BIALSKI PRZEGLĄD AKADEMICKI

CZASOPISMO PAŃSTWOWEJ SZKOŁY WYŻSZEJ IM. PAPIEŻA JANA PAWŁA II W BIAŁEJ PODLASKIEJ

NR 32 – GRUDZIEŃ 2018
ISSN 2081-6324



PIERWSI HONOROWI PROFESOROWIE W PSW W BIAŁEJ PODLASKIEJ

XIX INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO FOTORELACJA



Zaproszeni goście, studenci i pracownicy



Immatrykulacja studentów I roku



Prorektor, dr inż. Agnieszka Smarzewska w towarzystwie Honorowych Profesorów PSW



Tytuł Honorowego Profesora PSW otrzymuje prof. Mykhaylo Korda z Ukrainy...



Kanclerz PSW odznaczona „Brązowym Krzyżem Zasługi"



Najlepsi absolwenci PSW



... oraz dr hab. Pongrác Ács z Węgier



Wręczenie medali za długoletnią służbę



Część artystyczna – śpiewaczka Ksenia Olejnik



...oraz Raisa Babitska – skrzypaczka



Dr hab. Danuta Guzal-Dec z medalem Komisji Edukacji Narodowej



OD REDAKCJI

Każdy może mieć swój Mount Everest… Takie zdanie pojawia się w artykule Artura Arteckiego o jego wyprawie w Himalaje. Dla autora tym „Mount Everestem" nie było zdobycie najwyższego szczytu na Ziemi, ale udział w niezwykłej wyprawie zorganizowanej w związku ze 100-leciem odzyskania przez Polskę niepodległości. Polecamy lekturę tego reportażu. O swoich egzotycznych podróżach opowiada również dr Izabela Dąbrowska – z rozmowy z panią Dziekan dowiadujemy się również, dlaczego wybrała taką, a nie inną ścieżkę naukową i zawodową oraz co sądzi na temat współczesnej młodzieży.

W bieżącym numerze podejmujemy ważny i ostatnio często dyskutowany temat – obowiązkowych szczepień. Dr Diana Piaszczyk w swoim artykule stara się udowodnić, jak ważne jest rozsądne podejście do tej kwestii, podkreśla przede wszystkim fakt, że wiedzę należy czerpać z wiarygodnych źródeł, nie z internetu i zasłyszanych pogłosek. Równie istotny temat związany ze zdrowiem porusza dr Agata Pocztarska-Głos w artykule nt. stwardnienia rozsianego. Obie Autorki udowadniają, że tematy trudne, takie jak choroby, szczepienia, warto oswajać i opisywać w sposób merytoryczny, nie zaś emocjonalny i oparty na stereotypach.

Wracając do tematu 100-lecia niepodległości Polski – wiele różnych instytucji, organizacji czy grup ludzi uczciło tę wyjątkową rocznicę na swój sposób. Muzeum Diecezjalne w Siedlcach, notabene, również obchodzące 100-lecie swojego istnienia, zorganizowało unikatową wystawę dzieł El Greco. O wystawie oraz o muzeum opowiada jego dyrektor, ks. dr Robert Mirończuk.

Polecamy lekturę pozostałych artykułów, poświęconych bieżącym wydarzeniom, w tym przede wszystkim XIX Inauguracji Roku Akademickiego, ale również konferencjom naukowym. Mamy nadzieję, że dobór tematyki spotka się z Państwa uznaniem.

Życzymy miłej lektury!
Redakcja

Spis treści

XIX Uroczysta Inauguracja Roku Akademickiego 2018/2019 2

Przemówienie inauguracyjne Prorektor PSW 3

Zawód nauczyciela wymaga nieustannej pracy nad samym sobą 4

Kalendarium 6

Wykład inauguracyjny prof. dr hab. Anny Lebiedzińskiej 8

100 lat muzeum diecezjalnego w Siedlcach 10

Literacy skills in educational environments: changing theories and practices 14

Sprawozdanie z II międzynarodowej konferencji naukowej „Wyzwania i dylematy fizjoterapii" 18

