

Takich igrzysk jeszcze nie było

Z rocznym opóźnieniem i pustymi trybunami. A jakie szanse na medale mają polscy sportowcy?
STRONY 2-3



Festiwal powrócił na ulice

Carnaval Sztukmistrzów: Ziejący ogniem czeski spektakl i Argentyńczyk grający na czym popadnie
STRONY 10-11



MAGAZYN



Wakacje na plaży? Lepiej iść do pracy

Czas praktyki i staży

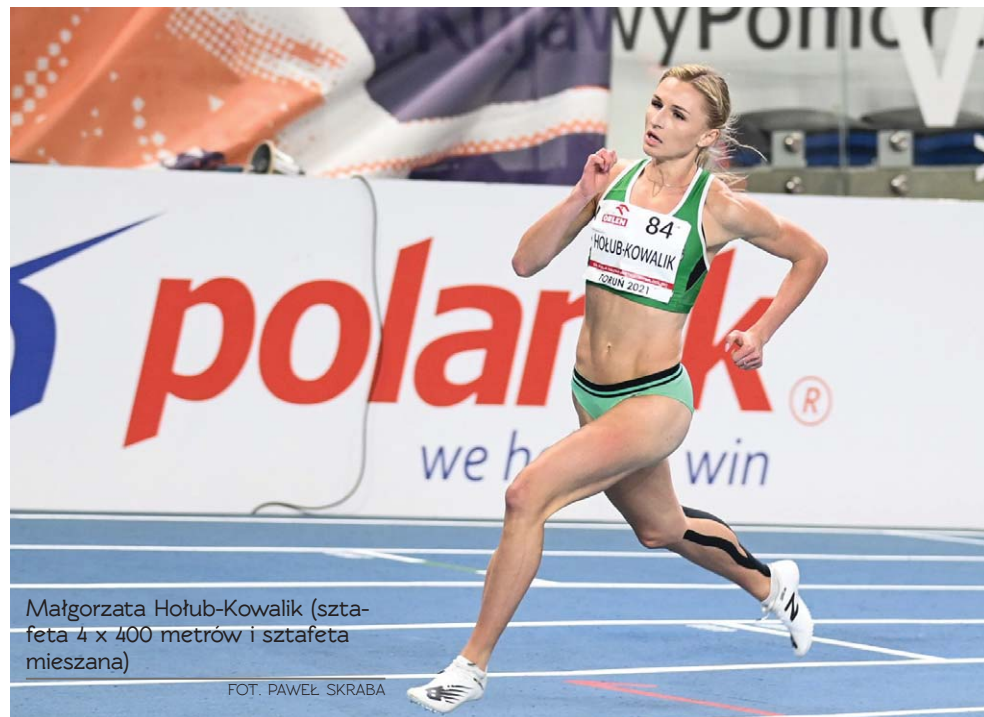
Strony 6-7

Takich igrzysk

Z rocznym opóźnieniem i pustymi trybunami. Chyba nikt nie ma wątpliwości, że rozpoczynające się dzisiaj XXXII Letnie Igrzyska Olimpijskie...



Konrad Czerniak (pływanie)
FOT. MICHAŁ PIŁAT/AZS UMCS



Małgorzata Hołub-Kowalik (sztafeta 4 x 400 metrów i sztafeta mieszana)
FOT. PAWEŁ SKRABA

Łukasz Gładysiewicz
Jeszcze w tym tygodniu sportowcy nerwowo zerkali, czy przypadkiem impreza w ostatniej chwili nie została odwołana. Były takie obawy, bo w Japonii znowu pojawia się coraz więcej przypadków koronawirusa. Zawody jednak wystartowały i wszyscy mamy nadzieję, że bez przeszkód i zgodnie z planem potrwają do 8 sierpnia.

Wirtualny doping

Na dzisiaj zaplanowano ceremonię otwarcia. Tak naprawdę rywalizacja rozpoczęła się jednak już dwa dni temu. Jako pierwsi w szranki stanęli zawodnicy, którzy powalczą o medale w softballu i piłce nożnej. W piątek do boju ruszają również: wioślarze i łucznicy.

W sumie podczas zawodów w Tokio rywalizacja będzie się toczyć w 37 dyscyplinach. Nie brakuje nowości, jak wspinaczka sportowa, karate, skateboarding i surfing. Będzie też powrót po 13 latach, bo ostatni raz o medale w baseballu i softballu walczone w 2008, kiedy igrzyska rozgrywane były w Pekinie.

Są nowe dyscypliny, ale i nowe konkurencje. Jedną z nich jest koszykówka 3x3, w której zresztą powalczą także Polacy. Poza tym, np. w pływaniu pojawią się wyścigi na 800 metrów panów, a także na 1500 pań. Będą jeszcze zmagania sztafet mieszanych 4 x 100 metrów stylem zmiennym.

Od dawna wiadomo już, że zawodnicy nie będą mogli liczyć na doping kibiców z trybun. No, może nie prawdziwych kibiców, bo jednak organizatorzy zapewniają, że atmosfera nie całkiem będzie grobowa. A wszystko dzięki... wirtualnemu dopingowi, który ma być obecny na każdym obiekcie. Jak poinformował portal insidatthegames.biz w tym celu zostaną wykorzystane nagrania dźwiękowe

z poprzednich igrzysk, które w 2016 roku były rozgrywane w Rio de Janeiro.

Medale

Organizatorzy postarali się także, żeby kibice z całego świata chociaż w minimalnym stopniu mogli poczuć atmosferę zawodów. Na stadionowych telebimach będą pokazywane przebitki z najróżniejszych krajów, jak fani dopingują swoich faworytów. Dodatkowo będzie też możliwość nagrywania i wysyłania filmików, które później będą wyświetlane na stadionach.

Skąd decyzja o zamknięciu trybun? Oczywiście, z powodu koronawirusa. Stan wyjątkowy w Tokio ma obowiązywać przynajmniej do 22 sierpnia, bo liczba zakażeń w stolicy Japonii gwałtownie w ostatnim czasie rosła. Decyzja zapadła po konsultacjach między organizatorami, władzami Tokio, a także Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim.

Co jeszcze zmieniło się w porównaniu z poprzednimi igrzyskami? Chociażby liczba chorych w każdej reprezentacji. Do tej pory był tylko jeden, od imprezy w Tokio dwójka: kobieta i mężczyzna. W kadrze Białoczerwonych będą to: kolarka górską Maja Włoszczowska i pływak Paweł Korzeniowski.

Ciekawa historia dotyczy też medali, które będą rozdawane sportowcom. Po raz ostatni naprawdę złote krążki zawodnicy dostawali bardzo dawno temu, bo w 1912 roku w Sztokholmie. Od tej pory wszystkie są specjalnie projektowane na każde kolejne igrzyska. W Japonii do ich wykonania wykorzystano chociażby... telefony komórkowe, a w sumie 78985 ton odpadów elektronicznych.

To, co kiedyś było laptopem, teraz zawisnie na szyi sportowców. Z całej góry elektrośmieci odzyskano: 4100 kg srebra, 2700 kg brązu



Malwina Kopron (rzut młotem)

FOT. MACIEJ KACZANOWSKI/ARCHIWUM

i 30 kg złota. Brązowe medale zostały wykonane ze spiżu (95 procent miedzi i 5 procent cynku), srebrne z czystego srebra, a złote z pozłacanego srebra. Autorem projektu jest Junichi Kawanishi.

Plan aktywności

Aby walczyć z koronawirusem organizatorzy przygotowali dla wszystkich sportowców bardzo szczegółowe wytyczne, co można, a czego pod żadnym pozorem nie można robić. Pierwsza rzecz, to „plan aktywności”. To tak naprawdę dziennik, w którym każdy zawodnik, czy zawodniczka musi sprecyzować, gdzie będzie się znajdował przez 14 dni swojego pobytu w Japonii. Niezbędne było także zainstalowanie na telefonie dwóch aplikacji, aby można

było monitorować zdrowie i wiedzieć, gdzie w danym momencie znajdują się nie tylko sportowcy, ale w ogóle wszyscy, którzy przylecieli do Japonii.

Na porządku dziennym są i będą także testy na obecność koronawirusa.

Te mają być wykonywane codziennie (dla sportowców) i co cztery dni (dla dziennikarzy). Zawodnicy mogą tak naprawdę przebywać jedynie w swoich pokojach lub obiektach olimpijskich. Nie ma mowy o żadnym zwiedzaniu, czy wychodzeniu na miasto. Nie można też dopingować swoich kolegów z reprezentacji przy okazji rywalizacji w innych dyscyplinach. Sportowcy mają też zakaz przebywania na trybunach. Bardzo szczegółowe wytyczne dotyczą nawet przebywania na stołówce i spożywania posiłków.

Na pewno wszechobecne nadal będą również maseczki. Będzie można je zdjąć tak naprawdę jedynie podczas treningów, samych zawodów, przy okazji jedzenia, czpicia oraz podczas udzielania wywiadów. Co ciekawe, te mogą jednak maksymalnie trwać jedynie 90 sekund.

Samo wręczanie medali też będzie wyglądać trochę inaczej niż zwykle. Surowe kary grożą np. za uścisk dłoni podczas dekoracji, a w katalogu są za to przewidziane: kary finansowe, a nawet odebranie medalu.

Od 2 do 613

Polska do Japonii wyśle 210 sportowców. Najwięcej przedstawicieli będziemy mieli w konkurencjach lekkoatletycznych, bo aż 65. Najliczniejszą reprezentację mają oczywiście Stany Zjednoczone, a ta liczy aż 613 osób. Gospodarze, czyli Japończycy są na drugim miejscu w tej klasyfikacji z 552 sportowcami zgłoszonymi do rywalizacji.

A na podium znalazła się jeszcze Australia, która do boju posłała 474 osoby. Po drugiej stronie barykady będą państwa, które będzie reprezentowała zaledwie dwójka sportowców. W tym gronie są: Andora, Bermudy, Brunei, Republika Środkowoafrykańska, Dominika, Lesotho, Wyspy Marshalla, Mauretania, Nauru, Somalia, Południowy Sudan, czy Tuvalu. W sumie w Tokio pojawi się 205 narodowych komitetów olimpijskich, ale dodatkowo także reprezentacja uchodźców.

Medalowe prognozy

Na długie tygodnie, czy nawet miesiące przed rozpoczęciem igrzysk najróżniejsze portale, bukmacherzy, czy eksperci prześcigały się prognozami, ile dana reprezentacja wywalczy w Tokio medali. Jak to jest w przypadku Białoczerwonych? Na pewno bardzo różnie. Według BEST Sports Pre-

dictions wrócimy z Japonii „tylko” z sześcioma krążkami. Na najwyższym stopniu podium staną: Paweł Fajdek i Anita Włodarczyk. Srebra przypadną za to Wojciechowi Nowickiemu i Marcinowi Lewandowskiemu. A brązowe medale trafią do: Piotra Liska i naszej sztafety kobiet 4 x 400 metrów.

To jest raczej mniej optymistyczny scenariusz. Ten, który pewnie Polakom bardziej przypadnie do gustu przedstawia serwis analityczny Gracenote. Według niego nasi sportowcy w Tokio aż 15 razy będą stawali na podium. W tym przypadku chodzi o dwa złote krążki, cztery srebrne i aż dziewięć brązowych. Rywalizację nie pierwszy raz zresztą ma zdominować USA. Według wyliczeń Gracenote zawodnicy ze Stanów Zjednoczonych zabiorą do domu aż 114 medali, w tym 43 złote. Wysoko w końcowej klasyfikacji mają jednak być także: Chiny, sportowcy z Rosji, Japonia, czy Holandia.

W ostatnich 25 latach najbardziej udane dla Białoczerwonych były igrzyska w Atlancie. Wówczas udało się przywieźć do domu aż 17 krążków (siedem złotych). Później nie schodziliśmy poniżej dziesięciu. 14 było w Sydney (sześć złotych, pięć srebrnych, trzy brązowe), 10 w Atenach (trzy złote, dwa srebrne i pięć brązowych), 11 w Pekinie (cztery złote, pięć srebrnych i dwa brązowe), 11 w Londynie (trzy złote, dwa srebrne i sześć brązowych) i 11 w Rio de Janeiro (dwa złote, trzy srebrne i sześć brązowych). Rekordem pozostaje impreza w Moskwie z 1980 roku, kiedy Polacy stawali na podium aż 32 razy.

Optymistyczna wersja

Na więcej niż dziesięć krążków stawia także Leszek Dunecki, były zawodnik Startu Lublin i były prezes Lubelskiego Okręgowego Związku Lekkiej Atletyki. Co

Jeszcze nie było

Igrzyska Olimpijskie w Tokio będą inne niż wszystkie. Szyki organizatorom i kibicom pokrzyżował oczywiście koronawirus

Marcin Lewandowski (biegi na 800 metrów i 1500 metrów)
FOT. PAWEŁ SKRABA



Paulina Guba
(pchnięcie kulą)
FOT. PAWEŁ SKRABA

ciekawe, to także uczestnik pamiętnych igrzysk w Moskwie, który dorzucił swoją cegielkę do tego rekordowego występu Polaków. Razem z kolegami ze sztafety 4 x 100 metrów, czyli: Krzysztofem Zwolińskim, Zenonem Licznem i Marianem Woroninem zdobył wówczas srebro. Indywidualnie był szósty w biegu na 200 metrów, a na dwukrotnie krótszym dystansie odpadł przy okazji ćwierćfinałów.

Teraz stawia, że medali będzie 12. – Parę sztuk na pewno będzie. W samej lekkiej atletyce mamy sporo szans na podium. Największe chyba jednak w rzucie młotem. Stawiam, że tym razem Paweł Fajdek się przełamie i wróci do domu ze złotym medalem. Widzę, że jest opanowany, dlatego myślę, że w eliminacjach bez większych problemów szybko rzuci 75 metrów i łatwo awansuje do finału. A tam powinien „sieknąć” na pewno 82 metry. Jeszcze tylko, żeby Wojtek Nowicki zrobił swoje. O Pawła naprawdę jestem spokojny – zapewnia Leszek Dunecki.

