

Pomagamy i szujemy

Mieszkańcy Lublina pomagają
pracownikom medycznym,
szyjąc maseczki, fartuchy
i czepki

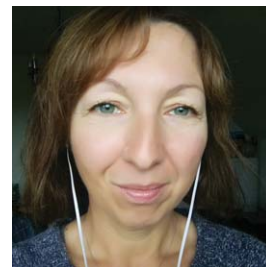
STRONA 5



Jak żyć razem

Rozmowa z Anitą Rawą-
Kochanowską, doktorem
psychologii i terapeutką

STRONA 9



MAGAZYN

Czekając na szczepionkę

Od wybuchu epidemii nad szczepionką
przeciwko koronawirusowi pracują laboratoria
na całym świecie. Na jakim etapie są prace?

PIĄTEK

3

KWIETNIA 2020
redaktor wydania
RADOMIR WIŚNIEWSKI

FOT. JACEK SZYDŁOWSKI

Strony 2-3

Poprawili głowę państwa

Jeżeli są warunki do tego, żeby chodzić normalnie do sklepu, to są iwarunki do tego, żeby pójść do lokalu wyborczego – tak odniósł się **ANDRZEJ DUDA** do kwestii przełożenia wyborów prezydenckich. Jak informuje portal Koduj24.pl, te słowa prezydent wypowiedział podczas sesji „Q&A” na Facebooku.

– Panie Prezydencie, poprawiliśmy Panu ten cytat o wyborach i sklepach. Już nie brzmi tak głupio – pospieszył z pomocą głowie państwa serwis Aszdzienik. Jego poprawka brzmi: „Jeżeli są warunki, by zamknąć szkoły, to są warunki, by zamknąć lokale wyborcze”.



Intymność na dwa metry

Posłanka Barbara Nowacka zareagowała na Twitterze na kolejne obostrzenia rządu w związku z trwającą pandemią koronawirusa. Odniosła się zwłaszcza do ogłoszonej przez premie-

ra „zasady dystansowania”, czyli zachowania na ulicy 2 metrów od drugiej osoby.

– Rozumiem obostrzenia. Ale jaki jest sens, by na ulicy iść dwa metry od kogoś z kim się śpi w jednym łóżku?

– dopytywała Nowacka. A przenikliwi internauci dopowiadali: „Na pomysł, że żona i mąż powinni iść w odległości 2 m od siebie, podczas, gdy z reguły śpią razem, mógł wpaść tylko stary kawaler”.

Tik tok, tik tok

Natemat.pl poinformował, że prezydent Andrzej Duda założył konto na TikToku. W krótkim filmiku zachęcił dzieci i młodzież do brania udziału w turnieju online dla graczy Granta.

– Wiadomo, że teraz ciężko się uczycie, ale potrzebny jest też sport. E-sport. Zapraszam Was do turnieju Granta Cup organizowanym wspólnie z Ministerstwem Cyfryzacji – powiedział w krótkim filmiku, w którym – zauważa

Natemat – pojawił się nawet znany z memów nosacz.

– Moja firma leży na łopatkach, kraj jest w stanie klęski, a prezydent zakłada sobie konto na TikToku – stwierdził Norbert Dąbek, znany restaurator i hotelarz.

Mędrców biorą od nas

Anna Fotyga znalazła się w grupie mędrców NATO, która przygotowuje reformę Sojuszu. – Europosłanka, była minister spraw zagranicznych w rządzie PiS, jest jedyną przedstawicielką Europy Środkowo-Wschodniej w tym gronie – cieszyła się Gazeta.pl.

Zarabiamy coraz więcej

Narodowy Bank Polski opublikował dane dotyczące wysokości wynagrodzeń wypłaconych na poszczególnych stanowiskach. Prezes NBP Adam Glapiński zarobił w ubiegłym roku 794,7 tys. zł brutto, o ponad 80 tys. zł więcej niż rok wcześniej – zauważa Gazeta.pl.



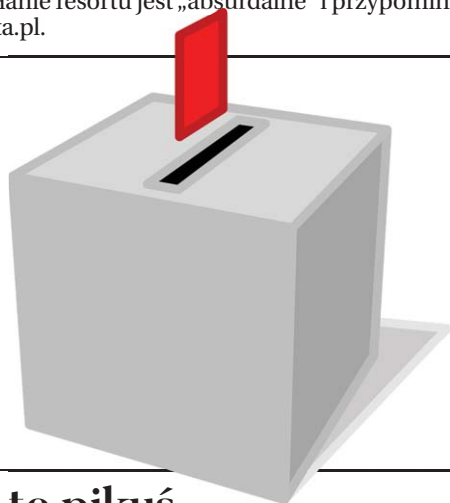
Im mówić zakazano

Resort zdrowia skierował do krajowych konsultantów z zakresu medycyny pismo ws. zakazu wypowiadania się nt. epidemii koronawirusa.

– Zdaniem prof. Krzysztofa Simona, ordynatora oddziału chorób zakaźnych w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym, działanie resortu jest „absurdalne” i przypomina praktyki wprost z „realsocjalizmu” – pisze Gazeta.pl.

Nie czas na marsz do urn

Niemal czterech na pięciu Polaków chce przełożenia majowych wyborów prezydenckich na późniejszy termin – wynika z badania NEUROHM i Brad Consulting dla portalu Onet.pl. – Tym samym odsetek osób opowiadających się za zmianą terminu wzrósł o 16 punktów procentowych – odnotowuje portal.



Epidemia to pikuś

Dlaczego PiS prze do wyborów prezydenckich w czasach epidemii? Na to pytanie w audycji Polityki Insight „Duży Pałac” odpowiada dziennikarz Wojciech Szacki: – Wielu ludzi w PiS i Zjednoczonej Prawicy boi się Kaczyńskiego bardziej niż epidemii i bardziej niż głosu ponad 70 proc. Polaków, którzy domagają się przełożenia wyborów prezydenckich.

Czubek w kapeluszu

Rząd wprowadził restrykcje na czas epidemii, a tymczasem mieszkaniak małopolskiej gminy Krzeszowice przebywający wraz z partnerką na kwarantannie próbował przechytrzyć policjantów. – W trakcie kontroli udawał kobietę, by tylko nie wyszło na jaw, że nie ma jej w domu – ujawnia Gazeta.pl.

– Najpierw mężczyzna oświadczył, że kobieta śpi i nie chce jej budzić, później, że jest pod prysznicem i nie może podejść. Gdy jednak mundurowi nalegali i ponownie zażądali, aby kobieta podeszła do okna, ujrzeli wystający czubek głowy w kapeluszu uniemożliwiającym rozpoznanie osoby – relacjonują policjanci.

Wyścig z

Naukowcy z całego świata ścigają się z czasem, żeby jak najszybciej na ludziach - ochotnikach. - Trzeba przede wszystkim zbadać, jak w a potem odwzorować to w szc



Katarzyna Prus

– Jeśli mamy do czynienia z nowym patogenem trzeba przede wszystkim zbadać jak wygląda odporność na wirusa u ludzi, którzy już go „przechorowali”, czyli jakie elementy odpowiedzi immunologicznej uczestniczyły w jego eliminacji, a potem odwzorować to w szczepionce – tłumaczy prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska z Katedry Wirusologii i Immunologii UMCS w Lublinie.

- Ważne jest też to, jak długo ta odporność będzie trwała, czy nie będzie ona sezonowa, jak w przypadku grypy i czy w związku z tym szczepienia nie trzeba będzie powtarzać. Wiele odpowiedzi może nam dać najbliższy sezon jesienno-zimowy, w którym prognozuje się drugą falę epidemii.

Wtedy będzie można sprawdzić, jak ludzie, którzy

już wcześniej chorowali zareagują na ponowny kontakt z wirusem.

– Będzie można sprawdzić, czy została wypracowana „odporność populacyjna” i ci najbardziej wrażliwi będą chronieni, bo wirus po prostu nie będzie miał się gdzie namnażać – zaznacza prof. Szuster-Ciesielska.

Badania na ludziach

Od wybuchu epidemii nad szczepionką przeciwko koronawirusowi pracują laboratoria na całym świecie.

– W tym momencie mamy kilkunastu kandydatów na szczepionkę, a liderami badań są dwie amerykańskie firmy Moderna i Inovio. Moderna wyprodukowała prototyp szczepionki badany obecnie równolegle na zwierzętach oraz na ludziach - ochotnikach. Widać tu presję czasu, bo takie badania powinny być prowadzone w odpowiedniej kolejności: najpierw na zwierzętach, potem na ludziach – tłumaczy prof. Szuster-Ciesielska. – Ten prototyp bazuje na bardzo małej cząsteczce mRNA, która w organizmie kieruje produkcją wirusowe-

go białka powierzchniowego widzianego doskonale przez komórki odpornościowe. Z tego względu powinna być bezpieczna, bo podany materiał nie masz szans na przekształcenie się w wirusa.

Oszukać układ

– W zakażeniu wirusowym, wirus zmusza zakażoną komórkę do produkcji wirusowego mRNA i w konsekwencji wirusowych białek, które zostaną użyte do produkcji kolejnych wirusów – dodaje prof. Małgorzata Polz-Dacewicz, kierownik Zakładu Wirusologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie oraz prezes Polskiego Towarzystwa Wirusologicznego i tłumaczy: Znając sekwencje RNA wirusa, możemy wytworzyć tylko dany odcinek mRNA, który koduje białko i przeciw któremu nasz organizm wytworzy przeciwciała czyli odporność.

Jeśli wstrzykniemy takie fragmenty mRNA w pewnym sensie oszukujemy układ immunologiczny, który tak naprawdę nie będzie miał do czynienia z wirusem.

– Pobudzi to jednak organizm do produkcji przeciw-

wirusem

j stworzyć szczepionkę na koronawirusa. W USA trwają już badania, czy wygląda odporność na wirusa u ludzi, którzy już go „przechorowali”, czy szczepionce - tłumaczą specjaliści



FOT. MACIEJ KACZANOWSKI/ARCHIWUM

ciał, których zadaniem jest neutralizacja wirusa - wyjaśnia prof. Polz-Dacewicz. - Agencja Badań Medycznych przygotowała własny projekt, którego celem jest włączenie polskich ośrodków naukowych do ogólnoswiatowych badań nad skuteczną szczepionką przeciwko SARS CoV-2.

Czas

Badania nad szczepionką wymagają czasu. Trzeba sprawdzić jej skuteczność i ewentualne działania niepożądane.

- W przypadku sprawdzenia skuteczności szczepionki, konieczna jest obserwacja osób zaszczepionych również pod kątem czasu utrzymywania się przeciwciał. W tym czasie podaje się różne dawki szczepionki, żeby ustalić jaka dawka jest optymalna i czy będzie koniecz-

ność podania dawki przypominającej

- zaznacza prof. Polz-Dacewicz. - Takie prace mogą potrwać nawet siedem lat. W obecnej sytuacji ośrodki, które pracują nad szczepionką przeciwko koronawirusowi, w tym także polskie, tak naprawdę walczą z czasem.

Ze względu na ścisłe rygory i niezwykle wysokie wymagania, jakie musi spełnić gotowy produkt, Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że szczepionka nie powstanie wcześniej niż przed upływem minimum 18 miesięcy.

- Prace są bardzo zaawansowane więc jest szansa, że szczepionka pojawi się na rynku już w przyszłym roku - mówi prof. Polz-Dacewicz i dodaje, że łatwiej jest w przypadku szczepionki przeciwko grypie. - Wirus jest znany, a szczepionka jest jedynie modyfikowana co roku. Taką konieczność wymusza duża zmienność wirusa grypy, który charakteryzuje się znaczną częstością mutacji. Koro-

nawirus SARS CoV-2 jest zupełnie nowym patogenem, którego właściwości musimy dopiero poznać - dodaje specjalista.

Ryzyko

- Najpierw powinny być to badania na komórkach, potem na zwierzętach, a dopiero potem na ludziach. Ryzyko niepowodzenia istnieje na każdym etapie. Naukowcy mówią też o ryzyku wykształcenia się niepożądanego reakcji immunologicznej u zaszczepionych osób, u których w razie ponownego zetknięcia z wirusem objawy chorobowe będą znacznie bardziej spójgowane niż w przypadku braku podania szczepionki - wyjaśnia prof. Szuster-Ciesielska. - Jest to zjawisko znane immunologii, dlatego rzetelne i czasochłonne badania mają szansę wyeliminować to zagrożenie. W 2009 roku była taka sytuacja ze szczepionką przeciwko ptasiej grypie. Było za mało naukowych dowodów na to, że jest bezpieczna, więc Polska ostatecznie jej nie sprowadziła.

WIEJSKA POLECA



Czym skorupka za młodu nasiąknie...

Żołsiwi mogą odtrąbić sukces: TVP kłamie - pisze Gazeta.pl. I odnotowuje, że w programie „Szkoła z TVP” co dnia można znaleźć nową wpadkę. Bo np. raz pomyłono śledzionę z trzustką, innym razem księgarnię nazwano bookshoop, numer tygodnia to ten, w którym pomyłono obwód ze średnicą na przykładzie **BOCIANIEGO GNIAZDA**.

- Strach pomyśleć tylko, ile wydadzą w przyszłości rodzice na korepetycje, po takim „nauczaniu” - komentuje portal.

Senat zablokuje, ale...

Portal Onet.pl ocenia, że wprowadzenie przez PiS głosowania korespondencyjnego dla wszystkich wyborców jest mało realne. Według ustaleń Onetu, opozycja zamierza maksymalnie wydłużyć prace nad tym projektem w Senacie. A to znaczy, że PiS może nie zdążyć zmienić zasady głosowania przed wyborami prezydenckimi 10 maja.

- To na czym PiS najbardziej zależy, już i tak weszło w życie. Chodzi o korespondencyjne głosowanie osób starszych, wśród których obóz władzy ma rzesze zwolenników - pisze portal.

- Obawiam się, że wprowadzenie głosowania korespondencyjnego, gdy szaleje pandemia wirusa, to swoisty zamach stanu autorstwa PiS - ocenił w rozmowie z Onetem marszałek Senatu Tomasz Grodzki z PO.

Trzeciorzędna sprawa pierwszorzędna

Według wicepremiera **JAROSŁAWA GOWINA**, sprawa wyborów jest teraz trzeciorzędna. - Jest rzeczą bezdyskusyjną, że mogą się odbyć tylko w takich warunkach i w takim terminie, gdy w ich wyniku nie będzie zagrożone zdrowie i życie ani jednego Polaka - powiedział Gowin w rozmowie z „Rzeczpospolitą”.



Obrońca Poczty Polskiej

Wicemarszałek Sejmu Ryszard Terlecki z PiS nie widzi problemu, by w wyborach prezydenckich przeprowadzić głosowanie korespondencyjne. - I jeśli nie dla wszystkich wyborców, to przynajmniej dla osób po 60. roku życia oraz objętych kwarantanną - pisze Gazeta.pl.

Terlecki ma argument: na głosowaniu korespondencyjnym zarobiłaby Poczta Polska.



Szaleństwo

W Polsce jest ponad 30 mln uprawnionych do głosowania. Wyobrażacie sobie, że choćby połowa z nich w szczycie pandemii rusza na pocztę odebrać pakiety do głosowania? Czyste szaleństwo. Głosowanie korespondencyjne jest praktycznie niewykonalne, pomijając już niekonstytucyjność zmiany Kodeksu wyborczego - ocenia na Twitterze Renata Grochal z „Newsweeka”.

- Albo taka sytuacja, że Poczta Polska w szczycie pandemii wysła listonoszy z pakietami do głosowania do ponad 30 mln uprawnionych do udziału w wyborach. Również szaleństwo - dodaje.

Pomagamy i szyjemy

Mieszkańcy Lublina pomagają pracownikom medycznym, szyjąc maseczki, fartuchy, czepki, kombinezony i wykonując przyłbice ochronne na twarz. Organizują się dzięki facebookowej grupie „Pomoc dla służb medycznych LUBLIN”



Dominika Tworek

16 marca Lilia Banaszkiewicz założyła grupę, która dziś liczy już ponad 1 600 członków.

