

Musimy zachować czujność

Depresja u dzieci jest poważnym i częstym problemem
STRONY 4-5



Sezon na pyszne chłodniki

Wileński i pomidorowy z fetą.
A może z agrestu?
STRONA 16



MAGAZYN

WYNAALAZCY Z ELEKTRYKA



Elektryczny trójkołowiec został uznany za najlepszy wynalazek w konkursie „Architekt innowacji 2023”. Zaprojektowali go i skonstruowali Szymon Turek i Sebastian Popielewski, uczniowie zamojskiego Elektryka

Strony 2-3

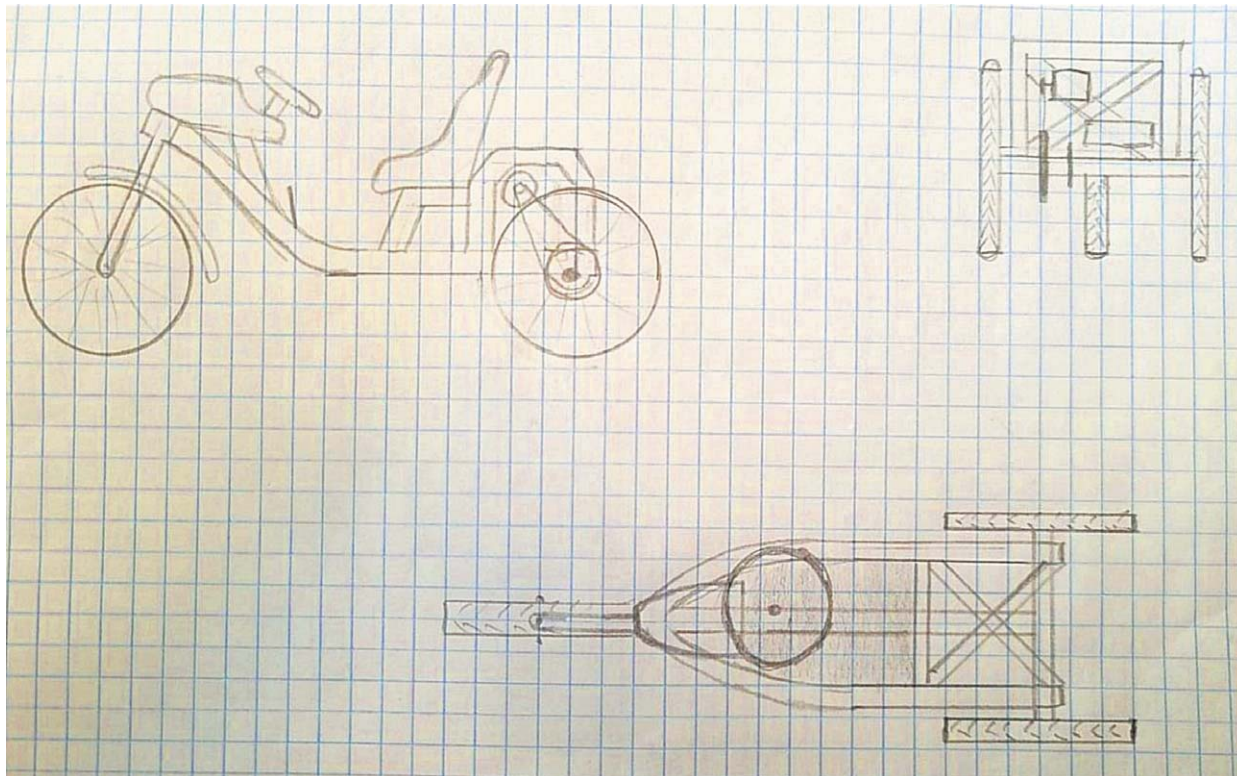
PIĄTEK

16

CZERWCA 2023
redaktor wydania

RADOMIR WIŚNIEWSKI

FOT. ANNA SZEWC



Wynalazcy z Elektry

Niby nic: rurki, koła, siodełko, silnik, akumulator. A jednak ten pojazd – elektryczny trójkołowiec został uznany za najlepszy wynalazek zamojskiego Elektryka. W piątek 16 czerwca na gali w Urzędzie P

Anna Szewc

E bo jest elektryczny **TRIA** z powodu trzech kół **500** ponieważ napędzany jest silnikiem o mocy 500 Wat.

– Rozważaliśmy jeszcze pojazd czterośladowy albo tandem. Ale takie już były. A myśmy chcieli stworzyć coś unikalnego. I udało się! – mówią trzecioklasiści technikum elektronicznego Zespołu Szkół Ponadpodstawowych nr 3 im. Armii Krajowej w Zamościu.

Sebastian mieszka w Werbkowicach. Szymon jest zamościaninem. Poznali się w Elektryku. Pierwsza klasa nie sprzyjała nawiązaniu bliższych kontaktów: był covid i nauczanie zdalne. Ale w drugiej już się zakumpliowali. Właśnie wtedy zorganizowano pierwszą edycję konkursu „Architekt innowacji 2023” adresowanego do uczniów szkół średnich Zamojszczyzny.

Z zasilaczem nie mieli szans

Grzegorz Swatowski, nauczyciel przedmiotów zawodowych w ZSP nr 3 skłonił chłopców do udziału.

– Zgłosiliśmy się z takim już gotowym zasilaczem. Ale nic nie zdobyliśmy, zresztą trudno się dziwić – opowiada Szymon.

Porażka ich nie zniechęciła. Wprost przeciwnie. Zaraz

po konkursie postanowili, że za rok ponownie spróbują.

Tym razem chcieli stworzyć coś wyjątkowego. I ciężko na swój sukces pracowali.

– Od fazy projektu i pierwszych szkiców zajęło nam to 9 miesięcy. Samej fizycznej pracy było pół roku. Dokładnie 280 godzin – wylicza Sebastian.

A zaczęło się od jednego z bardzo wielu rowerów Szymona.

– To była taka elektryczna samoróbka ze starego składowa. Niedoskonała, nawet planowałem zrobić coś lepszego. Uznaliśmy, że to może być jakiś pomysł – tłumaczy nastolatek.

Dopieszczona Etria 500

I tak zrodziła się nagrodzona Etria 500. Pracowali nad nią absolutnie samodzielnie. Wydali na wynalazek niemałe pieniądze, w sumie 4,7 tys. zł.

– Z tym, że 2 tys. dostaliśmy ze szkoły na silnik i akumulator, resztę już mieliśmy z własnych oszczędności – mówią chłopcy.

Szymon miał swoją gotówkę, bo zarabia na przykład grając na akordeonie na ryneczku w Zamościu, a także sprzedając odrestaurowane przez siebie rowery. – Mój dziadek nam tylko dołożył 700 zł na tapicera i nasz po-

jazd ma świetne siedzenie – przyznaje nastolatek.

Sebastian też miał swój wkład własny.

Zeszłe wakacje ciężko pracował u swojego dziadka w gospodarstwie w Bogucicach. – Wstawałem o świcie, o 8 już siedziałem na ciągniku, do domu wracałem ok. 20. Ale wypłata była godna – mówi z szerokim uśmiechem młody wynalazca. Dodatkowe pieniądze „wpadały”, kiedy pomagał tacie.

Pewnie stworzenie pojazdu wyszłoby jeszcze drożej, ale aż 80 procent materiałów wykorzystanych do konstrukcji pochodziło z odzysku, na przykład punktów skupu złomu.

Co weekend w garażu

Pracowali regularnie, miesiącami, co weekend. W piątek po lekcjach Sebastian nie wracał do domu, tylko zaszywali się w garażu Szymona.

Pracowali do późnej nocy, szli spać, w sobotę rano wstawali i znowu spędzali wiele godzin nad swoim projektem. Mieli z tego ogromną frajdę.

– Jak tylko połączyliśmy pierwsze rurki i doczepiliśmy jeszcze prowizoryczne koła, to od razu były jazdy próbne. Wtedy bez silnika, jeden sia-

dał, a drugi pchał – wspominają.

Później przyszedł czas na żmudne montowanie kolejnych, już właściwych elementów, również napędu. I znowu były testy. A wreszcie, gdy już mieli pewność, że jest tak, jak powinno być, rozłożyli wszystko na czynniki pierwsze, żeby Etria 500 elegancko pomalować.

I byli z siebie dumni.

– Ja od razu wiedziałem, że to jest coś. I liczyłem na nagrodę – mówi Szymon.

– Ja także miałem świadomość, że wyszło nam to dobrze, ale wołałem głośno nie mówić, żeby nie zapeszać – dorzuca Sebastian.

Aż przyszedł czas, że stanęli przed komisją i zaprezentowali swoje dzieło. Ich elektryczny trójkołowiec został uznany za najlepszy wynalazek, pokonując między innymi wyorywacz dwurzędowy do pędów truskawek i samojezdną ścinarkę do fasoli (projekty uczniów ZSP nr 5 w Zamościu) oraz inteligentny system zarządzania i sterowania urządzeniami stworzony przez grupę z Zespołu Szkół Techniczno-Zawodowych w Tomaszowie Lubelskim.

W piątek Szymon i Sebastian mają w Urzędzie Patentowym RP w Warszawie odebrać nagrodę za swój wynalazek. Chcieliby go kiedyś opatentować.

– Może kiedyś ktoś zechce taki pojazd produkować? Moglibyśmy mieć z tego pieniądze – zastanawiają się chłopcy.

Pewni są tego, że prototypu nie sprzedadzą. Nigdy i nikomu.

Jest ich.

Stworzą kiedyś jeszcze razem coś wspólnego? Możliwe. Bo obaj są nastolatkami, którzy nie umieją usiedzieć w miejscu i oddają się swoim pasjom.

Dłubią „od zawsze”

– Moje życie zawsze było związane ze wsią, bo moja rodzina jest związana z pracą na gospodarstwie rolnym. Jeśli jest coś do zrobienia, to po prostu to robię. I jak trzeba pomóc, to pomagam – opowiada o sobie Sebastian.

Wspomina, że wiele razy słyszał od babci, że „Sebastian to musi dłubać, a to jakieś śrubki przykręcać, a to coś naprawiać”. – Tata mnie od małego ze sobą do pracy brał i się przyzwyczaiłem. Trochę talentu odziedziczyłem po nim. Bo jest z zawodu elektrykiem i to on zaszczepił we mnie pasję do elektroniki – mówi.

Szymona pasją do „dłubania” zaraził dziadek. A że starszy pan także pięknie gra na akordeonie, to wnuk też muzykuje, gdy tylko może i wciąż się tego uczy.

Jego drugi „konik” to stare rowery. Poza tymi, które pod-



daje renowacji i sprzedaje, ma również własne, w sumie około... 20. Aby je w garażu pomieścić, wspólnie z Seba-



ka. Etria 500 jest ich

azek w konkursie „Architekt innowacji 2023”. Zaprojektowali go i skonstruowali Szymon Turek i Sebastian Popielewski, uczniowie patentowym RP w Warszawie odbiorą nagrodę za swoją Etrię 500



stianem wykonali profesjonalne wieszaki na ściany.

– Kiedyś miałem rower górski i mi go ukradli. Od

takiej pani dostałem starego Rometa Flaminga. Potem był jeszcze kolejny Flaming, już trochę lepszy,

później Wigry i następne. Jakoś tak wyszło, że mnie to wciągnęło – opowiada Szymon.

Z dumą dodaje, że w kwestii takich dwukołowych pojazdów z czasów PRL może się nazwać znawcą. Wysz-

Szymon i Sebastian są bardzo dumni ze swojego wynalazku. Ich pojazd mogą z powodzeniem użytkować osoby niepełnosprawne. – Byłby też świetny dla naszego kolegi, który choruje na astmę i z jazdą na normalnym rowerze miewa problemy – tłumaczą nastolat-kowie

FOT. ANNA SZEWC

kuje w internecie najbardziej unikatowe okazy, kupuje, sam odnawia i po prostu kolekcjonuje.