A jak będzie w konkursie pań? – Może też się uda, ale z kobietami może być różnie. Wiadomo, że Anita jest po kontuzji, a Malwina jakoś nie może rzucić więcej niż 75 metrów. Myślę, że gdyby udało się uzyskać wynik w okolicach 77 metrów, to będziemy mieli dwie kolejne szanse medalowe. Optymistyczna wersja to cztery miejsca na podium właśnie w samym rzucie młotem – dodaje były prezes ŁOZLA.

Będzie 12. A może 22

A kto jeszcze jego zdaniem ma szansę, żeby wrócić do domu z medalem olimpijskim? – Takich zawodników jest całkiem sporo. Na pewno powalczą dziewczyny ze sztafety 4 x 400 metrów. Bardzo mocny jest także Marcin Lewandowski, ale sporo będzie zależało od tego, jak trafi w bieg. Uważam, że może też



namieszać Patryk Dobek, bo to ciekawy zawodnik. A do tego mamy przecież Michała Haratyka i zobaczymy, co on haratnie. Jest przecież także Konrad Bukowiecki, ale akurat podium w jego przypadku to trochę niewiadoma. Trudno powiedzieć, w jakiej będzie formie, bo dawno nie startował. Wszystko może się jednak zdarzyć i miejsca na podium także nie można wykluczać – przekonuje Leszek Dunecki.

To jednak wcale nie wszystkie szanse. – Poza lekką atletyką też liczymy na naszych sportowców.

Ja osobiście wierzę też w siatkarkę.

A przecież jest jeszcze: kolarstwo, są szermierze, wioślarstwo i kajaki. Zawsze pojawiają się też jakieś niespodzianki. Dlatego stawiam, że spokojnie zdobędziemy ponad dziesięć medali, a konkretnie strzelam, że będzie ich dwanaście. Szkoda tylko tej sytuacji z pływakami, bo to na pewno nie wpływa optymi-

stycznie na naszych zawodników. To żenujące sytuacja i powinno być nam wstyd na cały świat, że doszło do czegoś takiego – mówi olimpijczyk z Moskwy.

Zdecydowanie dalej poszła Agencja Associated Press, która prognozuje, że w Tokio wywalczymy aż 22 krawki, a pięć z nich będzie złotych. Murowanym faworytem jest oczywiście Paweł Fajdek, czyli były zawodnik Agrosu Zamość. Ponadto najlepsi mają się okazać: koszykarze 3x3, siatkarze, wioślarska czwórka oraz Sandra Bernal, która jest specjalistką w strzeleckim trapie.

Na drugim stopniu podium według AP staną z kolei: Iga Świątek i Hubert Hurkacz (tenisowy mikst), Wojciech Nowicki i Anita Włodarczyk (oboje rzut młotem), Marcin Krukowski, Maria Andrzejczyk (oboje rzut oszczepem), Marta Walczykiewicz (kajakarstwo), dwójka Karolina Naja i Anna Puławska (kajakarstwo), Daria Pikulik (kolarskie

NAJMLÓDSZA JEST Z LUBLINA

Co ciekawe, jedna z naszych pływaczek będzie najmłodszą reprezentantką w całej kadrze Białe-Czerwonych. To oczywiście Laura Bernat, podopieczna trenera Sławomira Pliszki (oboje na zdjęciu), która dopiero 28 września będzie obchodziła... 16 urodziny. – Czuję się niesamowicie, nie mogę opisać tego uczucia. Myślę, że do Tokio jadę jednak zebrać doświadczenie, a podium zaatakuję dopiero za trzy lata. Udział w tak dużej imprezie to jednak mój największy sukces. Można powiedzieć, że rok temu nie miałam szans na wypełnienie minimum, bo byłam jeszcze zbyt młoda. A z powodu koronawirusa i przesunięcia igrzysk o rok jednak się udało – mówiła na antenie Polsatu Sport zawodniczka AZS UMCS

omnium) oraz wioślarskie czwórki podwójne kobiet i mężczyzn.

Brązowe krawki do domu powinni za to zabrać: sztafeta 4 x 400 metrów kobiet, Malwina Kopron (rzut młotem), Piotr Myszkowski (windsurfing), Aleksandra Kowalczyk (taekwondo), Tadeusz Michalik (zapasy), kajakowa czwórka kobiet, a do tego także wioślarska dwójka Mirosław Ziętański i Mateusz Biskup.

Szanse na podium

Kluby z naszego województwa będzie reprezentowała ośmiu zawodników. Siódmką reprezentantów ma AZS UMCS Lublin. To: Angelika Mach (maraton), Paulina Guba (pchnięcie kulą), Malwina Kopron (rzut młotem), Małgorzata Hołub-Kowalik (sztafeta 4 x 400 metrów i sztafeta mieszana), Marcin Lewandowski (biegi na 800 metrów i 1500 metrów), Konrad Czerniak (pływanie), Laura Bernat (pływanie).

W Tokio wystartuje również Aleksandra Mirosław (KW Kotłownia Lublin, wspinaczka sportowa). Niestety, w ostatniej chwili z powodu błędów proceduralnych popełnionych przez Polski Związek Pływacki z Japonii do kraju musiał wrócić Jan Hołub, kolejny z pływaków AZS UMCS.

Według ekspertów z tego grona największe szanse na znalezienie się na podium mają: Lewandowski, Kopron, a także Hołub-Kowalik. Możemy być jednak pewni, że reszta naszych sportowców też da z siebie wszystko i liczymy na jakieś niespodzianki. Skoro Aleksandra Mirosław jest mistrzynią świata, to dlaczego nie miałyby zdobyć medalu w Tokio? Może akurat życiową formę na najważniejszą imprezę przygotowała Paulina Guba? Przekonamy się o tym w najbliższych tygodniach.

– Moje wyniki nie były ostatnio dobre, dużo pchnięć było spalonych, chociaż czasem dalekich. Myślę, że jest jednak szansa, żebym wróciła do tej najlepszej formy z 2018 roku. Tylko jest jedna różnica: wtedy nie miałam problemów zdrowotnych, a teraz tego niestety nie mogę powiedzieć. To będą moje drugie igrzyska, dlatego podchodzę już do tej imprezy zdecydowanie bardziej spokojnie. Wiem już, czym są igrzyska i jakie emocje im towarzyszą. Dlatego też stres jest dużo mniejszy. Wtedy nie przebrnęłam przez eliminacje, teraz celuję po prostu w jak najlepszy rezultat – mówi Paulina Guba w rozmowie z klubowym portalem azs.umcs.pl.

Trzeba jeszcze słówko wspomnieć o wielkich nieobecnych. Pech dopadł dwie zawodniczki klubu z Lublina. Zarówno Sofia Ennaoui, jak i Karolina Kołczek mimo wypełnienia minimów musiały wycofać się z igrzysk. A wszystko z powodu kontuzji.

Zielony Ład

Jeżeli rolnik ma wysoki poziom wiedzy i umiejętności, to ogranicza chwasty, bo one są konkurentem dla roślin uprawnych. Ogranicza chwasty różnymi metodami: orką, bronowaniem, stosowaniem środków chwastobójczych, ponieważ jego celem nie jest produkcja maku i kąkol, tylko na przykład rzepaku. Problem zaczyna się wtedy, gdy na wielkich obszarach mamy monokultury upraw. Wyzwaniem w Europie jest strategia „Zielony Ład”, która Unia oficjalnie zatwierdziła i Polska też się na te warunki zgodziła – **ROZMOWA** z dr Miroslawem Korzeniowskim, prezesem Stowarzyszenia AgroEkoton, ekspertem z zakresu zrównoważonej ochrony roślin

Waldemar Sulisz

• **Albert Einstein miał powiedzieć, że jeśli zginie ostatnia pszczoła na kuli ziemskiej, ludzkość pozostanie tylko cztery lata życia. To prawda?**

– To jest mit. Albert Einstein tego nie powiedział. Jestem miłośnikiem pszczoł, wychowałem się wśród pszczoł. Ale pamiętajmy, że nie cała żywność jest przez „zapyłacze” produkowana, co nie znaczy, że nie mamy dbać o pszczoły. Wolę mówić o faktach, nie o mitach. Przez 25 lat pracowałem w branży ochrony roślin, teraz z przyjaciółmi założyliśmy stowarzyszenie AgroEkoton, gdzie zajmujemy się zrównoważoną produkcją.

• **Czy opryski mogą być śmiertelnym zagrożeniem dla pszczoł?**

– Oczywiście tak. Mogą być, jeśli ktoś stosuje produkty służące do oprysków niezgodnie z etykietą. I niezgodnie z przepisami. To tak, jak z samochodami. Jeśli kierowca jeździ niezgodnie z przepisami, jest niebezpieczny dla siebie i dla otoczenia. W dodatku jest dużo szumu medialnego, że rolnicy wykonują coraz więcej oprysków.

• **A nie wykonują?**

– Tak, wykonują więcej przejazdów w sadzie, bo stosują coraz bezpieczniejsze środki, również dla owadów. Ponieważ te środki są bezpieczniejsze, łagodniejsze dla środowiska, to trzeba wykonać więcej oprysków. To paradoks, że w rolnictwie ekologicznym wykonuje się więcej oprysków niż w rolnictwie konwencjonalnym. Wiele toksycznych insektycydów, które mogłyby nam zabijać pszczoły, zostały wycofanych z rynku. Te, które pozostały, w większości są bezpieczne.

• **Kiedyś pola rzepaku pełne były maków, innych kwiatów. Dziś, jak hen**



sięgnąć, ani jednego kwiatka. Widać oprysków jest tak dużo, że kolorowe „chwasty” nie mają szans?

– Znowu nie tak. Jeżeli rolnik ma wysoki poziom wiedzy i umiejętności, to ogranicza chwasty, bo one są konkurentem dla roślin uprawnych. Ogranicza chwasty różnymi metodami: orką, bronowaniem, stosowaniem środków chwastobójczych, ponieważ jego celem nie jest produkcja maku i kąkol, tylko przywołanie przez pana rzepaku. Problem zaczyna się wtedy, gdy na wielkich obszarach mamy monokultury upraw. Wyzwaniem w Europie jest strategia „Zielony Ład”, która Unia oficjalnie zatwierdziła i

Polska też się na te warunki zgodziła.

• **Co mówi strategia „Zielony Ład”?**

– Ma być więcej terenów naturalnych, więcej terenów, gdzie będą ostoje dla dzikich zwierząt i owadów zapylających. W zachodniej Polsce, gdzie są wielkie gospodarstwa, gdzie są plantacje rzepaków po sto czy tysiąc hektarów czy pszenicy – tam brakuje naturalnej ostoi dla dzikich zwierząt i pożytecznych owadów.

• **Czy ptaki mogą być tu naszym sojusznikiem?**

– W tej strategii jest na przykład miejsce dla starych technik, bo badania naukowe potwierdziły, że są skuteczne. Na przykład jeżeli będziemy zachęcali sikorki do bytowa-

nia w sadach, to ilość szkodników, które zjadają nam liście i owoce będzie znacznie mniejsza. W starych sadach były dziuple, było zakamarki, w których one mieszkają – mówi Miroslaw Korzeniowski

FOT. MAŁGORZATA SULISZ

nia w sadach, to ilość szkodników, które zjadają nam liście i owoce będzie znacznie mniejsza. W starych sadach były dziuple, było zakamarki, w których one mieszkają. Teraz mamy trochę inny pokrój drzew, ale wystarczy budować domki lęgowe dla tych sikor i one chętnie wrócą. I

będą pomagały w zwalczaniu szkodników.

Tego typu projekty prowadzone są w kilku krajach Europy, pierwsze doświadczalne sady powstają na Lubelszczyźnie.

• **Co jest dla nas bardziej niebezpieczne? Opryski czy metale ciężkie, które dostają się do gleby?**

– Na Lubelszczyźnie, tu w naszej gminie na pewno nie ma zagrożenia opadami metali ciężkich. Nie mamy skażeń przemysłowych. Kiedyś spalano zasiarczony węgiel, poprzez odsiarczanie węgla problem zagrożenia został odsunięty. Paradoksalnie dochodzi do sytuacji, że mamy niedobory siarki w glebie.

• **A co z warzywami, owocami, które jemy, dajemy dzieciom?**

– Najlepsza metoda to kupować je z pewnego źródła. Albo z gospodarstw, o których wiemy, że ich produkty zostały dokładnie przebadane. Tu znowu mamy mity o tym, że warzywa są przeazotowane, żeby szybciej rosły. Przy współczesnej produkcji tego nikt nie robi, ponieważ koszty nawozów są tak wysokie, że to się po prostu nie opłaca.

• **Często rzepak, ziemniaki a nawet szparagi rosną przy drodze. Czy są skażone?**

– W związku z tym, że mamy benzynę bezołowiową, nie dochodzi do takich skażeń, z jakimi mieliśmy do czynienia jeszcze dwadzieścia lat temu.

• **Czy żywność z naszego regionu jest zdrowa?**

– Jest smaczna i zdrowa. To wynika z tego, że

mamy fantastyczny mikroklimat i doskonałe gleby.

Czyli rolnik musi mniej inwestować w wydajność upraw, pomaga mu natura.

Mieszkam w gminie Konopnica. Mamy tu także świetne gleby, dosyć dobry rozkład opadów. Jest jeszcze jeden kluczowy element: bioróżnorodność. Mamy naturalne ostoje dzikiej przyrody. Dzięki temu mamy mniej szkodników, bo zwalczają je pożyteczne owady. Rolnik mniej wydaje ona ochronę upraw, finalnie żywność jest zdrowsza.

• **Niech pan powie z ręką na sercu. Pryska pan swój warzywniak czy nie?**

– Warzywniaka nie, bo nie ma takiej potrzeby. Szczypior czy sałata urośnie bez przyskiania. Liczę się z tym, że późne odmiany pomidorów mogą być zniszczone przez zarazę, ale tu przy domu przyskanie nie ma sensu.

• **Czy jesteśmy świadkiem zielonej rewolucji?**

– Tak, wycofywane są najbardziej toksyczne związki chemiczne, które jeszcze kilkanaście lat temu były dosyć powszechne, bo były skuteczne i tanie. W ubiegłym roku w Polsce wycofano dwieście pestycydów. Rynek wymusił na producentach rozwijanie produkcji środków biologicznych. Nauka idzie w tym kierunku, żeby tworzyć odmiany mniej podatne na choroby. Oraz stosować coraz bardziej precyzyjne nawożenie substancjami biostymulującym.