- Wiedziałam, że jest ogromne zapotrzebowanie na maseczki. I że można je szyć samodzielnie. Stwierdziłam, że skoro sama mam maszynę i umiejętności kra- wieckie, to chociaż w ten sposób pomogę osobom, które w tym momencie narażają swoje zdrowie i życie, żeby ratować nas wszystkich. Zaczęłam szukać grup w naszym rejonie, do których mogłabym się przyłączyć. Ponieważ w tamtym momencie nic nie znalazłam, sama taką założyłam. Społeczność bardzo szybko się rozbudowała. Jestem zachwycona, że tak wiele osób chce pomagać - mówi Lilia Banaszkiewicz.

To najłatwiejsza rzecz

Z grupy korzystają zarówno ci, którzy potrzebują pomocy, m.in. szpitale, przychodnie, domy opieki społecznej, hospicja, jak i oferujący swoją gotowość do działania. Przekazano już

ok. 15 tys. maseczek, a zapotrzebowanie na nie wynosi w tym momencie prawie 26 tys. i stale rośnie.

- Najbardziej potrzeba maseczek. Ich szycie to też najłatwiejsza rzecz jaką my, zwykli ludzie możemy robić. Staramy się dopytywać każdą placówkę, która zgłasza się do nas o pomoc, co jeszcze jest potrzebne. W odpowiedzi najczęściej słyszymy, że są to fartuchy, kombinezony, przyłbice czy gogle. W ostatnim czasie, szczególnie ratownicy medyczni, zwracają się z prośbą o kremy do rąk, ponieważ środki dezynfekcyjne mocno wysuszają skórę - dodaje Lilia Banaszkiewicz.

Służby medyczne potrzebują także środków dezynfekujących, mydeł oraz rękawiczek.

Lubie pomagać

MAGDA na co dzień zajmuje się szyciem ekologicznych produktów do higieny SensiMama. W domu miała więc zapasy materiałów oraz pasmanterii. Pomaga służbom medycznym, szyjąc bawełniane oraz włókninowe maseczki. O problemie

braku podstawowych środków ochrony dla pracowników dowiedziała się od swoich klientek; pracownicy szpitali.

- Lubie pomagać, dlatego decyzja o rozpoczęciu szycia była dla mnie naturalna. Pracownicy służb medycznych, pracujący obecnie w ekstremalnie trudnych warunkach, wiele z tych osób ma rodziny oraz dzieci. Powinni być w pełni zabezpieczeni i spokojni o to, że nie zabraknie im maseczek czy też rękawiczek ochronnych.

Początkowo dołączyła do inicjatyw #polskiekravcoweszyjadlaSłużbMedycznych. Wykonane maseczki dostarczała przez swoje klientki - pielęgniarki. Teraz szyje też w ramach lubelskiej grupy „Pomoc dla służb medycznych”.

- Zdrowie medyków leży w naszym wspólnym interesie. Skala zapotrzebowania na środki ochrony osobistej jest ogromna. Dostarczanie ich powinno się stać priorytetem wagi państwowej. Przy skali rozsiewu wirusa COVID-19 noszenie maseczek jest niezbędne, piszą o tym autorytety świata

medycyny. W apelu na czas pandemii wydanym przez dr hab. med Artura Jurszczy- na, profesora Uniwersytetu Jagiellońskiego czytamy, że maseczki są niezbędne dla wszystkich, ponieważ ograniczają roznoszenie wirusa na innych, ale też chronią nas samych: zapobiegają dotykaniu własnych ust, czy też nosa. Nieświadomie robimy to nawet kilkadziesiąt razy dziennie - podkreśla Magda.

Rodzina, sąsiadka i koleżanka

Katarzyna o tej ogólnopolskiej akcji dowiedziała się z telewizji. Gdy tylko okazało się, ma ona miejsce również w Lublinie, jej mama - pasjonatka szycia - od razu sięgnęła po maszynę. W pomoc służbom medycznym zaangażowana jest już cała rodzina: Katarzyna wraz z mężem i synem zajmują się odbieraniem i dowożeniem gotowych już maseczek do szpitali. Szybko okazało się, że nie tylko oni pomagają: maseczki szyje też jej sąsiadka i koleżanka. Katarzyna zachęca do tego samego także swoje współpracownicy.

- Z filmików na YouTube dowiedziałyśmy się, jak szyć maseczki. Tworzymy je z bawełnianej, domowej pościeli, zostawiamy wkład na filtr. Obecnie kupienie fluzeliny graniczy z cudem, a bawełniane taśmy są bardzo drogie - opowiada Katarzyna.

Jej mamie szycie pomaga uspokoić nerwy.

- To pozwala jej zająć głowę, sprawia dużą radość. Z dnia na dzień coraz bardziej się w to wkręca. Od 3 dni udało się jej uszyć 74 maseczki. Chcemy pomóc chociaż w taki sposób. W tych trudnych czasach musimy się mobilizować do wzajemnej pomocy. Ludzie, którzy pracują w szpitalach są na pierwszym froncie. Rozmawiam z koleżankami, które pracują na oddziałach zakaźnych i wiem, jak jest im ciężko. Jedna z nich wyszła do pracy w czwartek, wróciła w piątek popołudniu. Brakuje wszystkiego.

W akcję pomocy służbom medycznym włączyły się również artyści Teatru Muzycznego w Lublinie, Teatr im. J. Osterwy i różne firmy.



Z powodu epidemii k... z dnia na dzień musiały



Znak Jonasza

FOT. MACIEJ RUKASZ

Damian Drabik

Centrum Kultury w Lublinie od stycznia realizowało projekt Karnawał Teatralny, w ramach którego planowano pokazać dziesiątki spektakli, w tym 9 premier. Jedną z nich - „Mały las, krótki sen” Pawła Passiniego - miała się odbyć 14 marca, ale kilka dni wcześniej instytucję zamknęto.

Przerwane projekty, przesunięte premiery

- Karnawał Teatralny cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem, frekwencja dopisywała na każdym spektaklu. Na pewno będziemy chcieli wrócić z tymi premierami, ale trudno powiedzieć, czy uda się jeszcze w tym roku - opowiada Zastępca Dyrektora Centrum Kultury ds. Artystycznych, Rafał Kosiński. Z powodu nowych obostrzeń nie udało się obecnie wprowadzić w życie także pomysłu na teatr internetowy neTTheatre ze studiem w CK i transmisją w sieci.

Premierę nowego spektaklu przekłada również Teatr im. Juliusza Osterwy. Na chwilę obecną nie wiadomo, kiedy zobaczymy „Nad Niemnem” Jędrzeja Piaskowskiego z udziałem kilkunastu aktorów.

- Czas pandemii jest trudny dla wielu branż, między innymi dla teatrów. Niełatwo będzie wrócić po długiej przerwie do pracy nad spektaklem, ale nie załamujemy się i działamy w internecie - przekonuje Dorota Ignatjew, dyrektor Teatru Osterwy.

Teatr Andersena przenosi planowaną na 19 kwietnia

Spektakle online i plany na przyszłość

koronawirusa instytucje kulturalne w całej Polsce zamknięte są do odwołania. To trudna sytuacja także dla lubelskich teatrów, które zatrzymać prace nad projektami. Mimo to nie rezygnują z kontaktu z widzami, odkrywając nowe sposoby docierania do odbiorców



Cudowna lampa Aladyna
FOT. PRZEMYSŁAW BATOR



Pasterka i kominiarczyk
FOT. PRZEMYSŁAW BATOR

premierę spektaklu „Pippi Långstrump”. Nowy termin to 30 maja, ale w zależności od sytuacji, instytucja może przełożyć premierę na wrzesień.

- Repertuarowa i edukacyjna działalność Teatru jest w zawieszeniu do odwołania, bo nie wiemy, jaka będzie sytuacja. Pracujemy zdalnie, kontaktujemy się mailowo i telefonicznie oraz przez komunikatory - mówi Agata Will, specjalista ds. promocji i pozyskiwania widzów Teatru Andersena.

Lampa Aladyna w sieci

Mimo zamknięcia lubelskie teatry nie rezygnują ze swoich działań i starają się zachować kontakt z odbiorcami. Obecnie działalność instytucji przenosi się do sieci.

Teatr Andersena uruchomił projekt Teatroteka. W każdy weekend publikuje w internecie jeden ze swoich spektakli. Przedstawienia dostępne są od piątku do niedzieli na kanale facebookowym instytucji. W ten weekend będzie można obejrzeć „Pasterkę i Kominiarczyka” w reżyserii Daniela Arbaczewskiego. W kwietniu planowane są także emisje „Cudownej lampy Aladyna” Ilony Zgiet i „Królowej śniegu” Katarzyny Aleksander-Kmieć.

- W ramach Teatroteki zapraszamy również na „Domowe czytanie Andersena”. Są to nagrania wideo lub audio przygotowane przez naszych aktorów w ich domach. Każdy z nich wybiera swoją ulubioną baśń Andersena i nagrywa jej własną interpretację. Nagrania pu-

blikujemy w poniedziałki i środy - dodaje Agata Will.

W internecie znajdziemy ponadto galerię fotografii najważniejszych wydarzeń związanych z Teatrem Andersena w ubiegłym roku. W planach jest też rozwinięcie działalności edukacyjnej poświęconej m.in. historii teatru.

Swoje spektakle w internecie publikuje także Teatr Osterwy. 1 kwietnia do sieci trafiło przedstawienie „Diabeł i tabliczka czekolady” Jakuba Kowalskiego. W środę, 8 kwietnia, o godzinie 12 zaprezentowane zostanie wideo ze spektaklem „Książę i Żebrak” Pawła Aignera na podstawie prozy Marka Twaina.

Zobacz się w teatrze

- Chcielibyśmy raz w tygodniu prezentować spektakl online. Obecnie zbieramy zgody między innymi od twórców i organizacji zbiorowego zarządzania prawami autorskimi. Ciągłe pracujemy nad udostępnianiem naszych zbiorów - wylicza Dorota Ignatjew.

Wszystko to w ramach akcji „Nie wychodź z domu, zobacz się w teatrze!” realizowanej od 25 marca. Na stronie internetowej Teatru Osterwy oraz Facebooku i Instagramie znajdziemy m.in. fragmenty ulubionych utworów poetyckich i prozatorskich w wykonaniu aktorów Teatru oraz cykl „Anegdoty na czas zarazy” Anny Nowak. Wszyscy zainteresowani mogą także wziąć udział w konkursie na stworzenie z domowych przedmiotów „scenografii” do wybranego spektaklu instytucji.



Centrum Kultury w marcu na swoim Facebooku zaprezentowało trzy spektakle, które zobaczyło ok. 1400 widzów. - „Braci Karamazow” Teatru Provisorium w trakcie emisji obejrzało ponad 400 osób. To więcej, niż zmieści się na sali - przekonuje Rafał Koziński. Warto zaglądać na kanały społecznościowe CK, bo przed nami kolejne emisje.

W piątek, 3 kwietnia, o godzinie 20 rozpocznie się transmisja online „Znaku Jonasza” teatru neTTTheatre.

- Zachęcam do obejrzenia spektaklu Pawła Passiniego, bo to bardzo dobre przedstawienie, które idealnie wpisuje się swoją pasyjną tematyką w przedświąteczną atmosferę - dodaje Maciej Rukasz, zastępca kierownika działu marketingu CK w Lublinie.

NuciMisie w Domu

Na Facebooku CK znajdziemy także mnóstwo innych treści, choćby Klub Dyskusyjny Benshi online czy świetnie przyjęte codzienne lekcje „NuciMisie w Domu” Pracowni Sztuczka.

Książę i Żebrak

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Teatr Muzyczny udostępnił na swoim Facebooku przedstawienie „Bajkolandia”. To barwne widowisko dla najmłodszych cieszy się na kanale instytucji bardzo dużą popularnością. A przed nami kolejne emisje. Najbliższa w niedzielę, 5 kwietnia.

Archiwalne materiały można z kolei znaleźć na stronie facebookowej Teatru Starego. Instytucja udostępnia rejestracje wideo spotkań z cyklu „Bitwa o kulturę” i „Bitwa o literaturę”. W bazie rozmowa z noblistką, Olgą Tokarczuk.

Teatr ITP opublikował w sieci przedstawienie „Wesele Dawida”. Spektakl można znaleźć na stronie facebookowej Teatru. Wideo będzie dostępne do 8 kwietnia. Na kanale zespołu „Porozumienie” na YouTube można znaleźć przedstawienie „Pro-rock”.

Relacje filmowe z dotychczasowych wydarzeń kulturalnych, w tym również

spektakli, publikuje na swojej stronie internetowej Dom Kultury LSM. Znajdziemy tam m.in. spektakl Teresy Filarskiej „Młynarski/Kabaret” czy „Między kobietami” w języku portugalskim z polskimi napisami.

Lubelski teatr dostępny jest także na VOD Telewizji Polskiej. W bazie spektakli znajdują się m.in. rejestracje wyreżyserowanych przez Artura Tyszkiewicza „Mistrza i Małgorzaty” z Teatru Osterwy oraz monodramu „Jednocześnie” w wykonaniu Przemysława Stippy z Centrum Spotkania Kultur.

Co dalej?

W tej chwili trudno ocenić, jak długo instytucje kulturalne pozostaną zamknięte i jakie właściwie będą konsekwencje koronawirusa dla kultury. Na pewno wpływ epidemii będzie olbrzymi. Rafał Koziński zastanawia się, czy w obliczu takiego kryzysu widzowie w ogóle będą chcieli wracać do teatru. W tej chwili szansą na podtrzymanie tego zainteresowania jest działalność internetowa instytucji.

- Cieszę się, że mamy rejestracje wideo swoich spektakli, bo w obecnej sytuacji umożliwiają nam zachowanie ciągłości w kontakcie z widzami. Liczby dotyczące oglądalności naszych produkcji na Facebooku pokazują, że to zainteresowanie jest bardzo duże - przekonuje Maciej Rukasz.

- Ludzie uwierzyli, że można spektakle oglądać w internecie. W ten sposób może zrodzić się zupełnie nowe zjawisko, a w rezultacie

mogą pojawić się także nowi widzowie - dodaje Rafał Koziński.

Platforma na przyszłość

Teatr Andersena pracuje obecnie nad stworzeniem internetowej platformy umożliwiającej dostęp zarówno do spektakli, jak i działań edukacyjnych. Taka platforma funkcjonowałaby nawet kiedy Teatr wróci do normalnego trybu pracy.

- Wydaje mi się, że aktywność cyfrowa instytucji zostanie na dłużej i będzie się rozwijać - twierdzi Agata Will. - Takie działania mają duży potencjał, ponieważ powiększają zasięg: działalność lubelskiej placówki mogą odkrywać widzowie na całym świecie, a ponadto pozwalają także na dostęp do dóbr kultury osobom, które w normalnych okolicznościach nie mogłyby z nich skorzystać, np. osobom niepełnosprawnym.



Co i jak jeść, żeby zachować dobrą formę i odporność

Dieta roślinna bardziej sprzyja poprawie naszej odporności, a to jest w tym momencie bardzo ważne. Nie chodzi o to, żeby całkowicie przejść na dietę roślinną, jeśli jesteśmy do niego przyzwyczajeni, ale zwracać uwagę na to, żeby jeść jak najwięcej warzyw, owoców, roślin strączkowych – o tym w domu opowiada Dorota Hucał, lubelski dietetyk

Dominika Tworek

• Czy powinniśmy dostosować naszą dietę do siedzącego, domowego trybu życia?

- Obecnie bardzo mocno spadła nasza spontaniczna aktywność fizyczna, w związku z tym powinniśmy delikatnie obniżyć ilość spożywanych kalorii, ponieważ spalamy ich w ciągu dnia dużo mniej niż zazwyczaj.

Kluczowe jest tu słowo „delikatnie”, ponieważ diety bardzo niskokaloryczne będą wpływać na obniżanie naszej odporności, a to jest w tym momencie szalenie niebezpieczne.