– Może kiedyś założy muzeum – zastanawia się Sebastian.

Ale póki co obaj wiodą najzwyczajniejsze życie nastolatków. Spotykają się, żeby pogadać, jeżdżą na rowerach, chodzą razem na pizzę. I planują przyszłość, ale powoli i na spokojnie.

– Chciałbym dobrze zdać maturę i pójść na studia. Najchętniej na AGH w Krakowie. Może Szymona też uda się na to namówić – zdradza Sebastian.

A może zostaną znanymi na cały świat wynalazcami? Może. Ale to nie jest dla nich najważniejsze. Najważniejsze jest, by czerpać z życia radość.

ARCHITEKCI INNOWACJI

Konkurs zorganizowany w ZSP nr 5 w Zamościu odbył się po raz drugi z inicjatywy posła Tomasza Zielińskiego, a pod patronatem ministra edukacji i nauki oraz prezesa Urzędu Patentowego RP.

Drugie miejsce zajęli w nim reprezentanci gospodarzy: Łukasz Mních, Szymon Żmudziński, Oskar Nogas, Wojciech Bzdeń z opiekunem Bartoszem Narolskim (za wyorywacz dwurzędowy do pędów truskawek) oraz Kamil Dworak, Tomasz Karczmarszuk, Bartłomiej Pędzik, Tomasz Ślepko z opiekunem Pawłem Kozłowskim, którzy stworzyli samojezdną ścinarkę do fasoli.

Trzecią nagrodę zdobyli uczniowie z Tomaszowa Lubelskiego: Michał Korkosz, Gabriel Buczak z opiekunem Iwoną Kobak, którzy zaprojektowali inteligentny system zarządzania i sterowania urządzeniami. Wyróżnienie trafiło do reprezentacji ZSP nr 1 Zamościu. Radosław Berdzik, Mateusz Maryńczak z opiekunami Maksymilianem Wrotnikiem i Janem Sternikiem skonstruowali drona badającego powietrze atmosferyczne.

Musimy zachować

Depresja u dzieci jest poważnym i częstym problemem. Dzieci często mają trudności z wyrażaniem...
Juchnowicz, kierownikiem Zakładu Psychiatrii i Pielęgniarstwa Psychiatrycznego Katedry Pielę...

Agnieszka Kasperska

• Czym jest depresja?

– Depresja często potocznie rozumiana jest jako objaw czyli obniżony nastrój, smutek, przygnębienie. Z punktu widzenia lekarza psychiatry, depresja to znaczy znacznie więcej niż smutek, to zaburzenie psychiczne, które wpływa na nasze uczucia, myślenie i ciało.

Emocjami, które występują w depresji jest poza smutkiem często jest poczucie beznadziejności utraty nadziei i lęk. Przy czym lęk jest często emocją wiążącą się z większym dyskomfortem i cierpieniem niż smutek. Ten lęk może utrzymywać się przewlekłe lub występować w postaci napadów czy lęków o charakterze fobii.

W depresji zwykle zmienia się myślenie, ludzie negatywnie oceniają obecną własną sytuację, a także przyszłość. Świat i często całe życie spostrzegane jest w bardzo ciemnych barwach. Zwykle smutne lub trudne



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

wydarzenia życiowe są traktowane przez osoby cierpiące na depresję jako przyczyna depresji. Tak może być, ale często bywa, że to depresja sprawia iż negatywnie oceniamy to, co nas spotyka. Depresja wiąże się też z występowaniem wielu dolegliwości somatycznych (fizycznych) takich jak bóle głowy, bóle mięśni, ogólne osłabienie, bezsenność, obniżone łaknienie.

• **Depresję kojarzymy najczęściej z leżeniem w łóżku w zaciemnionym pokoju. Czy tylko tak wygląda?**

– Depresja wpływa na nasze myślenie, zachowanie i postępowanie. Poza wymienionymi wcześniej objawami osoby doświadczające depresji zwykle gorzej sobie radzą z wykonywaniem codziennych obowiązków zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym. W czasie doświadczania depresji wykonywanie dotychczasowych obowiązków wymaga więcej wysiłku, więcej czasu, a często osoby depresyjne nie są w stanie w ogóle wykonywać różnych czynności.

Czasem objawy depresyjne są tak bardzo nasilone, że osoby dotknięte depresją nie są w stanie wyjść z łóżka.

W takich sytuacjach nie powinniśmy tych osób obwiniać, czy posądzać o lenistwo. Depresja, podobnie jak wiele innych chorób, może człowieka praktycznie „unieruchomić”. Warto jednak

pamiętać, o tym że z jednej strony powinniśmy osobę cierpiącą na depresję traktować jak osobę chorą, czyli pozwolić odpoczywać, leżeć czy podejmować dowolną aktywność, ale z drugiej strony warto w umiarkowany sposób zachęcać (z naciskiem na umiarkowany) do aktywności, zwłaszcza aktywności fizycznej. Ta aktywność fizyczna może być też „lekiem przeciwdepresyjnym”, zwłaszcza kiedy objawy depresyjne ustępują i człowiek jest zdolny do podejmowania aktywności fizycznej to warto „wyjść poprawie naprzeciw” i ćwiczyć, spacerować lub biegać.

• **Na co powinni zwracać uwagę rodzice i kiedy i jak pomagać dzieciom?**

– Depresja jest zaburzeniem bardzo częstym. Dotyczy około 10 procent całej populacji, a objawy depresyjne są jeszcze powszechniejsze. Depresja nie tylko wiąże się z cierpieniem osoby na nią cierpiącej, ale także dotyka

często osoby z otoczenia – rodzinę i bliskich.

Depresja u dzieci jest poważnym i częstym problemem. Dzieci często mają trudności z wyrażaniem wprost swoich uczuć.

Istnieje wiele przesłanek, które mogą wskazywać na problem z depresją u dzieci: dziecko może być bardziej smutne, sfrustrowane, złośliwe lub wycofane niż zwykle, można zauważyć spadek zainteresowania lub radości z normalnych aktywności, może mieć problemy ze snem (bezsenność lub nadmierna senność), zmiany w apetycie lub masie ciała (dziecko może jeść znacznie więcej lub mniej niż zwykle), trudności w szkole (depresja może wpływać na koncentrację i motywację dziecka, co może skutkować spadkiem ocen lub problemami z zachowaniem).

Dzieci z depresją często mają negatywny obraz siebie i mogą wyrażać myśli o bez-

wartościowości, winie lub braku nadziei na przyszłość.

Trzeba pamiętać o tym, że depresja wiąże się ze zwiększonym ryzykiem samobójstwa zarówno u dorosłych, jak i u dzieci, dlatego musimy zachować czujność i pytać o występowanie myśli lub zamiarów samobójczych.

Jak możemy pomagać dzieciom? Przede wszystkim poświęcić im czas i uwagę, rozmawiać, pytać i wysłuchać. Jeżeli zauważymy niepokojące objawy próbować zidentyfikować problem, zaoferować swoją pomoc i jej udzielić i ewentualnie skontaktować się z profesjonalistą – pedagogiem, psychologiem lub psychiatrą.

Zawsze, jeżeli podejrzewamy, że nasze dziecko może

Psychiatra – zawód s

W Polsce mamy zbyt małą liczbę psychiatrów oraz niedoinwestowanie tej dziedziny w ramach publicznej opieki zdrowotnej – **ROZM**
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie oraz kons...

Agnieszka Kasperska

• Czy psychiatria to specjalizacja wyjątkowa wśród innych specjalizacji medycznych?

– To pytanie zadaje pani psychiatrze, więc oczywiście powiem, że zdecydowanie tak. Psychiatria jest wyjątkowa. Wyjątkowa i fascynująca. Wydaje mi się, że także moi koledzy z innych specjalności przyznają mi w tym względzie rację, gdyż psychiatria łączy w sobie elementy medycyny, psychologii i nauk behawioralnych.

Lekarze psychiatrzy aby zrozumieć kompleksowe aspekty zdrowia psychicznego i fizycznego pacjentów muszą posiadać wiedzę zarówno z zakresu medycyny ogólnej, jak i psychiatrii. Psychiatria jako dziedzina medycyny jest najbardziej humanistyczną specjalnością lekarską, wymagającą spojrzenia na pacjenta z wielu perspektyw: osobistej, rodzinnej, zawodowej i społecznej. Psychiatria uwzględnia także kulturowe



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

konteksty w diagnozie i leczeniu zaburzeń psychicznych. Różne kultury mają różne wyobrażenia o zdrowiu psychicznym i chorobach psychicznych, co wymaga od psychiatrów elastycznego podejścia i zrozumienia różnorodności społecznej.

Niezwykle ważna jest też w psychiatrii umiejętność budowania relacji terapeutycznej, gdyż psychiatra musi być w stanie stworzyć bezpieczne i empatyczne środowisko, w którym pacjenci czują się komfortowo dzieląc się swoimi myślami i emocjami, często głęboko skrywanymi zarówno przed światem,

a często i przed samym sobą. Relacja ta jest kluczowa dla skutecznego leczenia i wsparcia pacjenta.

• **Jakie cechy powinien posiadać dobry psychiatra?**

– Jestem przekonana, że do wykonywania każdej specjalności potrzebny jest pewien zestaw predyspozycji osobowościowych, temperamentalnych. Podczas studiów słyszałam, że psychiatra powinien być przede wszystkim cierpliwy i empatyczny. I z tym się w pełni zgadzam, gdyż umiejętność empatycznego słuchania i zrozumienia pacjenta jest kluczowa. Co do samej cierpliwości: leczenie zaburzeń psychicznych może być długotrwałe i wymaga czasu, aby pacjent mógł osiągnąć poprawę. Dobry psychiatra powinien być cierpliwy i wykazywać wyrozumiałość wobec procesu leczenia oraz towarzyszyć i wspierać pacjenta na każdym etapie powrotu do zdrowia i równowagi.

Sądzę, że dobry psychiatra powinien być doskona-

łym obserwatorem, uważnym na wypowiedzi i zachowania pacjenta, by potem precyzyjnie analizować informacje w celu postawienia diagnozy i ustalenia planu terapii. Cechami dobrego psychiatry, które często podkreślają sami pacjenci, powinno być autentyczne zainteresowanie zdrowiem psychicznym pacjentów. To także pasja do pomagania innym i chęć ciągłego rozwijania się w dziedzinie psychiatrii, co przekłada się na zaangażowanie i satysfakcję zawodową.

Myślę, że należy podkreślić też, iż praktykowanie psychiatrii wymaga wysokiego poziomu etyki. Dobry psychiatra powinien być świadomy i przestrzegać zasad etycznych i praw pacjenta. Powinien zachowywać poufność, szanować autonomię pacjenta i unikać jakiegokolwiek formy dyskryminacji czy wykorzystywania. Generalną zasadą, którą kieruję się w życiu jako psychiatra, jest traktowanie drugiego czło-

wieka w taki sposób, jakby chciałoby się być samemu traktowanym.

• **Jak psychiatrzy radzą sobie z presją?**

– Psychiatrzy, podobnie jak inni specjaliści, mogą doświadczać presji związanej z pracą zawodową. Jak radzą sobie z tą presją różni się w zależności od indywidualnych umiejętności, doświadczenia i wsparcia, które otrzymują. Niektórzy psychiatrzy są w stanie dobrze radzić sobie z presją, wykorzystując zdobytą wiedzę, umiejętności komunikacyjne i strategie samoopieki. Korzystają z różnych metod radzenia sobie ze stresem, takich jak ćwiczenia relaksacyjne, medytacja, hobby, czas poświęcony rodzinie i przyjaciółom. Wspaniale, jeśli mogą uczestniczyć w regularnej supervizji, gdzie mogą otrzymać wsparcie od doświadczonych kolegów.

Jednak niektórzy psychiatrzy mogą również doświadczać wyzwań związanych z presją zawodową.