• **Jak zmienia się produkcja żywności?**

– Przez lata naszym celem było produkowanie jak najwięcej taniej żywności. Dziś ten cel się zmienił. Chcemy mieć smaczną żywność, która jest zdrowa. Chcemy także, żeby nasze środowisko było na tyle stabilne, żeby ta gleba i przyroda była przydatna dla kolejnych pokoleń.

Co wybierali kandydaci na studia?

EDUKACJA Kryminologia, weterynaria, marketing i komunikacja rynkowa, medycyna – to najpopularniejsze kierunki w tegorocznej rekrutacji na lubelskich uczelniach. Część z nich ogłosiła już dodatkowe nabory na pierwszy rok studiów

Tomasz Maciuszczak

Niektóre z lubelskich uczelni rejestrację kandydatów uruchomiły jeszcze w kwietniu. Zakończyły ją przed kilkunastoma dniami po tym, jak maturzyści poznali wyniki egzaminów dojrzałości. Sprawdziliśmy, które kierunki cieszyły się największym zainteresowaniem kandydatów i gdzie jest jeszcze szansa na indeks.

UMCS

Chęć studiowania na większej lubelskiej uczelni wyraziło ponad 16,1 tys. osób. – Dane te są satysfakcjonujące, bowiem pokazują wzrost zainteresowania kandydatów naszą ofertą dydaktyczną UMCS. W roku ubiegłym, po zamknięciu systemu rejestracji odnotowaliśmy 15 170 chętnych. Cieszy fakt, że mimo trudnej sytuacji epidemicznej, zwiększenia ruchów migracyjnych młodzieży oraz po-

stępującego od kilku lat niżu demograficznego, zainteresowanie naszą ofertą kształcenia wzrosło – podkreśla Aneta Adamska, rzeczniczka UMCS. Przybyło także kandydatów z zagranicy. W systemie rekrutacyjnym zarejestrowało się ponad 1,8 tys. obcokrajowców, głównie z Ukrainy i Białorusi, ale też z Azji czy Afryki.

Hitem tegorocznego naboru na największej lubelskiej uczelni ponownie okazała się kryminologia. O jeden indeks ubiegało się tu 16 osób. 12 chętnych rywalizowało o jedno miejsce na psychologii. Do najpopularniejszych kierunków zaliczały się także finanse i rachunkowość, anglistyka, zarządzanie oraz dziennikarstwo i komunikacja społeczna, gdzie na jedno miejsce przypadło ponad sześciu kandydatów. Dodatkowa rekrutacja na wolne miejsca na pierwszym roku studiów rozpocznie się w sierpniu lub wrześniu.

KUL

Tu najbardziej oblegana również okazała się kryminologia. Najstarsza uczelnia w Lublinie ten kierunek oferowała po raz pierwszy. O jeden indeks starało się tu sześciu kandydatów. Sporym zainteresowaniem cieszyły się także: psychologia, pielęgniarstwo, sinologia, filologia angielska, zarządzanie i prawo. Jeśli chodzi o drugą z tegorocznych nowości, czyli położnictwo, na jedno miejsce przypadło 1,38 osoby.

KUL ogłosił już dodatkowy nabór. Odbywa się w on trybie wolnym. Oznacza to, że osoby które spełniają warunki i poprawnie wypełnią formularz zgłoszenia, decyzję o przyjęciu na studia mają szansę otrzymać nawet tego samego dnia. Rekrutacja będzie trwała do wyczerpania miejsc, nie dłużej niż do 20 września. Na kandydatów czekają różnorodne kierunki, m.in. humanistyczne, społeczne i ścisłe.

Politechnika Lubelska

Na uczelni technicznej najpopularniejsze okazały się kierunki prowadzone przez Wydział Zarządzania: marketing i komunikacja rynkowa (6,3 osoby na miejsce), finanse i rachunkowość (5) oraz inżynieria logistyki (4,8). Dużym zainteresowaniem cieszyły się także m.in.: architektura, inżynieria multimediów, informatyka, zarządzanie, mechatronika oraz budownictwo.

Politechnika oferuje jeszcze wolne miejsca na 15 kierunkach. Wśród nich są m.in.: budownictwo, elektrotechnika, transport, mechanika i budowa maszyn, inżynieria biomedyczna czy inżynieria odnawialnych źródeł energii. Nabór został przedłużony do 15 września.

Uniwersytet Przyrodniczy

Do 19 września potrwa uzupełniający nabór na Uniwersytecie Przyrodniczym. Kandydaci na studentów do wyboru mają jeszcze ponad

30 kierunków, m.in.: ekonomię, zootechnikę, architekturę krajobrazu, transport i logistykę, Biotechnologię czy biobezpieczeństwo i zarządzanie kryzysowe. W pierwszym etapie rekrutacji w uczelnianym systemie zarejestrowało się 6,2 tys. osób. Tradycyjnie najbardziej oblegana była weterynaria, gdzie na jedno miejsce przypadało 9,7 osoby. Wśród najpopularniejszych były też kierunki unikatowe w skali kraju, jak analityka weterynaryjna (7,6 osoby na miejsce), behawiorystyka zwierząt (4,3) oraz hipologia i jeździectwo (3,7), na które decydują się kandydaci z całej Polski. Niezmiennie sporym zainteresowaniem cieszyły się także geodezja i kartografia oraz architektura krajobrazu, gdzie na jeden indeks przypadają prawie cztery osoby.

Uniwersytet Medyczny

U medyków także bez zmian. Największym zainte-

resowaniem cieszyły się stomatologia i medycyna, gdzie o jedno miejsce ubiegało się odpowiednio 13 i 10 osób. – Wyniki naboru potwierdzają, że nasze flagowe kierunki należą do ścisłej krajowej czołówki. Do tego grona dołącza biomedycyna, która jest fantastyczną alternatywą i widzimy, że z roku na rok spotyka się coraz większym zainteresowaniem – podkreśla Wojciech Brakowiecki, rzecznik Uniwersytetu Medycznego.

Na wspomnianej biomedycynie, która po raz pierwszy pojawiła się w uczelnianej ofercie w 2015 roku, na jeden indeks przypadło 5,4 kandydata. Mocno oblegane były także: kosmetologia (6,95 osoby na miejsce), analityka medyczna (5,83), fizjoterapia (5,61) i dietetyka (5,12). Ewentualny nabór uzupełniający – o ile na którymś z kierunków zostaną ogłoszone wolne miejsca – zostanie ogłoszony w późniejszym terminie.

R E K L A M A

WSPA uruchamia studia magisterskie na kierunku Architektura

Decyzją Polskiej Komisji Akredytacyjnej lubelska WSPA otrzymała uprawnienia do prowadzenia studiów drugiego stopnia na kierunku architektura.

Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Administracji kształci studentów architektury od przeszło 10 lat. Jednocześnie jest to jedna z dwóch uczelni w Lublinie mająca w ofercie ten kierunek, a zarazem jedyna, w której architekturę można studiować w trybie niestacjonarnym. Od października absolwenci studiów architektonicznych pierwszego stopnia będą mogli kontynuować naukę na studiach magisterskich w WSPA.

- Architektura w WSPA jest kierunkiem, który od lat budzi duże zainteresowanie kandydatów. Wynika to zwłaszcza z tego, iż kierunek jest realizowany w formie praktycznej (wykłady stanowią zaledwie 20% wszystkich prowadzonych przedmiotów), co oznacza, że studenci poza przyswajaniem niezbędnej

wiedzy uczą się specyfiki zawodu od czynnych zawodowo architektów, którzy dzielą się swoim doświadczeniem i wprowadzają studentów w tajniki zawodu już od pierwszego roku – mówi dr Grażyna Michalska, dziekan kierunku architektura. Co więcej, architektura w WSPA przyciąga nie tylko młodych ludzi szukających swojej drogi zawodowej, ale również osoby z doświadczeniem, które pracują w branży budowlanej od kilku lat i dzięki studiom architektonicznym poszerzają zakres swoich kwalifikacji, a studia prowadzone w trybie niestacjonarnym ułatwiają im pogodzenie wszystkich obowiązków i zajęć.

Studia w WSPA to nie tylko nauka, to przede wszystkim wspaniała przygoda i rozwój. – Architektura jest kierunkiem, któremu nie grozi monotonia. To zasługa kadry wykładowców, którzy zarażają studentów pasją do sztuki, budownictwa i urbanistyki. Z kolei liczne projekty, inicjatywy czy konkursy pozwalają nam na wykorzystanie nabytych umiejętności poza uczelnią – mówi studentka architektury w WSPA Ada Gębrowska. Bardzo ważnym elementem kształcenia w WSPA jest technologia kreatywności. To unikalny pakiet zajęć, dzięki którym studenci nie tylko

zdobywają wykształcenie, ale także dokonują przemiany w sobie. Pracują nad planem na siebie, uczą się, jak wdrażać nieszablonowe rozwiązania. Dzięki temu stają się umysłowymi kreatorami. A to cechy niezwykle ważne w przypadku pracy w zawodzie architekta.

Studenci architektury mogą pochwalić się wygranymi lub wyróżnieniami w prestiżowych konkursach architektonicznych. Jednym

z przykładów jest rządowy konkurs organizowany przez Bank Gospodarki Krajowej na Mieszkanie Plus, w którym projekt studentów architektury WSPA wyróżnił się na tle innych uczelni z całej Polski i nasi studenci dumnie reprezentowali WSPA na podium pomiędzy trzema grupami Politechniki Warszawskiej. Bieżący rok także obfitował w sukcesy. Mowa tym razem o konkursie „Wyzwanie, które łączy”, w którym studenci ar-

chitektury WSPA otrzymali wyróżnienie za projekt hotelu uwzględniający elementy charakterystyczne dla historycznej zabudowy Lublina.

Rekrutacja na studia drugiego stopnia już się rozpoczęła. Oznacza to, że pierwsi studenci architektury drugiego stopnia przekroczą próg WSPA już w październiku. Dla WSPA to ogromna szansa na rozwój, a dla studentów perspektywa, że będą mogli kontynuować naukę na stu-

diach magisterskich, zarówno dziennych, jak i zaocznych – mówi Maria Mazur, prorektor ds. kształcenia.

Nabór na kierunek trwa do końca września na podstawie konkursu ocen końcowych wpisanych do dyplomu. Informacje dotyczące architektury znajdują się na stronie uczelni: www.wspa.pl



Wakacje na plaży?

Podczas gdy większość licealistów spędza wakacje na słodkim i zasłużonym nicnier...

Agnieszka Kasperska

Wa k a c y j n e staże organizujemy już od kilku lat.

Nasi uczniowie są do nich przyzwyczajeni i bardzo sobie je chwala. Zawsze bardzo chętnie korzystają z takiej formy uzupełnienia wiedzy – mówi Anna Wawruch-Lis, dyrektor Zespołu Szkół Transportowo-Komunikacyjnych im. Tadeusza Kościuszki w Lublinie.

Nie bez znaczenia jest też aspekt finansowy.

Staże są płatne:

2600 zł miesięcznie.

– Zadowolone ze współpracy są też lubelskie firmy, które z nami współpracują i które przyjmują naszych uczniów – dodaje Wawruch-Lis. – Z niektórymi współpracujemy od kilku już lat. Są to zarówno duże formy działające na ogromną skalę, jak i przedsiębiorstwa rodzinne. Warunek jest jeden: staż musi być zgodny z kierunkiem, w którym wykształcenie zdobywają nasi uczniowie.

Znają się od lat

Jedną z firm, która od kilku już lat przyjmującą na praktyki uczniów ZSTK jest Bury sp. z o.o.

– Jesteśmy otwarci na ludzi młodych, zdolnych i kreatywnych – podkreśla Maria Maj. – Zdarza się, że osoby, które biorą udział w stażach i praktykach i które wykazują się dużym potencjałem, a są przy tym chętne do pracy po zakończeniu nauki zostają już jako nasi pracownicy.

Od kilku już lat na praktyki przyjmuje także lubelski Armagedon.

– Sam się kiedyś uczyłem i pamiętam, że taka praktyczna nauka zawodu jest niezwykle potrzebna – przyznaje Marcin Zając, właściciel Armagedonu. Firma powstała w 2005 roku i początkowo zajmowała się spedycją. Teraz stawia na transport. – Szkoła jest bardzo dobra, ale nic nie zastąpi nauki takiego codziennego kontaktu z realnie wykonywaną pracą. Tylko wtedy można utrwalić wiadomości teoretyczne i nauczyć się wykorzystywania ich w praktyce.

Zając podkreśla, że tylko w realnie działającej fir-



mie można dowiedzieć się, jak fizycznie zabezpieczyć ładunek, jak przyjmować zlecenie, czy w jaki sposób planować optymalną trasę przejazdu.

Wiedza i doświadczenie

Swoją przygodę z wakacyjnymi stażami rozpoczął w tym roku lubelski oddział Van Cargo. Firma przyjęła pierwszego praktykanta

Szymon Zając, Maciej Mocko i Kacper Łuczyński na praktykach w firmie Armagedon

i już nie może się go nachwalić.

– To bardzo mądry i chętny do nauki chłopak – podkreśla Karol Kowalczyk, menadżer sekcji transportu. – Jeśli

— R E K L A M A —



REKRUTACJA TRWA

REKRUTACJA.UMCS.PL



Lepiej iść do pracy

W robieniu, ich koledzy z techników pracują. Dla nich wakacje to czas praktyk i staży



Podoba mi się praca na kierunku, który wybrałem. Już teraz wiem, że będę chciał działać w zawodzie – przyznaje Kacper Łuczyński

będzie taka możliwość, na pewno będę przyjmował kolejnych uczniów. Wiedza, jaką zdobywają w szkole jest ogromna, ale niezbędne jest jej uzupełnienie w praktyce. Potrzebne jest nauczanie się podstawowego branżowego słownictwa, jakiego używa się w naszej branży. Uczniowie muszą umieć fakturować i wystawiać zlecenia. Potrzeba zapoznania się z narzędziami, jakie wykorzystujemy, a na dostęp do których szkoła nie może sobie pozwolić, bo to ogromny wydatek.