Gdy spędzamy czas w domu, potrzebujemy mniej energii, a często jemy tyle samo, albo nawet więcej, ponieważ dla wielu osób ta sytuacja jest po prostu trudna psychicznie, a ludzie mają tendencję do wynagradzania sobie słodkimi takimi stresującymi doświadczeniami. Dlatego bardzo ważne jest zadbanie o swój komfort psychiczny poprzez sprawianie sobie drobnych przyjemności. Zamiast nadrabiać złe samopoczucie spożywaniem większej ilości słodkich, można na przykład urządzić

sobie pachnącą kąpiel. Polecam również aktywność fizyczną w domu: warto wykonywać czynności, które powodują, że jesteśmy w ruchu. Może to być, przykładowo, codzienne odkurzanie.

• Jeść mniej. Nie sięgać po słodkie. A czy z jakiś produktów powinniśmy zrezygnować bądź ograniczyć ich spożywanie? Co z jedzeniem mięsa?

- Generalnie nasza dieta powinna składać się w większości z warzyw i owoców. To są produkty odżywcze, które będą wspomagać naszą odporność. Duże spożycie tłustych mięs obciąża układ pokarmowy, dlatego nie jest wskazane.

Dieta roślinna bardziej sprzyja poprawie naszej odporności, a to jest w tym momencie bardzo ważne. Nie chodzi o to, żeby całkowicie eliminować mięso, jeśli jesteśmy do niego przyzwyczajeni, ale zwracać uwagę na to, żeby jeść jak najwięcej warzyw, owoców, roślin strączkowych.

• Po które z nich sięgnąć, aby jak najbardziej zwiększyć swoją odporność?



- Każde. Im większa będzie różnorodność w spożywaniu pokarmów warzywnych lub owocowych, tym lepsza będzie nasza odporność. Najlepiej nie jeść codziennie kanapki z pomidorem, a zamieniać go z ogórkiem kiszonym, papryką czy innymi warzywami. Papryka ma więcej witaminy C niż cytryna, a kiszonki zawierają probiotyki wpływające pozytywnie na stan naszej flory bakteryjnej,

Gdy spędzamy czas w domu, potrzebujemy mniej energii, a często jemy tyle samo, albo nawet więcej, ponieważ dla wielu osób ta sytuacja jest po prostu trudna psychicznie, a ludzie mają tendencję do wynagradzania sobie słodkimi takimi stresującymi doświadczeniami - mówi Dorota Hucał

FOT. ARCHIWUM DOROTY HUCAŁ

co jest kluczowe w zachowaniu dobrej odporności organizmu.

Również silne działanie bakteriobójcze wykazują wszystkie warzywa cebulowe. Warto jeść także owoce, które mają dużo witaminy C, na przykład kiwi czy pomarańcze oraz jak najczęściej sięgać po ryby: łososie, śledzie, makrele, które są bogate w kwasy tłuszczowe Omega 3; bardzo przeciwdziałają

• Na naszą odporność wzmacnia także czosnek oraz imbir.

- To są dodatki do potraw, które działają bardzo mocno przeciwdziałalnie. Obok nich postawiłabym jeszcze kurkumę. Jeżeli robimy sobie jakiś napój z kurkumą lub doprawiamy nią danie, warto dodać do niego trochę pieprzu, ponieważ zawarta w nim piperyna kilkusetkrotnie zwiększa przyswajalność głównego składnika kurkumy: kurkuminy.

To może jakiś przepis na odpornościowy napój?

- 5-cio centymetrowy kawałek imbiru kroimy w plasterki, zalewamy litrem wody i gotujemy na małym ogniu przez 15 minut. Robi się z tego intensywny napar, ostry w smaku, do którego dorzucamy sporo kurkumy i szczyptę pieprzu, a przed samym pić dodajemy sok z cytryny i miód. Taki napar dobrze



Jak prawidłowo ćwiczyć w domu

Wychodzę z założenia, że jak się ćwiczy nieodpowiednio, to lepiej w ogóle tego nie robić - o tym, jak ćwiczyć w domu opowiada Bartłomiej Malec z klubu sportowego Fight Gym w Lublinie

• Jakie ćwiczenia polecasz osobom, które chcą pozostać w dobrej kondycji?

- Ci, którzy wcześniej chodzili do klubów czy trenowali profesjonalnie wiedzą, jak powinien wyglądać trening. W internecie znajdziemy również poradniki pt. „Jak ćwiczyć w domu”. Ponieważ nie ma problemu ze znalezieniem informacji, takie osoby na pewno sobie poradzą, wybierając trenera sportu, który uprawiali wcześniej.

• Ćwiczenia zamieszczane w internecie często nie są prowadzone przez profesjonalistów, a ćwicząc nieprawidłowo możemy zrobić sobie krzywdę.

- Jest takie ryzyko, dlatego ograniczałbym się do filmików, które są udostępniane przez klub, do którego te osoby chodziły. Wtedy jest pewność, że wykonywany trening jest profesjonalny.

• A co z osobami, które dotychczas siedziały na kanapie, a dopiero teraz zdecydowały się, aby trochę

popracować nad swoim ciałem.

- Tym, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę ze sportem polecam korzystanie z materiałów, które oferują kluby sportowe, na przykład przez media społecznościowe. Swoją aktywność ruchową proponuję jednak zacząć od wykonywania prostych ćwiczeń: przysiadów, czy pompek.

• Jakie inne ćwiczenia polecasz robić, zostając w mieszkaniu?

- Wychodzę z założenia, że jak się ćwiczy nieodpowiednio, to lepiej w ogóle tego nie robić. Można oczywiście wykonywać przysiady, brzuski czy pompki, ale osoby, które nigdy wcześniej nie miały z tym styczności, prawdopodobnie będą to robiły źle. Chyba, że popracują z filmem trenera, który od początku pokaże, jak je wykonywać prawidłowo. Tylko wtedy ma to sens. Ważne jest też to, aby ćwiczyć w miarę swoich możliwości. Po ciężkim treningu, następnego dnia mamy zakwasy i

tracimy motywację do następnych. Początkowy trening musi być zachętą do dalszych ćwiczeń. Ważne jest wypośrodkowanie: nie może on być ani za lekki, ani za ciężki.

• Czy kobiety powinny wykonywać inne ćwiczenia niż mężczyźni?

- Nie ma takiego rozgraniczenia, ale kobiety i mężczyźni zwracają na coś innego uwagę przy wyborze ćwiczeń. Kobiety częściej chcą sobie wymodelować pośladki czy nogi. Takie panie powinny więc wybierać ćwiczenia, które wymodelują pasmo tył, np. wykonując przysiady.

• A na jakie aktywności najczęściej decydują się mężczyźni?

- Utał się stereotyp, że mężczyźni preferują ćwiczenia na górne partie ciała. W przypadku panów polecałbym podstawowe ćwiczenia (pompki, brzuski), które nie obciążają kręgosłupa. Najważniejsze, to ćwiczyć prawidłowo. Kilka dobrze wykonanych pompek da lepsze efekty niż tysiąc źle zrobionych.



Po ciężkim treningu, następnego dnia mamy zakwasy i tracimy motywację do następnych. Początkowy trening musi być zachętą do dalszych ćwiczeń. Ważne jest wypośrodkowanie: nie może on być ani za lekki, ani za ciężki - mówi Bartłomiej Malec

OT. DOMINIKA TWOREK

• Jak dobrze wykonać pompkę?

- Ustawiamy ciało w linii prostej. Dłonie umieszczamy

na wysokości barku, stopy łączymy razem, pośladki spinamy, wkręcamy dłonie w powierzchnię, bierzemy głęboki wdech. Bardzo ważnym elementem jest trzymanie tempa tzn. najlepiej gdyby faza zejścia do dołu była wolniejsza od momentu kiedy wchodzimy w górę. 3 sekundy schodzimy do dołu, sekundę przytrzymujemy w dole, następnie w jak najszybszym tempie wychodzimy do góry, prostując ręce.

• A jak poprawnie zrobić brzuski?

- W kontekście modelowania brzucha, brzuski to nie jest dobry pomysł. Często osoby, które zaczynają je wykonywać, narzekają na bóle kręgosłupa. Dlatego zacząłbym od ćwiczeń, które wzmacniają mięśnie głębokie brzucha, np. plank (deski). Aby poprawnie wykonać deskę, należy pamiętać o tym, że całe ciało musi być maksymalnie spięte, a łokieć musi znajdować się na wysokości barku. Łączymy stopy i maksymalnie spinamy pośladki.

Nie ściągamy łopatek, a wypychamy je do góry w celu jeszcze większej aktywacji brzucha.

• Czy siłownię można zastąpić treningiem siłowym w swoim pokoju?

- Jak najbardziej, jeśli mają w domu hantle i wiedzą, jak z nimi pracować. Widziałem też filmiki z ćwiczeniami, które polegają na podnoszeniu zgrzewek wody. Ja nie szedłbym w coś takiego, a ukierunkował się na nauczanie pięknego ruchu, jakim jest pompka i w tym się doskonalił. Wbrew pozorom, to wcale nie jest łatwy ruch.

• Ja zbudowałam swoją ćwiczeniową rutynę. Codziennie rano, zaraz po wstaniu z łóżka, rozciągam się. Czy to dobry pomysł?

- Oczywiście. Myślę, że każdemu przyda się rozciąganie. Nawet nie w kontekście sportowym, ale a gruncie życia codziennego. Taka rutyna: 20 minut dziennie mądrego stretchingu, to bardzo dobry pomysł.

obraz

nie eliminować mięso,
o tym, jak się odżywiać

działa w momencie, kiedy
zaczynamy czuć jakieś symp-
tomy przeziębienia czy grypy,
wzmacniając nasz układ od-
pornościowy.

**Spędzanie czasu w domu,
może nakłonić do niejednej
refleksji. Na pewno znajdują
się i tacy, którzy zechcą
przejsię na jakąś dietę. Czy to
dobry pomysł? W internecie
znajdziemy całe mnóstwo
różnych propozycji. Czegoś
unikać?**

- Pomysł, żeby zacząć od-
żywiać się zdrowo jest jak naj-
bardziej dobry pod warun-
kiem, że wiemy jak to zrobić.
Jeżeli poświęcimy ten czas
na naukę tego, jak powinno
wyglądać zdrowe odżywianie
i wprowadzanie go w życie, to
świetnie.

Natomiast może-
my sobie bardzo
zaszkodzić, się-
gając po detok-
sy sokowe czy
inne głodów-
ki, ponieważ,
tak jak już
wspomina-
łam, diety
bardzo ni-
skokaloryczne
będą obniżać
naszą odporność.

omu

ada trener crossfitu

**• A jakie ćwiczenia mogą
wykorzystać rodzice, by
zachęcić swoje dzieci do
aktywności ruchowej?**

- Dobrze jest, jak dzieci
pracują w parach. To wyma-
ga od nich dyscypliny. Dzieci
w ten sposób motywują się:
jeżeli ich partner coś robi,
to muszą zrobić to samo. Faj-
nie byłoby też, gdyby rodzice
pracowali razem z dziećmi.
Można ćwiczyć na zasadzie
jakichkolwiek wyścigów czy
wyzwań kto zrobi więcej bur-
peesów (ćwiczeń padnij - po-
wstań) w przeciągu minuty.

Jak wykonać burpees? 1:
stań prosto. 2: dotknij rękami
do podłogi (Uwaga! Nie kucaj!
Stopy powinny w całości
przylegać do podłoża - wy-
maga to nieco rozciągnięcia,
dlatego jeśli masz z tym kło-
poty, popracuj nad elastycz-
nością wykonując regular-
nie stretching). 3: skokiem
wyciągnij obie nogi do tyłu,
przechodząc tym samym do
pozycji deski. 4: połóż klatkę
piersiową na ziemię. 5: sko-
kiem wróć do pozycji przy-
siadu. 6: wstań.

Gospodarka w czasach epidemii

Możemy nie znaleźć naszej ulubionej restauracji, albo nie będziemy już mieli pieniędzy, by raz na jakiś czas zjeść coś „na mieście”. Być może stracimy pracę lub tylko część pensji, nie weźmiemy kredytu...

Chociaż zbyt wcześnie jest jeszcze na twarde prognozy, bo to zaledwie początek zarazy, już dzisiaj mnożą się pytania o to, jak może wyglądać gospodarczy krajobraz Lublina po epidemii. Z kilkoma takimi pytaniami zwróciliśmy się do Mariusza Sagana, dyrektora Wydziału Strategii i Przedsiębiorczości w Urzędzie Miasta

**• Jak kryzys wpłynie na
inwestycje w Lublinie i
obecne już w mieście duże
firmy?**

**– Mamy kontakt
z firmami i nie
mamy informacji
o wycofywaniu się
ich z Lublina. Nie
ma też informacji
o możliwych
zwolnieniach,
w tym grupowych,
przynajmniej w tych
firmach, z którymi
jesteśmy na bieżąco.**

Generalnie produkcja
w większości z nich odbywa
się zgodnie z planem. Pro-
blemem jest teraz przede
wszystkim absencja części
pracowników. Drugim pro-
blemem, zgłaszanym prak-
tycznie przez każdą firmę,
są pojawiające się zaburze-
nia w płatnościach i to one
będą największym kłopo-
tem w najbliższym czasie.

**• Czy któryś z inwestorów
interesujących się
wejściem do Lublina
rezygnuje ze swoich
planów?**

– Nie mamy takich sygna-
łów, ale czekamy na rozwój
sytuacji. Kilka dni temu
firma 7R ogłosiła wejście do
Lublina z ogromnym pro-
jektem. W niektórych sek-
torach, takich jak magazy-
ny i logistyka nie widać spo-
wolnienia, bo rozwija się
sektor kurierski. Firmy ku-
rierskie będą potrzebowały
większych powierzchni pod
wynajem. Mówi się też o ru-
chach związanych z prze-
niesieniem części produk-
cji z Azji do Europy i duzi
operatorzy zaczynają się na
to przygotowywać. Mamy
nie tylko zapowiedź inwe-
stycji 7R, bo także w Świd-
niku, tuż przy obwodnicy
Lublina, ma ruszyć budowa
hal Panattoni.

**• Jak może się rozwinąć
sytuacja gospodarcza
w Lublinie w związku
z epidemią?**

– Wszystko zależy od tego,
jak zdywersyfikowana jest
gospodarka. W Lublinie jest
bardzo zróżnicowana i to
jest duża przewaga. Nasza
gospodarka, jeżeli chodzi
o przemysł, jest oparta na
takich sektorach jak prze-
mysł spożywczy, medyczny
i biotechnologia. Te trzy
branże sobie doskonałe



FOT. LUBLIN EU

sobie radzą. Jest też branża
IT, która sobie radzi, cho-
ciaż jej sytuacja jest dużo
bardziej skomplikowana.
Trudno tu generalizować,
ale część firm ma dużo zle-
ceń i realizuje je zdalnie, ale
część zleceń się wali. Jeżeli
firmy IT robiły zlecenia dla
branży turystycznej, czy
platform turystycznych, to
tutaj zysku nie będzie.

**• Straci też lubelska
turystyka.**

– Paradoksalnie będzie
to sytuacja dość krótko-
terminowa. Ta branża bę-
dzie miała problem, ale
trzeba pamiętać, że Lublin
był w innej sytuacji, niż
np. Kraków czy Trójmia-
sto. W tamtych ośrodkach
dominowali turyści za-
graniczni, którzy przestali
przylatywać i pewnie wrócą
za rok, dwa lub później.

**W Lublinie około
75 proc. turystów to
goście z Polski. Oni
wrócą szybciej.**

**• Jak bardzo ucierpi
gastronomia?**

– Musimy popatrzeć
na to, co działo się w tym
sektorze w Lublinie przez
ostatnich kilka lat. Pojawiło
się sporo podmiotów, które
mają po kilka obiektów, to

są już mini sieci restaura-
cyjne. Na pewno może być
tak, że duża część tych sieci
będzie musiała zdecydow-
anie ograniczyć swoją ak-
tywność, ale utrzymana zo-
stanie podstawowa oferta.
Zróżnicowanie, jak szacuje,
będzie mniejsze o 20 do 25
proc.