Praca psychiatry jest emocjonalnie wymagająca, angażująca. Często jesteśmy odbiorcami wstrząsających opowieści o traumach, rozstaniach, dramatycznych przeżyciach.

Dlatego istotne jest, aby psychiatrzy mieli dostęp do wsparcia, takiego jak grupy wsparcia, supervizji czy terapii własnej, które mogą im pomóc w radzeniu sobie z presją i utrzymaniu równowagi psychicznej. Ważne jest także, aby pracodawcy i instytucje medyczne zapewniały odpowiednie środki wsparcia dla psychiatrów, takie jak programy samopomocy, szkolenia z zarządzania stresem i obciążeniem czy elastyczne harmonogramy pracy.

Ale te założenia są póki co oczekiwaniem na dobrą zmianę, gdyż nadal w Polsce mamy zbyt małą liczbę

...dawać czujność

wprost swoich uczuć – **ROZMOWA** z prof. Uniwersytetu Medycznego w Lublinie dr n. med. Dariusz
ęgniarnstwa Zachowawczych Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Lublinie



mieć myśli samobójcze, bezwzględnie powinniśmy się skontaktować z odpowiednimi specjalistami.

Profilaktyka depresji zarówno u dzieci jak i u dorosłych to dbanie o zdrowie fizyczne (regularna aktywność

fizyczna, zdrowe jedzenie i dostateczna ilość snu), okazywanie wsparcia emocjonalne i ukierunkowywanie

rozwoju dziecka: fizycznego, emocjonalnego i duchowego.
• **Czy depresję można wyleczyć?**

– Krótka odpowiedź brzmi: zdecydowanie tak. W leczeniu depresji powinniśmy się przede wszystkim zastanowić nad jej możliwymi przyczynami i spróbować je wyeliminować lub przynajmniej ograniczyć. Tymi przyczynami może być niekorzystna sytuacja życiowa, niedobory witamin lub mikroelementów, choroby somatyczne lub styl życia. Czasem bywa konieczne zastosowanie leków przeciwdepresyjnych. Warto pamiętać, że czas jest też czynnikiem działającym na korzyść pacjenta, ponieważ depresja często ma przebieg epizodyczny to znaczy, że epizody depresyjne pojawiają się i ustępują czasem samoistnie.

• **Lekarz przepisuje antydepresanty, a pacjent lub rodzic pacjenta boi się je podawać. Ma powody?**

– Mamy do dyspozycji kilkanaście różnych leków przeciwdepresyjnych. Zwykle stosujemy leki przeciwdepresyjne nowej generacji: są one

lekami bardzo bezpiecznymi, dobrze tolerowanymi i skutecznymi.

Przyjmowanie tych leków nie wiąże się z ryzykiem rozwoju uzależnienia od nich – nie są lekami nadużywanymi, nie mają właściwości odurzających. Warto pamiętać, że skuteczność leczenia przeciwdepresyjnego możemy ocenić po co najmniej 4 tygodniach przyjmowania tych leków w terapeutycznej dawce. Podsumowując: nie warto obawiać się leczenia lekami przeciwdepresyjnymi ponieważ to leczenie jest bezpieczne i skuteczne.

Depresja jest zaburzeniem bardzo częstym. Dotyczy około 10 procent całej populacji, a objawy depresyjne są jeszcze powszechniejsze

...szczególnego ryzyka

ROZMOWA z prof. dr hab. n. med. Hanną Karakułą-Juchnowicz, kierownik Katedry i I Kliniki Psychiatrii, Psychoterapii i Wczesnej Interwencji
ultantem wojewódzkim w dziedzinie psychiatrii



psychiatrów oraz niedoinwestowanie tej dziedziny w ramach publicznej opieki zdrowotnej. W Polsce jest zaledwie około 4,5 tys. psychiatrów, co w przeliczeniu na liczbę mieszkańców plasuje nas na przedostatnim miejscu w Unii Europejskiej (za nami jest jedynie Bułgaria).

Mamy zaledwie **90** lekarzy tej specjalności na 1 mln ludności, podczas gdy w Finlandii, która zajmuje pierwsze miejsce, jest **236** psychiatrów, w Szwecji – **231**, Holandii – **230**, Francji – **228**, na Litwie – **225**, w Niemczech – **223**, a w Grecji – **219**. To przekłada się na ogromne przeciążenie

pracą i ryzyko wypalenia zawodowego.

Podsumowując, radzenie sobie z presją jest indywidualne dla każdego psychiatry i zależy od wielu czynników, w tym naszej świadomości, iż aby pomagać innym, należy samemu w pierwszej kolejności zadbać o siebie i swoje zdrowie psychiczne.

• **Czy problemy pacjentów psychiatry można „zostawić w pracy” i nie przenosić ich do domu i życia prywatnego?**

– W idealnym scenariuszu psychiatry byliby w stanie oddzielić swoje problemy zawodowe od życia prywatnego i nie przenosić ich na swoje relacje i codzienne funkcjonowanie poza pracą. Jednak zdolność do oddzielenia tych sfer może się okazać się trudna i różni się w zależności od osoby i sytuacji.

Psychiatry często spotykają się z pacjentami, którzy doświadczają cierpienia,

trudności emocjonalnych i traum, co może wpływać na ich własne samopoczucie i emocje.

Chociaż dobrze jest starać się oddzielać życie zawodowe od prywatnego, nie zawsze jest to łatwe. Psychiatry mogą odczuwać współczucie i empatię wobec pacjentów, a to może prowadzić do przenoszenia niektórych emocji do swojego życia prywatnego. Niektóre sytuacje kliniczne mogą również wywoływać silne reakcje emocjonalne, które mogą być trudne do całkowitego odłączenia po zakończeniu pracy.

Aby minimalizować wpływ pracy na życie prywatne można między innymi tworzyć jasne granice między pracą, a życiem prywatnym. Pomoc może ustalenie czasów odpoczynku i czasu dla siebie. Wszystko to ma na celu umożliwienie psychiatrom skutecznego radzenia

sobie z trudnościami zawodowymi, jednocześnie dbając o ich własne zdrowie psychiczne i dobrostan poza miejscem pracy.

• **Czy liczba samobójstw wśród psychiatrów jest wyższa niż u innych grup lekarzy?**

– Niestety istnieją badania sugerujące, że ryzyko samobójstwa może być nieco wyższe wśród psychiatrów w porównaniu do innych grup lekarzy, choć na szczycie tego smutnego rankingu są przedstawiciele innej specjalności. Istnieje wiele czynników, które mogą wpływać na wyższe ryzyko samobójstwa wśród psychiatrów, takich jak stres zawodowy, ekspozycja na traumatyczne historie pacjentów, wyczerpanie emocjonalne czy przepracowanie, wypalenie zawodowe, trudności w pogodzeniu obowiązków zawodowych z rodzinnymi, szczególnie u młodych lekarzy.

Warto jednak zaznaczyć, że nie wszyscy psychiatry

są zagrożeni samobójstwem, i że nie jest to związane jedynie z ich zawodem. Wiele innych czynników, takich jak problemy zdrowotne, stres życiowy, historie osobiste czy choroby psychiczne, może również wpływać na ryzyko samobójstwa w każdej grupie zawodowej.

Na świecie ustanowiono 17 września Narodowym Dniem Świadomości Zagrożenia Samobójczego wśród Lekarzy, co wskazuje na rangę problemu i potrzebę podjęcia działań w tym względzie.

LUBELSKIE SPOTKANIA NAUKOWE

Między innymi o depresji i pracy psychiatrów rozmawiano podczas XXIII Lubelskich Spotkań Naukowych, które odbywały się pod koniec maja. Wydarzenie służyło prezentacji najnowszych naukowych doniesień z dziedziny psychiatrii i psychologii

Zegary i zegarki bez tajemnic

To będzie wyjątkowe święto zegarmistrzów, ludzi zafascynowanych zegarami i upływającym czasem. Wszystko za sprawą Antoniego Norberta Patka, pochodzącego z Lubelszczyzny najsłynniejszego pioniera przemysłowej produkcji zegarków, którego imię otrzyma reprezentacyjna sala LCK

Krzysztof Basiński

W zegarmistrzowskiej konferencji znalazły się wykłady, warsztaty, wystawy zegarów i zegarków. Będzie można także spotkać aktywnych zawodowo zegarmistrzów i kolekcjonerów. Wszystko w piątek i w sobotę w Lubelskim Centrum Konferencyjnym odbędzie się.

Pomysł konferencji „Passion for Watches – Antoni N. Patek” oraz nadania „sali z zegarami”, mieszczącej się na I piętrze LCK imienia założyciela firmy Patek Philippe & Co.; pierwszej firmy w historii produkującej masowo zegarki kieszonkowe oraz jednej z najbardziej ekskluzywnych zegarków na świecie, uczestnika Powstania Listopadowego oraz działacza Wielkiej Emigracji zrodził się w głowie Aleksandra Batorskiego, dyrektora lubelskiej placówki.

– To piękna, najbardziej prestiżowa sala w LCK, gdzie spotykają się przedsiębiorcy zarówno z województwa lubelskiego, całej Polski i świata. Nadając imię Antoniego



Podczas czwartkowej konferencji, która odbyła się w LCK, prezes Klubu Miłośników Zegarów i Zegarków Eugeniusz Szwed (pierwszy z lewej), dyrektor LCK Aleksander Batorski (w środku) i Andrzej Gołąb, wiceprezes Towarzystwa Historycznego Antoniego Patka prezentowali zegarki Patek z 1908 i 1911 roku, w kopertach z 18 i 14 karatowego złota, które będzie można obejrzeć podczas dwudniowej konferencji

FOT. DW

Norberta Patka chcemy przypomnieć, że twórca najsłynniejszej, najbardziej znanej marki zegarków na świecie, które początkowo trafiały do wielkich osobowości, władców, królów pochodził z Lubelszczyzny. Chcemy upamiętnić tę znakomitą postać, a zarazem wypromować

nasze miejsce jako spotkanie przedsiębiorców – mówi dyrektor Batorski.

Dwudniowa konferencja, która zbiega się niemal z 211. rocznicą urodzin wielkiego zegarmistrza, to przedsięwzięcie edukacyjno-społeczne dla dzieci, młodzieży szkół średnich i wyższych oraz wszystkich interesujących się historią, kulturą i sztuką związaną z zegarmistrzostwem. Poświęcona będzie tematyce szeroko pojętej sztuki zegarmistrzowskiej, naukowego pojęcia czasu oraz historycznym i współczesnym przyrządom służącym do jego pomiaru.

Podczas konferencji w patio LCK przez dwa dni będzie można zobaczyć jak działa wahadło Foucaulta, które służy do ilustrowania ruchu obrotowego Ziemi. Lubelski projekt Wahadła Foucaulta, w odróżnieniu od innych wahań w Polsce,

ma zmienną masę. Wahadło powstało z recydlingu, do jego budowy użyto tarcz hamulcowych, sztangi z siłowni i elementów znalezionych na złomie w ramach działań proekologicznych. Autorem projektu jest Ireneusz Maksim. Konstrukcja składa się z linki stalowej o długości 25 metrów i metalowego obciążnika o zmiennej masie od 20 do 28 kilogramów. Czas potrzebny na pełny obrót płaszczyzny wahań wahadła w LCK wynosi około 30 godzin, 46 min. i 30 sekund.

