17.35, 20.00; **Szczęście Mikołajka** – 10.15, 11.30, 12.25, 13.40, 15.50, 18.00; **Tata** – 19.50; **Titanic. 25 rocznica 3D napisy** – 13.10, 19.40; **Wieloryb** – 20.40 SOBOTA: **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D dubbing** – 14.15, 17.10; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D napisy** – 20.10; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 3D dubbing** – 10.00; **Asteriks i Obeliks: Imperium smoka** – 11.40, 17.00; **Avatar: Istota wody 3D dubbing** – 11.15; **Creed III** – 17.50, 20.30; **Filip** – 14.35, 17.25, 20.15; **Heaven in hell** – 19.35; **Kot w butach: Ostatnie życzenie** – 11.10, 13.35, 16.00; **Masz ci los!** – 15.00; **Mumie** – 10.05; **Opiekun** – 12.45, 18.25; **Plan na miłość** – 17.10; **Pokolenie Ikea** – 15.10, 17.35, 20.00; **Szczęście Mikołajka** – 11.30, 12.25, 13.40, 15.50, 18.00; **Tata** – 20.00; **Titanic. 25 rocznica 3D napisy** – 19.40; **Wieloryb** – 20.40 NIEDZIELA: **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D dubbing** – 14.10, 17.00; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D napisy** – 20.10; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 3D dubbing** – 10.20; **Asteriks i Obeliks: Imperium smoka** – 11.35, 14.25, 17.00; **Avatar: Istota wody 3D dubbing** – 11.15; **Creed III** – 17.50, 20.30; **Filip** – 14.35, 17.25, 20.15; **Heaven in hell** – 11.40, 19.35; **Kot w butach: Ostatnie życzenie** – 11.10, 13.35, 16.00; **Masz ci los!** – 15.40; **Mumie** – 11.05; **Opiekun** – 13.25, 18.25; **Plan na miłość** – 17.10; **Pokolenie Ikea** – 15.10, 17.35, 20.00; **Szczęście Mikołajka** – 10.15, 11.30, 12.25, 13.40, 15.50, 18.00; **Tata** – 19.50; **Titanic. 25 rocz-**