Mowa o dostępie do giełdy transportowej. To narzędzie, które wykorzystują w swojej pracy wszyscy spedytorzy i logistycy. Żeby uzupełnić bazę swoich klientów wysyłając transport na drugi koniec kraju, czy świata szukają tam ładunków od innych firm by samochód nigdy nie jechał „na pusto”. Zresztą nie tylko samochód, bo na giełdzie transportowej wystawiane są ładunki wymagające zarówno dostawy chłodniami, kontenerami morskimi, jak na inne sposoby.

– Podczas praktyk można brać też udział w prawdziwych rozmowach z klientami i dokonywać ważnych ustaleń – podkreśla Kowalczyk.

Ojciec i syn

Dla firmy Armagedon to czas wyjątkowy.

– Rzeczywiście na stażu mam w tym roku syna – śmieje się Marcin Zajac i od razu zapewnia: – Ale ja mu szkoły nie wybierałem. To



Marcin Zajac, właściciel Armagedonu podkreśla, że nie wybierał szkoły synowi: – To jego samodzielna decyzja, ale po cichu liczę, że mu się spodoba i już wkrótce to będzie firma rodzinna. – Wybierając ją myślałem jednak o tym, że za jakiś czas będę z tatą współpracował i za jakiś czas odciążę go w pracy – dodaje Szymon Zajac

FOT. PIOTR MICHAŁSKI

jego samodzielna decyzja, ale po cichu liczę, że mu się

spodoba i już wkrótce to będzie firma rodzinna. Byłby to

mój pierwszy pracownik pozyskany przez staż.

– Rzeczywiście: tata mi szkoły nie wybierał – potwierdza Szymon Zajac. – Wybierając ją myślałem jednak o tym, że za jakiś czas będę z tatą współpracował i za jakiś czas odciążę go w pracy. A co do stażu to teraz odbywam go oficjalnie, ale przecież wcześniej też pomagałem w firmie. Znam ją doskonale.

Uczniowie, którzy do Armagedonu przyszli po raz pierwszy także bardzo chwalią sobie możliwość wakacyjnej pracy.

– To nie jest mój pierwszy wakacyjny staż. Wcześniej pracowałem już w ZTM-ie. Uważam, że to fantastyczna możliwość, bo można wiele się nauczyć a przy okazji także zarobić – mówi Maciej Mocko, od września uczeń klasy IV na kierunku spedycja. – Staż doskonale uzupełnia naukę szkolną. Szczególnie ważny dla mnie

Staż doskonale uzupełnia naukę szkolną – podkreśla Maciej Mocko

jest bezpośredni kontakt z klientem i fakt, że to co robię naprawdę zostanie zrealizowane. Wiążę swoją przyszłość z tym zawodem. Najbardziej interesuje mnie przewóz osób.

– Podoba mi się praca na kierunku, który wybrałem. Już teraz wiem, że będę chciał działać w zawodzie – przyznaje Kacper Łuczyński, który we wrześniu rozpocznie naukę w trzeciej klasie zdobywając tytuł technika spedytora. – Najciekawsza wydaje mi się spedycja lotnicza, ale zdaję sobie sprawę, że żeby zajmować się właśnie nią musiałbym wyjechać z Lublina. Na razie tego nie wykluczam. Uważam, że trzeba sobie wysoko ustawić poprzeczkę.

Perspektywy

Większość firm, z którymi współpracuje Zespół Szkół Transportowo-Komunikacyjnych im. Tadeusza Kościuszki liczy na to, że wśród praktykantów znajdują się już jej przyszli pracownicy.

– Widzę, że po maturze zdecydowana większość uczniów idzie na kierunkowe studia. Mam nadzieję, że po ich zakończeniu wrócą do nas. Przydadzą nam się takie wykwalifikowane i sprawdzone już kadry.

Widzę w tych ludziach duże zaangażowanie i chęć do pracy. Mam nadzieję, że to się w nich nie wypali – przyznaje Zajac.

– Jesteśmy optymistami i wierzymy, że osoby, które teraz szkolimy wrócą. Wiadomo, że niektórzy pokłknęli już bakcyli i wracają do nas na ponowny staż. To bardzo ważne, bo świadczy o tym, że im się u nas podoba – mówi Marcin Krupiński, kierownik działu nadzoru i przewozów Zarządu Transportu Miejskiego w Lublinie. – Co u nas robią? Najpierw poznają teorię, a potem dostają do wykonania zadania takie same jak nasi pracownicy. Dotyczą one całej naszej działalności w tym. m.in. zawierania umów z przewoźnikami, planowania i kontrolowania przewozów, sprzedaży i kontroli biletów czy rozpatrywania skarg i wniosków.

Nerwy ze stali

Branża spedycyjna i logistyczna nie odczuła pandemii tak mocno jak np. hotelarstwo lub gastronomia.

– Niemal przez cały czas mieliśmy duże zapotrzebowanie na swoją działalność – mówi przedstawiciel lubelskiego oddziału Van Cargo. – Oczywiście były przypadki, gdy kierowcy chorowali i trzeba było szukać zastępstw. Cały czas są też większe restrykcje przy wjeździe do firm z towarem, ale widzę, że działamy teraz znacznie intensywniej niż przed pandemią. Dlatego uczniowie kształcący się w kierunkach spedycja i logistyka na pewno nie będą mieli problemów ze znalezieniem pracy. Zapotrzebowanie jest bardzo duże. To nie tylko ciekawy, ale i perspektywiczny kierunek. Żeby w nim pracować trzeba być jednak bardzo silnym psychicznie i mieć nerwy ze stali. Zdarza się, że telefon dzwoni dosłownie co minutę i to 24 godziny na dobę. Trzeba nad tym wszystkim panować.

– To nie jest trudna praca – uważa Szymon Zajac. – Ważne tylko, żeby osoby w nim pracujące miały pewne cechy. To odpowiedzialność, punktualność i pewność siebie. Najlepiej dobrze się z nimi urodzić ale można je także nabyć w trakcie nauki i stażów.

– Ze względu na koronawirusa odczuliśmy załamanie rynku w kwietniu tamtego roku. Trudny był naprawdę tylko jeden miesiąc, a później zaczęło to odbijać – mówi Marcin Zajac. – Transport ma to do siebie, że gdy gospodarka się załamuje, to nasza branża odczuwa to w pierwszej kolejności. Gdy gospodarka zaczyna zwyżkować, my także odczuwamy to jako piersi. Dlatego jestem przekonany, że w tym fachu nikt nie będzie miał problemu z odnalezieniem się na rynku pracy.

W gastro za

Po odmrożeniu gastronomii, przybywa ofert pracy w tej

ILE MOŻNA ZAROBIĆ Z NAPIWKÓW?

Kraj/Przykładowy napiwek

- Niemcy: ok. 4-5 euro
- Francja: automatycznie doliczone 15 proc. do cen dań (ok. 7,5 euro za kolację na 2 osoby)
- Holandia: nie ma kultury zostawiania napiwków – najczęściej zaokrągla się do pełnej kwoty, czyli ok. 2-3 euro
- Polska: 5-10 zł



REKLAMA

Praca w rolnictwie w Szwajcarii



Dla naszych klientów poszukujemy pracowników fizycznych:

- gospodarstwa warzywne
- gospodarstwa rolne – produkcja zwierzęca
- stadniny konne
- gospodarstwa sadownicze
- firmy ogrodnicze

Praca stała bądź sezonowa. Wymagana podstawowa znajomość j. niemieckiego, prawo jazdy B, doświadczenie w rolnictwie. **Oferujemy umowę o pracę.** Wjazd do Szwajcarii do pracy jest możliwy bez ograniczeń.

Kontakt:

info@rol-jobhliwa.ch

www.rol-jobhliwa.ch

0041797123961



in224 54

Zarobki w gastronomii są uzależnione od lokalizacji. Chodzi o kraj, miasto, ale też położenie samego lokalu (na przykład w centrum miasta).

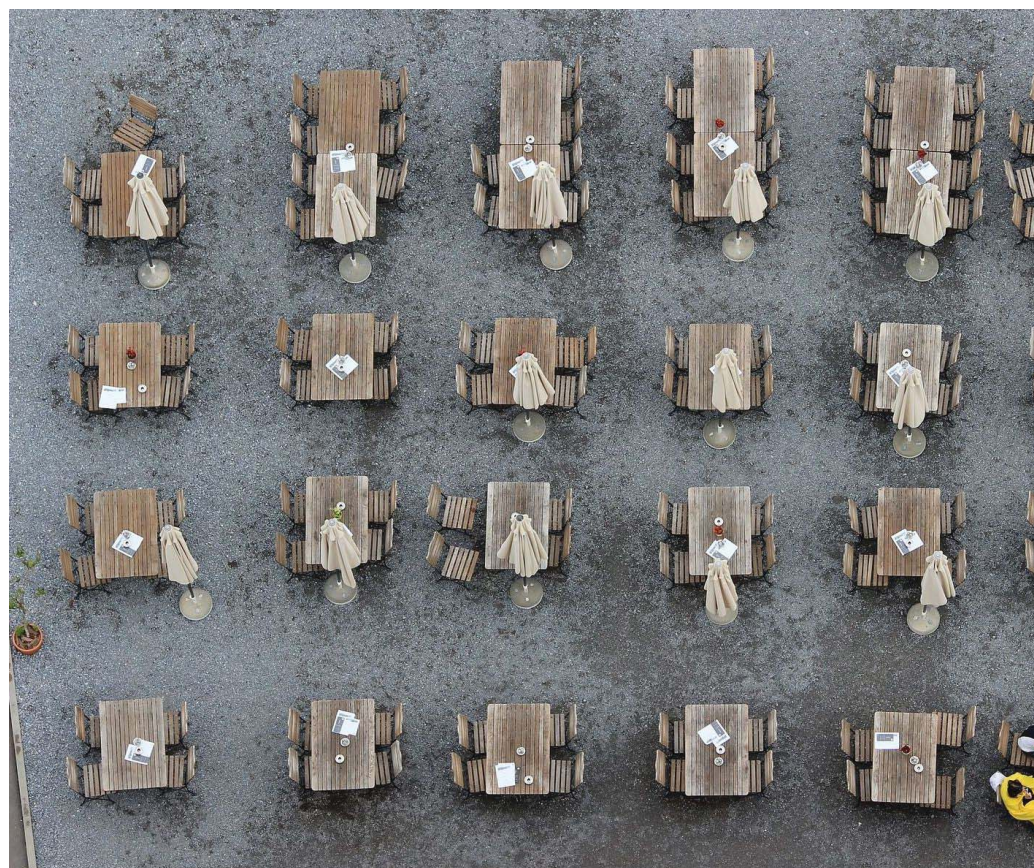
Zarobki kelnera w Niemczech czy Holandii na pewno będą wyższe od zarobków w Polsce. Znaczenie ma tu także zdecydowanie większa liczba zagranicznych turystów, a co za tym idzie – większe napiwki.

Placę ekstra

Napiwki są uzależnione między innymi od rodzaju restauracji (kawiarnia, pub) oraz od klienta. Poziom cen w restauracji już na wstępie wyznacza typ klienta, który najprawdopodobniej odwiedzi lokal. Im wyższe ceny w menu, tym większa szansa że kelner dostanie większy napiwek. Nie jest to jednak regułą, bo ważny jest też poziom obsługi klienta.

W Belgii, podobnie jak we Francji, napiwek jest wliczony do rachunku.

Natomiast francuski kelner chętnie przyjmie ekstra napiwek od klienta, ale



już w Belgii jest to oznaką złego tonu. Podobnie jak we Włoszech, gdzie w menu jest zaznaczona pozycja „coperto” czyli napiwek, który zostanie

doliczony do dania. Wysokość „coperto” jest uzależniona od cen dań w restauracji.

Warto również pamiętać, że napiwki dostaje

albo wyłącznie kelner, który obsługuje klienta, albo dzieli się nimi ze wszystkimi pracownikami lokalu. To decyzja pracodawcy.

REKLAMA

SZUKASZ PRACY W NIEMCZECH?

Chcesz opiekować się Osobą Starszą?

Jesteś osobą empatyczną i wyrozumiałą?

Znasz język niemiecki przynajmniej w stopniu podstawowym?

Mamy idealną pracę dla Ciebie! Zadzwoń! +48 513 990 616

Centrum Opieki Masovia Care poszukuje osób chętnych do pracy na stanowisku Opiekun/Opiekunka Osoby Starszej w Niemczech.

ZAPEWNIAMY

- legalną pracę w oparciu o umowę zleceniez polskim pracodawcą
- sprawdzone oferty pracy
- wynagrodzenie do 1500 Euro miesięcznie „na rękę” na umowie zlecenie lub do 1800 Eur netto „na rękę” na własnej działalności gospodarczej.
- kartę zdrowia EKUZ, Zaświadczenie A1 z ZUS
- opiekę Koordynatora 24 h
- odprowadzamy ZUS i Podatek Dochodowy
- zakwaterowanie i wyżywienie
- zwrot kosztów podróży do 150 Euro



Jestem zadowolona.

Pracuję z Masovia Care.

– Krystyna



Centrum Opieki

MASOVIA CARE

+48 508 793 708

www.masovia-care.pl

granica

branży. Ile za granicą zarobi kelner?



Polska kontra reszta Europy

Praca w gastronomii cieszy się zainteresowaniem wśród młodych osób, między innymi studentów którzy szukają

pracy tymczasowej/sezonnej.

Dlatego zarobki w tej branży zarówno w Polsce jak i za granicą są uważane za jedno z najniższych. Przykładowo, w Polsce kelner zarabia średnio ok. 3050 zł brutto (200 zł netto). W Niemczech ok. 2000-2500 euro brutto (1500-1900 euro netto).

W przypadku zarobków kucharza, sytuacja wygląda nieco lepiej. W Polsce kucharz zarabia ok. 3500-4500 zł brutto (ok. 2900-3400 zł netto). A w Niemczech: ok. 3000-4000 euro brutto (2400-3000 euro netto).

W przypadku kucharzy, wysokość zarobków jest uzależniona od kwalifikacji. Zarobki pomocy kuchennej na pewno będą nieco skromniejsze niż kucharza czy szefa kuchni.