**• Skoro może się zamknąć
co czwarta restauracja, to
w trudnej sytuacji znajdą
się też właściciele
nieruchomości
wynajmujący im lokale.
Zresztą nie tylko im.**

– Z jednej strony mamy
galerie handlowe, które
mocno ucierpią na tym
kryzysie. Z drugiej strony
mamy prywatnych inwe-
storów mających loka-
le w blokach na nowych
osiedlach, czy też w starej
zabudowie. Oni też mocno
stracą. Nie widziałbym
natomiast dużej utraty zy-
sków u tych, którzy mają
mieszkania na wynajem.
Podczas dużych kryzysów
mniej osób kupuje mieszk-
kania i przenosi się do wy-
najmowanych.

**• A w tej sytuacji stracą
deweloperzy oraz branża
budowlana.**

– Branża deweloperska,
jak myślę, straci bardzo
mocno, ale w perspektywie

dwu-, trzyletniej, podob-
nie jak branża budowlana.
Dzisiaj ludzie pokupowa-
li mieszkania w blokach,
które jeszcze nie wyszły
z etapu „dziury w ziemi”,
więc deweloperzy jeszcze
będą mieć dopływ pienię-
dzy z kredytów, które były
uzyskiwane rok czy dwa lata
temu. Ale jeśli ten kryzys, jak
dzisiaj się mówi, spowoduje
spadek PKB o kilkanaście
czy nawet dwadzieścia pro-
cent, to największe proble-
my zaczną się w sektorze
deweloperskim za rok, czy
dwa lata. Wtedy dotknie to
też branżę budowlaną.

**• Czy można się w ogóle
spodziewać jakichkolwiek
korzystnych efektów tego
kryzysu dla gospodarki
Lublina?**

**– Efektów
pozytywnych może
być kilka. Pierwszy
z nich to taki, że
inwestorzy będą
przychodzić tam,
gdzie biznes się
utrzyma. A ja głęboko
wierzę, że w Lublinie
się utrzyma dzięki
dywersyfikacji.**

Później pozwoli nam to
przyciągnąć kolejne firmy.

**Myślę, że nie spotka
nas taki los, jak
regionów, gdzie jest
typowa monokultura
przemysłowa,
czy to branży
motoryzacyjnej,
lotniczej, czy
chemicznej. Tam może
być bardzo źle.**

Drugim efektem będzie
unarodowienie produkcji,
czyli tworzenie warunków
do powstania produk-
tów, które były do tej pory
importowane i mówimy
tutaj nie tylko o farmacji
czy urządzeniach me-
dycznych. Ogólnie będzie
nacisk na to, żeby zmie-
niać łańcuch produkcji na
świecie.

**• Produkcja stanie się
bardziej rozdrobniona?**

– Na pewno tak, ale jed-
nocześnie mniej globalna,
a bardziej lokalna, narodo-
wa. Będzie przewaga tych
platform przemysłowych,
jakie są związane z rynkiem
lokalnym. Idealnie widać to
po firmie Medisept, która
robi dla polskich szpitali
środki odkażające. Kiedyś
to była mniejsza firma, ale
gdy świat zakazał eksportu
tych środków, to nasz rynek
jest zajmowany przez ten
podmiot.

**• Bardziej lokalna
produkcja to z kolei cios
dla branży transportowej.**

– Tutaj nie ma dobrych
wiadomości dla północ-
nej województwa, dla trans-
portowego zagłębia łuk-
owsko-podlaskiego. Ale
z drugiej strony ten trans-
port nie zniknie i będzie
sukcesywnie zastępowany
przez transport w Pol-
sce, chociaż na mniej-
szych odległościach.

Natomiast trzecia moż-
liwą korzyścią z kryzysu
może być to, że nauczy
on patrzeć ludzi na kwe-
stie kosztów. I w tym
znowu upatrywałbym
szans dla Lublina, dlate-
go że trudno będzie loka-
lizować biznes tam, gdzie
jest drogi i będzie się go
lokalizować tam, gdzie
jest taniej. Może część
firm zrozumie, że wschód
kraju jest lepszy dla inwe-
stycji.

ROZMAWIAŁ DOMINIK SMAGA

Czekamy na dzieci

Pracują, ale w inny niż dotychczas sposób. Z tego powodu dostają znacznie mniej pieniędzy niż dotychczas. Ich koszty jednak nie spadły. Właściele niepublicznych żłobków, przedszkoli i szkół z niepokojem patrzą w przyszłość

Agnieszka Kasperska

Robimy wszystko, co w naszej mocy, żeby nie stracić kontaktu z dziećmi i z rodzicami - mówi Grzegorz Gruza, właściciel prywatnego przedszkola „Entliczek Pentliczek”. - Kiedy przedszkole zamknięto, zaczęliśmy na facebooku z 40-minutowymi live’ami. Były piosenki i zadania. Rodzicom przesyłaliśmy regularnie propozycje ćwiczeń i konkursów. Od środy dodatkowo prowadzimy zajęcia na platformie zoom proponując różne aktywności. Wszystko po to, żeby dzieci doświadczali substytutu normalności kontaktów z kolegami z grupy i z nauczycielami.

Regularne zajęcia prowadzi też Niepubliczne Przedszkole Artystyczne „Słonecznik” w Lublinie. - Wszyscy nasi pracownicy, nawet realizujący zajęcia dodatkowe np. balet, szachy czy integrację sensoryczną pracują nadal zdalnie - podkreśla Anna Skrzypek-Woźniacka, dyrektor ds. pedagogicznych.

Propozycji aktywności jest wiele. To m.in. publikacje różnych propozycji aktywności na fanpage’u przedszkola oraz codzienne zajęcia online dla wszystkich grup, regularnie wysyłane do rodziców maile z prezentacjami i kartami pracy. - Zajęcia indywidualne z dziećmi według normalnego harmonogramu w wybranej w konsultacji z rodzicami formie (elektroniczne listy, filmiki, webinary) realizują nasi specjaliści: neurologopeda, logopeda, terapeuci ręki, psycholog, pedagog, fizjoterapeuci i inni - wylicza Anna Skrzypek-Woźniacka.

Oplaty zostały

Takie zajęcia to dziś standard w niepublicznych placówkach. Nic dziwnego, że rodzice bardzo sobie takie zajęcia chwalą. - Dzieci bardzo tęsknią za normalnym rytmem dnia. Najbardziej brakuje im spacerów i wyjść do przedszkola - mówi Marta Skrzypek, mama 4-letniej Ali. - Regularny kontakt z przedszkolem jest dla nich w tej sytuacji bardzo ważny. Możliwość niemal bezpośredniego, bo przez internet, zobaczenia i porozmawiania z paniami i z dziećmi z grupy to dla nich coś bardzo istotnego.

Niemal identyczne opinie usłyszeć można od wszystkich rodziców. Różni ich natomiast podejście do opłat, które muszą teraz ponieść. - Mam dwóch synów uczęszczających do Niepublicznego Przedszkola Elfik. Gdy regularnie uczęszczali do placówki płaciłam średnio za pobyt każdego z nich około 700 - 800 zł miesięcznie (to całkowita opłata z zajęciami dodatkowymi i wyżywieniem - przyp. aut.) - mówi Anna Kijek-Sanakiewicz.

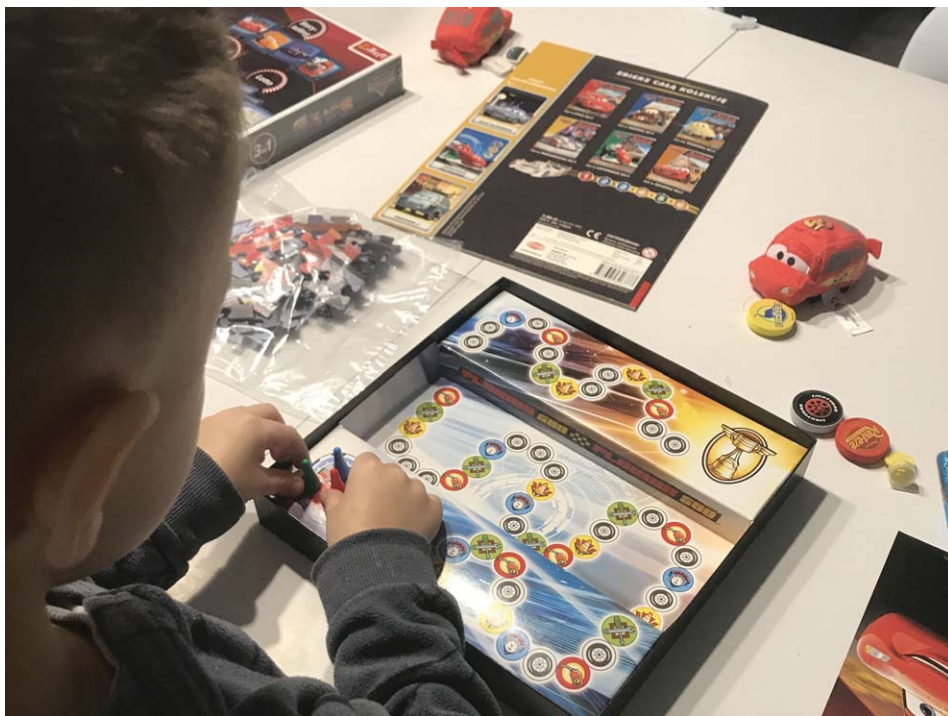
Teraz siedzą w domu, ale opłaty zostały. Co miesiąc za każde dziecko trzeba płacić ok. 250 zł. - Nie wyobrażam sobie, by gdy skończy się pandemia, chłopcy do przedszkola nie mogli wrócić - przyznaje Kijek-Sanakiewicz. - Dlatego płacę czesne, bo bardzo zależy mi, żeby ta placówka przetrwała. Sama jestem przedsiębiorcą i prawdopodobnie w związku z koronawirusem będę musiała zawiesić działalność. Spadną więc dochody mojej rodziny, ale płacić za przedszkole będziemy. Dla mnie to oczywiste, że w sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy jakieś koszty muszę ponieść, żeby wspaniali pracownicy przedszkola mogli dostawać wynagrodzenie.

Inni rodzice są mniej wyrozumiali. - Nasza sytuacja finansowa w związku z epidemią bardzo się zmieniła. Mąż nie ma żadnych zleceń. Ja pracuję tylko na pół etatu. Siedzimy z dziećmi w domu i to my musimy zapłacić im czas. Nie rozumiem, dlaczego w tej sytuacji mam płacić czesne - denerwuje się mama ucznia jednego z niepublicznych przedszkoli w Lublinie i przyznaje, że zastanawia się nad wypisaniem dziecka z zajęć, by nie ponosić kosztów. Mówi, że „gdy sytuacja uspokoi się” będzie mogła go przecież znów zapisać do tej samej lub innej placówki. - Oboje z mężem pracujemy zdalnie jednocześnie opiekując się dziećmi, dlatego pracujemy mniej efektywnie. Już teraz wiem, że zarobimy przez to mniej więcej o połowę mniej niż zwykle. Uważam, że przedszkole nie powinno pobierać za ten czas żadnych opłat. W końcu usługi nie świadczy, bo kontakt przez internet to jednak nie jest to samo.

Dotacja to nie wszystko

Dlaczego placówki niepubliczne pobierają czesne? Podczas gdy szkoły publiczne otrzymują całość dotacji ministerialnej przypadającej na każde dziecko, oni otrzymują tylko jego część. Dotacja to kropla w morzu potrzeb np. podczas gdy koszt utrzymania dziecka w żłobku to grubo ponad tysiąc złotych, dotacja żłobkowa to 400 zł. Dlatego placówki są zmuszone pobierać opłaty od rodziców. Teraz, w związku z przeniesieniem zajęć do sieci, te dodatkowe opłaty chcą obniżyć. Każda placówka może pozwolić sobie na inne ulgi, bo każda znajduje się w innej sytuacji i ma inne potrzeby. Niektórzy dysponują własnym lokalem. Ktoś inny spłaca kredyt na nieruchomości. Jeszcze inny pomieszczenia wynajmuje. Niektóre placówki funkcjonują wiele lat na rynku, inne dopiero zaczęły działalność i właściciele do nich dokładają.

- Nasza sytuacja jest krytyczna - przyznaje Aneta Kę-



dzierska, współwłaścicielka Niepublicznych Przedszkoli i Żłobka „ELFIK” w Lublinie. - W związku z epidemią dzieci nie uczęszczają do placówek. Dlatego obniżyliśmy czesne w przedszkolu o 20 proc., a w żłobku o 30 proc. Najwyższe czesne w przedszkolu będzie teraz wynosić ok. 340 zł miesięcznie. Całkowicie z opłat zrezygnować nie możemy, bo mamy stałe opłaty, takie jak wynajem lokalu, pensje pracowników i pochodne wynagrodzeń oraz media, które tylko częściowo pokrywa dotacja. Pozostałą część pokrywamy z wpłat rodziców. Są to jedyne źródła, z których utrzymują się nasze placówki.

- Musimy dać radę - mówi Grzegorz Gruza. - Robimy co możliwe by przetrwać. Obniżyliśmy teraz czesne o 50 proc. Mamy nadzieję, że to wystarczy. Nie będzie łatwo, bo stałe opłaty pozostały.

Jak to dalej z nami będzie

- Bez czesnego nie mamy szans na przetrwanie. Żadnych. Z pewnością pomogłoby placówkom podwyższenie dotacji, choćby czasowe, które dałoby możliwość obniżenia opłat rodzicom. Większość placówek z różnych względów nie załapie się na tzw. tarczę antykryzysową, bo zatrudnia więcej niż 9 pracowników. Kryteria dotyczące pozostałych form są nie do spełnienia - mówi Karolina Rutkowska, mana-

gerka Żłobków **WOLNE DZIECI** oraz dyrektor Przedszkola Niepublicznego Akademii Przygody w Panieńszczyźnie. - Większość rodziców rozumie trudną sytuację placówek, ale są też tacy, którzy płacić nie chcą, choć prawo stoi po stronie funkcjonującej, a nie zamkniętej placówki. Jest też grupa rodziców, którzy nagle znaleźli się w bardzo trudnej sytuacji i nie są w stanie zapłacić czesnego. Dlatego uwzględniając i takie przypadki naprawdę trudno jest oferować ogólnie rabaty dla wszystkich. Nie pomagają szum medialny i wrzucanie wszystkich placówek do jednego worka. Każda placówka ma zupełnie inną sytuację finansową, ale też ma inny pomysł na gotowość do świadczenia usług lub po prostu świadczenia usług zdalnie.

- Dlatego na razie nie wiemy, jak to dalej z nami będzie - przyznaje Marek Czarnecki, który prowadzi 22 placówki oświatowe na terenie naszego województwa, w tym żłobki, przedszkole i Liceum Śródziemnomorskie w Lublinie oraz szkoły dla dorosłych. - Wszystko będzie zależeć od tego, czy będzie dotacja będzie przekazywana w pełnej wysokości. Wtedy nawet bez czesnego, wiele z naszych firm, jakoś sobie pogodzi. Jeśli będą próby zmniejszenia wysokości, a przecież samorząd Lublina z taką prośbą już

raz wystąpił, to wielu z nas podejmie lub mocno się zastanowi czy nie zawiesić działalności, bo dalsze funkcjonowanie będzie się wiązało z wchodzeniem w coraz większe zobowiązania, których nie jest w stanie opłacić.

Teraz zamknąć nie można

- Sytuacja w jakiej znalazły się zarówno placówki oświatowe jak i żłobki jest naprawdę bardzo trudna. Placówki te nie zostały zamknięte, ale została czasowo ograniczona możliwość stacjonarnego świadczenia opieki - tłumaczy Karolina Rutkowska. - Zarówno instytucje oświatowe jak i żłobki na mocy prawa, oprócz opieki świadczą również usługi wychowawcze i edukacyjne. O ile opieka w zaistniałych okolicznościach nie jest możliwa, to wychowanie i edukację większość placówek wykonuje zdalnie: czyli tak, jak w obecnej sytuacji jest to możliwe.