nica 3D napisy – 13.10, 19.40; **Wieloryb** – 20.40 **KINO BAJKA (ul. Radziszewskiego 8):** PIĄTEK: **Szczęście Mikołajka** – 08.30; **Opiekun** – 13.30, 15.30, 20.15; **Imperium światła** – 17.45 SOBOTA: **Szczęście Mikołajka** – 12.00; **Opiekun** – 13.30, 15.30, 20.15; **Imperium światła** – 10.00, 17.45 NIEDZIELA: **Opiekun** – 13.30, 15.30, 20.00; **Imperium światła** – 17.30 **CENTRUM KULTURY (ul. Peowiaków 12):** PIĄTEK: **Aftersun** – 17.00; **Forever Young** – 19.00 SOBOTA: **Forever Young** – 17.00; **Aftersun** – 19.30 NIEDZIELA: **Aftersun** – 17.00; **Forever Young** – 19.00 **CENTRUM SPOTKANIA KULTUR (plac Teatralny 1):** PIĄTEK SOBOTA: **Wieloryb** – 19.00 NIEDZIELA: **Wieloryb** – 18.00 **PUŁAWY SYBILLA (ul. Partyzantów 6):** PIĄTEK: **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D napisy** – 17.00; **Szczęście Mikołajka** – 15.15; **Titanic. 25 rocznica 3D** – 19.30 SOBOTA NIEDZIELA: **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D dubbing** – 12.30; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D napisy** – 17.00; **Opiekun** – 15.00; **Szczęście Mikołajka** – 10.45; **Titanic. 25 rocznica 3D** – 19.30 **BIAŁA PODLASKA – MERKURY (ul. Brzeska 43):** PIĄTEK: **Filip** – 17.30; **Opiekun** – 14.00; **Pokolenie Ikea** – 20.00; **Szczęście Mikołajka** – 15.45 SOBOTA NIEDZIELA: **Asteriks i Obeliks: Imperium smoka** – 13.15; **Filip** – 17.30; **Opiekun** – 15.30; **Pokolenie Ikea** – 20.00; **Szczęście Mikołajka** – 11.30 **ŚWIDNIK – LOT (al. Lotników Polskich 24):** PIĄTEK: **Szczęście Mikołajka** – 13.30; **Opiekun** – 15.30; **Tata** – 17.30; **Filip** – 19.50 SOBOTA: **Halvdan – Prawie wiking** – 11.30; **Szczęście Mikołajka** – 13.30; **Opiekun** – 15.30; **Tata** – 17.30; **Filip** – 19.50 NIEDZIELA: **Szczęście Mikołajka** – 13.30; **Opiekun** – 15.30; **Tata** – 17.30; **Filip** – 19.50 **ZAMOŚĆ – STYLOWY (ul. Odrodzenia 9):** PIĄTEK: **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D dubbing** – 17.30; **Asteriks i Obeliks: Imperium smoka** – 15.45; **Creed III** – 11.30, 20.15; **Filip** – 20.00; **Kot w butach: Ostatnie życzenie** – 16.15; **Nocą 12 października** – 19.00; **Opiekun** – 15.15, 18.15; **Plan na miłość** – 17.15; **Pokolenie Ikea** – 18.30, 20.45; **Super Futrzak ratuje świat** – 13.15; **Szczęście Mikołajka** – 09.00, 15.15; **Tata** – 19.30; **Wieloryb** – 11.00 SOBOTA: **Ant-Man i Osa: Kwantomania 2D dubbing** – 17.30; **Ant-Man i Osa: Kwantomania 3D dubbing** – 12.30; **Asteriks i Obeliks: Imperium smoka** – 13.30, 15.45; **Creed III** – 20.15; **Filip** – 20.00; **Kot w butach: Ostatnie życzenie** – 15.15; **Nocą 12 października** – 19.00; **Opiekun** – 14.00, 18.15; **Plan na miłość** – 17.15; **Pokolenie Ikea** – 16.15, 18.30, 20.45; **Super Futrzak ratuje świat** – 13.15; **Szczęście Mikołajka** – 15.15; **Tata** – 19.30 **CHEŁM – ZORZA (ul. Strażacka 2):** PIĄTEK: **Filip** – 18.00; **Szczęście Mikołajka** – 14.00, 16.00; **Tata** – 20.45 SOBOTA: **Filip** – 17.30; **Szczęście Mikołajka** – 11.00, 13.00; **Tata** – 15.00; **Wieloryb** – 20.15 NIEDZIELA: **Filip** – 17.30; **Szczęście Mikołajka** – 11.00, 13.00; **Tata** – 20.15; **Wieloryb** – 15.00 **ŁUKÓW – ŁOK (ul. Wyszyńskiego 20):** PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: **Szczęście Mikołajka** – 13.15, 16.30; **Super Futrzak ratuje świat** – 14.45; **Tata** – 18.00; **Pokolenie Ikea** – 20.15 **LUBARTÓW – LEWART (Rynek II 1):** PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: **Szczęście Mikołajka** – 15.30; **Ant-Man i Osa: Kwantomania** – 17.30; **Wieloryb** – 20.00



FOT. ANDRZEJ BZDYRA

Nadbużański Festiwal Muzyki Wielkopostnej

MUZYKA Po raz drugi we Włodawie będzie można wziąć udział w koncertach związanych z okresem wielkiego postu. Przed nami II Nadbużański Festiwal Muzyki Wielkopostnej. Pierwszy z koncertów już 5 marca o godz. 19 w kościele Św. Ludwika we Włodawie (ul. Klasztorna 7).

Projekt zainaugurowano przed rokiem z inicjatywy Towarzystwa Muzyki Chóralnej „VLODAVIENSIS”. Koncerty, których celem była popularyzacja muzyki pasyjnej spotkały się z bardzo ciepłym przyjęciem odbiorców.