Biblioteka poleca 19

Senat akademicki 20

Naprawdę warto szczepić! 24

Namaste Nepal 26

Z życia UTW 31

Sprawozdanie z wykładu otwartego na temat stwardnienia rozsianego 32

Wiara i rozum 34

Święta Bożego Narodzenia w tradycji Kościoła Prawosławnego 36

Bibliotekarze PSW w Hiszpanii 38

Szlachetna Paczka – również w naszym mieście 40

Laptop dla studenta – czyli jak wybrać sprzęt dopasowany do Twoich potrzeb? 41

Bialski Przegląd Akademicki
Nr XXXII, Grudzień 2018
ISSN 2081-6324

Bialski Przegląd Akademicki jest czasopismem informacyjnym, wydawanym przez PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, skierowanym do pracowników i studentów uczelni oraz adresatów zewnętrznych.

Nadzór programowy i redakcyjny
prof. zw. dr hab. dr h.c. Mieczysław Adamowicz

Redakcja
Paulina Rynkiewicz

Korekta
Paulina Rynkiewicz, Anna Maksymiuk, Agnieszka Filipiuk-Nowakowska

Zdjęcia nieoznaczone inaczej: archiwum PSW

Skład i druk: druk-24h.com.pl tel. 85 653-78-04

Adres redakcji
Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
Sekcja Nauki i Wydawnictw
21-500 Biała Podlaska, ul. Sidorska 95/97, pok. 334
tel. 83 344 99 63, 83 344 99 00 wew. 271
e-mail: p.rynkiewicz@pswbp.pl, a.filipiuk@pswbp.pl

Wydawca
Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Wszelkie prawa zastrzeżone
Autorzy publikacji nie otrzymują honorariów oraz akceptują jednoczesne ukazanie się artykułów na łamach „BPA" i w Internecie. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów, zmian tytułów i redagowania tekstów dostarczonych w celu publikacji. Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie odpowiada za treść zamieszczanych reklam oraz ogłoszeń.

XIX UROCZYSTA INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2018/2019

16 października 2018 roku Państwowa Szkoła Wyższa im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej po raz dziewiętnasty zainaugurowała rok akademicki. Uroczystość już kolejny rok odbyła się w dniu szczególnym, rocznicy wyboru Kardynała Karola Wojtyły na papieża.

Inaugurację poprzedziły dwa nabożeństwa: 14 października Święta Liturgia w Parafii Prawosławnej pw. Świętych Cyryla i Metodego w Białej Podlaskiej oraz 16 października Msza Święta w Kościele pw. Chrystusa Miłosiernego w Białej Podlaskiej. Oprócz studentów i władz uczelni, zaszczycili nas swoją obecnością znamienici goście, parlamentarzyści, przedstawiciele duchowieństwa katolickiego i prawosławnego, władze miasta i powiatu, służby mundurowe, przedstawiciele oświaty oraz instytucji, z którymi uczelnia współpracuje.

Prorektor ds. studenckich dr inż. Agnieszka Smarzewska w wystąpieniu inauguracyjnym potwierdziła stały rozwój uczelni, która cieszy się ogólnopolskim uznaniem i rosnącym zainteresowaniem, przedstawiła bieżące osiągnięcia oraz plany na przyszłość. Pełną treść wystąpienia publikujemy w bieżącym numerze.

Tradycyjnie zostały wręczone wyróżnienia i nagrody Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego dla najlepszych pracowników. Za zasługi w działalności na rzecz rozwoju nauki „Brązowym Krzyżem Zasługi" odznaczona została Kanclerz uczelni – dr Dorota Karwacka. Za wzorowe, wyjątkowo sumienne wykonywanie obowiązków wynikających z pracy zawodowej medalami za długoletnią służbę odznaczeni zostali: Medalem Złotym – Pani Katarzyna Panasiuk, Medalem Srebrnym – dr Elżbieta Szczygielska, Medalem Brązowym – dr Marta Chodyka, dr Ewelina Dresler, dr Agnieszka Kuś, dr Marek Kuźmicki, dr Marzena Ruszkowska, mgr Dorota Tymoszuk, mgr Elżbieta Struczyk-Doluk. Minister Edukacji Narodowej odznaczył Medalem Komisji Edukacji Narodowej Panią dr hab. Danutę Guzal-Dec.