Rutkowska tłumaczy, że umowa o świadczenie usług w placówkach oświatowych i przedszkolach jest umową starannego działania. Do oceny wykonania umowy konieczne jest nie osiągnięcie określonego rezultatu, lecz starania w celu osiągnięcia tego wyniku. I to właśnie placówki teraz robią: nagrywając filmy z zajęciami dydaktycznymi, muzycznymi i ruchowymi. Nauczyciele i opiekunki śpiewają piosen-

Dla mnie to oczywiste, że w sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy jakieś koszty muszę ponieść, żeby wspaniali pracownicy przedszkola mogli dostawać wynagrodzenie - mówi Anna Kijek-Sanakiewicz, mama dwóch synów uczęszczających do niepublicznego przedszkola

FOT. ARCHIWUM ANNY KIJEK-SANAKIEWICZ

ki, czytają książki. Wysyłają też propozycje zabaw plastycznych i innych. Podsyłają rodzicom linki do wydarzeń kulturalnych. Przede wszystkim są w stałym kontakcie z rodzicami, odpowiadają na pytania i wątpliwości. Nie bez znaczenia jest fakt, że placówki są realnie cały czas gotowe, żeby stacjonarnie przyjąć dzieci.

- Placówki są w gotowości, cały czas pracują, a to oznacza wypłaty wynagrodzeń - słyszymy w „Akademii Przygody”. - Placówki nie mogą się po prostu zamknąć i wysłać pracowników na postojowe. Placówki ponoszą olbrzymie koszty działalności. Pomijając wynagrodzenia stałego personelu, placówki nie instruktorów zajęć dodatkowych o ile ci chcą je prowadzić zdalnie. Ponadto stale placówki czynsz i opłaty eksploatacyjne. Nawet puste pomieszczenia trzeba przecież o tej porze roku ogrzewać. Z jednej strony, zapewne placówki będą miały oszczędności na wodzie, z drugiej wydają gigantyczne sumy na środki do dezynfekcji.

Pomysł na przyszłość

- Fakt, że pracujemy i stanowiąmy równoważny element systemu oświaty pozwala nam wierzyć, iż nie będziemy potraktowani inaczej czy gorzej, lecz tak samo jak placówki publiczne i będziemy możemy liczyć na pełną kwotę dotacji oświatowej, gdyż od tego zależy nasze funkcjonowanie - być albo nie być naszych nauczycieli - mówi Anna Skrzypek-Woźniacka. - Rezygnując z części wpłat rodziców ograniczamy mocno swój budżet, co może stać się problemem dla utrzymania stałości zatrudnienia i naszego funkcjonowania. Wierzymy, iż jeśli sytuacja przedłuży się, gminy we sprą rodziców posiadających dzieci uczęszczających do przedszkoli niepublicznych w ten sposób, że przekażą również placówkom niepublicznym kwoty dotacji w takiej wysokości jak placówkom publicznym. Umożliwiają to przecież przepisy prawa. Wówczas rodzice będą mogli zostać całkowicie zwolnieni z opłat na czas zawieszenia pracy placówek. Byłaby to realna pomoc dla rodziców, którzy z tytułu epidemii też są często w trudnych sytuacjach.

Jak żyć razem, żeby każdemu było dobrze?

Technologia nie zastąpi kontaktu z żywym człowiekiem, ale może dawać pewną ulgę. Należy pamiętać, że nie dla wszystkich osób samotność i izolacja to problem. W ciszy można odpocząć, zwolnić, zrobić bilans życiowy, ustalić priorytety. Ponadto wspólne doświadczenie izolacji jest tym, co wyzwala w ludziach wiele dobra – **ROZMOWA** z Anitą Rawą-Kochanowską, doktorem psychologii i terapeutką

Dominika Tworek

• Mamy do czynienia z dwiema skrajnymi postawami wobec epidemii. Jedni zareagowali na zagrożenie paniką. Zwłaszcza na początku, ludzie dosłownie rzucili się do sklepów. Czy to normalne zachowanie, naturalny odruch? Jest też część osób, która zupełnie ignoruje zagrożenie. Z czego taka postawa wynika?

- Zarówno panika, jak i swego rodzaju „zamrożenie”, czyli ignorowanie zagrożenia, to normalne reakcje na nową i nieznaną sytuację. Normalne w tym sensie, że pierwszą reakcją w sytuacji kryzysu jest szok. A w szoku nie ocenia się zachowań człowieka w kategoriach zdrowia czy choroby, dlatego że ludzie działają wtedy instynktownie, emocjonalnie i często te działania nie mają nic wspólnego z ich codziennym funkcjonowaniem. Inna sprawa, jeśli te zachowania się przedłużają. To samo zachowanie, które jest akceptowalne w pierwszych dwóch dniach po ogłoszeniu pandemii, może być objawem nieprzystosowania po tygodniu-dwóch, czy później. Należy jednak pamiętać, że ludzie bardzo różnią się między sobą. Mają różną odporność na stres i nowe sytuacje, a także w różnym czasie dociera do nich ich powaga. Tak czy inaczej, zarówno paniczne zakupy jak i ignorowanie zagrożenia po kilku tygodniach od pandemii, jest już objawem niepokojącym.

• Wielu osobom pozostającym w domach doskwiera samotność. Jakie konsekwencje może przynieść długotrwały brak kontaktu z innymi?

- W samotności i izolacji nasilają się lęki, poczucie bezradności, stany depresyjne. Im dłużej nie wychodzimy z domu, tym trudniej potem zdecydować się na opuszczenie go. Długotrwały brak kontaktu z innymi może skutkować przejściowymi trudnościami w późniejszych relacjach.

Izolacja plus intensywne oglądanie wiadomości może objawiać się nasileniem niepokoju, teorii spiskowych, złości, poczucia bezradności i bezsilności. Frustracja wywołuje agresję, więc może się oberwać niewinnemu listonoszowi czy córce, która w końcu

zadzwoń zapytać, jak się czujemy. Negatywne emocje często są też rozładowywane w internecie: ilość hejtu i awantur jest całkiem spora.

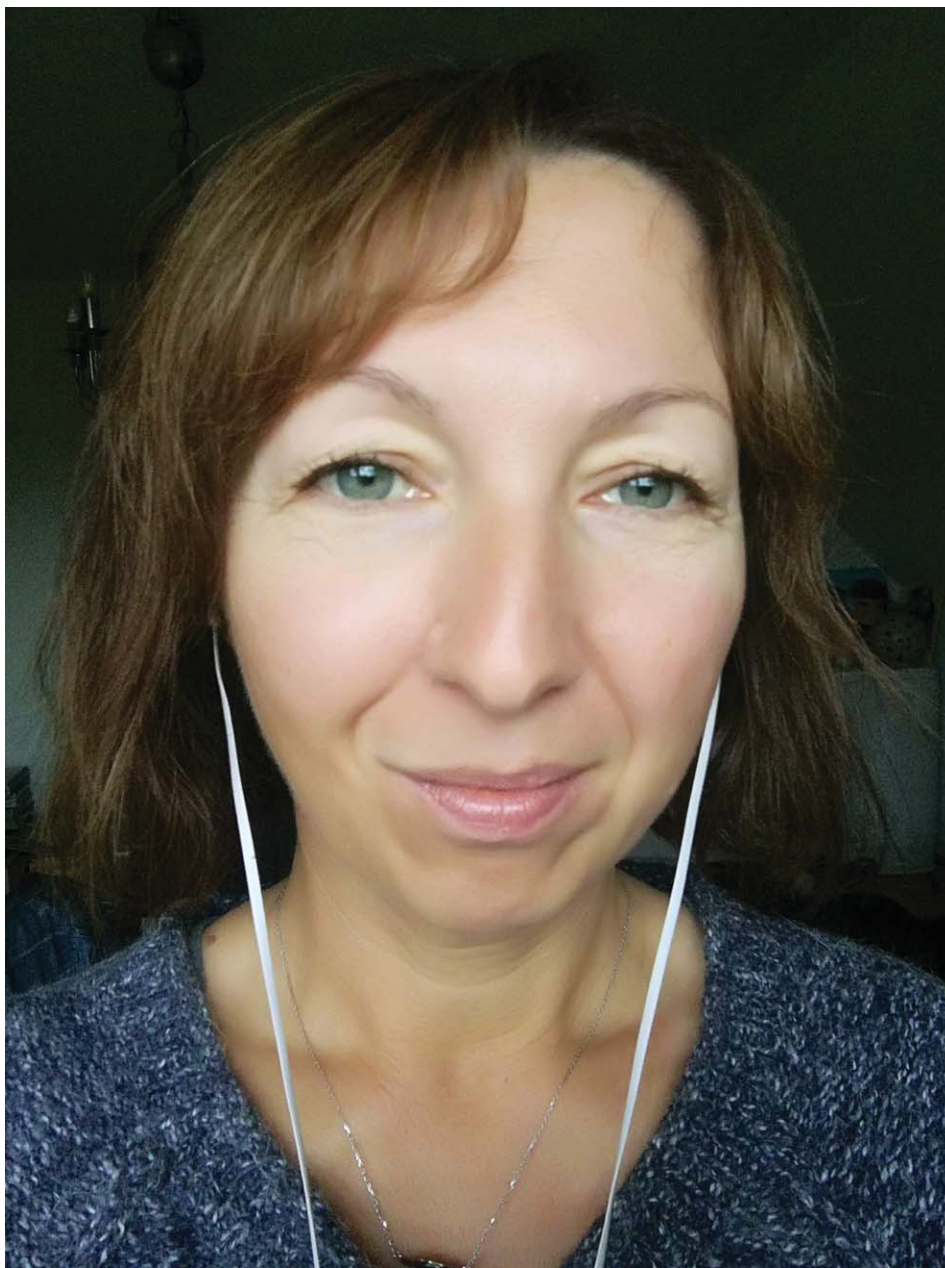
Powiedzmy sobie jednak szczerze, że stosunkowo niewiele osób nie ma zupełnie żadnego kontaktu z innymi ludźmi. Żyjemy w tak „luksusowych” czasach, że większość z nas ma dostęp do internetu, dzięki któremu możemy rozmawiać ze znajomymi i nieznanymi osobami. Ci, co nie mają internetu, prawdopodobnie posiadają telefon. Oczywiście, technologia nie zastąpi kontaktu z żywym człowiekiem, ale może dawać pewną ulgę. Należy pamiętać, że nie dla wszystkich osób samotność i izolacja to problem. W ciszy można odpocząć, zwolnić, zrobić bilans życiowy, ustalić priorytety. Ponadto wspólne doświadczenie izolacji jest tym, co wyzwala w ludziach wiele dobra. Aktorzy czytają na Instagramie bajki dla cudzych dzieci, powstają jednoosobowe utwory na wiele głosów czy mini-koncerty grane przez osoby nieprzebywające razem. Ludzie wysyłają sobie dowcipy, dzielą się wiedzą, sztuką, wspierają się. Dzieje się magia.

• Czy możliwe, że gdy epidemia koronawirusa minie, zapelnia się gabinety psychologów? Jeśli tak, to jakie podłoże problemów pani przewiduje?

- Gabinety psychoterapeutów zapelnia się, ale dopiero wtedy, gdy ludzi będzie stać na luksus zajęcia się sobą. Najpierw pewnie będą próbować zarobić na chleb, utrzymanie, kredyty. Odległymi skutkami pandemii będą prawdopodobnie problemy związane z kryzysem (finansowym, emocjonalnym, małżeńskim, rodzinnym), traumą, depresją, długotrwałym stresem. W sytuacji recesji gospodarczej wzrośnie ryzyko samobójstw. Możliwe, że nasilą się akty przemocy domowej i wszelkich jej konsekwencji. No i wiele wskazuje na to, że wiele osób wyjdzie z kwarantanny z objawami uzależnienia od internetu.

• Czy któreś grupy społeczne są szczególnie narażone na negatywne konsekwencje obecnej sytuacji?

- Najbardziej narażone są ofiary przemocy domowej: nie mają gdzie się schować przed oprawcą ani odreagować. Bite dziecko przynajmniej w szkole miało chwilę



Obecnie Anita Rawa-Kochanowska przeprowadza sesje terapeutyczne online. Na zdjęciu po jednym z takich spotkań. Na jej stronie - rawa-kochanowska.pl - znajdziemy bloga z psychologicznymi problemami i poradami, a zapisując się na tworzony przez nią newsletter, otrzymamy darmowy e-book „Jak radzić sobie z lękiem”

FOT. ARCHIWUM ANITY RAWY-KOCHANOWSKIEJ

wytnienia od przemocowego rodzica. Bitą żonę odczytywała, gdy mąż był w pracy. Teraz nie mają takiej możliwości. Przemoc to nie tylko bicie. Przemoc może być emocjonalna, seksualna, finansowa...

Każde doświadczenie przemocy jest wielokrotnie wzmocnione poprzez brak możliwości wyjścia z domu i oderwania się od sprawcy. Myślę, że szczególnie ciężko mają także członkowie rodzin z problemem uzależnienia, np. od alkoholu, narkotyków. Osoba uzależniona z pewnością znajdzie sposób na zdobywanie substancji, a członkowie rodziny nie mają jak się od niej uwolnić. Bardzo trudno będzie wytrzymać w ograniczonej ilości bodźców dzieciom z ADHD, w ogóle małym dzieciom, które są rozwojowo bardzo aktywne, ale też generalnie osobom z

dużym zapotrzebowaniem na stymulację.

Trudno będzie także tym, którzy nie mają żadnych zainteresowań i pasji, którym większość dnia wypełniała praca. Spędzanie czasu w domu może być okazją do przewartościowania życia, ale może też stać się koszmarem.

Izolacja może być nie do zniesienia dla osób z depresją, zaburzeniami lękowymi i chorych psychicznie. Patrząc od drugiej strony: grupą zawodową szczególnie narażoną na negatywne konsekwencje pandemii jest personel medyczny. Ryzykują zdrowiem, życiem, pracują w stanie bardzo silnego stresu,

są przeciążeni, niedofinansowani, niedocenieni... Im należy się największa troska i szacunek.

• Ci, którzy w relacjach nie czuli się do końca dobrze, uciekali w pracę czy różne rozrywki. Teraz zostali pozbawieni tej możliwości. Muszą wspólnie spędzać czas w „czterech ścianach”. Jak żyć razem, żeby każdemu było dobrze?

- Zorganizować dzień, by mieć co robić i mieć czas na odpoczynek. Znaleźć albo wymyślić jakieś zajęcia. Porozmawiać ze sobą o tym, co można zrobić, żeby wspólne życie było znośne. Mieć czas wspólny i czas oddzielny. Wyluzować w tym sensie, że to nie jest moment na naprawianie relacji czy poważne decyzje. Nie napinać się, że wszystkie rodziny z uśmiechem na ustach grają w planszówki, a nam nie wychodzi.

Potrzeba będzie maksimum tolerancji i dobrej woli.

• W internecie pojawiło się sporo memów traktujących o polskiej siedzącej w domu. Żarty, że mężczyzna po trzech dniach spędzonych w domu woli zostać zakażony koronawirusem. O czym to świadczy?

- Mam wrażenie, że my Polacy, uwielbiamy się śmiać i dowcipkować w trudnych sytuacjach. Żartowano za okupacji, żartowano w PRL, śmiejemy się z polityków, kabareciarze to współcześni celebryci. Oznacza to na pewno jedno: śmiech jest nam potrzebny. To często niewinny i konstruktywny sposób na odreagowanie napięcia. Oczywiście, nie wszystkie żarty są śmieszne, z klasą i na miejscu. Ale to samo można powiedzieć o kabaretowych skeczach i filmach komediowych. Memów jest bardzo dużo i wyśmiewają bardzo różne sprawy. Nie demonizowałabym.

• Poszczególne nacje podejmują zupełnie inne działania naprzeciw koronawirusowi. W jak dużej mierze to jak myślimy i jak zachowujemy się w tak skrajnej sytuacji jest uwarunkowane kulturowo?