– Muzyka pasyjna, choć niezwykle bogata w swej formie i dramaturgii, jest skromniej prezentowana poza liturgią kościelną niż

np kolędy, mimo tego, że obydwą gatunki inspirowane są tak samo ważnymi wydarzeniami z ewangelii. Nasz festiwal ma więc przybliżyć odbiorcy piękno muzyki wielkopostnej europejskich i polskich kompozytorów na przestrzeni stuleci – podkreślają organizatorzy festiwalu.

Festiwal organizowany jest we współpracy z Włodawskim Domem Kultury, Parafią Św. Ludwika we Włodawie (w której będą odbywać się poszczególne koncerty) oraz Chórem Ziemi Włodawskiej „VLODAVIENSIS”.

Pierwszy z koncertów w niedzielę: wystąpi Zespół Muzyki dawnej Jerycho. Grupa wykonuje historyczne śpiewy polskie i łacińskie. Artyści mają w swoim dorobku

kilka nagranych płyt oraz występy w kraju za granicą.

Następne koncerty zaplanowano w kolejne niedziele marca. W festiwalu udział wezmą również Robert Grudzień, Chór Ziemi Włodawskiej „Vlodaviensis”, Chór „Słoneczny Krąg” z Żułowa, Chór parafii Pliszczyn oraz Muzykująca rodzina z Lublina „The Fedor Family”.

Festiwalowi towarzyszyć będzie wystawa grafiki „Droga Krzyżowa” Anety Mazurek (otwarcie 5 marca o godz. 13 w Klasztorze Ojców Paulinów we Włodawie).

Wszystkie koncerty są bezpłatne. Wydarzenia będą się odbywać o godz. 19 w kościele Św. Ludwika we Włodawie.

DAD

Strojne w Biel

MUZYKA Dwa wieczory z muzyką w Domu Kultury LSM (ul. Wallenroda 4a). Dziś startuje 13. edycja festiwalu „Strojne w Biel”.

Inaugurację festiwalu zaplanowano na godzinę 17.30. Będzie wernisaż wystawy fotografii Agnieszki Szady „Między powietrzem a wodą”. O 18 rozpoczną się wieczorne koncerty. Wy-

stąpią Jacek Kadis, Monika Krajewska i Marek Andrzejewski.

Sobotnie atrakcje rozpocznie o godz. 12 Konkurs Piosenki. W planach są także spotkanie podróżnicze z Agnieszką „Achiką” Szady poświęcone Indiom Północnym oraz pokaz filmu „Treny J. Kochanowskiego” i spotkanie z twórcami.

W sobotni wieczór na scenie DK LSM pojawią się Michał Wojtusik (laureat ubiegłorocznego Konkursu Piosenki, Ewa Tarczyńska, zespoły Podejrzeni o Współudział i U Studni oraz Józef Bilski „Czarny Poeta”.

Wstęp na koncerty wieczorne kosztuje 50 zł w piątek i 70 zł w sobotę. Karnety na dwa dni: 100 zł.

DAD

Spotkanie z tłumaczkami

DO CZYTANIA W piątek, 3 marca o godz. 18 w Księgarni Dosłownej (Centrum Kultury, ul. Peowiaków 12) odbędzie się spotkanie z Elżbietą Janotą i Pauliną Rzymanek. To tłumaczki oraz autorki popularnego podcastu „Już tłumaczę”.

W trakcie wydarzenia poruszone zostaną tematy przekładu literackiego, klu-



bów książki oraz twórczości afroamerykańskiej pisarki Mai Angelou, której książki tłumaczy Elżbieta Janota.

Spotkanie będzie także transmitowane online. Wydarzenie poprowadzi Bartosz Wójcik.

DAD

Scena Warsztatów – Ulica

NA SCENIE Do 10 marca trwają zapisy na bezpłatne warsztaty teatralne „Scena Warsztatów – Ulica” w Warsztatach Kultury (ul. Grodzka 5a), których finał zaplanowano na czerwcową Noc Kultury. Organizatorzy zapraszają osoby w wieku 16-25 lat.