PIĄTEK

12:30 • Antoni Patek - zegarmistrz królów (wykład Benjamin Czapla)

12:50 • Zegarki kolejowe i podróż przez USA (Piotr Orzechowski)

13:10 • Zegarek jako narzędzie i ozdoba (Piotr Chmiel)

13:30 • Chronos, Kairos, Aion - wpływ czasu na przyrodę (dr Andrzej Konieczny)

14:00 • Emalia jubilerska jako sztuka zdobnicza (Małgorzata Jankowska)

14:30 • Czas przeszły, teraźniejszy i przyszły. Czym jest czas i dlaczego płynie? (Prof. Stanisław Bajtlik)

SOBOTA

12:00 • Budowa i zasada działania współczesnych zegarów (prof. Sergiusz Łuczak)

12:40 • Dziedzictwo niedocenione - zegarmistrzostwo wieżowe w Europie Środkowej (Michał Olejniczak)

13:10 • Fizyka Czasu (prof. Andrzej Dragan)

13:40 • Budowane kolekcje na przykładzie marki Enicar (Romuald Kociuba)

14:10 • Zegarki Błonie (Piotr Zawadzki)

W piątek zaplanowano także panel dla młodzieży, a w piątek i sobotę: zegarmistrzowskie warsztaty. Przez dwa dni będzie także można oglądać wystawę zegarów i zegarków (godz. 10-15, sala S5, 3 piętro). Wstęp na konferencję jest wolny. Cześć wykładowa i warsztatowa wymaga rejestracji. Szczegóły na passionforwatches.pl.



ANTONI NORBERT PATEK

Urodził się 14 czerwca 1812 w Piaskach Szlacheckich na Lubelszczyźnie (dzisiejsza gmina Gorzków, powiat kraśnostawski) w rodzinie szlacheckiej.

Po wybuchu w 1830 roku Powstania Listopadowego Patek brał w nim czynny udział. Był dwukrotnie ranny. Dosłużył się stopnia podporucznika Jazdy Augustowskiej, a 3 października 1831

został odznaczony Krzyżem Złotym Orderu Virtuti Militari. W 1831 r. udał się do Prus, gdzie z polecenia gen. Józefa Bema zorganizował punkt etapowy dla emigrujących do Francji polskich powstańców. Później przeniósł się do Francji, dołączając do grona Wielkiej Emigracji. Pracował w drukarni jako zecer. Po jakimś czasie udał się do Szwajcarii i osiadł na

stałe w Genewie. Tu początkowo uczył się malarstwa, by potem skupić się na sztuce zegarmistrzowskiej. Zaczął od kupowania mechanizmów zegarków u sławnych genewskich mistrzów, których oprawę w ozdobne koperty zlecał następnie szwajcarskim jubilerom, grawerom, emalierom i miniaturzystom. W 1839 r. we wraz z innym polskim emigran-

tem Franciszkiem Czapkiem (z pochodzenia Czechem), otworzył manufakturę artystycznych zegarków wypuszczając małe serie. W 1844 r. podczas wystawy w Paryżu, gdzie firma Czapek-Patek prezentowała swoje wyroby, Antoni Patek poznał francuskiego zegarmistrza Adriana Philippe'a, który skonstruował mechanizm naciągowy z koronką, dzięki któremu

nie potrzeba już było używać kluczyka do nakręcania zegarka. Gdy w 1845 wygasła umowa spółki, Patek rozstał się z Czapkiem i założył własną firmę. Na stanowisku dyrektora technicznego zatrudnił w niej właśnie Philippe'a. W 1851 r. spółka zmieniła nazwę na Patek Philippe. W tym samym roku na Wystawie Światowej w Londynie, ich zegarek zakupiła

królowa Wiktorja, by nosić go jako broszkę przy sukni. W kolejnych latach zdobyli kilkadziesiąt międzynarodowych nagród i szybko stali się ulubioną manufakturą światowej arystokracji. W 1868 r. dla węgierskiej księżnej Kocewicz firma Patek Philippe wykonała jeden z pierwszych na świecie zegarków na rękę.

(ŹRÓDŁO: WIKIPEDIA)

Nowości do studiowania

Wśród kierunków studiów proponowanych przez lubelskie uczelnie nie brakuje tych, które w ofercie znalazły się po raz pierwszy. Sprawdzamy listę tegorocznych nowości

UNIwersYTET MARIi CURIE-SKŁODOWSKIEJ W LUBLINIE

Studia I stopnia:

- bezpieczeństwo radiacyjne (stacjonarne, inżynierskie, 3,5 roku, Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki)
- geowizualizacja historyczna i archeologiczna (stacjonarne, licencjackie, 3 lata; studia międzywydziałowe prowadzone przez Wydział Historii i Archeologii oraz Wydział Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej)
- inżynieria światłowoda (stacjonarne, inżynierskie, 3,5 roku, Wydział Chemii)
- sustainability management (zarządzanie rozwojem zrównoważonym) – studia prowadzone w języku angielskim (stacjonarne, licencjackie, studia międzywydziałowe prowadzone wspólnie przez Wydziały: Biologii i Biotechnologii, Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej, Ekonomiczny oraz Chemii)



Studia jednolite magisterskie:

- **GEOARCHEOLOGIA** (stacjonarne, 5 lat, studia międzywydziałowe prowadzone przez Wydział Historii i Archeologii oraz Wydział Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej)

Studia II stopnia:

- kreatywność i projektowanie społeczne (stacjonarne, 2 lata, Wydział Filozofii i Socjologii)
- międzynarodowe stosunki gospodarcze (stacjonarne, 2 lata, Wydział Ekonomiczny)
- nowe media (niestacjonarne, Wydział Politologii, 2 lata)
- rozwój zasobów ludzkich (stacjonarne i niestacjonarne, 1,5 roku, Wydział Pedagogiki i Psychologii)

UNIwersYTET PRZYRODNICZY

- migracje i mobilność (stacjonarne, 1,5 roku, Wydział Filozofii i Socjologii)

KATOLICKI UNIwersYTET LUBELSKI

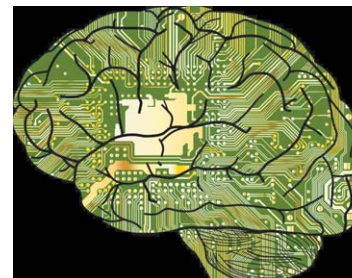
- kierunek **LEKARSKI** (jednolite studia magisterskie na Wydziale Medycznym)
- coaching i doradztwo kariery (studia I stopnia na Wydziale Nauk Społecznych)
- hispanistyka oraz stosunki międzynarodowe (studia II stopnia)
- international relations (studia II stopnia w języku angielskim na Wydziale Nauk Społecznych)



UNIwersYTET PRZYRODNICZY

Studia I stopnia:

- bioinformatyka w biogospodarce (kierunek otwierany przede wszystkim z myślą o absolwentach techników o profilu przyrodniczym, informatycznym bądź absolwentów liceów o profilach biologiczno-chemicznym czy matematyczno-informatycznym)
- diagnostyka ekoprzestępczości (kierunek, który ma na celu wykształcenie specjalisty w dziedzinie wykrywania i zapobiegania przestępstwom związanymi z substan-



FOT. PIRAGAY/ZDROJCA ILLUSTRACJINE

cjami niebezpiecznymi, gospodarką przestrzenną, czy też przemysłem zwierząt i roślin)

- informatyka przemysłowa (odpowiedź na dynamicznie rozwijającą się koncepcję przemysłu 4.0. Odnosi się ona do nowoczesnego segmentu gospodarki opartego na inteligentnych, autonomicznych systemach, które wykorzystują algorytmy komputerowe do monitorowania pracy maszyn i produkcji)
- survival i animacja przyrodnicza (pierwszy kierunek w Polsce, który skupia uwagę przede wszystkim na działaniu w sytuacjach kryzysowych)

- zielone technologia (kierunek na Wydziale Agrobiotechnologii, wychodzący naprzeciw oczekiwaniom rynku pracy, przygotowując specjalistów wszechstronnie wykształconych w zakresie projektowania i nadzorowania technologii przyjaznych dla środowiska)

Studia II stopnia:

- zarządzanie w biobiznesie

POLITECHNIKA LUBELSKA

- energetyka (studia I stopnia na Wydziale Inżynierii Produkcji)
- **SZTUCZNA INTELIGENCJA** w biznesie (studia I stopnia na Wydziale Zarządzania)

UNIwersYTET MEDYCZNY

- terapia zajęciowa (studia licencjackie I stopnia na Wydziale Nauk o Zdrowiu)
- produkty farmaceutyczne i kosmetyczne – nauka i przemysł (studia II stopnia na Wydziale Farmaceutycznym)

(TOMA)



REKRUTACJA NA STUDIA

Zarejestruj się do 11 lipca!

- ponad 50 kierunków studiów, wśród nich unikatowe i specjalistyczne
- nacisk na sprawdzanie wiedzy w praktyce
- przyjazna atmosfera studiowania

up.lublin.pl



Wciąż czekają na przyszłych studentów

Wszystkie lubelskie uczelnie prowadzą już rekrutację na pierwszy rok studiów w nadchodzącym roku akademickim. Zainteresowanie na razie jest umiarkowane. Wzrośnie zapewne na początku lipca, gdy tegoroczni maturzyści otrzymają wyniki egzaminów maturalnych



Tomasz Maciuszczak

Każda z uczelni jest na różnym etapie naborów.

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej rozpoczął go jeszcze kwietniu. W maju wystartowały Katolicki Uniwersytet Lubelski, Uniwersytet Przyrodniczy i Politechnika Lubelska.

Jako ostatni, na początku czerwca, internetową rejestrację kandydatów uruchomił Uniwersytet Medyczny.

Sprawdziliśmy, jak wygląda zainteresowanie tegoroczną rekrutacją.

UMCS

Największy lubelski uniwersytet w tym roku

proponuje kandydatom ofertę zawierającą około 90 kierunków studiów pierwszego i drugiego stopnia (stacjonarnych i zaocznych) oraz ponad 300 specjalności.

– Z jednej strony oferujemy zarówno dobrze znane, od lat obecne w ofercie edukacyjnej uniwersytetu kierunki studiów, które niezmiennie cieszą się dużym zainteresowaniem, takie jak między

innymi prawo, psychologia, anglistyka, finanse i rachunkowość, dziennikarstwo i komunikacja społeczna czy zarządzanie. Jest to bowiem oferta o określonej renomie, wzbudzająca zaufanie kandydatów na studia. Z drugiej zaś strony uczelnia reaguje na zmieniające się trendy i zapotrzebowanie rynku pracy, stąd co roku oferta kształcenia wzbogacana jest o nowe kierunki studiów – mówi Katarzyna Skalecka z biura prasowego UMCS.

Uczelnia na razie nie chce zdradzać, które z kierunków do tej pory cieszą się największą popularnością wśród maturzystów. Ci w systemie rejestracji mogą się do **8 LIPCA**. Wyniki rekrutacji zostaną ogłoszone wyniki rekrutacji.

W przypadku pozostania wolnych miejsc, kolejne listy osób przyjętych na studia zostaną opublikowane **25 LIPCA**.

KUL

W Katolickim Uniwersytecie Lubelskim słyszymy, że nabór – na razie – przebiega podobnie, jak w latach ubiegłych.

– Największego zainteresowania spodziewamy się od 7 do 12 lipca, kiedy tegoroczni maturzyści poznają wyniki

matur i będą mogli dokończyć rejestrację. Jest też spora grupa maturzystów z lat ubiegłych, którzy już tego dokonali – mówi Magdalena Pranagal, kierownik Biura Rekrutacji KUL.

Największą popularnością na tę chwilę cieszy się kierunek lekarski, który w tym roku po raz pierwszy znalazł się w ofercie najstarszej lubelskiej uczelni.

Według naszych ustaleń, już teraz liczba chętnych do studiowania oscyluje w granicach dziesięciu osób na jedno miejsce.

Wśród najbardziej obleganych kierunków znajdują się także m.in.: psychologia, kryminologia, prawo czy filologia angielska. Dość popularne okazują się też będące kolejną nowością, proponowane w trybie hybrydowym (część zajęć odbywa się stacjonarnie, a część w formule online) studia pierwszego stopnia z italianistyki.