- Z pewnością istnieją jakieś różnice kulturowe, jednak mam wrażenie, że w tego rodzaju sytuacji kryzysowej prędzej czy później najbardziej wyraziste są cechy i zachowania ogólnoludzkie, niezależne od kultury. Wszyscy się boimy, wszyscy potrzebujemy wsparcia, każdy z nas jest w sytuacji napięcia i niepewności. Wydaje mi się, że różnice kulturowe mogą się w tym przypadku zacierać. Ale możliwe, że się mylę, przydałby się tu głos socjologa albo kulturoznawcy.

• Czy pomoc psychologiczna online/telefoniczna działa? Powinniśmy po nią sięgać?

- Oczywiście, że pomoc online działa. Jeśli czujemy, że nie dajemy rady, że nie umiemy odnaleźć się w nowej rzeczywistości, że poziom lęku, stresu, smutku, złości, frustracji itd. uniemożliwia nam normalne funkcjonowanie, poszukajmy pomocy psychologicznej online. Zdecydowanie lepiej, żeby to była rozmowa wideo niż telefoniczna. Warunek: sprawdźmy najpierw, czy osoba oferująca pomoc ma odpowiednie kompetencje. Tu nawet nie chodzi o certyfikaty, tylko o to, czy ma doświadczenie w pracy terapeutycznej. Nie każdy psycholog jest psycho-terapeutą.

Jeszcze nigdy nie udało

Pochodząca ze Świdnika Marcelina Szumer-Brysz dzięki swojej najnowszej książce „Wróżąc z fusów” również nominowany do Kryształowej Karty Polskiego Reportażu. Miłośniczka kraju na styku E



Kapadocja, czyli kraina ze skałami o niesamowitych kształtach, a w nich ukryte kościoły z freskami z pierwszych wieków chrześcijaństwa. Jedną z najpopularniejszych aktywności tam to właśnie loty balonem



W Turcji często spotkamy kawę parzoną tradycyjnym sposobem, czyli w rozgrzanym piasku

Dominika Tworek

• Zaczęło się od wakacji, a miłość od pierwszego wejrzenia do Turcji sprawiła, że przez 4 lata w niej mieszkałaś. My, Polacy bardzo mało wiemy o tym pięknym kraju ze stolicą w Europie. Czy twoi polscy znajomi bywają zdziwieni, gdy opowiadasz im jak on wygląda?

- Coraz więcej Polaków od-
wiedza Turcję, więc nie jest
tak, że są w jakimś „ciężkim”
szoku, ale wciąż zdarza się,
że znajomi potrafią mnie za-
pytać: „To oni tam mają au-
tostrady?”. Mają i to takie, że
nasze się przy nich chowają.
To fantastycznie skomuniko-
wany kraj i choć polskie me-
tropolie są daleko w tyle za
tymi tureckimi, wiele osób
dziwi się, że w ogóle jest tam
jakaś cywilizacja. Sądzą, że w
Turcji żyje niemalże koczow-
niczy lud.

Zawsze jest mi przykro,
gdy padają pytania o trzy
żony czy terrorystów. Wyda-
je mi się, że to trochę polska
specyfika: kiedy jakiejś reli-
gii czy kultury nie znamy, to
złe nam się ona kojarzy i się
jej obawiamy. Zakładamy na
przykład, że właśnie tam żyją
terrorysty, a przecież Turcy
tak samo jak my boją się fa-
natyków religijnych.

• Co najbardziej zaskoczyło
cię w Turcji?

- Gdy byłam tam po raz
pierwszy, zdziwiłam się, że
kobiety chodzą normalnie,
swobodnie ubrane. Wyobra-
żałam sobie, że skoro to mu-
zulmanki, będą nosić abaje i
czadory, koniecznie czarne.
Tymczasem Turczynki na
ogół nie noszą strojów osła-
niających całe ciało. Często



W małej przydrożnej knajpce we wiosce na zboczach gór Taurus w prowincji Antalya kobieta przyrządza gözleme: placek z nadzieniem.

mają jedynie chustę na głowie; moje sąsiadki nosiły
chustki wiązane z tyłu, tak
jak w polskich strojach lu-
dowych, czy bardziej już
tradycyjny hidżab, zakry-
wający włosy. Choć to zale-
ży też od regionu. W Konji,
mieście bardzo konserwa-
tywnym, trudno jest spotkać
niezakrytą dorosłą kobietę.
Ja mieszkalam w Izmirze:
dziewczyny noszą tam krót-
kie spódnice, mają kolczyki
w pępku czy tatuaże na
przedramionach.

• Cechą narodu tureckiego
jest gościnność. Gość jest
dla Turków świętością.
Doświadczylam tego
bardzo mocno, podróżując

po tym kraju autostopem.
Szybko wprowadziłam
zasadę, żeby przed
łapaniem pojazdu nie jeść,
bo było niemalże pewne, że
kierowca będzie chciał
zaprosić na obiad. I na nic
zdzadzą się argumenty, że
nie jestem głodna.

- Ja z kolei walczyłam z moimi
tureckimi przyjaciółmi i jesz-
cze nigdy nie udało mi się za-
płacić rachunku. Nawet jeśli
to ja ich zapraszałam, zawsze
ktoś w jakiś magiczny spo-
sób go regulował. Prawdo-
podobnie kelnerzy wiedzieli,
że mają mi nie pozwolić za-
płacić.

Choć tam mieszkalam i
mówię po turecku, dla nich

zawsze w jakimś sensie będę
cudzoziemką, którą trze-
ba ugościć i to nie wypada,
żebym ja płaciła. Mogłabym
napisać książkę o tych moich
marnych próbach! Nauczy-
łam się też, żeby nie mówić
kobietom komplementów
w stylu: „ładne kolczyki”, bo
one zaraz wyjmują je z uszu
i ci wręczają.

W Turcji każdy przyjmie
cię do domu, odda swoją
kurtkę, gdy tobie zimno. To
mnie w tym kraju zachwy-
ciło. Mówi się u nas „tradycy-
na, polska gościnność” - a to
jest przecież nie do porów-
nania.

• Ludzie są tam
uśmiechnięci, pełni

życzliwości, skorzy do
pomocy.

- Dokładnie. Gdy pewnego
razu rozleciała mi się walizka
na ulicy, od razu zebrało się
około mnie 10 osób i wszy-
scy zastanawiali się, jak mi
pomóc. Jeśli obcokrajowiec
pójdzie do sklepu, będzie
próbował się dogadać, a
miejscowi nie rozumieją o
co chodzi, wezwą pół ulicy,
żeby znaleźć kogoś kto mówi
po angielsku. Z drugiej stro-
ny sporo ludzi narzeka, że
tureccy sprzedawcy chcieli
ich oszukać. Zdarza się w
niektórych turystycznych
miejscach, że turystę chce
się „okantować”, ale widzą
to inaczej. To kultura targo-

wania się: zawsze rzuca się
znacznie wyższą kwotę, a
nóż turysta ją zapłaci... U
nas idzie się do sklepu i jest
wystawiona cena, tam nie.

• Turcy są narodem bardzo
gadatliwym. Wchodzenie
do sklepu nie polega na
szybkim zrobieniu
zakupów. Towarzyszą temu
wcale nie krótkie rozmowy.
To jest otoczka kulturowa,
której my Polacy nie do
końca rozumiemy?

- Na początku irytowało
mnie, że gdy zamawiałam
kawę w kawiarni to albo
ktoś się dosiadał, albo kelner
mnie zagadywał. Zaczynała
się seria pytań: „Gdzie pra-
cujesz? Ile zarabiasz? Gdzie
pracuje twój tata? Ile zara-
bia?” itd. My uznalibyśmy za
nietaktowne wypytywanie
obcej osoby o takie prywatne
rzeczy. U nich nietaktem by-
łoby nie zapytać. Pytanie to
okazanie zainteresowania,
życzliwości. Można to polu-
bić, jak się człowiek do tego
przyzwyczai.

• W Polsce ludzie stoją w
kolejce do bankomatu w
pewnym odstępie, w Turcji
tuż obok siebie. I nikt nie
ma o to pretensji.

- Tak, stoją jeden na dru-
gim. W każdej kolejce, czy w
sklepie czy do bankomatu
jest też duże prawdopodo-
bieństwo, że ktoś zacznie z
tobą rozmawiać.

• Spodobała mi się również
kultura podawania
posiłków w restauracjach.
Przed otrzymanym
zamówieniem dostaje się
darmowe przystawki i
wodę.

- Dla restauratora złe obsłu-
żenie klienta, czyli niepoda-
nie tych wszystkich przy-

mi się zapłacić rachunku

Reportaże z Turcji” uczestniczyła w marcu warsztatach literackich w Arktyce. Jej zbiór reportaży był o Europie i Azji, opowiada o jego specyfice i o tym, jak Turcy radzą sobie z epidemią koronawirusa



„Kawiarniana” uliczka na Kemeralti, jednym z najstarszych bazarów w Izmirze. W każdej knajpce jest ktoś, kto „profesjonalnie” wróży z fusów, a kelnerzy na ogół już serwując kawę pytają, czy klientów, czy będą chcieli, aby im powróżono



Drzewko przystrojone w „oko proroka” czyli turecki talizman, mający odpędzić „nazar” czyli złe spojrzenie; urok

stawek, stanowiłoby „ayip” – wstyd. Tak po prostu nie wypada. Poza tym klient nie wróciłby już do takiego miejsca. A restauracji jest strasznie dużo, bo to kraj, w którym wspólne jedzenie z rodziną czy przyjaciółmi jest jak rytuał.

• **Dbają nie tylko o swoje brzuchy, ale też o zwierzęta. Tureckie ulice pełne są psów i kotów.**

- Jest nawet taki film dokumentalny („Kedi. Sekretne życie kotów”) o kotach w Stambule, przedstawiający ich niczym pełnoprawnych mieszkańców miasta. Koty przychodzą do knajp, patrzą ludziom głęboko w oczy i domagają się jedzenia. Natomiast dużo osób dziwi życzliwość Turków wobec psów, ponieważ według Koranu to zwierzęta nieczyste. Tymczasem na ulicach spotkamy mnóstwo bezpańskich psów. W miastach szczepi się je na wściekliznę, a w parkach są specjalne punkty, gdzie są one karmione. Zdarza się też - wiem z doświadczenia - że zwierzęta grzebane są dosłownie pod murami cmentarzy.

• **Z naszej rozmowy maluje się bardzo pozytywny obraz Turcji. Z twojej książki również?**

- Nie do końca. Przy całej mojej wielkiej miłości do tego kraju, to reportaż, a nie literatura piękna, więc starałam się zachować maksimum obiektywizmu. Nie unikałam trudnych tematów. Chciałam opisać kraj, który jest fascynujący, ale też pełen sprzeczności.

Z książki dowiemy się między innymi o sytuacji tamtejszych kobiet. Oczywiście, nie wszystkim jest źle, ale w



Choć tam mieszkałam i mówię po turecku, dla nich zawsze w jakimś sensie będę cudzoziemką, którą trzeba ugościć i to nie wypada, żebym ja płaciła. Mogłabym napisać książkę o tych moich marnych próbach! - opowiada Marcelina Szumer-Brysz

FOT. ARCHIWUM MARCELINY SZUMER-BRYSZ

Turcji ginie dziennie kobieta w wyniku zabójstwa przez mężczyznę.

• **A jak wygląda system opieki zdrowotnej?**

- Jest, być może wbrew europejskim wyobrażeniom, bardzo dobry. Nie ma kolejek do lekarzy, ponieważ obywatele rejestrują się do specjalistów przez system elektroniczny. Nazwisko kolejnej osoby wchodzącej do gabinetu wyświetla się na monitorze. Lekarze urzędują w gabinetach z pielęgniarką i nie zajmują się notowaniem, wypełnianiem recept, tylko badaniem pacjentów.

• **Jak Turcja radzi sobie z epidemią koronawirusa?**

- Ministerstwo Zdrowia od początku bardzo poważnie podeszło do tematu. Zareagowali szybko. Światowa Organizacja Zdrowia pochwaliła nawet Turcję za metodyczne działanie. Kraj ten graniczy z Iranem, gdzie pandemia szerzy się w straszający sposób. Kiedy tylko była mowa o pierwszych zakażonych w Iranie, tureckie służby już przeprowadzały kontrole na granicach, a na lotniskach zostały postawione ekrany mierzące temperaturę.

W metrze oraz na stacjach kolejowych umieszczono płyny dezynfekujące, kiedy w kraju nie było jeszcze ani jednego przypadku zakażenia. W tym samym czasie znajdowałam się na lotnisku w Gdańsku, gdzie nie było żadnego dozownika z płynem, ani nawet mydła w łazience.

W kilku tureckich miastach postawiono też kabiny, które dezynfekują od góry do dołu. Można do nich wejść lub wjechać rowerem. Turcy nie muszą czekać, aż ktoś zadzwoni podając im wynik badań na

koronawirusa: mogą sprawdzić go w elektronicznym systemie.

• **Obowiązuje kwarantanna?**

- Nie, ale bardzo szybko wprowadzono zakaz wychodzenia z domu dla osób z grup ryzyka, czyli na przykład tych powyżej 65 roku życia. Miasto dostarcza tym osobom jedzenie. Wystarczy zadzwonić na numer alarmowy i powiedzieć, że się czegoś potrzebuje. Pani Emine Kılıçarslan z Afyonkarahisar zgłosiła brak jedzenia, a osoba po drugiej stronie telefonu zro-

zumiała, że chce nakarmić swoje wnuczęta. Gdy ekipa przyjechała z „miejskim” prowiantem okazało się, że chodziło nie o wnuki, tylko o dwa jagniątko (użyła słowa „kuzular”, które stosuje się w odniesieniu do zwierzęcia, ale rodzice czy dziadkowie mówią tak też o dzieciach i wnukach). Dostarczający posiłki za chwilę przywieźli jedzenie dla jagniąt.

• **Jak Turcy radzą sobie z epidemią od strony emocjonalnej? Wyczuwalna jest atmosfera strachu?**

- Wiadomo, młodzi boją się o swoich rodziców czy starszych ludzi, ale niektórzy pokładają nadzieję, że epidemia zmieni świat na lepszy, że dzika konsumpcja i kapitalizm odejdą w niebyt. Tak jak w Polsce, dużo żartują, w internecie jest wysyp memów. Turcy nie tracą optymistycznego podejścia do życia, co może wynikać z faktu, że czują się jakoś otoczeni opieką. Wiedzą, że jeżeli będą potrzebować jedzenia, to przyniosą je albo sąsiedzi, albo miasto, a jak zadzwonią po karetkę, to ona przyjedzie.

Nie będą użerać się z systemem.

• **Turcja jest też krajem, gdzie bardzo dba się o osoby starsze.**

- Jest do nich olbrzymi szacunek. Jeśli kogoś obejmuje zakaz wychodzenia, może być prawie pewny, że nie zostanie sam, bo sąsiedzi się o niego zatroszczą. To jest szalenie odczuwalne – do starszych ludzi się tam zwraca „ciociu” i „wujku”. Samo mówienie do siebie tymi rodzinnymi określeniami zbliża ludzi.

Cały świat to jeden wielki Chełm



„Słońce zachodem
już tuli miasto,
opada na nie złoty
pył
świecami pachnie
piątkowy wieczór
a cynamonem
pachnie dzień
przekupek gwar
już ustał i Szlemiel
mędrzec gdzieś się
skrył,
a na ulicy Jatkowej
Golema wielki
mignął cień”
Tym utworem
często otwierają
swe koncerty
muzycy zespołu
Shalom Chełm,
który kultywuje
tradycje żydowskie
dawnych, małych
miasteczek

Skromne początki

Założył go w 2012 roku w Chełmie MARIUSZ MATERA, muzyk i regionalista, który postanowił uchronić od zapomnienia klimat wielokulturowego miasta którego już nie ma. - Wędrując po mieście, w którym się wychowałem i praktycznie całe życie mieszkam, dotarło do mnie jak mało pozostało w nim po ludziach, którzy tu kiedyś mieszkali - mówi Mariusz Matera. - Jak to możliwe, że nagle zniknęła połowa mieszkańców? I nic po tych ludziach w przestrzeni miejskiej nie zostało? Dlatego przyszedł mi do głowy pomysł, żeby zbudować pomost pomiędzy dzisiejszymi chełmianami, a tymi, którzy w Chełmie mieszkali przed laty.