Uczestnicy wezmą na warsztat dramat „Ulica” Ronald Schimmelpfena w tłumaczeniu Karoliny Bick. Praca nad spektaklem będzie polegała na coty-

godniowych spotkaniach warsztatowych. Uczestnicy będą doskonalić swoje umiejętności sceniczne, podnoszenie poczucia własnej wartości oraz pracować z emocjami.

Grupę poprowadzi zespół złożony z reżysera (Arkadiusz Ziętek), pedagoga teatru, choreografa i muzyka oraz artystów zapraszanych na gościnne warsztaty. W projekcie zaangażowane będą też osoby odpowiedzialne za scenografię i kostiumy.

Organizatorzy zapraszają do udziału osoby z Polski i Ukrainy. – Szczególnie zachęcamy osoby, które mają doświadczenie teatralne, wokalne lub grają na instrumencie, ale nie jest to warunek konieczny – dodają organizatorzy.

Zapisy za pomocą formularza online dostępnego na stronie warsztatykultury.pl. Liczba miejsc ograniczona. Pierwsze spotkanie odbędzie się 11 marca. Zajęcia potrwać do czerwca.

DAD



FOT. RS/ARCHIWUM

121 par powalczy o Pierścień Księżnej Izabeli

NA PARKIECIE Już po raz 21. w Puławach odbędzie się Ogólnopolski Konkurs Tańców Polskich „O Pierścień Księżnej Izabeli”. Tegoroczne zmagania zaplanowano na 4 i 5 marca. Tancerze z całego kraju wystąpią w hali widowiskowo-sportowej Zespołu Szkół Technicznych w Puławach (ul. Wojska Polskiego 7)

W weekend w Puławach wystąpi 121 par z 25 ośrodków, reprezentujących m. in.: Warszawę, Poznań, Białystok, Wieliszew czy Olsztyn i Gdańsk. Widzowie zgromadzeni w hali Zespołu Szkół Technicznych będą mogli zobaczyć najpiękniejsze polskie tańce narodowe: oberek, kujawiak, krakowiak, polonez i polka. Uczestników

oceni profesjonalny skład sędziowski.

– Oprócz promowania aktywności fizycznej, konkurs uczy miłości do muzyki i tańców polskich. Wyzwała w uczestnikach poczucie dumy i więzi narodowych, edukuje i bawi jednocześnie – opowiadają organizatorzy wydarzenia.

Wszyscy chętni będą mogli obejrzeć zmagania tancerzy. Udział w wydarzeniu jest bowiem

bezpłatny. Na sobotę zaplanowano dwa bloki konkursowe. Pierwszy z nich odbędzie się w godz. 9-14, drugi: w godz. 16.30-19.30. Organizatora, czyli Puławski Ośrodek Kultury „Dom Chemika”, reprezentować będzie 14 par z Zespołu Pieśni i Tańca „Powiśle” im. Kazimierza Walczaka „Mamci”.

– Tancerzy Powiśla zobaczymy również w niedzielnej części artystycznej, a także podczas uroczy-

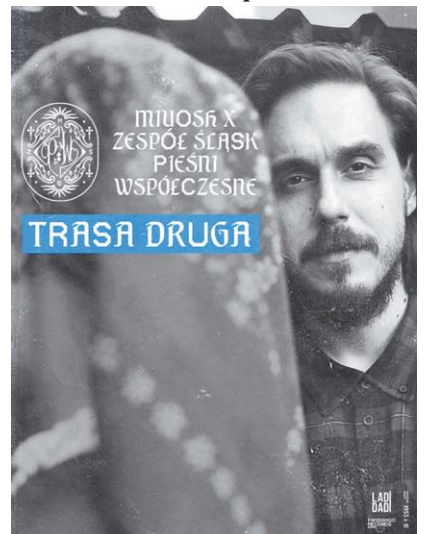
stego poloneza, który nawiązywał będzie do zbliżającego się Jubileuszu 70-lecia zespołu – dodają organizatorzy.