– Widzimy też pewien trend związany z rosnącym zainteresowaniem studiami Polaków i Polonii, posiadających maturę zagraniczną. Z roku na rok takich osób jest

Uniwersytet Przyrodniczy oferuje w tym roku 50 kierunków studiów, a przyszłych studentów kusia m. in. 30 marca na dniu otwartym

FOT. PIOTR MICHAŁSKI/ARCHIWUM

coraz więcej. To głównie dzieci Polaków, którzy po 2000 roku wyemigrowali do Wielkiej Brytanii, Włoch, Francji i innych krajów. Skończyli tam szkoły i na studia chcą wrócić do Polski – dodaje Magdalena Pranagal.

Uniwersytet Przyrodniczy

Przyrodniczy w tegorocznej ofercie proponują 50 kierunków studiów.

– Kilkanaście z nich to kierunki unikatowe, które można studiować tylko w Lublinie, tylko na naszej uczelni – podkreśla Agnieszka Wasilak z Działu Rekrutacji i Promocji Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie. I dodaje: – Kandydaci cały czas się rejestrują, sporo pytań dotyczy naszych tegorocznych nowości, w tym dwóch propozycji związanych z informatyką.

Chodzi o bioinformatykę w biogospodarce oraz infor-

matykę przemysłową, czyli dwóch z pięciu nowych kierunków. Pozostałe to: diagnostyka ekoprzestępczości, survival i animacja przyrodnicza oraz zielone technologie. – Obserwujemy, że i w tym roku

popularnością niezmienne cieszą się kierunki, które od lat są w czołówce najchętniej wybieranych przez przyszłych studentów czyli weterynarię;

zarówno jako studia stacjonarne, jak i niestacjonarne, behawiorystyka zwierząt, dietetyka, geodezja i kartografia, biotechnologia – podsumowuje Agnieszka Wasilak.

Rekrutacja na Uniwersytecie Przyrodniczym potrwa do **11 LIPCA**.

Politechnika Lubelska

Uczelnia techniczna na nadchodzący rok akademicki przygotowała 2085 miejsc na 26 kierunkach studiów.

Wśród nich są dwie nowości: energetyka i sztuczna inteligencja w biznesie.

Energetyka na Wydziale Inżynierii Środowiska oraz sztuczna inteligencja w biznesie na Wydziale Zarządzania. Wśród najpopularniejszych na tę chwilę kierunków są m.in.: informatyka, architektura, budownictwo, mechatronika, finanse i rachunkowość oraz inżynieria i analiza danych.

Rekrutacja potrwa do **9 LIPCA**. Natomiast na architekturę rejestracja zakończy się **25 CZERWCA**, ponieważ **4 i 5 LIPCA** odbędzie się obowiązkowy egzamin z rysunku.

Uniwersytet Medyczny

Medycy rekrutację rozpoczęli jako ostatnia z lubelskich uczelni 1 czerwca.

Przez dwa tygodnie w systemie zarejestrowało się blisko 2,5 tys. osób,

ale na razie przedstawiciele uniwersytetu nie chcą rozmawiać o zainteresowaniu poszczególnymi kierunkami.

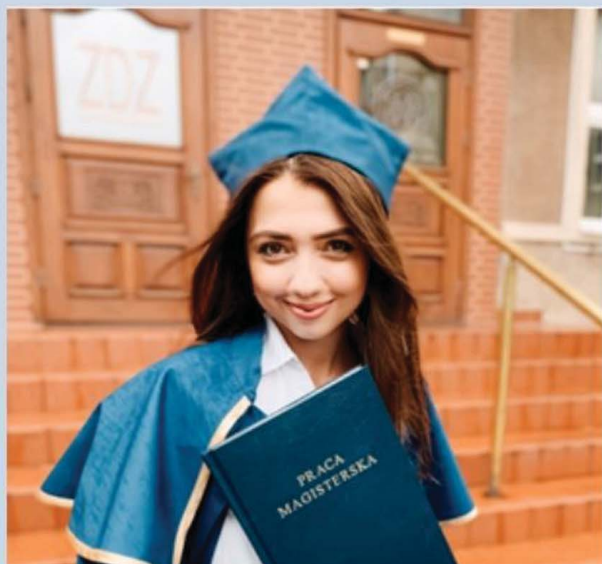
Nabór na większość z 18 kierunków potrwa do **12 LIPCA**. Wyjątkiem są techniki dentystyczne, gdzie kandydaci muszą zdać obowiązkowy egzamin manualny.



WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I HOTELARSTWA W GDAŃSKU

**Ranking
Perspektywy 2022**

**WSTiH na II miejscu
wśród uczelni prywatnych
w woj. pomorskim !!!**



NAUKA • PRACA • ŻYCIE WSTiH W GDAŃSKU

- uczelnia branżowa, specjalizująca się w kształceniu wysoko wykwalifikowanych kadr dla branży turystycznej
- 27-letnie doświadczenie w edukacji teoretycznej i praktycznej szerokiej kadry zawodowej dla lokalnego, krajowego i światowego rynku turystyki
- ponad 13 tys. absolwentów z całego świata, którzy z sukcesem zarządzają hotelami, restauracjami i innymi obiektami w branży turystycznej
- współpraca z najlepszymi hotelami i restauracjami
- znakomici wykładowcy praktycy, eksperci biznesu, pasjonaci turystyki

PROPONUJEMY

- **STUDIA licencjackie**
- Zarządzanie w hotelarstwie i gastronomii
- E-Biznes w turystyce międzynarodowej
- Zarządzanie w turystyce i rekreacji
- **STUDIA magisterskie** z Business English
- Zarządzanie zasobami ludzkimi
- Przedsiębiorczość i zarządzanie w turystyce i rekreacji

www.wstih.pl 58 521 86 20 rekrutacja@wstih.pl

STUDIUM I ZARABIAJ BUDUJ PRZYSZŁOŚĆ SPEŁNIAJ MARZENIA

- innowacyjny program nauczania opracowany wspólnie z praktykami branży turystycznej
- nowoczesne narzędzia nauczania
- interaktywna konsola szkoleniowa
- przedmioty z certyfikatem
- języki obce do wyboru
- business english
- treningi case stud
- wolne piątki
- płatne praktyki zagraniczne
- praktyka i praca w najlepszych hotelach
- gwarancja zatrudnienia w trakcie i po studiach

З нами поєднаєш працю та навчання!

ВИЩА ШКОЛА ТУРИЗМУ ТА ГОТЕЛЬНОГО БІЗНЕСУ В ГДАНСЬКУ

- без вступних іспитів
- сертифіковані предмети
- іноземні мови на вибір
- ділова англійська
- тренувальний кейс
- інноваційні спеціальності
- оплачуване стажування за кордоном
- привабливі стипендії та знижки
- чудові викладачі-практики
- практика та робота в кращих готелях
- вільні п'ятниці

НАВЧАННЯ ПОЛЬСЬКОЮ, АНГЛІЙСЬКОЮ, РОСІЙСЬКОЮ ТА УКРАЇНСЬКОЮ МОВАМИ



www.wstih.pl +48 692 881 326 studia_ru@wstih.pl

1280 kredytów studenckich

Tyle kredytów studenckich udzieliły banki w minionym roku. Kredyt mogły otrzymać osoby, w przypadku których dochód na osobę w rodzinie nie przekraczał 3 000 złotych

Od roku akademickiego 2023/2024 kryterium dochodowe będzie wynosiło 3 500 zł na osobę w rodzinie – podało w poniedziałek MEiN.

Resort podał również, że w latach 1998-2022 banki udzieliły kredytu studenckiego blisko 409 tys. studentów i doktorantów.

W 2022 roku najwięcej wnioskodawców (87,3 proc.) podpisało umowę o kredyt studencki z wysokością miesięcznej transzy 1 000 zł. Kredyt w wysokości 800 zł miesięcznie wybrało 8,2 proc. kredytobiorców, 600 zł: 4,1 proc. kredytobiorców. Najmniej popularny był kredyt z ratą wynoszącą 400 zł – czytamy na stronie resortu.

MEiN podało również, że w minionym roku najczęściej wybieranym przez wnioskodawców (studentów i doktorantów) bankiem był PKO Bank Polski S.A., z którym umowę o preferencyjny kredyt studencki podpisało ponad 82,9 proc. kredytobiorców. Bank PEKAO S.A. udzielił ok. 16,7 proc. nowych kredytów, a Bank Polskiej Spółdzielczości S.A. mniej niż 1 proc.



„Z umorzeń części lub całości kredytu w 2022 r. skorzystało 398 kredytobiorców, a od początku funkcjonowania systemu – ok 20,2 tys. kredytobiorców. Największa liczba umorzeń wynikała ze znalezienia się w grupie od 1 do 10 proc. najlepszych absolwen-

tów uczelni (umorzenia od 20 do 50 proc. kredytu)” – podano na stronie MEiN.

FOT. PIXABAY/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Resort poinformował również, że spośród wszystkich udzielonych w latach 1998-2022 kredytów studenckich w całości spłaconych zostało ok. 370 tysięcy.

PAP NAUKA W POLSCE

Miliony na wsparcie



Blisko 100 uczelni otrzyma ponad 37 mln zł na zadania związane z zapewnieniem osobom z niepełnosprawnościami warunków do pełnego udziału w procesie rekrutacji na studia i do szkół doktorskich oraz na kształcenie na studiach i w szkołach doktorskich lub prowadzenie działalności naukowej – poinformowało niedawno Ministerstwo Edukacji i Nauki.

W 2023 roku 94 uczelnie otrzymają łącznie 37 236 945 złotych na wsparcie studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami.

Dotacja z Ministerstwa Edukacji i Nauki jest przeznaczona na zadania związane z zapewnieniem osobom z niepełnosprawnościami warunków do pełnego udziału w procesie przyjmowania na studia, do szkół doktorskich, kształceniem na studiach i w szkołach doktorskich lub prowadzeniem działalności naukowej – sprecyzowano.

Największe wsparcie otrzymają:

Uni



#EDUKACJA
DLA
SUKCESU

COLLEGIUM HUMANUM

REKRUTACJA NA **STUDIA** 2023/24

Psychologia

MBA

UCZELNIA ROKU POLSKI



WWW.LUBLIN.HUMANUM.PL



TEATRY:
TEATR STARY (ul. Jezuicka 18): PIĄTEK: Zemsta – 12.00; Głos z tamtego świata

– 20.00

TEATR OSTERWY (ul. Narutowicza 17): PIĄTEK SOBOTA: Mój boski rozwód – 17.00; Czego nie widać – 19.00 NIEDZIELA: Mój boski rozwód – 16.00; Czego nie widać – 18.00

TEATR MUZYCZNY (ul. Curie-Skłodowskiej 5): brak spektakli

TEATR ANDERSENA (plac Teatralny 1): PIĄTEK: Szewczyk Dratewka – bajka do zjedzenia – 09.30; Eksperyment – 18.00 SOBOTA: Na ziarnku grochu – 16.00 NIEDZIELA: Na ziarnku grochu – 12.00

CENTRUM KULTURY (ul. Peowiaków 12): NIEDZIELA: Kabaret Starszych Pań i Panów – 18.00; Koncert: Tolhaje – 20.30

FILHARMONIA LUBELSKA (ul. Curie-Skłodowskiej 5): PIĄTEK: Koncert: Gary Guthman – 19.00 SOBOTA: Koncert: Lublin in Memoriam – 18.00