Jak to się stało, że Matera, znany z rockowego brzmienia „Rdzy”, zespołu, który założył z przyjaciółmi jeszcze w liceum, nieskończonej ilości projektów muzycznych, a ostatnio członek VOXu, zaczął śpiewać i komponować żydowskie pieśni? - Początki były skromne. Zanim dotarliśmy na czarowne wieczory

do lubelskiej Mandragory, śpiewałem w duecie. Był rok 2012, założyłem Shalom. Byłem wokalistą, a Krzysztof Jasiuk grał na pianinie. Wyszukiwałem utwory na YouTube, potem odsłuchiwałem je razem zapisując melodie, a ja fonetycznie uczyłem się tekstów. Zagraлиśmy razem kilka koncertów. Od początku chciałem, żeby nie był to tylko i wyłącznie projekt muzyczny.

Przypominać o nich wszystkich

- Pamiętam, gdy jako dziecko wędrowałem do babci na ulicę Zacisze, przez te wszystkie ulice, wzdłuż starych kamienic o których mi tyle opowiadano - wspomina Matera. - Szukałem wzrokiem tych ludzi, których już dawno w Chełmie nie ma i wyobrażałem sobie miasto z babcinych opowieści: gwarne, ludne, gdzie z głównego placu widać cerkiew, kościół i synagogę, gdzie przy kiosku gazeciarza słychać wszystkie języki - polski, niemiecki, rosyjski, jidisz - a wszyscy doskonale się rozumieli i razem ze sobą żyli. Nie byli bogaci, nie było w przedwojennym Chełmie wielkich fortun, ale te wszystkie kultury wzajemnie się przenikały i współżyły. A potem

przyszła wojna i wszystko się zmieniło.

Do 1939 roku w Chełmie mieszkało kilkanaście tysięcy Żydów, działały sklepy i drukarnie, były synagogi i szkoły. W dzisiejszym Chełmie nie ma po tym śladu. Można pójść na kirkut, raptem na dwóch kamienicach są tablice wspominające Szulę Zygielbojmę i Marsz Śmierci. I tyle pozostało po tysiącach ludzi którzy w Chełmie żyli, pracowali, żenili się, mieli dzieci, chodzili do szkoły i spacerowali po parku. - Dlatego powstał Shalom Chełm, projekt, który miał o nich wszystkich przypominać - dodaje Matera.

To zgrana ekipa

- Granie w duecie trwało kilkanaście miesięcy. Zupełnie naturalnie zaczął powstawać zespół który z czasem urosł do kilku członków występujących ze sporym repertuarem - opowiada Mariusz Matera. - Do mnie należy wokół i większość kwestii organizacyjnych i repertuarowych, reszta to doświadczeni muzycy i przyjaciele, który spotkałem na swej drodze.

Znany jeszcze z rockowego grania w „Rdzy” i kilku innych projektów trafił do Shalom Chełm kumpel z

dzieciństwa Krzysztof Kostrubiec, który gra na skrzypcach. Bogdan Depta na akordeonie, na klawierze grał Sławomir Piędzia, ale zastąpił go Mariusz Narolski, jest Marian Skiba na kontrabasie i Dariusz Tokarzewski z VOXu na gitarze, a czasem pojawia się Michał Slonimski na pianinie. - To zgrana ekipa przyjaciół. Dzięki nim, świetnym i doświadczonym muzykom Shalom Chełm ma tak unikalne brzmienie - dodaje nasz rozmówca. Zespół dalej gra tradycyjne pieśni żydowskie, pieśni szabesowe, grane w Jom Kippur, po hebrajsku ale i po polsku. Z czasem, w repertuarze znalazły się własne kompozycje.

- Pierwsza była „Mandragora”. Ten utwór ma ciekawą historię, która zaczęła się wtedy, gdy po koncercie w tytułowej Mandragorze na lubelskiej starówce podszedł do mnie Józef Kołodziejczyk, lubelski tekściarz. Opowiedział, jak wiele dla niego to miejsce znaczy i pokazał napisany wcześniej tekst z propozycją, czy nie nagralibyśmy do niego muzyki. - wspomina Matera. - Pomyślałem, że to świetny pomysł. Usiedliśmy z Bodkiem (Bogusław Depta), napisaliśmy muzykę i tak powstał jeden z moich ulubionych utworów.

Koncerty i telewizja

Muzycy sporo koncertują, są częstymi gośćmi w lubelskiej Mandragorze, ale dotarli do Peresburga czy Herzliji w Izraelu, gdzie występowali z Moshe Lahavem i wystąpili w śniadaniówce Paula i Leon Keshet TV. Po drodze był program „Mam Talent” w TVN i kilkadziesiąt koncertów w Polsce. - Były to małe salki, ale graliśmy też na otwartym powietrzu na dożynkach - opowiada Matera. - Każdy z nich to opowieść, nie tylko wykonanie kolejnego utworu, np. grając utwory szabesowe zawsze opowiadałem o tradycji tego święta, o tym jak to dawniej wyglądało. Bo Shalom Chełm, zgodnie z początkowym pomysłem ma być pomostem łączącym rozproszonych po całym świecie chełmian. W końcu też przyszedł czas na wejście do studia. Miałem przygotowany tekst, gdzieś po głowie chodziła mi melodia. Ale gdy usiadłem przed nagraniem, okazało się że te kilka linijek to może być za mało, że nie da się tego złożyć. Usiadłem przy stole i wtedy wszystkie te pourywane słowa zaczęły się układać w rytm. I tak w dwa kwadranse powstała piosenka, która jest teraz wizytówką zespołu: „Cały świat to jeden wielki Chełm”.

I choćbym gdzieś na końcu świata był

na końcu tęczы stał
i tak powrócę tu
Bo cały świat, to jeden wielki Chełm

cudowny, śliczny Chełm,
bajkowe miasto me

- Tak to słyszymy śpiewając w najróżniejszych miejscach, razem, bo przecież zespół to suma uzupełniających się indywidualności. - mówi Matera. - Każdy z nas wnosi coś bardzo ważnego. I tak jak na mnie zrobiła wrażenie książka, którą dostałem lata temu od ojca „Przy szabasowych świecach”, potem lektura Starego Testamentu, psalmów i opowieści dawnych mieszkańców mojego kochanego Chełma.

To ważne dla pamięci

Żywiłem każdego muzyka są koncerty. Epidemia koronawirusa odebrała muzykom tę możliwość. Na wiele tygodni odwołano koncerty i cała branża praktycznie zamarla. Czy na pewno?

- Rozmawiałem przez internet z Shomit Beck, która opowiedział mi o tym, jak wiele izraelskich zespołów koncertuje teraz w internecie - mówi Matera. - Shalom Chełm miał zaplanowane dwa koncerty na marzec, byliśmy w próbach, a wtedy przyszyła epidemia i trzeba się było zamknąć w domach. My jednak, rzutem na taśmę, jeszcze na początku marca nagraliśmy w DeCaf-fencji u gościnnych państwa Orzechowskich, koncert, który transmitowaliśmy na facebooku. Dla wszystkich tych, którzy chcieli nas posłuchać, a nie mogli.

Playlista zespołu to 18 utworów, czyli materiał na ponad dwugodzinny koncert świetnie zagranej, wielotematycznej muzyki. - Do której nikt nie trzeba przekonywać, bo dla nas ważna jest satysfakcja, że pokazujemy też żydowski Chełm, przypominamy tych ludzi, których wojna stąd wypędziła. Skoro nie pamiętamy na ulicach, parkach czy w innych miejscach upamiętnienia, to zachowamy ich wszystkich - Żydów, Polaków, Ukraińców, Rosjan, Niemców i Czechów - w piosenkach. To ważne - mówi Matera - Dla pamięci, dla Chełma, dla nas wszystkich.

WOJCIECH ZAKRZEWSKI



FOT: DARIUSZ DUDA/PRZEMYSŁAW ŚWIECHOWSKI/MATERIAŁY ZESPOŁU

Czeka nas nowa era

Skończył się lans, żyjemy pod jednym niebem i wszystkich nas to dotyka. Ludzie zaczęli czytać bajki, wygrzebywać stare zdjęcia z dzieciństwa, robi się tak bardziej swojsko - ROZMOWA z Anią Rusowicz, polską piosenkarką

Coraz mniej jest ludzi, którzy tworzą muzykę z czystego pragnienia. Jeżeli ktoś wybierał tę ścieżkę i mówił, że szczerze do tego podchodzi, to trochę był wyśmiewany. Pojawiały się głosy: „Musisz zrobić coś, żeby to sprzedać”. Zobaczmy, jak będzie teraz – mówi Ania Rusowicz

FOT. HONORATA KARAPUDA



Krzysztof Kurasiewicz

• **Wie pani, ilu ma fanów na Instagramie i Facebooku?**

– Za bardzo nie orientuję się w liczbach. Do niedawna w ogóle nie wchodziłam na Instagrama. Nie jestem rekordzistką, bo nie przywiązuję do tego wagi.

• **Czyli nie zdążyła pani wsiąknąć w cyfrowy świat...**

– Myślę, że to się nigdy nie stanie. Uważam, że świat „cyfry” jest światem bezdusznym i nieprawdziwym. Nie ma nic wspólnego z realnością. Wole się zajmować realnym życiem – tu i teraz – niż tym wirtualnym, który po prostu nie istnieje.

• **Nie przeraża pani ta rzeczywistość, która jest za oknem?**

– W takich czasach przyszło nam żyć. Ludzie, którzy żyli w trakcie różnych wojen nie mieli wpływu na to, w jakim czasie się rodzą. Zastala ich taka rzeczywistość, tak samo jak nas. Ten świat wirtualny trochę uśpił naszą czujność. Pokazał nam takie możliwości, które miały być wieczne. To jest iluzja, nic przecież tyle nie trwa. Nie ma wirtualnego raju. Ludzie chcieli uciec od rzeczywistości, bo to powodowało, że ten świat wirtualny stał się dla nich znośny, fajny i że oni są w nim „cool”. W rzeczywistości już tak dobrze nie jest.

• **Na zdjęciach, które publikuje pani w mediach społecznościowych widać, że na pierwszym planie jest muzyka. Czym jeszcze żyje**

Ania Rusowicz?

– Zostałam trochę przymuszona do prowadzenia mediów społecznościowych. Długo szukałam wspólnego języka, którym mogłabym się komunikować ze światem wirtualnym. Nie potrafiłam wykorzystać social mediów do takiej pustej, próżnej autopromocji: robienia selfie i udawania, że moje życie wygląda tak czy inaczej. Myślę, że udało mi się znaleźć platformę do porozumiewania się z ludźmi, którzy mają podobną prawdziwość jak ja.

Prowadzę media społecznościowe w taki sposób, żeby coś z tego wynikało, żeby wzbogacić ten świat o jakąś mądrość czy przemyślenia. Postawiłam sobie cel, żeby to nie było puste i próżne. Wrzucam jakieś aforyzmy czy rzeczy, którymi się interesuję, czyli związane z duchowością.

Teraz jest bardzo ciekawa sytuacja pod względem socjologicznym i psychologicznym. Z jednej strony Instagram ucichł, a z drugiej strony są osoby, które próbują zyskać rozgłos i wykorzystać ten czas, kiedy siedzą w domach. Prześcigają się w pomysłach, jak tu jeszcze zaskarbić sobie uwagę innych. Część osób wycofała się z tego życia, bo realność ich tak dopadła, że są nastawieni nawet trochę wrogo do social mediów. Skończył się lans, żyjemy pod jednym niebem i wszystkich nas to dotyka. Ludzie zaczęli czy-

tać bajki, wygrzebywać stare zdjęcia z dzieciństwa, robi się tak bardziej swojsko.

• **Jest pani psychologiem z wykształcenia. Skoro wcześniej ludzie uciekali od rzeczywistości do świata realnego, to gdzie w dobie takiego kryzysu będą uciekać?**

– Myślę, że będą uciekać w lęk. Teraz jest jeszcze dużo tych „przyklejonych” uśmiechów, ale ten lęk się generuje i kumuluje. Dojdzie do takiego momentu, że frustracja znajdzie swoje ujście. Nie będą to raczej social media, bo Instagram to nie miejsce do wylewania żali. Będzie bardzo duże napięcie, wynikające z izolacji. Ludzie nie mają bodźców, a byli uzależnieni od tempa życia: aktywności, kontaktów z innymi i swoich rytuałów związanych, na przykład, z pójściem do kina.

Z jednej strony można popaść w letarg, a z drugiej strony ten lęk będzie się kumulować. Ludzie nie są nauczeni współpracy z własnymi emocjami. Przez lata byli uczeni, żeby ich nie dostrzegać, szczególnie tych uznawanych za negatywne. Tempo życia pozwalało nam odczuwać jakiś cel. To jest dla nas wielki test. Zostajemy sami ze sobą i to wszystko znajdzie swoje ujście w jakimś poruszeniu społecznym.

• **Pani płyta „Przebudzenie” ukazała się w zeszłym roku. W ostatnich tygodniach była pani w środku trasy**

koncertowej. Udało się wystąpić chociaż kilka razy?

– Tak, ale można te koncerty policzyć na palcach jednej ręki. Na dodatek, w trakcie trasy byłam chora – miałam zapalenie krtani – więc nie było tego zbyt dużo.

• **W połowie marca miała pani zaplanowany występ we Włoszech. Może to nawet lepiej, że nie zdążyła pani tam pojechać...**

– Dokładnie, kiedy wybuchła zaraza. Miałam jechać do Włoch na snowboard i grać koncert. Jest mi przykro, że to nie doszło do skutku, bo to były moje jedyne wakacje. Nie mamy jednak wpływu na te okoliczności. Wydaje mi się, że czeka nas nowa era. Zburzą się stare systemy i pewne rzeczy zostaną przewartościowane. Żyjemy w wielkich czasach. Może zbliżamy się właśnie do „ery Wodnika”.

• **Co to oznacza?**

– „Era Wodnika” zawsze kojarzy się z jakimś przejściem do oświecenia, przewartościowania i życia blisko natury. Dlatego ten ruch był w latach 70. związany z hipi-

sami i „flower power”. Mam wrażenie, że żyjemy w jakimś totalnym kryzysie świadomości. Nic nie było nas w stanie powstrzymać, teraz powstrzymuje nas wirus. Stoimy u progu wielkich zmian i oby to były zmiany na lepsze.

• **Musiała pani mieć jakieś przeczucie, kiedy tworzyła pani płytę „PRZEBUDZENIE”. Ona się dobrze wpisuje w taki czas zmian.**

– Najpierw wyszedł singiel „Świecie stój”. Jakby nie patrzeć, świat stanął. W ostatni piątek pojawił się singiel „Do lasu”, czyli wszyscy ruszyli do lasu i śpią po 12 godzin, dokładnie jak w tekście. Ostatni singiel, który chciałabym wypuścić z tej płyty, to utwór „Przebudzenie”, jako finał tej całej sytuacji. Ja sama nie wiem, dlaczego napisałam takie teksty na płytę. Odbierając energię z kosmosu, jakby można było to tak nazwać, wyczuwałam te tendencje (śmiech).

My, jako ludzie, potrafimy naszymi zmysłami wyczuwać pewne rzeczy. Potrafimy wyczuć też to, co może się nam przydarzyć. Ludzie, którzy żyją w ciągłym pędzie, silnym stresie albo euforii i ekstazie, nie zauważają niektórych rzeczy. Natomiast artyści sięgają po taką energię, wręcz kosmiczną.

• **W tym roku obchodzi pani 15-lecie pracy scenicznej. To wystarczająco dużo, żeby**

zapoznać się ze światem muzycznym?

– Tak naprawdę to wystarczy i mniej czasu. Myślę, że w tym świecie muzycznym doszło do takiego splaszczania, do potraktowania muzyki jako narzędzia do bezdusznego zarabiania pieniędzy. Muzyka stała się tłem dla reklam. Wiele umysłów, uznając jakiś trend, wchodziło w to, nie zastanawiając się, czy im się to podoba, czy to jest dobre.