Najlepszych tancerzy będzie można obserwować w niedzielę. O godz. 10.30 rozpoczną się finały kategorii OPEN oraz konkurs Kar Mazurowych.

Dom Chemika przeprowadzi transmisję na żywo z konkursu na profilu Facebook.

DAD

Miuosh i Zespół Śląsk



MUZYKA Po sukcesie trasy koncertowej Miuosha i Zespołu Śląsk artyści wyruszą na kolejne koncerty. W najbliższy weekend dwukrotnie wystąpią w lubelskim Centrum Spotkania Kultur (plac Teatralny 1). Koncerty w sobotę i niedzielę o godz. 20.30.

Zrealizowany przez popularnego rapera i słynny Zespół Śląsk projekt „Pieśni współczesne” spotkał się z bardzo ciepłym przyjęciem odbiorców. W całą inicjatywę zaangażowanych zostało ponad 140 osób. Przy płycie pracowali także wykonawcy tacy, jak Ralph Kaminiski, Igor Herbut, Natalia Grosiak, Julia Pietrucha, Tomasz Organek, Andrzej Smolik, Marcin Wyrostek czy duet Kwiat Jabłoni. Nic dziwnego że płyta świetnie się sprzedaje, a koncerty ją promujące grane były przy kompletach.

– W odpowiedzi na prośby fanów, muzycy ponownie zagrają przed publicznością – podkreślają organizatorzy drugiej trasy koncertowej artystów.

W weekend „Pieśni współczesne” zawitają do Lublina. Bilety kosztują od 199 do 269 zł. Wejściówki dostępne są na platformie eilet.pl.

DAD

Scena muzyki polskiej



MUZYKA W piątek, 3 marca o godzinie 19, rozpocznie się kolejny koncert z cyklu „Scena muzyki polskiej” w Filharmonii Lubelskiej (ul. Curie-Skłodowskiej 5).

Tym razem wystąpią: skrzypek **PAWEŁ ZALEJSKI** i pianista Bartłomiej Wezner. W repertuarze koncertu znajdują się kompozycje m.in. Szymanowskiego, Laksy, Friedmana i Perkowski.

– Usłyszymy światowe i polskie prawykonania, repertuar rzadko prezentowany oraz utwory bardzo znane w interpretacjach znakomitych artystów reprezentujących różne pokolenia i style – zachęcają organizatorzy.

Bilety: 10/20 zł.

DAD

Ach... być kobietą, być kobietą

MUZYKA Filharmonia Lubelska (ul. Curie-Skłodowskiej 5) zaprasza 8 marca o godzinie 19 na koncert „Ach... być kobietą, być kobietą”. Na scenie pojawi się formacja Hit Jazz Band.

W repertuarze popularne polskie przeboje, m.in. „Być kobietą”, „Najwięcej witaminy”, „Vabank” czy „Mały kwiatek”.

– To świetna propozycja dla wszystkich tych, którzy chcieliby spędzić ten wieczór w towarzystwie największych przebojów w oryginalnych opracowaniach – zapowiadają organizatorzy.

Hit Jazz Band tworzą: Antoni Narański, Stanisław Szamaniak, Adam Syc, Wojciech Kopyciński, Anton Szaszko i Stanisław Siedlaczek.

Bilety: 40 zł.

DAD

Kobiety mojego życia

MUZYKA Pracownice Kultury Maki (ul. Olchowa 8) zapraszają na koncert z okazji Dnia Kobiet. 8 marca o 19 wystąpią Piotr Selim i Hanna Lewandowska.

To będzie poetycki wieczór z muzyką i z wierszem w wykonaniu dwojga cennionych artystów. Hanna Lewandowska i Piotr Selim współpracują ze sobą od lat. Ich piosenki były wielokrotnie nagradzane. Tek-

sty Hanny Lewandowskiej z muzyką i w wykonaniu Piotra Selima oraz Jolanty Sip znalazły się na wszystkich autorskich płytach Lubelskiej Federacji Bardów.