CINEMA CITY PLAZA (ul. Lipowa 13): PIĄTEK: Asteroid City – 16.10, 18.30, 20.50; Boogeyman – 20.00, 22.10; Flash dubbing – 09.30, 10.00, 11.30, 13.00, 16.00, 19.00; Flash napisy – 14.30, 17.30, 20.30, 22.00; Mała Syrenka 2D dubbing – 11.00, 14.10, 17.10; Mała Syrenka 2D napisy – 20.20; Rysiek superwróbel – 11.40, 13.40, 15.40, 17.40; Spider-Man: Poprzez Multiwersum dubbing – 10.20, 12.25, 15.20; Spider-Man: Poprzez Multiwersum napisy – 18.20, 21.20; Strażnicy galaktyki: Volume 3 2D dubbing – 13.00; Super Mario Bros. Film dubbing – 11.30, 13.50, 16.00, 18.10; Szybcy i wściekli 10 – 19.40; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing – 10.10, 12.50, 15.30, 18.10; Transformers: Przebudzenie bestii napisy – 20.50 SOBOTA NIEDZIELA: Asteroid City – 16.10, 18.30, 20.50; Boogeyman – 20.00, 22.10; Flash dubbing – 10.00, 11.30, 13.00, 16.00, 19.00; Flash napisy – 14.30, 17.30, 20.30, 22.00; Mała Syrenka 2D dubbing – 11.10, 14.10, 17.10; Mała Syrenka 2D napisy – 20.20; Rysiek superwróbel – 11.40, 13.40, 15.40, 17.40; Spider-Man: Poprzez Multiwersum dubbing – 10.20, 12.20, 15.20; Spider-Man: Poprzez Multiwersum napisy – 18.20, 21.20; Strażnicy galaktyki: Volume 3 2D dubbing – 13.00; Super Mario Bros. Film dubbing – 10.10, 11.30, 13.50, 16.00, 18.10; Szybcy i wściekli 10 – 19.40; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing – 10.10, 12.50, 15.30, 18.10; Transformers: Przebudzenie bestii napisy – 20.50

CINEMA CITY FELICITY (al. Witosa 32): PIĄTEK: Asteroid City – 16.30, 19.00, 21.20; Blueback – 13.00; Boogeyman – 21.40; Flash 2D dubbing – 11.00, 12.00, 15.00, 18.00; Flash 2D napisy – 14.00, 17.00, 20.00, 21.00; Flash 2D Dolby Atmos napisy – 10.00, 13.00; Flash 4DX napisy – 16.00, 19.00, 22.00; Mafia Mamma – 11.30; Mała Syrenka 2D dubbing – 13.20, 18.50; Mała Syrenka 3D dubbing – 13.40; Mój sąsiad Adolf – 16.20; Najlepsze urodziny Królika Karola – 11.15; Niezwykła wędrownica Harolda Fry – 18.40; Rysiek superwróbel – 11.00, 13.00, 15.00, 17.00; Spider-Man: Poprzez Multiwersum 2D dubbing – 09.00, 11.00, 13.50, 16.50; Spider-Man: Poprzez Multiwersum 2D napisy – 19.50; Super Mario Bros. Film dubbing – 10.00, 10.50, 15.10, 17.20; Szybcy i wściekli 10 2D – 19.30, 21.10; Transformers: Przebudzenie bestii 2D dubbing – 11.50, 14.30, 17.10; Transformers: Przebudzenie bestii 2D napisy – 20.00 SOBOTA NIEDZIELA: Asteroid City – 16.30, 19.00, 21.20; Boogeyman – 21.40; Flash 2D dubbing – 11.00, 12.00, 15.00, 18.00; Flash 2D napisy

– 14.00, 17.00, 20.00, 21.00; Flash 2D Dolby Atmos napisy – 10.00, 13.00; Flash 4DX napisy – 16.00, 19.00, 22.00; Kicia Kocia mówi: Dzień dobry! – 10.20; Mafia Mamma – 11.30; Mała Syrenka 2D dubbing – 13.20, 18.50; Mała Syrenka 3D dubbing – 13.40; Mój sąsiad Adolf – 16.20; Najlepsze urodziny Królika Karola – 11.15; Niezwykła wędrownica Harolda Fry – 18.40; Rysiek superwróbel – 11.00, 13.00, 15.00, 17.00; Spider-Man: Poprzez Multiwersum 2D dubbing – 11.00, 13.50, 16.50; Spider-Man: Poprzez Multiwersum 2D napisy – 19.50; Super Mario Bros. Film dubbing – 10.00, 10.50, 13.00, 15.10, 17.20; Szybcy i wściekli 10 2D – 19.30, 21.10; Transformers: Przebudzenie bestii 2D dubbing – 11.40, 14.20, 17.10; Transformers: Przebudzenie bestii 2D napisy – 20.00 MULTIKINO (Galeria Olimp, al. Spółdzielczości Pracy 36b): PIĄTEK: Asteroid City – 18.00, 20.35; Blueback – 16.30; Boogeyman – 19.25, 23.05; Flash dubbing – 10.45, 14.00, 17.15; Flash dubbing ukraiński – 17.30; Flash napisy – 13.00, 16.15, 19.30, 20.30; Mała Syrenka 2D dubbing – 13.35, 18.50; Nocny Maraton Filmowy: Flash – 22.00; Rysiek superwróbel – 10.55, 15.20; Spider-Man: Poprzez Multiwersum dubbing – 11.00, 14.00, 17.05; Spider-Man: Poprzez Multiwersum napisy – 20.10, 23.15; Strażnicy galaktyki: Volume 3 2D napisy – 21.45; Super Mario Bros. Film dubbing – 11.15, 13.30, 15.45, 17.10; Szybcy i wściekli 10 – 20.25, 22.40; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing – 14.20, 17.10; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing ukraiński – 14.20; Transformers: Przebudzenie bestii napisy – 20.00, 22.50 SOBOTA: Asteroid City – 17.50, 20.35; Boogeyman – 21.05; Flash dubbing – 10.45, 14.00, 17.15; Flash dubbing ukraiński – 17.30; Flash napisy – 13.00, 16.15, 19.30, 20.30; J-hope in the box – 15.00; Mała Syrenka 2D dubbing – 12.30, 17.45; Mavka i Strażnicy Lasu dubbing ukraiński – 10.30, 13.00, 15.30; Najlepsze urodziny Królika Karola – 10.30; Poranki: Bing – 10.00, 11.30; Rysiek superwróbel – 10.20, 15.20; Spider-Man: Poprzez Multiwersum dubbing – 10.40, 13.50, 17.00; Spider-Man: Poprzez Multiwersum napisy – 20.10; Strażnicy galaktyki: Volume 3 2D napisy – 20.20; Suga: Road to D-Day – 17.00; Super Mario Bros. Film dubbing – 10.20, 12.40, 15.30, 18.50; Szybcy i wściekli 10 – 20.40; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing – 11.30, 14.20, 17.10; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing ukraiński – 12.30; Transformers: Przebudzenie bestii napisy – 20.00 NIEDZIELA: Asteroid City – 17.50, 20.35; Boogeyman – 21.05; Flash dubbing – 10.45, 14.00, 17.15; Flash dubbing ukraiński – 17.30; Flash napisy – 13.00, 16.15, 19.30, 20.30; J-hope in the box – 17.00; Mała Syrenka 2D dubbing – 12.30, 17.45; Mavka i Strażnicy Lasu dubbing ukraiński – 10.10, 12.35; Najlepsze urodziny Królika Karola – 10.30; Poranki: Bing – 10.00, 11.30; Royal Opera House Cinema: Trubadur – 15.00; Rysiek superwróbel – 10.20, 15.20; Spider-Man: Poprzez Multiwersum dubbing – 11.40, 14.45, 19.00; Spider-Man: Poprzez Multiwersum napisy – 20.20; Suga: Road to D-Day – 15.00; Super Mario Bros. Film dubbing – 10.20, 12.40, 15.30, 18.50; Szybcy i wściekli 10 – 20.40; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing – 11.30, 14.20, 17.10; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing ukraiński – 12.30; Transformers: Przebudzenie bestii napisy – 20.00

KINO BAJKA (UL. Radziszewskiego 8): PIĄTEK: Super Mario Bros. Film – 09.00, 14.45, 16.45; Najlepsze urodziny Królika Karola – 09.30; Niebo nie może czekać. Historia Carla Acutisa – 15.00; Osiem gór – 17.00; Niezwykła

wędrownica Harolda Fry – 18.30; Całe to piękno i krew – 20.00; Radiostory – 20.30 SOBOTA: Super Mario Bros. Film – 13.15, 15.00, 16.45; Najlepsze urodziny Królika Karola – 13.15; Mavka i Strażnicy Lasu dubbing ukraiński – 15.00; Osiem gór – 17.00; Niezwykła wędrownica Harolda Fry – 18.30; Całe to piękno i krew – 20.00; Radiostory – 20.30 NIEDZIELA: Super Mario Bros. Film – 12.30, 14.15, 16.45; Najlepsze urodziny Królika Karola – 12.30; Mavka i Strażnicy Lasu dubbing ukraiński – 16.15; Niebo nie może czekać. Historia Carla Acutisa – 18.15; Osiem gór – 14.00; Niezwykła wędrownica Harolda Fry – 18.30; Całe to piękno i krew – 20.00; Radiostory – 20.30 **CENTRUM KULTURY** (ul. Peowiaków 12): PIĄTEK SOBOTA: Houria – 19.00 NIEDZIELA: Houria – 19.30 **CENTRUM SPOTKANIA KULTUR** (plac Teatralny 1): PIĄTEK SOBOTA: Houria – 19.00 NIEDZIELA: Houria – 18.00 **KINA PERLA** (ul. Bernardyńska 15): PIĄTEK: Głupi i głupszy – 21.00 SOBOTA: Cicha ziemia – 21.00 NIEDZIELA: Bodies, Bodies, Bodies – 21.00 **PULAWY SYBILLA** (ul. Partyzantów 6): PIĄTEK: Mała syrenka – 13.30, 16.00; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing – 18.30; Transformers: Przebudzenie bestii napisy – 21.00 SOBOTA: Mała syrenka – 13.30, 16.00; Super Mario Bros. Film – 11.30; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing – 18.30; Transformers: Przebudzenie bestii napisy – 21.00 **BIŁA PODLASKA – MERKURY** (ul. Brzeska 43): PIĄTEK: Mała syrenka – 17.30; Spider-Man: Poprzez Multiwersum – 15.00; Super Mario Bros. Film – 13.00; Szybcy i wściekli 10 – 20.00 SOBOTA NIEDZIELA: Mała syrenka – 17.20; Niebo nie może czekać. Historia Carla Acutisa – 15.40; Spider-Man: Poprzez Multiwersum – 13.00; Super Mario Bros. Film – 11.00; Szybcy i wściekli 10 – 20.00 **ŚWIDNIK – LOT** (al. Lotników Polskich 24): PIĄTEK: Rysiek superwróbel – 12.30, 17.45; Mavka i Strażnicy Lasu dubbing ukraiński – 10.30, 13.00, 15.30; Najlepsze urodziny Królika Karola – 10.30; Poranki: Bing – 10.00, 11.30; Rysiek superwróbel – 10.20, 15.20; Spider-Man: Poprzez Multiwersum dubbing – 10.40, 13.50, 17.00; Spider-Man: Poprzez Multiwersum napisy – 20.10; Strażnicy galaktyki: Volume 3 2D napisy – 20.20; Suga: Road to D-Day – 17.00; Super Mario Bros. Film dubbing – 10.20, 12.40, 15.30, 18.50; Szybcy i wściekli 10 – 20.40; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing – 11.30, 14.20, 17.10; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing ukraiński – 12.30; Transformers: Przebudzenie bestii napisy – 20.00 NIEDZIELA: Flash dubbing – 14.00, 17.00; Flash napisy – 20.00; Mała syrenka – 14.45; Mavka i Strażnicy Lasu dubbing ukraiński – 12.00; Radiostory – 19.30; Rysiek superwróbel – 12.45, 17.30; Spider-Man: Poprzez Multiwersum – 13.45, 18.30; Super Mario Bros. Film – 12.00, 16.30; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing – 15.00, 17.45; Transformers: Przebudzenie bestii napisy – 20.30 **ŁUKÓW – ŁOK** (ul. Wyszyńskiego 20): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: Super Mario Bros. Film – 15.00, 16.45; Miłość na nowo – 18.30; Boogeyman – 20.30 **CHEŁM – ZORZA** (ul. Strażacka 2): PIĄTEK: Flash dubbing – 20.30; Kicia Kocia mówi: dzień dobry! – 13.30; Mała syrenka – 15.00, 17.45 SOBOTA NIEDZIELA: Flash dubbing – 15.00; Flash napisy – 20.45; Kicia Kocia mówi: dzień dobry! – 10.30; Mała syrenka – 12.00, 18.00 **LUBARTÓW – LEWART** (Rynek II 1): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: Mała Syrenka – 15.30; Transformers: Przebudzenie bestii dubbing – 18.00; Transformers: Przebudzenie bestii napisy – 20.30

Jubileuszowe koncerty

WYDARZENIE Wszystkie formacje artystyczne Zespołu Pieśni i Tańca „Lublin” im. Wandy Kaniorowej będzie można zobaczyć w ten weekend w Ogrodzie Saskim.