Bardziej opłaca się praca na imprezach okolicznościowych. W Polsce kelner na weselu zarabia ok. 35-40 zł brutto/godzinę. W tym przypadku na wyższe zarobki również mogą liczyć kucharz czy pomoc kuchenna. Zazwyczaj stawki na imprezach są mniej więcej dwukrotnie wyższe w porównaniu do stawek w restauracji.

ŹRÓDŁO: EUROPAJOBS, OPRAC. KP

Stawki godzinowe w gastronomii w 2021 roku

● Kelner
POLSKA: 14-26 zł brutto
NIEMCY: 10-15 euro brutto
HOLANDIA: 12-15 euro brutto

● Pomoc kuchenna (na zmywaku)
POLSKA: 15-23 zł brutto
NIEMCY: 10-12 euro brutto
HOLANDIA: 10-12 euro brutto

● Kucharz
POLSKA: 18-30 zł brutto
NIEMCY: 13-20 euro brutto
HOLANDIA: 11-17 euro brutto

Średnie miesięczne zarobki w gastronomii

● Kelner
POLSKA: 3050 zł brutto
NIEMCY: 2500 euro brutto
HOLANDIA: 2600 euro brutto

● Pomoc kuchenna (na zmywaku)
POLSKA: 2900 zł brutto
NIEMCY: 2000 euro brutto
HOLANDIA: 2000 euro brutto

● Kucharz
POLSKA: 3500 zł brutto
NIEMCY: 3100 euro brutto
HOLANDIA: 2700 euro brutto

BETONIARZ/POMOCNIK

bez znajomości języka

PREFABRYKACJA NIEMCY

- Wysokie zarobki w €,
- Zwrot kosztów wyjazdu do Niemiec,
- Bezpłatne zakwaterowanie,
- Zatrudnienie całoroczne,
- Urlop wypoczynkowy płatny w €



ZBROJARZ

PREFABRYKACJA NIEMCY



- Zatrudnimy Cię jako POMOCNIKA i nauczymy pracy ZBROJARZA.
- Wyjątkowa szansa na zdobycie doświadczenia w bardzo poszukiwanym zawodzie.
- Proponujemy połączenie nauki z pracą przy wysokich zarobkach w €!
- Gwarantujemy bezpłatne zakwaterowanie, zatrudnienie niezależne od sezonu (pracujemy cały rok),
- Nie musisz znać języka.

Masz zainteresowania techniczne, skontaktuj się z nami! *Wiek nie odgrywa roli.*



514-974-367
515-193-888



praca@pol-tech.eu

poltech®

in224 53

Oferta specjalna!

Pracuj jako kierowca C+E w Niemczech

zarabiaj
3050 €
netto

Sprawdź na
www.toptruckerjobs.com



Top Trucker Jobs
The new way to personnel

ZADZWOŃ +48 61 307 25 00 oraz +31 880 350 125

WYŚLIJ SMS - oddzwonimy 48 535 289 395 oraz 48 534 910 331



OFERUJEMY:

- ✓ niemiecką umowę o pracę
- ✓ atrakcyjne wynagrodzenie wypłacane na czas
- ✓ możliwość wyboru systemu pracy (2/2, 2/1, 3/1 lub dłuższy)
- ✓ pracę u sprawdzonego pracodawcy
- ✓ pomoc przy uzyskaniu dodatków socjalnych

in224 50



Walka z bólem

Migrena często bywa mylona ze zwykłym bólem głowy, tymczasem ta choroba neurologiczna w praktyce może wyłączyć chorego z normalnego życia, a w Polsce na jej różne odmiany cierpi nawet 3 mln osób

– Sytuacja chorych na migrenę w Polsce jest bardzo trudna, ponieważ od wielu lat – odkąd w ogóle są dostępne jakiekolwiek leki dedykowane temu rodzajowi bólu – nigdy nie były refundowane – mówi prof. Jarosław Sławek, prezes zarządu Polskiego Towarzystwa Neurologicznego. Z okazji przypadającego 22 lipca Światowego Dnia Mózgu lekarze apelują, aby Ministerstwo Zdrowia – biorąc pod uwagę koszty zwolnień lekarskich i absencji w pracy – włączyło do refundacji nowoczesne leki na przewlekłą migrenę. Pomogłoby to zaoszczędzić w budżecie nawet 8 mld zł rocznie.

Ból i aura

– Ból migrenowy jest to jeden z silniejszych rodzajów bólu w medycynie – podkreśla w rozmowie z agencją informacyjną Newseria prof. dr hab. n. med. Jarosław Sławek, neurolog i prezes zarządu Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

Migrena jest przewlekłą chorobą, charakteryzującą się występowaniem napadów, bardzo silnych bólów głowy. Niekiedy towarzyszą im nudności i wymioty albo nadwrażliwość na światło i dźwięki. U części chorych występuje też tzw. aura, czyli objawy neurologiczne takie jak zniekształcenia obrazu, ubytki pola widzenia albo zaburzenia czucia. Przyczyny tej choroby nie są do końca znane, najczęściej wskazuje się czynniki genetyczne, przewlekły stres czy – w przypadku kobiet – zaburzenia hormonalne.

Migrena jest chorobą neurologiczną, która dotyka zwłaszcza kobiety między 30. a 50. rokiem życia. Stanowią one ok. 2/3 wszystkich pacjentów z tym schorzeniem. W tej grupie częsta jest migrena przewlekła, która, zgodnie z definicją, charakteryzuje się ostrym bólem głowy występującym przez co najmniej 15 dni w miesiącu.

– To jedna z najcięższych form migreny, która praktycznie wyłącza z normalnego życia zawodowego i rodzinnego. Problem dotyczy szczególnie kobiet, którym

choroba ogranicza takie role jak macierzyństwo, jak wychowywanie dzieci – mówi prof. Jarosław Sławek.

Trzy miliony

– Migrena przewlekła to problem o nieprawdopodobnej skali, z czego nie zdajemy sobie sprawy. W Polsce mamy ponad 3 mln osób, które boli głowa – i to w taki sposób, że ten ból nie pozwala im normalnie funkcjonować. To jest niecałe 10 proc. naszego społeczeństwa – wylicza Wojciech Machajek, wiceprezes Fundacji Chorób Mózgu. – W Polsce ok. 15 tys. osób łączy też przewlekły ból migrenowy z depresją – i to też jest kolejny, duży problem, ponieważ leki na depresję mają skutki uboczne, które nasilają migreny. W Europie są już dostępne metody leczenia przewlekłej migreny, ale niestety nie są one dostępne w Polsce.

W Polsce sytuacja chorych na migrenę jest bardzo trudna, ponieważ od wielu lat, odkąd dostępne są jakiekolwiek leki dedykowane tej grupie chorych i temu rodzajowi bólu, nigdy nie były refundowane.

– W 1993 roku po raz pierwszy pojawiły się tryptany, leki do doraźnego zwalczania bólu w migrenie, tylko dla tej grupy chorych, dla tego rodzaju bólu. W Polsce one nigdy nie były refundowane, mimo że na świecie refundowano je szeroko, ponieważ pacjentowi lepiej było skrócić i zmniejszyć nasilenie tego bólu głowy, żeby



Migrena przewlekła to problem o nieprawdopodobnej skali, z czego nie zdajemy sobie sprawy – mówi Wojciech Machajek, wiceprezes Fundacji Chorób Mózgu

FOT. NEWSERIA

mógł wrócić do pracy, niż płacić za jego zwolnienia – mówi prof. Jarosław Sławek.

Przeciwciała monoklonalne

Refundacji w Polsce nigdy nie doczekała się też toksyna botulinowa, która od 2013 roku również ma wskazanie w leczeniu przewlekłej migreny. Ta terapia, uważana za jedną z najskuteczniejszych, dziś jest dostępna tylko w prywatnych gabinetach. – Przed kilkoma laty była już próba jej refundacji, ale nieudana – mówi prof. Jarosław Sławek.

Szacuje się, że toksyna botulinowa jest skuteczna u ok. 70-80 proc. chorych z migreną

U części z nich bóle głowy ustępują permanentnie. Kuracja polega na precyzyjnym wstrzykiwaniu niewielkich dawek botoksu do mięśni mimicznych i ponad 30 punktów na powierzchni czaszki (tzw. schemat PREMP). Zabiegi, które muszą być powtarzane w kilkutygodniowych odstępach, są jednak prawie bezbolesne i nie wymagają znieczulenia, trwają kilkanaście minut, a pacjent prawie od razu może iść do domu.

– W przypadku toksyny botulinowej trzeba nauczyć się specyficznego schematu ostrzykiwania, podawania leków w ponad trzydzieści punktów na powierzchni czaszki – mówi prof. Jarosław Sławek. – Od 2018 roku mamy kolejny przełom w leczeniu migreny. Pojawiły się przeciwciała monoklonalne przeciwko receptorowi białka CGRP, które jest kluczowe w patogenezie powstawania bólu migrenowego.

Leczenie migreny za ich pomocą jest już dostępne w kilkunastu krajach Europy, w tym kilku sąsiadujących z Polską, które przyjęły różne kryteria refundacji. – Niestety, w Polsce tej refundacji nie ma i co więcej, Ministerstwo Zdrowia jest do niej nastawione, może nie negatywnie, ale z dużą dozą wątpliwości, bo migrena to nie jest choroba neurologiczna taka jak np. stwardnienie rozsiane czy choroba Parkinsona –

mówi prof. Jarosław Sławek. Jak podkreśla, choć migrena nie jest śmiertelna, to jest jednak jedną z najczęstszych chorób neurologicznych, a przy tym bardzo trudną do zniesienia dla pacjentów. Dlatego lekarze, na czele z Polskim Towarzystwem Neurologicznym, apelują do MZ o refundację terapii dla pacjentów cierpiących na ostrą, przewlekłą migrenę. To nie tylko poprawiłoby jakość życia chorych, lecz także pozwoliłoby zmniejszyć koszty zdrowotne ponoszone przez system, związane m.in. ze zwolnieniami lekarskimi, prezenteizmem i absencją zawodową.

Koszty leczenia

– To oczywiście będzie miało pozytywne skutki medyczne, humanitarne, bo przecież walka z bólem jest wpisana w priorytety dzisiejszej medycyny. Dlatego apelujemy, żeby Ministerstwo Zdrowia zachowało się racjonalnie i umożliwiło refundację tych leków, ponieważ koszty nieleczenia migreny, które ponosi ZUS i całe społeczeństwo, sięgają – według raportu Państwowego Zakładu Higieny za 2019 rok – nawet 8 mld zł rocznie – mówi prof. Jarosław Sławek.

– Z jednej strony mówi się, że nie ma pieniędzy na refundację, bo to są za drogie metody. Jednocześnie z drugiej strony musimy jednak mieć te pieniądze, kiedy chorzy idą na zwolnienia lekarskie – mówi Wojciech Machajek. – Polacy, obok Francuzów, wydają największe pieniądze w Europie na parafarmaceutyki przeciwbólowe, które można kupić wszędzie: w drogerii, w spożywczym, na stacji benzynowej. W Polsce wydajemy na nie miliardy złotych. Te parafarmaceutyki przynoszą jedynie krótką ulgę w bólu, natomiast skutki uboczne są bardzo duże m.in. dla serca, układu pokarmowego, dla stawów. Z drugiej strony są już nowoczesne metody leczenia. Dlatego apelujemy, żeby Ministerstwo Zdrowia wprowadziło w Polsce toksynę botulinową czy przeciwciała monoklonalne, które są dostępne w innych krajach Europy.

NEWSERIA

Festi

WYDARZENIE Do niedzieli potrwa rozpoczęcie Festiwalu „Help-Me” w Lublinie



Dominik Smaga

Tegoroczny festiwal stara się odzyskać formę sprzed epidemii, gdy artyści występowali przede wszystkim na ulicach i placach w centrum Lublina. Tak ma być tym razem.

Największym widowiskiem plenerowym (choć nie na ulicy, tylko na terenie browaru przy Bernardyńskiej) będzie

ziewający ogniem czeski spektakl

„The Propane Punk Show” z wykorzystaniem diabelskiego koła. Pokazy będą dwa: w sobotę o godz. 22 oraz w niedzielę o godz. 21.

Na występy zagranicznych gości będzie można przychodzić przed Centrum Kultury, na pl. Litewski oraz na pl. Łokietka. Obowiązuje zasada, że ci sami artyści grają w tych samych miejscach.



Na pl. Litewskim zobaczymy francuską grupę chodzącą po stalowej linie oraz szalonych fińskich akrobatów. Przed CK widzów zabawi Włoch wcielający się w rolę życiowego nieudacznika, który pograża się w fantazjach oraz inny Włoch, żongler i akrobata. Z kolei przed Ratuszem sympatyczni Belgowie wcielą się w kloszardów, a pewien wesoły Argentyńczyk zagra koncert na czym popadnie.

Oczywiście będą też rodzimi artyści. Polscy buskerzy będą występować na pl. Po Farze. Zobaczymy tu m.in. alternatywną wersję

Che Cirque: „Help-Me”

„Króla Lwa”, który zostaje królem cyrku, bajkowy duet lalki z klaunem, żonglowanie płonącymi toporami i wiele innych atrakcji.

Wszystkie wspomniane widowiska są bezpłatne. Biletowane są tylko dwa inne, obydwa w namiocie na Błoniach obok Zamku. Bilety kosztują 30 zł, są dostępne przez stronę gointrap.pl. Na jednym z nich („Der Lauf”) widzowie będą mogli pomóc żonglerowi z wiaderem na głowie w absurdalnych eks-

Rolando Rondinelli: „Tip Tap Poum”

FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORA

perymentach. Na drugim („StOik”) zobaczymy pokaz cyrku, klaunady i muzyki.

W tym roku nie zabraknie spacerów po taśmach zawieszonych nad głowami przechodniów. Takie spacerki będą trwać od godz. 12 do 21 (w niedzielę do 20) w okolicach Centrum Spotkania Kultur, między

Festiwal powrócił na ulice

Wzięty wczoraj Carnaval Sztukmistrzów – festiwal nowego cyrku. Nowego, czyli bez tresowanych zwierząt i przemocy, za to z dużą ilością humoru, sztuczek, sprawności fizycznej oraz... sympatycznego „tresowania” publiczności



Bramą Krakowską a Ratuszem oraz nad Rynkiem. Tu warto wspomnieć, że podświetlony będzie Trybunał Koronny.