Tego wieczora Selim zaśpiewa i zagra przy fortepianie, a Lewandowska poprowadzi artystyczną narrację za pomocą swoich wierszy.

Bilety: 20/40 zł.

DAD



Warsztaty dla dzieci

CZAS WOLNY W marcu Galeria Labirynt zaprasza dzieci na kolejne twórcze zajęcia, które będą się odbywać w soboty o godz. 13 w siedzibie instytucji przy ul. Popiełuszki 5.

Podczas twórczych spotkań dzieci ćwiczą wyobraźnię oraz zdolności manualne. Mali uczestnicy wykonują własne prace, a przy tym zachęceni są do wspólnej zabawy. W najbliższą sobotę Michał Rachwański poprowadzi zajęcia dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat „Wyśnione opowieści”. Ważną rolę w warsztatach odegra również wystawa „Piosenka o mojej rodzinie”.

11 marca dzieci w wieku 7-12 lat wykonają nawzajem swoje



FOT. MATERIAŁY GALERII LABIRYNT

portrety, inspirując się tematem utrwalania ludzkiego wizerunku. Zajęcia poprowadzi Krystian Kamiński.

18 marca punktem wyjścia będą są wybrane prace artystów i artystek, którzy w swojej twórczości używają naturalnych materiałów. Organizatorzy zapraszają dzieci w wieku 5-8 lat. Prowadzenie: Anna Śmierzchalska.

25 marca Paulina Mazurek wraz z dziećmi w wieku 7-12 lat przeprowadzi warsztaty tworzenia komiksu o pechowym dniu.

Na warsztaty obowiązują zapisy internetowe poprzez formularze zgłoszeniowe, które można znaleźć na stronie www.labirynt.com. Bilety: 10 zł od dziecka.

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	40	41	42	43	44	45	46
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

[illegible]

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Zanim przyjdzie wiosna

Jak wiosna blisko, robię na patelni szaszłyk z kurczaka. To zapowiedź majówki i wiosny na całego. Wśród dzisiejszych propozycji na niedzielny obiad mamy delikatną doradę, pyszną fasolkę po bretońsku, omlet wiśniowy i rajsą zupę

Waldemar Sulisz

Wracając do **SZASZŁYKA:** piersi kurczaka kroję na małe kawałki, marynuję kilka godzin w mieszance soku pomarańczowego, pigwówki, Tabasco i sosu sojowego. Cebulę, cukinię i paprykę doprawiam ziołami, do tego sól kamienna i olej. Po wymieszaniu nabijam na patyczki kawałki kurczaka, przełożone warzywami i obsmażam na patelni grillowej, aż mięso będzie soczyste a warzywa chrupiące.

Drugim szybkim daniem, które robię z tęsknoty za wiosną to **MAKARON** kokardki, do którego dodaję kawałki pieczonego bakłażana, pomidory, włoski sosy pomidorowy i dużo bazylii.

A teraz propozycje na niedzielny obiad. Zaczynamy od znakomitego przepisu Kazimierza Grzeskowiaka na chleb z czarnuszką. Jest idealny do wiosennego two-różku ze śmietaną i szczypiorkiem.

Chleb z czarnuszką

SKŁADNIKI: 50 dag mąki chlebowej, szklanka wody, 10 dag ugotowanych ziemniaków, 2 łyżki czarnuszki, po 1 łyżeczce soli i cukru, olej, kawaleczek świeżych drożdży.

WYKONANIE: drożdże pokruszyć, rozrobić z cukrem i ciepłą wodą, odstawić w ciepłe miejsce. Do mąki dodać sól, ziemniaki, drożdże. Zagnieść ciasto, stopniowo dodając czarnuszkę, wodę i olej. Uformować bochenek, przełożyć do naczynia wysypanego mąką i odstawić na godzinę, żeby chleb wyrósł. Rozgrzać piekarnik do 240 stopni Celsjusza. Wstawić chleb na blaszkę wyłożonej papierem. Zmniejszyć temperaturę do 200 stopni Celsjusza, piec 40 minut.