W tym roku formacja świętuje jubileusz 75 lat istnienia. Z tej okazji przygotowano wiele ciekawych inicjatyw z udziałem tancerzy grupy. Kolejne atrakcje w najbliższy weekend. W dniach 16-18 czerwca w Muszli Koncertowej odbędą się koncerty z cyklu „Lublin Lublinowi”. Jest to podsumowanie roku artystycznego zespołu. Wystąpią wszystkie grupy: od najmłodszych rytmicznych, po Reprezentację i grupę Se-



FOT. KANIOROWCY@LUBLIN.NET.PL

niorów. W piątek zaprezentują się następujące grupy: I Reprezentacja, Lubelacy, Lubelacy I, Dzieci Lublina, Słoneczka i Wiolinki. W sobotę: I Reprezentacja, Seniorzy, Lubelanki, Lubliniaczki i Mali Muzykanci.

W niedzielę zatańczą: II Reprezentacja, Lubliniaczy, Mały Lublin, Mały Lublin I, Lublinianki i Małe Lublinianki. Koncerty będą rozpoczynać się o 17. Wstęp wolny.

DAD

Zmysły Ogrodu Saskiego

WYDARZENIE Fundacja Krajobrazy zaprasza na szóstą już odsłonę projektu „Zmysły Ogrodu Saskiego”. Najstarszy lubelski park w weekend wypełni się kulturą i sztuką. W programie moc atrakcji.

W sobotę i niedzielę w Galerii sztuki na terenie parku udostępniona zostanie wystawa rzeźb, instalacji i fotografii. Tematem przewodnim tegorocznej odsłony projektu będzie „Dobrostan”.

– Dobrostan to obcowanie ze zmysłami i doświadczanie z nimi rzeczywistości nie za-



Zmysły Ogrodu Saskiego w 2022 roku

FOT. ARCHIWUM

wsze czytelnej i rozumiałej. Dajmy sobie szansę na po-

DAD

Lublin z literaturą

DO CZYTANIA Przed nami kolejna edycja projektu „Lublin z Literaturą”. W sobotę, 17 czerwca gwiazdy przybliżą słuchaczom twórczość Franciszki Arnsztajnowej, Bolesława Prusa i Józefa Czechowicza. Tym razem do Lublina przyjadą piosenkarka Reni Jusis, aktorka Karolina Gorczyca oraz zawodowy lektorzy: Łukasz Konopka i Artur Kalicki.

Artyści przeczytają na Starym Rynku utwory pisarzy związanych z Lublinem: Franciszki Arnsztajnowej, Bolesława Prusa i Józefa Czechowicza. Wydarzenie rozpocznie się o godz. 14.30 na deptaku przy



Kościele św. Ducha. Kolejne spotkanie zaplanowano na godz. 16 na placu Łokietka. Natomiast ostatni występ odbędzie się o godz. 17.30 na placu po Farze.

– Wydarzenie kulturalne Lublin z Literaturą jest

dostępne dla każdego, kto chce spędzić przyjemne, sobotnie popołudnie w towarzystwie wybitnych dzieł i znakomitych artystów – zapowiadają organizatorzy.

DAD

Robert Karaś

DO ZOBACZENIA Dzielnicy Dom Kultury Czechów zaprasza na wernisaż wystawy fotografii Roberta Karasia „Artbrud”.

Prezentowane prace powstały jako efekt spontanicznej potrzeby wyrażenia wewnętrznych emocji. – To także próba rozliczenia się z własną, przez długi czas

być może nieakceptowaną przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Właśnie stąd płynie autoterapeutyczne natura moich prac i wszelkich działań fotograficznych – mówi Karaś.

– Takie są zdjęcia Roberta: niezwykle, intensywne, chce się wśród nich spacerować, zanurzać w nich dlonie,

myśli i wzrok. Jest coś takiego w jego sposobie zapisu natury człowieka, co mnie porusza, zachwyca i dalekie jest od dosłowności – dodaje Magdalena Chojnacka, fotograf rekomendująca wystawę.

Wernisaż wystawy w piątek o 18 w Galerii Pomost (ul. Kiepur 5a).

DAD

Lublin Jazz Festiwal

MUZYKA Ulubione piosenki Urszuli Dudziak, lubelskie premiery i Steve Turre – największe święto muzyki jazzowej w regionie wraca: 10 lipca rozpoczyna się 14. edycja Lublin Jazz Festiwal

Celem realizowanej od 2009 roku inicjatywy jest prezentacja najciekawszych polskich i światowych projektów jazzowych. Na lubelskiej scenie przez lata występowali zarówno początkujący artyści, jak i najwybitniejsi przedstawiciele współczesnej sceny. Nie inaczej będzie w tym roku. Wśród gwiazd festiwalu będą m.in. młodzi laureaci ubiegłorocznego konkursu JAZZiNSPIRACJE, zespół superminimalism, jak też legendarni wykonawcy pokroju Steve'a Turre czy rodzimej Urszuli Dudziak.

Odbývający się w całości w Centrum Kultury w Lublinie (ul. Peowiaków 12) festiwal rozpocznie się 10 lipca. Na inaugurację tegorocznej odsłony organizatorzy zaproszą na dwa koncerty z cyklu „Lubelskie Premiery”.

10 lipca o 20 wystąpi duet 7:7 Project, który zaprezentuje mieszankę muzyki klasycznej, awangardy i jazzu. W skład zespołu wchodzi Wiktoria Kozłara na saksofonach i Maciej Chyży na puzonie basowym.

Drugiego dnia festiwalu o 20 zagra formacja TRANSatlantyk. – To nowy zespół na polskiej scenie muzycznej, odnoszący się w materii do muzyki wiejskiej, improwizowanej i transowego ambientu – opowiadają organizatorzy koncertu. Grupie w składzie Michał Żak, Ula Czerniak i Szymon Miśniak będzie towarzyszył Piotr Damasiewicz.

Od kilku lat ważnym elementem festiwalu jest konkurs JAZZiNSPIRACJE, który promuje muzyków młodego pokolenia, dając im możliwość wydania debiutanckiego albumu. Laureatów tegorocznej rywalizacji poznamy 12 lipca. W trakcie finałowego koncertu o godz. 19, przed szerszą publicznością zaprezentują się najlepsi młodzi wykonawcy.

W 2022 roku Grand Prix konkursu otrzymał zespół superminimalism. Doceniona na festiwalu formacja wydała właśnie swój debiutancki album „Prelude”. Młodzi artyści zainaugurują w tym roku program główny Lublin Jazz Festiwalu: 13 lipca o godz. 18. Będzie można usłyszeć premierowy materiał, ale nie zabraknie też improwizacji.

Największe gwiazdy tegorocznego festiwalu zawitają do Centrum Kultury w dniach 13-16 lipca. Na początek, zaraz po wspomnianym koncercie grupy superminimalism, odbędzie się recital Urszuli Dudziak z okazji 80-tych urodzin. Legenda polskiej sceny, zachwycająca skalą głosu, występowała na najważniejszych scenach świata, w tym w słynnej nowojorskiej Carnegie



Urszula Dudziak



Steve Turre



Purple is the Color



TRANSatlantyk

Hall oraz podczas Newport Jazz Festival.

– Podczas koncertu w Lublinie w repertuarze Urszuli Dudziak znajdą się ulubione piosenki artystki pochodzące z jej albumów studyjnych, jak i innych wykonawców jazzowych takich jak Ella Fitzgerald, Nina Simone, Bobby

McFerrin – zapowiadają organizatorzy festiwalu.

Zagrają goście z Polski i zagranicy: zespół Zvanai z premierą płyty „Eastplaining” (14 lipca, godz. 19), austriacka formacja Purple is the Color (14 lipca, godz. 20.30), łącząca jazz z drum'n'bassem grupa Skalpel (14

lipca, godz. 22), Nezlamni Quartet z Ukrainy (15 lipca, godz. 19) czy jeden z najbardziej utalentowanych perkusistów w Wielkiej Brytanii – Richard Spaven, który z towarzyszeniem Ashleya Henry'ego, Yvesa Fernandez oraz Tendayia zagra 15 lipca o godz. 20.30.

Finałowe koncerty zaplanowano na niedzielę, 16 lipca. W Centrum Kultury odbędą się dwa wyjątkowe wydarzenia. O godz. 18.30 wystąpi zespół Immortal Onion, reprezentujący nową falę polskiego jazzu. W Lublinie artyści zagrają z towarzyszeniem kompozytora i saksofonisty Michała Jana Ciesielskiego, z którym nagrali płytę „Screens”.

Na finał festiwalu zagra Steve Turre, jeden z najwybitniejszych światowych innowatorów jazzowych. Wirtuoz puzonu, grający również na nietypowym instrumencie, jakim jest concha, czyli muszla. Turre przez lata związany był z zespołem Saturday Night Live Band, współpracował m.in. z Rayem Charlesem, McCoyem Tynerem, Tito Puente czy Maxem Roachem.

W Lublinie Turre wystąpi z projektem „Generations”. Na scenie pojawią się także inni przedstawiciele amerykańskiej sceny jazzowej: Orion Turre, Davis Whitfield, Wallace Roney Jr., James Carter oraz Dishan Harper.

Tradycyjnie już Lublin Jazz Festiwal będzie obfitował w różnorodne wydarzenia towarzyszące. Jednym z nich będzie wystawa prac finalistów Międzynarodowego Konkursu Plakatu We Want Jazz, który odbył się pod hasłem „Jaz Not War”. Ekspozycję będzie można podziwiać w Galerii OKNA Miejskiej Biblioteki Publicznej (budynek CK) od 10 do 31 lipca.

W CK będzie można także oglądać wystawę archiwalnych plakatów Lublin Jazz Festiwalu (10-16 lipca), wziąć udział w improwizowanej sesji muzycznej (14 lipca, godz. 22) oraz uczestniczyć w brunchu na świeżym powietrzu z muzyką na żywo (15-16 lipca o godz. 11).

Znaczna część wydarzeń będzie bezpłatna. Za darmo będzie można wziąć udział chociażby w koncertach z cyklu „Lubelskie Prapremiery”, finale konkursu JAZZiNSPIRACJE czy atrakcjach towarzyszących. Bilety obowiązują jednak na wybrane koncerty z programu głównego festiwalu – występy gwiazd polskiej i światowej sceny. Dostępne są w serwisie bilety24.pl. Bilety całonocne oraz karnety festiwalowe tylko w kasie Centrum Kultury w Lublinie.

DAD

Lasy

MUZYKA W piątek, 16 czerwca o godz. 20.30 w pubie Bałagan (ul. Grodzka 5a) odbędzie się koncert zespołu LASY. Duet wystąpi w Lublinie w ramach Strefy Innych Brzmień.

Zespół tworzą: producent, laureat Frydryka – Maciej Wojcieszkiwicz (Stendek) oraz perkusista Jacek Prościński (wh0wh0). Artyści mają w swoim dorobku dwa ciepło przyjęte albumy „Little Giant” oraz nominowaną do Frydryka płytę „Shroom”.