Jeżeli ktoś zechce się zasiedzieć do późna, będzie mógł to zrobić w festiwalowym klubie Żongler (Błonia obok Zamku), gdzie do godziny 2 w nocy ma grać muzyka, a wokoło mają stać foodtrucky.

Na Błoniach, ale za dnia, można poprobować swoich

Park rozrywki MansterVille

sił w chodzeniu po taśmie zawieszanej na bardzo, ale to bardzo bezpiecznej

wysokości. Można będzie również pogimnastykować szyję przed powietrzną sceną z akrobacjami na kołach, linach, trapezach oraz sztabatach. Scena ma działać w piątek i sobotę od godz. 11 do 18 oraz w niedzielę od 11 do 14.

Za dnia, jeszcze przed wysypem spektakli, warto zajrzeć na teren browaru, gdzie Czesi od ognistego występu zapewnią (w sobotę i niedzielę od godz. 13

do 18) rozrywki rodzinom z dziećmi.

– Ich kopuła może zmienić się w stylową scenę muzyczną albo kącik dla dzieci z huśtawkami i grami dla najmłodszych – zachęcają Warsztaty Kultury, które organizują Carnaval Sztukmistrzów. – Nie zabraknie również kreatywnych zabaw ruchowych i warsztatów dla całych rodzin, a także dla akrobatów czy żonglerów.

Les Chaussons Rouges: „Nadir”

Festiwalowi towarzyszy też wystawa malarstwa Honoraty Dążyk inspiro-

wanego twarzami cyrkowców. Jej prace można oglądać w hoteli Arche przy Zamojskiej 30.

Komunikacja nocna będzie kursować tak, jak ostatnio, czyli co godzina, ale tylko w nocy z piątku na sobotę i z soboty na niedzielę. Warto pamiętać, że pierwszej nocy linie N2 i N3 mogą jechać zmienionymi trasami z pominięciem Al. Racławickich.

P R O M O C J A

ZŁOTA SETKA

RANKING NAJLEPSZYCH FIRM LUBELSZCZYZNY 2020
XXV edycja

dziennik
WSCHODNI

Zgłoś swoją firmę do rankingu.
Szczegóły oraz formularz zgłoszeniowy dostępny na www.dziennikwschodni.pl/zlota-setka
Na zgłoszenia czekamy do 23 sierpnia

PARTNERZY:



Te firmy już się zgłosiły:

Mostostal Puławy S.A.
Przedsiębiorstwo Komunalne PEGIMEK Sp. z o.o.
Społem Chełm Sp. z o.o.
PPH STANLAB Sp. z o.o.
AGRO-POLI Sp. z o.o.



TEATRY:
TEATR STARY (ul. Jezuicka 18): brak spektakli
TEATR OSTERWY (ul. Narutowicza 17): brak

spektakli

TEATR ANDERSENA (plac Teatralny 1):
SOBOTA: Tymoteusz i Psiuńcio – 16.00
NIEDZIELA: Tymoteusz i Psiuńcio – 12.00

TEATR MUZYCZNY (ul. Curie-Skłodowskiej 5): brak spektakli
CENTRUM KULTURY (ul. Peowiaków 12): SOBOTA: CPZ: koncert Julii Pietruchy – 20.30

FILHARMONIA LUBELSKA (ul. Curie-Skłodowskiej 5): brak koncertów
KINA:

CINEMA CITY PLAZA (ul. Lipowa 13): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA:
Bodyguard i żona zawodowca – 17.20, 21.10; **Cwaniaki z Hollywood** – 17.50; **Czarna Wdowa 2D dubbing** – 11.30, 14.20; **Czarna Wdowa 2D napisy** – 17.10, 20.00, 21.00; **Escape room: Najlepsi z najlepszych** – 13.40, 19.50; **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 11.00, 13.30, 14.50, 16.00, 18.30; **Kraina smoków** – 10.20, 12.20, 14.20, 16.20; **Luca** – 10.40, 15.40; **Mustang**

z Dzikiej Doliny: Droga do wolności – 12.50; **Nikt** – 17.30; **Noc oczyszczenia: Żegnaj Ameryko** – 15.10, 18.20, 20.30, 22.00;

Obecność 3: Na rozkaz diabła – 19.40; **Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów** – 11.30; **Raya i ostatni smok** – 10.20, 12.50; **Snake Eyes: Geneza G.I. Joe** – 10.40, 13.10, 15.40, 18.10, 20.40; **Szybcy i wściekli 9** – 20.10; **Wojna z dziadkiem** – 10.10, 12.20, 14.30, 16.40, 18.50; **Żużel** – 21.50

CINEMA CITY FELICITY (al. Witosa 32): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA:
Bodyguard i żona zawodowca – 19.00; **Cwaniaki z Hollywood** – 19.00, 21.20; **Czarna Wdowa 2D dubbing** – 10.40, 16.10; **Czarna Wdowa 2D napisy** – 20.00, 21.30; **Czarna Wdowa 3D 4DX dubbing** – 10.00; **Escape room: Najlepsi z najlepszych** – 18.50, 20.50; **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 10.00, 11.10, 12.30, 13.40, 15.00, 17.30; **Kraina smoków** – 10.20, 12.30, 14.40, 16.50; **Luca 2D** – 11.00, 13.10; **Małżeństwo na skróty** – 15.50, 18.00, 20.10, 22.20; **Noc oczyszczenia: Żegnaj Ameryko** – 15.20, 17.40, 19.50, 22.10; **Obecność 3: Na rozkaz diabła 2D** – 21.30; **Piotruś Pan i Alicja w Krainie czarów** – 13.30; **Raya i ostatni smok 2D** – 11.40, 14.10; **Snake Eyes: Geneza G.I. Joe 2D** – 11.50, 14.30, 17.00, 19.30, 22.00; **Snake Eyes: Geneza G.I. Joe 4DX** – 12.50, 15.30, 18.10, 20.50; **Wojna z dziadkiem** – 10.40, 12.50, 15.00, 17.10, 19.20; **Żużel** – 16.40

MULTIKINO (Galeria Olimp, al. Spółdzielczości Pracy 36b): PIĄTEK:
Bodyguard i żona zawodowca – 21.20; **Cwaniaki z Hollywood** – 20.15; **Czarna Wdowa 2D dubbing** – 14.20, 17.20; **Czarna Wdowa 2D napisy** – 20.25; **Escape room: Najlepsi z najlepszych** – 17.10, 19.20, 22.35; **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 10.00, 11.10, 12.30, 13.40, 15.00, 16.10, 17.30, 20.00; **Kraina smoków** – 10.15, 13.20, 15.25, 17.40; **Krudowie 2: Nowa era** – 10.40; **Luca** – 10.05, 12.15, 14.50; **Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności** – 13.50; **Noc oczyszczenia: Żegnaj Ameryko** – 15.55, 18.15, 20.35, 22.30; **Obecność 3: Na rozkaz diabła** – 18.45, 21.10; **Piotruś Królik 2: Na gigantcie** – 13.00; **Piotruś Pan i Alicja w Krainie czarów** – 09.50; **Raya i ostatni smok** – 12.20; **Snake Eyes: Geneza G.I. Joe** – 15.15, 18.00, 20.45; **Szybcy i wściekli 9** – 19.50; **Wojna z dziadkiem** – 10.00, 12.30, 15.35, 17.50; **Żużel** – 11.00 SOBOTA:
Bodyguard i żona zawodowca – 21.25; **Cruella** – 20.50; **Cwaniaki z Hollywood** – 20.15; **Czarna Wdowa 2D dubbing** – 14.20, 17.20; **Czarna Wdowa 2D napisy** – 20.25; **Elfinki** – 10.00; **Escape room: Najlepsi z najlepszych** – 19.25, 22.35; **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 10.00, 10.50, 12.30, 13.20, 15.00, 15.50, 17.30, 20.00; **Kraina smoków** – 11.15, 13.20, 15.25, 17.40; **Krudowie 2: Nowa era** – 13.00; **Luca** – 10.05, 12.15, 14.40; **Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności** – 11.00, 13.50; **Noc oczyszczenia: Żegnaj Ameryko** – 15.55, 18.15, 20.35, 22.30; **Obecność 3: Na rozkaz diabła** – 17.00, 18.25; **Piotruś Królik 2: Na gigantcie** – 10.40; **Raya i ostatni smok** – 12.10; **Snake Eyes: Geneza G.I. Joe** – 15.15, 18.00, 20.45; **Szybcy i wściekli 9** – 19.50;

Wojna z dziadkiem – 10.50, 13.10, 15.35, 17.50 NIEDZIELA: **Bodyguard i żona zawodowca** – 21.20; **Cwaniaki z Hollywood** – 20.15; **Czarna Wdowa 2D dubbing** – 14.25, 17.20; **Czarna Wdowa 2D napisy** – 20.25; **Escape room: Najlepsi z najlepszych** – 17.10, 19.20; **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 10.00, 11.10, 12.30, 13.40, 15.00, 16.10, 17.30, 20.00; **Kraina smoków** – 11.15, 13.20, 15.25, 17.40; **Krudowie 2: Nowa era** – 10.40; **Luca** – 10.05, 12.15, 14.50; **Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności** – 11.00; **Noc oczyszczenia: Żegnaj Ameryko** – 15.55, 18.15, 20.35; **Obecność 3: Na rozkaz diabła** – 18.45, 21.10; **Piotruś Królik 2: Na gigantcie** – 13.00; **Piotruś Pan i Alicja w Krainie czarów** – 10.20; **Raya i ostatni smok** – 12.20; **Snake Eyes: Geneza G.I. Joe** – 15.15, 18.00, 20.45; **Szybcy i wściekli 9** – 19.50; **Wojna z dziadkiem** – 10.15, 13.10, 15.35, 17.50; **Żużel** – 13.30

KINO BAJKA (ul. Radziszewskiego 8): PIĄTEK: **Kraina smoków** – 10.30, 13.15, 15.00; **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 12.30, 14.30, 16.30; **Po złoto. Historia Władysława Kozakiewicza** – 17.00, 19.45; **Ciotka Hitlera** – 18.15, 21.00; **Skandal. Ewenement Molesty** – 18.30; **Żużel** – 20.45 SOBOTA NIEDZIELA: **Kraina smoków** – 13.15, 15.00; **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 14.15, 16.30; **Po złoto. Historia Władysława Kozakiewicza** – 17.00, 19.45; **Ciotka Hitlera** – 18.15, 21.00; **Skandal. Ewenement Molesty** – 18.30; **Żużel** – 20.45

CENTRUM KULTURY (ul. Peowiaków 12): PIĄTEK: **Berlin Alexanderplatz** – 19.00 SOBOTA: **Ludzki głos** – 17.30; **Berlin Alexanderplatz** – 19.00 NIEDZIELA: **Jakub, Mimi i gadające psy** – 12.00; **Berlin Alexanderplatz** – 17.00; **Ludzki głos** – 20.30

CENTRUM SPOTKANIA KULTUR (plac Teatralny 1): PIĄTEK: **Berlin Alexandeplatz** – 20.00 SOBOTA: **Anette** – 17.00; **Berlin Alexandeplatz** – 20.00 NIEDZIELA: **Berlin Alexandeplatz** – 16.00

PULAWY-SYBILLA (Al. Partyzantów 6): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: **Czarna Wdowa** – 15.45, 18.15; **Escape room: Najlepsi z najlepszych** – 20.45; **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 13.30; **Kraina smoków** – 11.30

BIAŁA PODŁASKA – MERKURY (ul. Brzeska 43): PIĄTEK: SOBOTA: **Cwaniaki z Hollywood** – 20.00; **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 15.45; **Kraina smoków** – 13.45; **Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności** – 12.00; **Wojna z dziadkiem** – 18.00 NIEDZIELA: **Cwaniaki z Hollywood** – 20.00; **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 17.45; **Kraina smoków** – 12.00; **Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności** – 14.00; **Wojna z dziadkiem** – 15.45

ŚWIDNIK – LOT (al. Lotników Polskich 24): PIĄTEK: **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 15.00; **Kraina smoków** – 17.00; **Czarna Wdowa dubbing** – 19.15 SOBOTA NIEDZIELA: **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 13.30; **Kraina smoków** – 15.45; **Czarna Wdowa dubbing** – 17.30; **Czarna Wdowa napisy** – 20.00

ZAMOŚĆ – STYLOWY (ul. Odrodzenia 9): PIĄTEK: **Berlin Alexanderplatz** – 19.00; **Cwaniaki z Hollywood** – 18.15; **Czarna Wdowa 2D dubbing** – 12.30, 18.00; **Czarna Wdowa 2D napisy** – 20.15; **Ella Bella Bingo** – 12.00; **Escape room: Najlepsi z najlepszych** – 20.45; **Kosmiczny mecz: Nowa era** – 12.30, 15.00, 17.30; **Kraina smoków** – 12.00, 14.00, 16.00; **Małżeństwo na skróty** – 20.30; **Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności** – 16.00; **Snake Eyes: Geneza G.I. Joe** – 15.30, 20.00; **Wojna z dziadkiem** – 13.45; 18.00

CHEŁM – ZORZA (ul. Strażacka 2): PIĄTEK: **Cudak** – 18.30; **Raya i ostatni smok** – 13.30, 16.00; **Wróg doskonały** – 20.30 SOBOTA: **Cudak** – 18.30; **Raya i ostatni smok** – 11.00, 13.30, 16.00; **Wróg doskonały** – 20.30 NIEDZIELA: **Cudak** – 20.30; **Raya i ostatni smok** – 11.00, 13.30, 16.00; **Wróg doskonały** – 18.30

ŁUKÓW – ŁOK (ul. Wyszyńskiego 20): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: **Kraina smoków** – 15.15; **Raya i ostatni smok** – 17.00; **Żużel** – 19.15; **Miasto** – 21.00

LUBARTÓW – LEWART (Rynek II 1): PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA: **Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności** – 14.00; **Kraina smoków** – 16.00; **Piotruś Pan i Alicja w Krainie czarów** – 18.00; **Bodyguard i żona zawodowca** – 20.00

Dźwięki, słowa

WYDARZENIE To będzie zmysłowa podróż po wrażliwości, pięknie różnic i wspólnocie, który po dwóch latach ponownie odbędzie się w Lublinie.