A teraz coś lekkiego. Dorada jest bardzo smaczną rybą i warto ją na niedzielę przyrządzić.

Dorada według Ivo Violante

SKŁADNIKI: 4 nieduże dorady, 4 ząbki czosnku, masło, sól, pieprz, cytryna, sok z cytryny, świeże zioła. Po 15 dag grillowanych warzyw na osobę (cukinia, cebula, papryka, bakłażan, pomidor), oliwa, wytrawne wino, papier do pieczenia.

WYKONANIE: wypatroszone dorady oskrobać, obciąć pletwy, naciąć skórę, umyć, osuszyć. Natrzeć solą i pieprzem. Do środka włożyć po 1 ząbku czosnku, masło, plastry cytryny, świeże zioła. Skropić oliwą. Każdą rybę ułożyć na osobnym papierze, skropić winem, obłożyć zgrillowanymi warzywami, zawinąć w papier. Piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza.

Dorana doradą, a od czasu do czasu porcję dobre fasolki po bretońsku trzeba zjeść. Oto autentyczny przepis z



kuchni PRL. Ta fasola nie ma sobie równych.

Fasolka po bretońsku z kielbasą

SKŁADNIKI: 80 dag fasoli białej, 50 dag kielbasy zwyczajnej w naturalnym jelicie, 15 dag tłuszczu mieszanego, 5 dag cebuli, 2 dag mąki, 9 dag koncentratu pomidorowego, 2 g papryki.

WYKONANIE: fasolę opłukać, zalać na noc zimną, przegotowaną wodą, aby napęczniała i zostawić w chłodnym miejscu. Na drugi dzień ugotować ją w tej samej wodzie, w miarę potrzeby uzupełniając ilość wody wrzątkiem. Przyrządzić zasmażkę z tłuszczu, cebuli, lekko ją zarumienić, rozprowadzić wywarem z fasoli, dodać koncentrat pomidorowy. Sosem zalać ugotowaną fasolę, dodać sól i paprykę do smaku. Kielbasę opłukać, pokrajać w kostkę, podgrzewać partiami z fasolą. Podać z ziemniakami. Po fasolce kolej na pieczone pierogi z piekarnika.

Kibiny

SKŁADNIKI: na ciasto: 50 dag mąki, 1 kostka masła, 1 mały kubek śmietany, 100 ml ciepłego mleka, 2 jajka, drożdże, cukier, sól, żółtko do smarowania. Na farsz: 30 dag baraniny lub wołowiny, 1 cebula, sól, pieprz, woda.

WYKONANIE: mąkę wymieszać z solą, posiekać z masłem, wyrobić w rękach. W miseczce roztrzepać jajka ze śmietaną, wlać do ciasta, dodać drożdże rozpuszczone w ciepłym mleku, wyrobić ciasto, odstawić do wyrośnięcia. Ponownie zagnieść i odstawić do wyrośnięcia. Podzielić na części, rozwałkować na krążki o średnicy 15 cm. Mięso pokroić w drobną kostkę, wymieszać z posiekaną cebulą, doprawić solą z pieprzem, dodać wody, wy-



robić, dodać szczyptę cukru, żeby wydobyć smak mięsa.

Nakładać farsz, lepić pierogi w kształcie półksiężyca, każdy posmarować roztopionym masłem i upiec w piekarniku w temperaturze 200 stopni Celsjusza na złoty kolor. Jeść rękami bez używania sztućców.

Kotlety pożarskie

SKŁADNIKI: 50 dag kurzych piersi, 2 kromki chleba pszennego bądź bułki pszennej, szklanka mleka, 1 żółtko, tarta bułka, 4 łyżki soku z cytryny, szczypta gałki muszkatołowej, masło do smażenia, sól, pieprz do

smaku, majeranek, jak kto lubi.

WYKONANIE: zmielić mięso dwa razy, a chleb namoczyć w mleku. Następnie do zmielonego mięsa dodać odcisnięte kromki chleba, żółtko, sól, pieprz, gałkę muszkatołową oraz 2 łyżki roztopionego masła. Dokładnie wymieszać i wstawić na jakiś czas do lodówki, żeby smaki się przegryzły.