Podczas uroczystości dr hab. Pongrác Ács z Węgier oraz prof. Mykhaylo Korda z Ukrainy otrzymali tytuł honorowego profesora Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.

Rokrocznie podczas inauguracji wyróżniamy naszych absolwentów, którzy uzyskali najwyższe średnie z całego okresu studiów. **W Wydziale Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych dyplomy ukończenia studiów z wyróżnieniem otrzymali:** Zofia Pilipiuk – absolwentka kierunku pedagogika, Olha Shcherbachuk – absolwentka kierunku turystyka i rekreacja II stopnia. **W Wydziale Nauk Ekonomicznych i Technicznych dyplomy ukończenia studiów z wyróżnieniem otrzymali:** Klaudia Gregor – absolwentka kierunku finanse i rachunkowość, Dominika Sławińska – absolwentka kierunku zarządzanie, Arkadiusz Chomiński – absolwent kierunku bezpieczeństwo narodowe, Marta Szaciłło – absolwentka kierunku ekonomia II stopnia, Viacheslav Guselnykov – absolwent kierunku informatyka.

Uroczystość inauguracyjną uświetnił wykład Pani profesor nauk farmaceutycznych Anny Lebiedzińskiej pt. „Wiem, co jem? Zdrowie na talerzu". Na zakończenie obejrzeliśmy wspaniały występ wokalno-muzyczny w wykonaniu Kseni Olejnik z Kijowskiej Akademii Muzycznej im. Reinholda Gliera oraz Raisy Babitskiej, studentki II roku na kierunku fizjoterapia w PSW. Na zakończenie w Budynku Rektoratu miało miejsce uroczyste odsłonięcie tablicy Honorowych Profesorów PSW.

Na nowy rok akademicki studentom życzymy satysfakcji ze zdobywania wiedzy, jak najlepszych wyników w nauce, zadowolenia z wybranego kierunku studiów i odwagi w wyznaczaniu życiowych celów oraz wytrwałości w ich osiąganiu.

Dziękujemy Wszystkim, którzy uczestniczyli w tak ważnym dla naszej uczelni wydarzeniu.

mgr Jowita Grochowiec
Dyrektor Gabinetu Rektora

mgr Ewelina Kukawska
Sekcja Promocji i Rekrutacji



PRZEMÓWIENIE INAUGURACYJNE PROREKTOR PSW

Szanowni Państwo,
już tradycyjnie decyzją senatu uczelni inauguracja nowego roku akademickiego odbywa się 16 października, w dniu wyboru Karola Wojtyły na papieża, którego imię nosi nasza uczelnia. Inaugurację naszą zaszczyciło wielu znakomitych gości: parlamentarzystów – posłów na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, przedstawicieli władz krajowych, gości samorządów różnego szczebla, w tym Prezydenta Miasta Biała Podlaska – Dariusza Stefaniuka, przedstawicieli innych Uczelni, jednostek oświatowych, instytucji naszego miasta, służb mundurowych oraz przedsiębiorców, przedstawicieli duchowieństwa katolickiego i prawosławnego oraz wielu licznych przyjaciół uczelni.

Szanowni Państwo,
Dziękuję za przybycie nauczycielom i pracownikom administracji, którzy mają niezaprzeczalny udział w historii uczelni oraz studentom. To dla Was jesteśmy.
Nowy, dziewiętnasty rok funkcjonowania potwierdza stały nasz rozwój. W najbardziej prestiżowym rankingu uczelni w Polsce „Perspektywy" Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej w grupie 35. tego typu uczelni została wybrana trzeci raz z rzędu jako najlepsza. Ta wysoka ocena przyczyniła się do bardzo dobrego naboru na studia w bieżącym roku. Uczelnię naszą na 17. kierunkach studiów wybrało blisko 1100 studentów z postępującym progresem od dwóch lat.