Melo-M

„Dźwięki Słów” to oryginalny festiwal na kulturalnej mapie Lublina. Dla jego organizatorów niezwykle ważne są zarówno muzyka jak i słowa, niesiona przez nie treść. Dlatego każda edycja wydarzenia obfituje w ciekawe koncerty, spektakle czy spotkania z literaturą, a do Lublina zawsze zapraszani są artyści prezentujący wysoką jakość muzyczną i tekstową.

Program zbliżającego się festiwalu będzie nieco mniejszy niż w poprzednich latach. Przez cztery dni, między 29 lipca a 1 sierpnia, w Lublinie odbędzie się 9 koncertów.

Hasłem przewodnim tegorocznej edycji „Dźwięków Słów” jest „Trójmorze”, którego inicjatywa skupia kraje położone między morzami Bałtyckim, Czarnym i Adriatyckim. Do Lublina przyjadą zatem wyjątkowi artyści różnych pokoleń z Austrii, Słowacji, Łotwy, Estonii, Litwy

czy Węgier, którzy zaprezentują całe spektrum brzmień i poruszanych tematów.

Festiwal otworzy wyjątkowa formacja z Rybnika – Chwila Nieuwagi. To poetycko-folkowy zespół, którego koncerty są bardzo żywiołowe, a sami muzycy w czasie występów nawiązują bliską więź z publicznością. Inauguracja „Dźwięków Słów” nastąpi 29 lipca o godz. 18.30 w Wirydarzu Centrum Kultury, a jeszcze tego samego wieczora na scenie wystąpi aktorka z Teatru Rampa w Warszawie i piosenkarka Dorota Osińska oraz grupa NaVi, tworząca muzykę z pogranicza popu, rocka, jazzu i bluesa.

W piątek w CK wystąpi zespół z Bratysławy – Longital – który stylistycznie oscyluje wokół muzyki alternatywnej i elektronicznej. Z kolei lotewskie trio wiolonczelistów

Melo-M zaprezentuje słuchaczom cello pop i rock.

Kolejne koncerty w sobotę. Estonian Voices to grupa, która zdaniem organizatorów cechuje się perfekcją wokalną i radością ze śpiewania. Artyści wszystkie swoje utwory wykonują a cappella, a w ich repertuarze znajdują się różnorodne gatunki, od klasyki po pop. Alina Orlova, wszechstronna litewska wokalistka, autorka tekstów i kompozytorka podczas festiwalu zagra kameralny koncert, akompaniując sobie na fortepianie i harmonii.

Ostatniego dnia organizatorzy zapraszają do Parku Saskiego. Najpierw na scenie Muszli Koncertowej pojawi się jedna z najbardziej utalentowanych wokalistek w kraju – Maja Kleszcz, która wykona autorskie interpretacje piosenek Agnieszki Osieckiej. Artystce będzie towarzyszył Wojciech Krzak w ra-

Między Wschodem a Zachodem

MUZYKA 25 lipca o godz. 18 w Trybunale Koronnym w Lublinie rozpocznie się kolejny z koncertów tegorocznych Fonii Lublina. Hasłem najbliższego wydarzenia będzie „Między Wschodem a Zachodem”.

Położony na styku Wschodu i Zachodu Lublin od lat jest miejscem spotkania różnych tradycji. W kolejnej odsłonie Fonii Lublina „klasykująca” odmiana niemieckiego romantyzmu zestawiona zostanie z bardziej lirycznym, nasyconym ludowością romantyzmem polskim – opowiada dr Kinga Krzymowska-Szacoń.

W programie: Sonata F-dur op. 30 na skrzypce i fortepian Władysława Żeleńskiego oraz 3 Intermezzi op. 117 Johanna Brahmsa. - Utwory Władysława Żeleńskiego i Johanna Brahmsa reprezentują nieco różne style i tradycje, łączy je jednak bezsporny talent obu artystów - dodaje Krzymowska-Szacoń.

Koncert wykonają skrzypaczka Magdalena Maciąg oraz pianista Łukasz Chrzęszczczyk. Wydarzenie będzie dostępne dla publiczności. Natomiast premiera online koncertu odbędzie się 15 sierpnia o godz. 19 na www.fonielublina.pl.

DAD



Ludwiński Festiwal Kultury

WYDARZENIE To będzie wieczór pełen kulturalnych atrakcji w Ludwinie. W piątek, 23 lipca o godz. 19 w tamtejszej Bibliotece Publicznej odbędzie się po raz pierwszy Ludwiński Festiwal Kultury.

Festiwal zainauguruje nową inicjatywę w Gminie Ludwin. Organizatorzy będą chcieli cyklicznie zapraszać początkujące zespoły oraz solowych wykonawców z okolic

miejscowości. - Chcemy otworzyć się na lokalne zespoły, organizować koncerty dla mieszkańców i umilić im wieczory - przekonują organizatorzy wydarzenia z Gminnego Centrum Kultury i Sportu w Ludwinowie.

Na początek w sali koncertowej biblioteki wystąpi akustycznie Marek Wieczorek z formacją Wieczorek Bend. Zaśpiewa także młoda wokalistka z Ludwina, Oliwia Polak.

Będzie też wystawa „Gmina Ludwin - moja mała ojczyzna”, na której zaprezentowane zostaną prace fotograficzne Iwony Grochowskiej. Na koniec na scenie ponownie pojawi się zespół Wieczorek Bend, tym razem z koncertem elektrycznym.

Rezerwacja miejsc: tel. 81 75 70 360 oraz e-mail: kultura.ludwin@wp.pl.

DAD

wa i Tróymorze

ólnych znaczeniach dźwięków i słów – zapowiadają inicjatorzy festiwalu „Dźwięki Słów”,
dzie się w Centrum Kultury (ul. Peowiaków 12)



Chwila Nieuwagi



Dorota Osińska

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

mach projektu incarNations. Na finał festiwalu wystąpi formacja Romengo z towarzyszeniem Moniki Lakatos. W ich wykonaniu będzie można usłyszeć pieśni opowiadające o kulturze wołoskich Romów.

Dodatkową atrakcją w czasie festiwalu będą warsztaty, które 30 lipca o godz. 16 poprowadzą artyści z formacji Estonian Voices, a 31 lipca i 1 sierpnia o godz. 12 Maja Kleszcz. Na te wydarzenia obowiązują zapisy pod adresem mailowym: info@dzwiekislow.pl.

W tym roku wszystkie koncerty w ramach „Dźwięków Słów” są bezpłatne. Koncerty każdego dnia festiwalu będą rozpoczynać się o godz. 18.30.

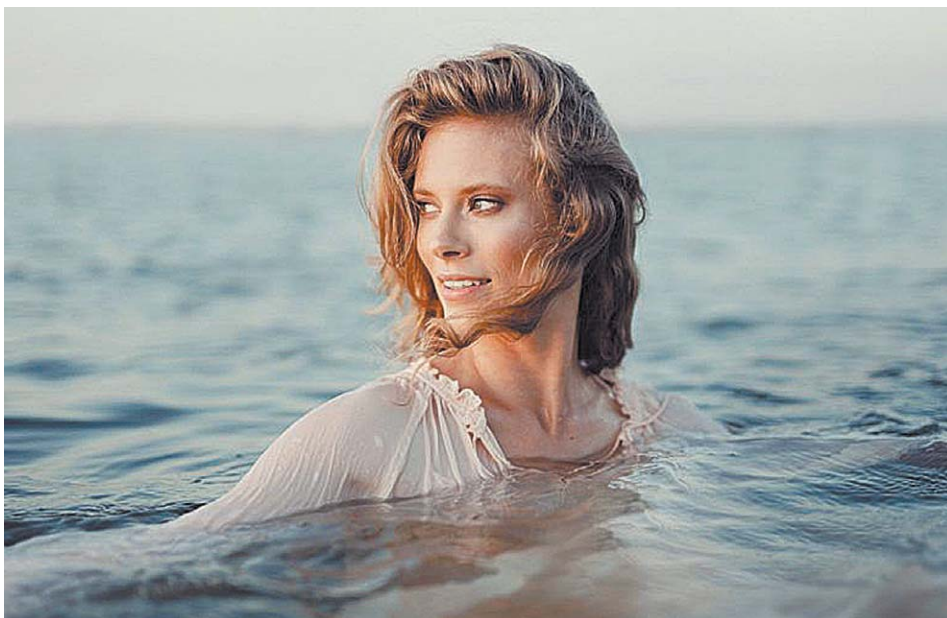
DAD

Julia Pietrucha na Centralnym Placu Zabaw

WYDARZENIE W ramach trasy koncertowej „Folk it!” Julia Pietrucha odwiedzi Lublin i wystąpi w Wirydarzu Centrum Kultury (ul. Peowiaków 12) podczas Centralnego Placu Zabaw 24 lipca o 20.30.

Julia Pietrucha to nie tylko aktorka, znana m.in. z serialu „Blondynka”, ale także piosenkarka. Ma na koncie dwa albumy („Parsley” oraz „Postcards from the Seaside”). Trasą „Folk it!” Pietrucha pragnie wrócić do początków, by po cichu, na spokojnie, z oddechem opowiedzieć na nowo historie zamknięte w piosenkach z dwóch pierwszych płyt. Bilety na wydarzenie kosztują 50 i 60 zł.

Koncert Julii Pietruchy to jedyne duże wydarzenie podczas najbliższego weekendu z Centralnym Placem Zabaw. 27 lipca organizatorzy zapraszają na warsztaty sensoryczne dla dzieci. O 16 w zajęciach będą uczestni-



czyć dzieci w wieku 2-5 lat, a o 17.30 dzieci sześciolletnie.

W Domu Kultury Kalinowszczyzna w piątek o 12 rozpoczną się warsztaty z cyklu Bombardowanie włóczką. W poniedziałek o

godz. 10, młodzież i dzieci będą mogli poznać tajniki beatboks.

Wśród o 16 zaplanowano warsztaty fotograficzne dla młodzieży i dorosłych, a godzinę później będzie można

wziąć udział w zajęciach cyrkowych.

W weekend na Centralny Plac Zabaw zaprasza także Dom Kultury Przyjaźni. W sobotę o 19 koncert Tadeusza Kulasa.

DAD

Koldziej Simpson

STABD UP Klub Kazik (ul. Nadbystrzycka 40a) zaprasza na występ komika Tomasa Kolečkiego, który 23 lipca o godz. 19 na scenie klubu zaprezentuje swój nowy program „Koldziej Simpson”.

Tomek Kolečki to jedna z barwniejszych postaci polskiego stand-upu młodego pokolenia. Urodzony w 1997 roku komik występował na wielu scenach polskich i zagranicznych, także w telewizji na antenach TVP, TVN i Comedy Central.



Bilety (25 zł) dostępne m.in. na platformie kupbilecik.pl.

DAD

Avi x Louis Villain

MUZYKA Twórcy płyty „Zbiór Pieśni Sycylijskich”, Avi i Louis Villain, znów wystąpią w Lublinie. Koncert rozpocznie się o godzinie 19 w piątek, 23 lipca w letnim klubie Plener (ul. Dworcowa 11).

Avi i Louis Villain to hip-hopowy duet, który zadebiutował wspomnianą płytą.

W ubiegłym roku ukazała się jej kontynuacja: „Spis Dziel Sycylijskich”. Obecnie artyści promują już trzeci krążek zatytułowany „Akademia Sztuk Pięknych”, który ujrzał światło dzienne w maju.

Bilety na wydarzenie można nabywać w cenie od 45 zł m.in. na platformie internetowej ticketos.pl.

DAD

Wszystko o szczeniakach

WARSZTATY W ramach wakacyjnych warsztatów „Know Hau!” dla wielbicieli czworonogów, SKENDE w Lublinie zaprasza na spotkanie z behawiorystą, który opowie o posiadaniu szczeniaków. Wydarzenie odbędzie się 24 lipca o godz. 10.

Na spotkanie warto przyjść z własnym psem.

Gość specjalny wydarzenia przekaże uczestnikom wszystkie informacje na temat wychowywania szczeniaków. Z behawiorystą z Akademii Pana Psa będzie można także porozmawiać.

Liczba uczestników w grupie: 20 osób. Zapisy na stronie internetowej skendeshopping.pl.

DAD

1917

DO ZOBACZENIA Nagrodzoną trzema Oscarami produkcję wojenną - „1917” - w reżyserii Sama Mendesa, będzie można zobaczyć w najbliższy weekend w plenerowym Kinie w Bramie przy ul. Królewskiej 3.

Projekcje rozpoczną się jednak piątkowym seansem polskiej komedii międzywojennej „Sportowiec mimo woli”. To historia słynnego hokeisty, który chcąc uwieść

piękną Lilię, postanawia zamienić się na rolę z fryzjerem.

W sobotę „1917”. I wojna światowa. Dwaj młodzi żołnierze otrzymują rozkaz przedostania się za linie wroga, aby dostarczyć tajną wiadomość, która pozwoli brytyjskim żołnierzom uniknąć wpadnięcia w śmiertelną pułapkę.

Wstęp na projekcje jest wolny. Seanse o godz. 21.

DAD

Sin City

DO ZOBACZENIA W ramach cyklu „Kultowe Lato Filmowe” na dachu Centrum Spotkania Kultur (plac Teatralny 1) będzie można obejrzeć „Sin City” Roberta Rodrigueza. Projekcja o godzinie 21 i czwartek, 29 lipca.

„Sin City” to adaptacja legendarnego komiksu Franka Millera. Film przedstawia trzy historie rozgrywające się w tytułowym mieście, będącym siedliskiem prze-

stępów i skorumpowanych obrońców prawa. - Rodriguez i Miller przedstawiają opowieści o Sin City z animuszem i pomysłowością. Użyli specjalnych technik cyfrowej realizacji obrazu, zachowując rytm staccato i szkicowy sposób przedstawiania - zachęcają organizatorów projekcji.

Bilety w cenie 8 zł do nabycia w Kasie CSK oraz na stronie internetowej.

DAD



Transatlantyk

MUZYKA W czwartek, 29 lipca, o godz. 19 w Warsztatach Kultury w Lublinie (ul. Grodzka 7) wystąpi grupa Transatlantyk.