Następnie uformować kotlety, obtoczyć w tartej bułce i smażyć na maśle na jasno-złoty kolor. Usmażone kotlety wstawić na kilka minut do nagrzanego piekarnika (180 stopni przy termoobiegu),

aż staną się bardziej rumiane, a na ich powierzchni wytworzy się chrupiąca skórka. Ułożyć na półmisku, polać roztopionym masłem i skropić sokiem z cytryny.

Omlet z wiśniami według Pawła Lorocho

SKŁADNIKI: dużo jaj, masło, limonki, rodzynki, sok wiśniowy, konfitura wiśniowa, mąka ziemniaczana, pieprz, szafran, gałka muszkatołowa, sól, gęsta śmietana.

WYKONANIE: podczas smażenia omletu (do którego zetrzemy nieco limonkowej skórki) ugotujemy sos

z soku wiśniowego i limonkowego, konfitur, rodzynek i przypraw. Po doprowadzeniu go do wrzenia zagęścimy całość odrobiną mąki ziemniaczanej i wymieszymy z masłem. Omlet potniemy na osiem trójkątów, na każdy damy nieco sosu – i gotowe.

Rajska zupa

SKŁADNIKI: 50 dag złotej renety, 50 dag soczystych gruszek, 50 dag śliwek węgierek, 2 goździki, szczypta cynamonu, cukier, 1,5 szklanki śmietany, 1 żółtko, szklanka konfitury z rajszych jabłuszek.

WYKONANIE: jabłka i gruszki ugotować z wydrylowanymi śliwkami. Przetrzeć przez gęste sito, doprawić cukrem, cynamonem i goździkami. Rozprowadzić przegotowaną wodą.

Zupę zaprawić śmietaną, zagotować, jeszcze raz doprawić, zaciągnąć żółtkiem. Podawać w filiżankach z grzankami i konfiturą z rajszych jabłuszek. Zupę można jeść także na zimno, wtedy najlepsza jest z cynamonowymi ciasteczkami.

(przepis podajemy za Emilią Stobińską-Józefacką).

Sznicel ministerski

SKŁADNIKI: 60 dag cielęciny, 20 dag wieprzowiny z kością, 5 dag czerstwej bułki, mleko do moczenia, 2 dag masła, sól, pieprz, jedno jajo. Na panierkę: 4 dag mąki, 1 1/2 jaja, 3 dag tartej bułki, 1 czerstwa kajzerka, 4 dag smalcu do smażenia, 3 dag masła.

WYKONANIE: mięso opłukać, wyluzować z kości, zemeleć. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć, zemeleć. Starannie wyrobić ręką, wymieszać z bułką, stopionym masłem i jajem, dodać soli i pieprzu do smaku, masę podzielić na 5 równych części. Rękami zwilżonymi wodą wyrobić kule.

Czerstwą kajzerkę pokrajać na cieniutkie, drobne, prostokątne grzaneczki, wymieszać je z przesianą bułką tartą. Mięso zanurzyć w mące, rozmieszanym jajku i tartej bułce z grzankami, wyrobić sznicle grubości 1.5 cm nadając im prostokątny kształt. Rozgrzać smalec na patelni i zrumienić obie powierzchnie sznicla na rumiano, przy odwracaniu sznicla dodać do smażenia masło, zrumienić je razem z mięsem. Podawać z ziemniakami, szpinakiem, marchewką, groszkiem lub jarzynami gotowanymi z masłem.

Winne jabłka z migdałami

SKŁADNIKI: 2 kwaskowate jabłka, pół szklanki posiekanych migdałów albo orzechów, ćwierć łyżeczki cynamonu, łyżka wina, cukier.

WYKONANIE: Jabłka obrać, utrzeć grubo na tarce, wymieszać z posiekanymi orzechami albo migdałami, dodać wino i cukier do smaku.