Wstęp na koncert jest bezpłatny.

DAD

Jarmark koński



WYDARZENIE W niedzielę, 18 czerwca, o godzinie 12 rozpocznie się jubileuszowa, dwudziesta już edycja Jarmarku końskiego organizowanego co rok przez Muzeum Wsi Lubelskiej. Z tej okazji przygotowana zostanie inscenizacja historycznego targu.

Uczestnicy wydarzenia, które zostanie zorganizowane na przestrzeni między karczmą a kuźnią z Ciosmów w sektorze Roztocze, będą mogli zobaczyć, jak wyglądały historyczne targi łącznińskie i piaseckie odbywające się w latach 20. i 30. XX wieku.

– Klimat towarzyszący handlowi końmi przybliżą barwne postacie: gospodarza terenu i komisji targowej w skład której wejdą weterynarz, a także dziedziczki okolicznych majątków – wyliczają organizatorzy wydarzenia.

Atrakcją będzie też z pewnością prezentacja koni, podczas której sprawdzona zostanie ich sprawność i siła: próba uciągu, która wykaże czy koń nadaje się do ciężkiej pracy.

Wydarzeniu będzie towarzyszyła muzyka w wykonaniu kapeli.

Bilety dostępne na miejscu i on-line: 25 zł (normalny) / 15 zł (ulgowy).

DAD

Gary Guthman w Filharmonii

MUZYKA W piątek, 16 czerwca o godz. 19 w Filharmonii lubelskiej (ul. Curie-Skłodowskiej 5) rozpocznie się koncert z udziałem trębacza Gary'ego Guthmana.

To amerykański muzyk obecny na światowej scenie od kilkudziesięciu lat. Współpracował m.in. z Paulem Anką, Tomem Jonesem, Arethą Franklin, Anne Murray czy Rayem Charlesem oraz zespołem Bee Gees. Komponował dla najlepszych orkiestr i filharmonii w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Jako solista występował ze słynnymi orkiestrami: od Teksasu po Nowy Jork. Od 2011 roku artysta mieszka w Polsce, gdzie realizuje szereg ciekawych i różnorodnych projektów. W Lublinie będzie można usłyszeć jego najnowszą kompozycję „Koncert na flet i orkiestrę symfoniczną”.

– Utwór zadedykowany jest ukochanemu profesorowi Gary'ego Guthmana Fredowi Sauterowi; jedynemu trębaczowi w historii orkiestr filharmonicznych klasy „A” w Stanach Zjednoczonych, który przez 38 lat sprawował funkcję solisty-trębacza (Oregon Symphony Orchestra) – podkreślają organizatorzy.

W Filharmonii trębacz wystąpi z towarzyszeniem Orkiestry Symfonicznej Filharmonii Lubelskiej pod batutą Mirosława Jacka Błaszczaka.

Bilety na koncert kosztują od 40 do 70 zł.

DAD

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38 utworzą rozwiązanie z kategorii słowne wpadki komentatorów sportowych.

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

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35 utworzą rozwiązanie - humor z zeszytów szkolnych.

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

Chłodniki i szparagi

Jeszcze można poszparagować i zrobić szparagowy chłodnik. To już ostatni moment, żeby zjeść szparagi, bo sezon na nie się kończy. Za to zaczyna się sezon na pyszne chłodniki

Waldemar Sulisz

I chłodniki, i szparagi nader często występują na kartach staropolskich ksiąg kucharskich. Na początek zatem dwa przepisy z bogatej kolekcji prof. Jarosława Dumanowskiego z uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, wybitnego badacza kuchni staropolskiej.

Zaczynamy od tego: „Jak użyteczne i smakowite są chłodniki...”. W poradzie z XIX wieku czytamy: „Po wszechnie jest wiadomem, jak użyteczne i smakowite są chłodniki, a w porze letniej zwłaszcza podczas upałów, zdają się być ożywiającym i nieodbitym pokarmem. Są nawet amatorowie, którzy namiętnie lubią tę potrawę, z wyjątkiem tylko pewnych odmian w przyprawie. I dla tego[!], do stołu, gdzie kilkanaście lub więcej siada osób, aby dogodzić ogólnie, najlepiej jest osobno na półmiskach układać zgrabnie garnitur przypraw, jak to: Świeże[!] ogórki, obrane i skrojone w kostkę. Szyjki rakowe oczyszczone ze skorupki, czerwona strona układać do góry. Jaja twardo gotowane skrojone na czworo. Szparagi pokrajane, kalafiory, i t. p. Wtenczas każdy podług swego gustu, będzie mógł zadość uczynić swemu apetytowi”.

A teraz sposób na szparagi z XVIII wieku czyli szparagi po polsku: „Obgotuj szparagi pięknie i grube, osól trochę, dasz potem na półmisku lub z masłem zrumienionym podlane lub z sosem białym, który się tak robi: weź kilka żółtków z jajec, rozbij je mocno, wlej trochę octu, wspan cukru, soli i masła kawalek włóż, razem to zagotuj, przydawszy trochę do tego bullionu, tym sosem podlejesz, dasz na stół”.

Chłodnik po bułgarsku

To chłodnik na bazie jogurtu. Najpierw należy posiekać świeży ogórek, posolić i odstawić na kilka minut. Następnie rozetrzeć czosnek z solą. Pół szklanki zimnej, przegotowanej wody zakwaszyć sokiem z cytryny i rozkrępać w garnku z jogurtem. Dodać ogórek, czosnek, koperek, pieprz i odrobinę oliwy. Po wlewniu chłodnika do ceramicznych miseczek każdą porcję należy obficie posypać siekanymi orzechami.

Do chłodnika po bułgarsku można dodać kawałki



FOT. PIXABAY



solonego białego sera. Dobrze sprawdzi się także twaróg wędzony. A teraz przepis na chłodnik pomidorowy z serem feta. Czyli bardzo syte danie.

Chłodnik pomidorowy z fetą

SKŁADNIKI: 0,75 l wywaru z warzyw, 0,25 l świeżego soku pomidorowego, pół cytryny, 25 dag świeżych pomidorów, 20 dag sera feta, 2 gałązki selera naciowego, 3 łyżki posiekanej natki pietruszki, 3 łyżki posiekanego kopru, sól, pieprz, cukier, tabasco.

WYKONANIE: zimny wywar z warzyw wymieszać z sokiem pomidorowym. Dodać posiekaną zieloninę i seler. Przyprawić solą odrobiną cukru i pieprzu. Do każdej porcji dodać plaster pomidora, kilka kostek fety i cieniutki plaster cytryny. Przed podaniem na kwadrans włożyć do lodówki. Kto lubi chłodnik bardzo esencjonalny niech doda do swojej porcji więcej soku pomi-

dorowego. Można też ozdobić chłodnik świeżą bazylią.

Chłodnik wileński

SKŁADNIKI: 2 ugotowane buraki starte na tarce, 6 jaj na twardo, 2 ogórki starte na tarce, 6 łyżek śmietany, 1 l maślanki, pokrojony pieprzek kopru i szczypiorku, sól, pieprz.

WYKONANIE: żółtka jajek ugotowanych na twardo włożyć do miski i ucierać je razem z solą przy pomocy trzepaczki. Następnie dodać starte buraki, wymieszać, dodać ogórki i szczypior. Następnie maślankę, pokrojone w kostkę białka jajek i koperek. Odstawić w chłodne miejsce.

Chłodnik z agrestu

Zajrzyjmy jeszcze raz do starych ksiąg kucharskich. Z kolekcji prof. Jarosława Dumanowskiego pochodzi XIX-wieczna receptura na chłodnik z agrestu:

„Gdzie się obficie znajduje agrest w dobrym gatunku,



O patent na dobry chłodnik i szparagi zapytaliśmy Piotra Kwiatosza, który na Starym Mieście w Lublinie prowadzi restaurację „16 stołów” i „Chapter one”

FOT. DW

niebaczna byłoby rzeczą, nie umieć z tego korzystać, zwłaszcza, iż gatunek ten jagod bardzo łatwo do wielu specjalnych potraw, użyć się daje. Agrest dojrzały ma w sobie tyle wiele słodczy, tak, iż kwasem właściwego sobie smaku, zaledwie czuć można. Takiego agrestu wybraawszy na przykład garniec, oczyścić go z szypu i ogonków, wypłókać z pyłu, złożyć do pobielanego dobrze rądla, nalać pół garca wody, rozgotować na miazgę, z dodaniem cynamonu drobno połamane, przetrzeć przez sito, dodać odgotowanego i odcedzonego na sicie sago, albo kruszonkę kartoflaną w miarę, aby niezagęścić, kwaterek świeżej gęstej śmietany,

gorzka. Sól świeżo zmielony pieprz i gotowe – mówi Piotr Kwiatosz.

A jak przyrządzić szparagi? – Szparagów nie obieram, odłamuję końce i przysmażam na suchej patelni, co da im lekko grillowy smak. Podlewam je warzywnym bulionem, dodaję sól i pieprz, na końcu miód gryczany. Na koniec danie ozdabiam serem Bursztyn i kwiatem ze szczypiorku, który wzbogaci smak szparagów.

Szczaw i chłodnik

SKŁADNIKI: 50 dag liści szczawiowych, 2 świeże ogórki, 2 jajka na twardo, 1 litr kwaśnego mleka, 20 dag słodkiej śmietanki, 1 litr wody, 15 gałązek kopru, kilka łyżek szczypiorku, sól.

WYKONANIE: na wrzątek wrzucić posiekany szczaw, gotować 10 minut. Schłodzić. Wlać wywaru do garnuszka, dodać śmietanę, wymieszać, wlać do chłodnika. Dodać kwaśne mleko, pokrojone ogórki, szczypior, koper, jajka, posolić. Podawać z gorącymi kartoflami.

Szparagi

Jeszcze pojawiają się na targu i w marketach. Najlepsze są z masłem i bułką tartą. Także z sosem holenderskim lub jajkiem w koszulce są niezłego sobie. Ale szparagi to doskonały dodatek do polędwiczki w sosie, do wołowiny z pieca i do risotto.

Oto przepis Gienona Mientkiewicza na risotto właśnie: Po pierwsze kupić szparagi. Potem przygotować składniki: ryż aborio, szparagi, marcheweczka, papryczka, dobry olej lub oliwa, masło, śmietankę, wędzoną słoninę, sól, pieprz. Odciać 1/3 szparagów od dołu, obrać, na obrębkach i końcówkach ugotować smak. Resztę szparagów jak i jedną marchewkę skroić w plasterki. Ostrą papryczkę w drobną kosteczkę a słoninę w julienne (słupki). Zostawić sobie to i owo do dekoracji. Ryż podprażyć na oleju, zalać wodą, powoli gotować pojąc od czasu do czasu szparagowym smakiem. W połowie dodać talarki marchewki a pod koniec szparagi i papryczki. Gdy nadejdzie czas doprawić, podbić śmietanką i masłem. Wykładać. A na wierzchu dekorować słoniną, mają się tylko ogrzać od risotto i zrobić lekko przezroczyste. Kapeńka oleju, okruszy pieprzu i płatki soli.

Szef Piotr Kwiatosz radzi

O patent na dobry chłodnik i szparagi zapytaliśmy Piotra Kwiatosza, który na Starym Mieście w Lublinie prowadzi restaurację „16 stołów” i „Chapter one”. To jeden najwybitniejszych szefów kuchni w Lublinie i regionie. Ma niezwykle wyczucie tradycyjnej kuchni regionalnej, rekomendację Slow Food Polska i świeże pomysły na kuchnię light.

Jak przyrządzić dobry chłodnik?

– Podstawą jest dobry jogurt oraz ekologiczny zakwas z buraka. Do chłodnika dodaję jak najwięcej zieleniny: rzodkiewkę, ogórek gruntowy, szczypiorek i koperek. Oraz sałatę masłową, którą trzeba rwać palcami, gdyż pokrojona nożem stanie się