Skład zespołu: • Ula Czerniak – kontrabas • Mikołaj Kubicki – trąbka, rap • Szymon Miśniak – bębny • Mi-

chał Żak – kierownictwo, cymbały z recyklingu, sopran sax, klarnet, szalająca, głos.

Wstęp wolny. Obowiązują zapisy przez formularz online dostępny na stronie internetowej Warsztatów Kultury.

DAD

Trudniejsze wrazy: ABORDAŻ, ASTAIRE, BERLINGO, BUFFALO, ELKI, FORDANSER, LIGUSTR, MODLIN, NEESON, NOSIWO, OBOL, OPTY, STAJE, SURF, WAŁACH, ŻŁOTA RENETA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ŚLUBNE

CENTRUM GARNITUROWE

tel. 731-12-11-11
MELGIEWSKA 11

TJ2390

Jak zamieścić reklamę w Dzienniku Wschodnim?

Lublin, ul. 3 Maja 18/2
tel. 81 46 26 820
fax. 81 46 26 801

Skontaktuj się z naszym przedstawicielem

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

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

Sylwia Karłowicz
sylwia.karlowicz@dziennikwschodni.pl
kom. 691 770 404

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

Wyślij e-mail

reklama@dziennikwschodni.pl

PRACA

OPIEKUNKA osoby starszej, z doświadczeniem, bez nałogów poszukuje pracy na terenie Lublina. Tel. 695 898 014.

104721L01-A



Zamów
ogłoszenie drobne w Dzienniku Wschodnim!

Tylko 100 zł* netto za miesiąc.

* o szczegóły pytaj w Biurze Ogłoszeń Dziennika Wschodniego, tel. **081 46-26-971, 081 46-26-976**

in/zajawki/bi0009a

NIEMIECKA firma zatrudni w Niemczech na umowę o pracę mężczyzn i kobiety do pakowania. Nie wymagane doświadczenie. Tel. 574-557-992; 574-486-960

RÓŻNE

KUPIĘ dąb, jesion, brzozę, olchę, orzech włoski, buka. 603673777

099421L01-A

USŁUGI

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW SZYBKO TANIO SOLIDNIE 502 053 214

008321L01-A

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

110420L01-A

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

Biuro Ogłoszeń Dziennika Wschodniego

reklama@dziennikwschodni.pl

81 46 26 820
697 770 393

054521L01-A

ZDROWIE

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

094321L01-A

APARATY SŁUCHOWE

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

187720L01-A

– Sprzedajesz nieruchomości?

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



* o szczegóły pytaj w Biurze Ogłoszeń Dziennika Wschodniego, tel. **081 46-26-966**

in/zajawki/bi0006

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 46-26-820**

reklama@dziennikwschodni.pl



NEKROLOGI
KONDOLENCJE
PODZIĘKOWANIA

na dzień następny
można zamawiać do 15.00

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

lub e-mail:
eliza.jakuszevska@dziennikwschodni.pl

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

c24089

ROK ZAŁOŻENIA 1958
PUK
www.puk.lublin.pl
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

dziennik WSCHODNI.pl

Największa gazeta codzienna i portal informacyjny w województwie lubelskim

Zleć nam swoje ogłoszenie!

Biuro ogłoszeń
81 46 26 820
697 770 393
reklama@dziennikwschodni.pl

Ogłoszenia drobne - bezpłatne
81 46 26 966

Apetyt na gołąbki

Mogą być z mięsem lub bez. Zawijane w liście kapusty albo winogron. Gruzińskie, lubelskie, ormiańskie, węgierskie. Łączy je jedno: Polacy uwielbiają gołąbki. Zapraszamy w kulinarną podróż po regionie w poszukiwaniu przepisów na smaczne gołąbki



FOT. MALGORZATA SULISZ, MACIEJ KACZANOWSKI/ARCHIWUM

Waldemar Sulisz

W Polsce do zawijania gołąbków używa się liści kapusty, świeżych lub kiszonych. W lubelskich restauracjach coraz częściej pojawiają się orientalne gołąbki zawijane w solone liście winogron. Ale w Europie gołąbki zawija się w liście buraków, chrzanu, podbiału czy szczawiu. Ale to jeszcze nie koniec. W Bułgarii zawija się gołąbki w liście lipy i malwy, a w Mołdawii: liście kaczalców. Pomimo miłości Polaków do gołąbków to danie prawie zniknęło z jadłospisów. Prawie, bo na fali coraz większego zainteresowania kuchnią regionalną gołąbki wracają do kart restauracji. Najlepsze gołąbki zdarzyło mi się jeść w Nałęczowie, w restauracji Stara Apteka pielęgnującej tradycyjną kuchnię polską i nałęczowską. Nic dziwnego, bo Bolesław Prus, który często bywał w Nałęczowie za gołąbkami przepadał.

Gołąbki nałęczowskie

SKŁADNIKI: 40 dag ryżu, 1 główka kapusty, 25 dag pieczarek, natka pietruszki, sól, pieprz, bulion warzywny. Na sos: 2 suszone prawdziwki, 5 pieczarek, 1 cebula, kostka grzybowa, sól, pieprz.

WYKONANIE: grzyby namoczyć na noc. Nazajutrz ugotować do miękkości razem z pieczarkami. Kapustę sparzyć, rozdzielić liście. Ryż ugotować na półsypko. Następnie wymieszać z drobno pokrojonymi pieczarkami i natką. Doprawić solą i pieprzem. Farsz układać na liściach kapusty i związać gołąbki. Na dnie rondla ułożyć pozostałe liście kapusty. Podlać bulionem, dusić do miękkości. Kostkę grzybową rozprowadzić wodą spod gotowania grzybów, dodać posiekane borowiki, pieczarki, doprawić drobno posiekanym czosnkiem i cebulą, solą i pieprzem, dodać listek laurowy. Po 10 minutach zaprawić mąką.

Gołąbki bez mięsa

SKŁADNIKI: 1 kapusta włoska, 4 marchewki, 2 selerki, 2 ogórki kiszzone, 2 papryki, 1 por. Na sos: 4 pomidory, 4 papryki, 1 cukinia, 2 cebule, pieprz, bazylia.

WYKONANIE: ugotować kapustę w osolonej wodzie. Do kapusty można dodać garść kminku. W oddzielnym garnku trzeba ugotować marchew i selerki. W malakserze poszatkować gotowane warzywa z paprykami i ogórkami kiszonymi. Dodać pokrojony w talarki por. Po doprowadzeniu bazylią i pieprzem nadzienie jest prawie gotowe. Z ugotowanych pomidorów, papryki, cukinii i cebuli zmiksować sos, dodając pieprzu i bazylii. Sos dodać do nadzienia i wyrobić. Z ugotowanych liści kapusty ściąć gruby nerw, nakładać nadzienie, zawijać gołąbki w kopertę, gotować, aż liście kapusty dadzą się łatwo przekłuć w najgrubszym miejscu. Polać sosem warzywnym.

Holiszki z cielęciną i kurkami

W naszej podróży kulinarnej przenosimy się teraz do Biłgoraja, żeby skosztować przysmaku Singera.

SKŁADNIKI: 1 główka kapusty, 1 litr bulionu, 1 szklanka kaszy jaglanej, 2 cebule, 2 marchewki, rodzynki, 1 opakowanie macy, 1 jako, mleko, sól i pieprz. Oraz: 50 dag duszonego mostku cielęcego, śmietanowy sos z kurkami.

WYKONANIE: kaszę jaglaną ugotować, dodać cebulę przesmażoną na oleju rzepakowym. Doprawić solą, pieprzem i łyżeczką rodzynek. Dodać macę namoczoną w mleku, przesmażoną marchew startą wcześniej na tarce i jajko. Dokładnie wyrobić farsz, nakładać na sparzone liście kapusty, pozawijać zgrabne pakunki i ułożyć w żaroodpornym naczyniu. Zalać bulionem z dodatkiem łyżeczki rodzynek, soli i pieprzu i wstawić na godzinę do średnio nagrzanego piekarni-



ka. Podawać z mostkiem cielęcym i kurkami w śmietanie.

Gołąbki z kaszą gryczaną i serem

A teraz gołąbki, na które możecie natrafić na festiwalu Gryczaki w Janowie Lubelskim.

SKŁADNIKI: 1 główka włoskiej kapusty, 25 dag kaszy gryczanej, 25 dag białego sera, 1 jajko, 2 łyżki masła, łyżka maki, 20 dag boczku w plasterkach, pół litra bulionu na suszonych grzybach, lubczyk, sól pieprz, szczypiorek.

WYKONANIE: z kapusty wyciąć głąb, włożyć do dużego garnka, zalać osolonym wrzątkiem. Parzyć, odcinać liście, kiedy zmiękną, z każdego ściąć nerw. Kaszę ugotować na sypko z dodatkiem łyżki masła. Kiedy ostygnie, dodać przemielony ser, jajko, wymieszać, doprawić lubczykiem, solą i pieprzem. Na liściach układać farsz, zrobić sakiewki, związać szczypiorkiem. Na dnie rondla ułożyć plasterki boczku, liście kapusty, gołąbki, zalać bulionem i

dusić pół godziny na bardzo małym ogniu. Wyjąć. Sos zagaęścić zasmażką z maki i masła.

Gołąbki po ormiańsku

Z Janowa Lubelskiego przenosimy się do Zamościa, gdzie przetrwała historyczna kuchnia ormiańska i gdzie zjecie malutkie gołąbki dolma, zawijane w liście winogron.

SKŁADNIKI: 20 dag soczewicy, 10 dag wołowiny, 1 cebula, 4 suszone morele, 2 łyżki rodzynek, 1 cebula, sól, pieprz, kolendra, mięta, cząber, pietruszka, marynowane liście winorośli.

WYKONANIE: soczewicę ugotować. Na oleju przesmażyć cebulę z posiekanym mięsem. Dodać do soczewicy, wymieszać z namoczonymi rodzynekami. Doprawić farsz solą, pieprzem i świeżymi ziołami. Na osuszone liście winorośli nakładać farsz, zawijać jak kopertę. Ułożyć ormiańskie gołąbki w garnku, posypać posiekanymi morelami, zalać wodą, dodać oleju i dusić do miękkości.

Na talerzu posypać zieloną pietruszką i kolendrą.

Gołąbki po węgiersku

Przenosimy się do Lublina, gdzie Węgrzy mieszkali w XVI i XVII wieku. Ich gołąbki są znakomite.

SKŁADNIKI: 40 dag ryżu, 1 główka kiszzonej kapusty, 25 dag pieczarek, 15 dag węgierskiej kielbasy, 10 dag wędzonej słoniny, natka pietruszki, sól, pieprz, bulion warzywny. Na sos: 2 suszone prawdziwki, 5 pieczarek, 1 cebula, sól, pieprz.

WYKONANIE: grzyby namoczyć na noc. Nazajutrz ugotować do miękkości razem z pieczarkami. Kapustę sparzyć, rozdzielić liście. Ryż ugotować na półsypko. Następnie wymieszać z drobno pokrojonymi pieczarkami, podsmażoną kielbasą, słoniną i natką. Doprawić solą i pieprzem. Farsz układać na liściach kapusty i związać gołąbki. Na dnie rondla ułożyć pozostałe liście kapusty. Podlać bulionem, dusić do miękkości. Posiekane borowiki, pieczarki doprawić drobno posiekanym czosnkiem i cebulą, solą i pieprzem, dodać listek laurowy, podlać wodą, w której moczyły się grzyby. Po 10 minutach zaprawić mąką, polać gołąbki na półmisku.

Gołąbki włodawskie

Poznałem je w okolicach Włodawy, nad Bugiem. Bardzo lubię połączenie ziemniaków i grzybów. Na noc moczę kilka suszonych grzybów. Ziemniaki ścieram na tarce; jak na placki ziemniaczane. Odciskam z wody. Wodę z wierzchu odlewam, skrobę, która została na dnie, dodaję do utartych ziemniaków. Na masle podsmażam posiekaną cebulę, dodaję namoczone grzyby, wcześniej pokrojone w paseczki. Doprawiam pieprzem i solą, dodaję do startych ziemniaków. Po wymieszaniu dodaję jajka, wyrabiam farsz, doprawiam

roztartym czosnkiem i majerankiem.

Porcje farszu zawijam w obgotowane liście kapusty, obsmażam na maśle, podlewam bulionem i duszę. Pod koniec gotowania zalewam sosem śmietanowym.

Gołębie serca

Na koniec dwa rodzaj gołąbków bez zawijania. Pierwsze z miejscowości Gołąb, drugie z gminy Potok Wielkie.

SKŁADNIKI: 25 dag mielonej wołowiny, 25 dag białej kapusty, 2 jajka, 2 łyżki kaszy gryczanej, 2 łyżki maki, sól, pieprz. Na omastę: 1 cebula, kilka suszonych grzybków, 1 szklanka bulionu, świeży olej rzepakowy.

WYKONANIE: kapustę pokroić w drobną kostkę. Dodać do mięsa, wbić jajka, wyrobić, dodać uparowaną kaszę gryczaną. Doprawić solą z pieprzem. Wyrobić na jednolitą masę. Kto lubi, może dodać posiekany, świeży koperek. Formować serca, obtaczać w mące, smażyć na oleju rzepakowym złoty kolor. Przełożyć do rondla. Na patelni przesmażyć na oleju rzepakowym cebulę z posiekanymi, uprzednio namoczonymi grzybami. Dodać bulionu, doprawić solą z pieprzem. Jak trzeba zagaęścić sos mąką. Podać w sosserce do gołębich serc.

Łupcie potockie

SKŁADNIKI: 0,5 szklanki kaszy gryczanej, 0,5 szklanki kaszy jęczmiennej, 0,5 szklanki kaszy manny, ćwiartka główki białej kapusty, 40 dag wieprzowego mięsa mielonego, 1 jajko, sól, pieprz.

WYKONANIE: kapustę drobno posiekać i ugotować do miękkości. Kaszę uparować z wodą każdą osobno. Mielone mięso poddusić na smalcu do średniej miękkości. Wszystkie składniki wymieszać, dodać jajko, sól i pieprz do smaku. Formować większe kulki i osmażyć na tłuszczu. Podawać z sosem kurkowym.