Muzyka ma olbrzymią moc, co wiedzą ci, którzy zarabiają na tym mnóstwo pieniędzy. Coraz mniej jest ludzi, którzy tworzą muzykę z czystego pragnienia. Jeżeli ktoś wybierał tę ścieżkę i mówił, że szczerze do tego podchodzi, to trochę był wyśmiewany. Pojawiały się głosy: „Musisz zrobić coś, żeby to sprzedać”. Zobaczmy, jak będzie teraz.

Prawdopodobnie, muzyka nie będzie już tak wspierana przez liczne koncerty, bo – być może – tych pieniędzy nie będzie tak dużo. Przetrwają artyści, którzy szczerze będą mieli coś do zaproponowania, coś, co ludzi odżywi i da im nadzieję. Patrzę z nadzieją właśnie w przyszłość, ale myślę, że to będzie inna rzeczywistość. Dla wielu osób może to być niemiłe przejście. Dla wielu artystów również, bo jesteśmy uzależnieni od koncertów. Musimy czynnie grać i śpiewać, żeby się utrzymać. Zobaczmy, jaka będzie odpowiedź ludzi.



Trudniejsze wyrazy: DANAŃ KAKA MESZAROS BIAS

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

GM-SN-I.6840.139.2019

PREZYDENT MIASTA LUBLIN

PODAJE DO PUBLICZNEJ WIADOMOŚCI

Na elektronicznej tablicy ogłoszeń w siedzibie Prezydenta Miasta Lublin – Ratusz, Plac Króla Władysława Łokietka 1 oraz na tablicy ogłoszeń w Wydziale Gospodarowania Mieniem Urzędu Miasta Lublin – ul. Wieniawska 14, VII piętro, w dniu 3 kwietnia 2020 roku został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości położonej w Lublinie w pobl. ul. Kaczeńcowej przeznaczonej do sprzedaży w drodze ustnego przetargu nieograniczonego.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości w myśl art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy o gospodarce nieruchomościami mogą składać wnioski o nabycie w terminie 6 tygodni od dnia wywieszenia wykazu.

in960

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020 r. poz. 65, 284 i 471)

PREZYDENT MIASTA LUBLIN

PODAJE DO PUBLICZNEJ WIADOMOŚCI

informację o zamieszczeniu na okres 21 dni, tj. od 03.04.2020 r. do 23.04.2020 r. na elektronicznej tablicy ogłoszeń w siedzibie Prezydenta Miasta Lublin – Ratusz, Plac Króla Władysława Łokietka 1 oraz tablicy ogłoszeń w Wydziale Gospodarowania Mieniem Urzędu Miasta Lublin, ul. Wieniawska 14, VII piętro, a także na stronach internetowych Urzędu Miasta Lublin w Biuletynie Informacji Publicznej przez okres 21 dni wykazu nieruchomości gminnych przeznaczonych do wydzierżawienia w trybie bezprzetargowym na rzecz Wnioskodawców w wykonaniu:

– Uchwały Nr 498/XII/2019 Rady Miasta Lublin z dnia 19 grudnia 2019 r. w sprawie wydzierżawienia nieruchomości Gminy Lublin

– Uchwały Nr 518/XIII/2020 Rady Miasta Lublin z dnia 30 stycznia 2020 r. w sprawie wydzierżawienia nieruchomości Gminy Lublin

– Zarządzenia nr 94/2/2020 Prezydenta Miasta Lublin z dnia 25 lutego 2020 r. w sprawie wyrażenia zgody na wydzierżawienie w drodze bezprzetargowej nieruchomości Gminy Lublin położonej w Lublinie przy ul. Dworcowej/ul. Lubelskiego Lipca'80/ul. Młyńskiej

in965



NEKROLOGI KONDOLENCJE PODZIĘKOWANIA

na dzień następny
można zamawiać do 15.00

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

lub
e-mail:
reklama@dziennikwschodni.pl

n1_w_2x3

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Całodobowo 81 744 50 31, 503 02 68 83

Budowa i sprzedaż grobów na Majdanku

Prosektorium i sala pożegnań • Oprawa muzyczna ceremonii • Kwiaty • Kremacje
Trumny, Urny • Ekshumacje, pogłębianie grobów • Namiot pogrzebowy

in196 26

AAA KALLA CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE

www.kalla.lublin.pl

LUBLIN, UL. CMENTARNA 16
tel. 81 748 64 54, 602 475 176

ZASIŁEK POGRZEBOWY WYPŁACAMY PRZED POGRZEBEM

Kremacje w 24 godziny • Pogłębianie grobów • Ekshumacje
Sprzedaż grobów na cmentarzu na Majdanku
BEZPŁATNA CHŁODNIA W LUBLINIE

c24089

BIZNES I FINANSE

POŻYCZKA gotówkowa, Lublin,
Tel 81 534 90 70 RRSO 32,01
%

032220L01-A

HANDEL

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

026320L01-A

SPRZEDAŻ

GARAŻE blaszane wzmocnione
, bramy garażowe, kojce dla
psów. Transport, montaż gratis
- cały kraj, raty! www.konstal-garaze.pl, tel. 604-397-105,
81/440-51-08, 84/539-81-91.

036020L01-A

MOTORYZACJA

SPRZEDAM tanio mercedesy
815 i 15-18, stan dobry. Tel.
608-38-55-44.

**ZŁOMOWANIE
i SKUP
POJAZDÓW**

- gwarantujemy konkurencyjne ceny
- płacimy gotówką
- pojazdy odbieramy własnym transportem
- wydajemy zaświadczenia o zezłomowaniu pojazdu
- prowadzimy sprzedaż części samochodowych

605 312 552

ZŁOM-WTÓR
KRAŚNIK, ul. Kolejowa 58
tel. 81 8252206
kom. 730 555 000
kom. 607 368 909
www.zlom-wtor.pl

p2710

041920L01-A

MOTORYZACJA

Sprzedam/Kupię

www.dziennikwschodni.pl/oferta

bc1097

NAPRAWY

TELEWIZORY, magnetowidy,
wieże, anteny stelitarnie,
instalacje antenowe, darmowa
telewizja cyfrowa, kamery i
aparaty cyfrowe. Dojazd gratis,
gwarancja, solinie, tanio. Tel.
81/740-42-82, 601-237-374.

235919L01-A

NIERUCHOMOŚCI**DZIAŁKI**

SPRZEDAM działkę budowlaną
1000 mkw, Osmolice I, tel.
603073944

043820L01-A

PRACA

STOLARZ lub do
przyrządzenia, z
zakwaterowaniem,
Mirzec,
tel.697418394.

049220L01-A

FIRMA Radpol poszukuje
pracowników na stanowisko
operator maszyn. Praca w
Kolonii Prawiedniki. Kontakt
+48 59 300 3112

039420L01-A

DIAGNOSTĘ laboratoryjnego z
uprawnieniami serologicznymi
zatrudni SP ZOZ w
Hrubieszowie. Tel. 84/ 696-32-
96.

040520L01-A

USŁUGI

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

044719L01-A

**DOCIEPLANIE BUDYNKÓW
SZYBKO TANIO SOLIDNIE 502
053 214**

002920L01-A

BUDOWLANE

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

019920L01-A

DOCIEPLENIA budynków,
elewacje - kompleksowo, tel.
506-123-602, 506-123-604.

036320L01-A

ZDROWIE**APARATY SŁUCHOWE**

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

247019L01-A

**Biurowie Ogłoszeń
Dziennika Wschodniego**

dziennik

✉ reklama@dziennikwschodni.pl

☎ 81 46 26 820

☎ fax 81 46 26 988

☎ 697 770 390

**STACJA
DEMONTAŻU
POJAZDÓW**

z okolic
Lublin • Chełm • Zamość
odbiór auta od klienta
tel.
608 883 933

in213 90

**masz
firmę?**

Zamów

**ogłoszenie
drobne**

Dziennik Wschodni
+ portal
www.dziennikwschodni.pl

Tylko 100 zł*
netto za miesiąc

* o szczegóły pytaj
w Biurze Ogłoszeń
Dziennika Wschodniego,
tel. **81 46-26-800**
reklama@dziennikwschodni.pl

in/zajawki/bi0011_2

TAXI 1-919-13

RADIO MPT

TAXI (81) 191 91

RADIO MPT LUBLIN

f /MptRadioTaxi919

www.mptlublin.pl

*Sledź nasz profil
wygrywaj nagrody!*

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



pobierz naszą aplikację



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

TJ1895

Pociąg do cebulowej

Bocznik, cebula, czosnek i shiitake. Warto postawić na zdrową, zbilansowaną dietę, składającą się z warzyw i owoców, które wspierają naturalną odporność

Waldemar Sulisz

Jak najczęściej surówek i sałatek. Dla bezpieczeństwa warzywa najpierw należy sparzyć wrzątkiem, dalej obrać i użyć do surówek. Najprostsza surówka to kiszona kapusta, jabłko, cebula i czosnek plus olej rzepakowy. Na kanapkach sprawdzi się masło czosnkowe oraz ogórki kiszone. Dobre rozwiązanie to prosta sałatka ze sparzonej cebuli i jajek na twardo. Warto także zapiec w piekarniku całe główki czosnku, które następnie można rozsmarować na chlebie. A teraz przepis na klasyczną sałatkę szopską.

Sałatka szopska

SKŁADNIKI: 4 czerwone papryki, 4 pomidory, 1 ogórek, 1 cebula, 25 dag sera feta lub białego sera wędzonego, 5 ostrych papryczek, oliwki, małe cebulki, natka pietruszki, 2 łyżki oliwy, 1 łyżka octu winnego.

WYKONANIE: papryki umyć i osączyć. Osuszone opiec w piekarniku, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w kwadraty. Pomidory i ogórek pokroić w kostkę. Posiekać cebulę i natkę pietruszki. Wszystkie składniki wymieszać, ozdobić oliwkami i małymi cebulkami, skropić oliwą z octem. Na wierzchu ułożyć fetę, pokrojoną w kostkę. Kto lubi bardzo ostre potrawy, może wokół szopskiej sałatki ułożyć na talerzu ostre papryczki.

A teraz sałatka z kopru włoskiego, który ma silne właściwości antyoksydacyjne.

Sałatka z kopru włoskiego

SKŁADNIKI: 2 fenkuły, 1 pomarańcza, 2 mandarynki, oliwa, sól, pieprz.

WYKONANIE: pomarańczę i mandarynki obrać, podzielić na cząstki, obrać ze skórki, pokroić na kawałki. Koper sparzyć, odciąć liście i łodygi. Pokroić w cienkie plasterki, jak na carpaccio. Ułożyć na talerzu, udekorować kawałkami owoców, polać oliwą, doprawić pieprzem i solą.

Teraz kolej na boczniaka. Okazuje się, że zawiera beta-glukan, który ma wpływ na naszą odporność.

Zupa z boczniaka

SKŁADNIKI: 30 dag boczniaków, 3 cebule, 1, 5 litra bulionu z kostki warzywnej, 2 ziemniaki, kawałek selera, 1 pietruszka, 1 szklanka śmietany, 1 łyżka mąki, masło, sól i pieprz.

WYKONANIE: do wrzątku wrzucić seler, pietruszkę, cebule i ziemniaki. Boczniaki pokroić na kawałki, podsmażyć na maśle, dodać do warzyw, ugotować do miękkości. Dodać śmietanę, doprawić solą z pieprzem. Można posypać siekaną pietruszką.



Z boczniaka zrobicie także pyszne flaczki. Należy je pokroić w paski, podsmażyć na maśle, zalać bulionem, kiedy będą miękkie, dodać trochę marchewki i cebuli. Na maśle zasmażyć mąkę, wlać trochę bulionu i zaprawić flaki.

Pociąg do cebulowej

Cebula i czosnek to podstawa diety, wzmacniającej nasz system odpornościowy.

Polski przepis na cebulową wynalazł ponoć Mikołaj Kopernik. Polski astronom zasłynął jako autor receptury chleba razowego, który dodawał do cebulowej. Miał przecierać zupę przez sito i doprawiać gałką muszkatołową, imbirem, szczyptą zmielonych goździków, szczyptą kminku, pieprzem i solą.

Ale wcześniej zupę wynalezione w Chinach. Do cesarza dotarł boski zapach, kazał znaleźć jego źródło. Jakież było zdziwienie strażników, kiedy znaleźli biednego Tanga, który w kociołku ugotował zupę na dwóch cebulach. Przysmak biednego Tanga znalazł się w cesarskim jadłospisie.

Jak zrobić pyszną cebulową? Rano nastawić bulion na kawałku kurczaka, włoszczyźnie, listku laurowym, soli i pieprzu. Kilka cebul

kroicie w plastry i podsmażacie na oliwie. Nie szkodzi, jak się parę plasterków podrumieni. Z tego będzie smak. Do cebuli wlewacie przecedzony bulion. Gotujecie 5 minut, doprawiacie do smaku gałką muszkatołową, imbirem, szczyptą zmielonych goździków, szczyptą kminku, pieprzem i solą.

Cebulowa z Goraja

SKŁADNIKI: 1 kg kości wieprzowych, 3 kg cebuli, 1 kg marchwi, 1 kg ziemniaków, 0,5 kg selera, 50



FOT. MAKGORZATA SULISZ

skie zamieszkujące Goraj, zupę cebulową jedli bohaterowie opowiadań i powieści Singera.

A teraz przepis na cebulniki. To małe pierożki surowym farszem mięsnym pieczone na blasze.

Cebulniki

SKŁADNIKI: na ciasto: 1 kg mąki, 1 całe jajko, 1 żółtko, 2 łyżeczki sody, 2 szklanki ciepłego mleka, 1 kostka masła, sól. Na farsz: 1 kg surowego siekanego mięsa: wołowiny, baraniny lub cielęciny, 4 posiekane cebule, sól, pieprz.

WYKONANIE: posiekane mięso dobrze wymieszać z cebulą i doprawić do smaku. Mąkę przesiać do miski. Do mleka wsypać sodę, wymieszać, przelać do mąki. Dodać jajko, sól, masło i zagnieść ciasto. Ciasto podzielić na części. Z każdej części zrobić wałeczek i pokroić go tak, jak na kluski. Zrobić kuleczki, rozwałkować je, ale nie zbyt cienko (raczej grubo). Nałożyć farsz i zlepić tak jak pierogi. Blachę nasmarować masłem, ułożyć na niej cebulniki. Piec około 40 minut w temp. 180-200 stopni Celsjusza, aż będą rumiane.

Zupa czosnkowa

SKŁADNIKI: 2 główki czosnku, 1 żółtko, litr bulionu, 1 łyżka mąki, 1 łyżka oleju z pestek dyni.

WYKONANIE: z oleju i mąki sporządzić białą zasmażkę, rozproszyc bulionem, zagotować i dodać roztarty czosnek. Podgotować, doprawić żółtkiem i pieprzem. Można dodać śmietany. Można podawać z grzankami oraz odrobiną startego parmezanu. Kto nie lubi zapachu czosnku, powinien podać do zupy po 2 kromki ciemnego chleba posmarowanego masłem i obficie posypanego posiekaną natką pietruszki. Smacznego i na zdrowie.

Herbata z shiitake

Taką herbatę piją Chińczycy. Podstawą są grzyby shiitake, zawierające silne związki wzmacniające i mobilizujące nasz system odpornościowy. Potrzebujemy 1 opakowanie grzybów shiitake (są uprawiane w Polsce i dostępne w marketach), paczkę dobrej czarnej herbaty oraz przyprawy: świeży korzeń imbiru, świeżą kurkumę i kardamon. Kroimy 2 grzyby shiitake w plasterki, zalewamy litrem wrzątku, zostawiamy na 2 godziny. Wyciągamy grzyby. W dużym imbryku zaparzamy litr herbaty z przyprawami, dolewamy wywar z shiitake. Po 10 minutach wypijamy szklankę. Pijemy raz dziennie przez 10 dni.