Szanowni Państwo,
każdego roku akademickiego staramy się uatrakcyjnić naszą ofertę edukacyjną. Przygotowania do kształcenia studentów w języku angielskim rozpoczęliśmy już przed kilku laty przez doskonalenie języka angielskiego wśród pracowników uczelni zakończonych pomyślnie egzaminami w British Council. Dzisiaj z dumą możemy poinformować o kształceniu w języku angielskim w pełnym cyklu kształcenia na kierunku pielęgniarstwo ze studentami z Indii, Nepalu i Zimbabwe oraz na kierunku turystyka i rekreacja w języku angielskim i polskim z młodzieżą z Białorusi, Gruzji, Rosji i Ukrainy. Nowy rok akademicki rozpoczęła również obywatelka Łotwy.
Potwierdzeniem umiędzynarodowienia jest realizowanie przez Uczelnię dwóch projektów mających na celu mobilność studentów i pracowników uczelni: Erasmus+ Mobilność z krajami Programu oraz Erasmus+ Mobilność z krajami Partnerskimi. Łącznie w ubiegłym roku akademickim 2017/2018 uczelnia zrealizowała 83 mobilności. Łącznie w grupie ponad 2500 studentów kształcimy w pełnym cyklu studiów licencjackich i magisterskich młodzież akademicką z 9 państw. Najnowszymi kierunkami studiów są 5-letnie studia magisterskie na kierunku fizjoterapia i studia licencjackie na kierunku dietetyka, które cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem.
Uczelnia utrzymuje bardzo wysoki poziom aktywności naukowej. Oba wydziały ją potwierdziły. Wydział Nauk Ekonomicznych i Technicznych posiada kategorię A, a Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych – B, co plasuje je w gronie najlepszych wydziałów w kraju. Już teraz rozpoczęliśmy starania o kolejny wysoki wynik w przyszłej ewaluacji jednostek.
Nie ma inauguracji, podczas których nie informujemy Państwa o kolejnych stopniach doktorskich. W mijającym roku uzyskali je:

- Dorota Plewik w naukach medycznych na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie,
- Marcin Kasprowicz w naukach o kulturze fizycznej na Wydziale Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach,
- Katarzyna Aniela Łaskarzewska w naukach o bezpieczeństwie na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach,
- Mirosława Regina Sidor w naukach o zdrowiu na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku.

Serdecznie gratulujemy.
Należy także podkreślić stały rozwój naukowy trzech czasopism z listy Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Artykuły z czasopisma „Health Problems of Civilization" zostały zacytowane w 19 różnych czasopismach listy filadelfijskiej.

Szanowni Państwo,
2018 rok to rocznica 40-lecia wyboru Karola Wojtyły na papieża. Nasza Uczelnia uczciła to wydarzenie pielgrzymką przedstawicieli pracowników do Watykanu. Ostatni rok to kolejne sukcesy sekcji piłki nożnej kobiet AZS PSW Biała Podlaska. Studentki po raz kolejny brały udział w turnieju finałowym Mistrzostw Polski.

Szanowni Państwo,
decyzją Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego rozpoczęliśmy budowę kompleksu odkrytych pływalni, które zostały udostępnione dla mieszkańców miasta Biała Podlaska i pracowników PSW w dniu 16 lipca br. Na uwagę zasługuje fakt, iż z kompleksu skorzystało w sezonie letnim ponad 10 000 osób. To obiekt wartości 3,1 mln złotych, który uzupełnił bazę dydaktyczną dla studentów, w tym głównie z kierunków: fizjoterapia, ratownictwo medyczne, bezpieczeństwo narodowe oraz turystyka i rekreacja. Będzie on także szansą na letni wypoczynek dla lokalnej społeczności w następnych latach.
Stały rozwój uczelni wymaga podjęcia w najbliższych miesiącach decyzji o rozbudowie części dydaktycznej kierunków medycznych oraz budowę nowego domu studenta.

Szanowni Państwo,
jeżeli uzupełnimy nasze dokonania o funkcjonujący od kilkunastu lat bardzo aktywny Uniwersytet Trzeciego Wieku, Liceum Akademickie, w tym jego filię w Terespolu, przedszkole, żłobek akademicki „Zielony Słonik", to wydaje się, że możemy powiedzieć, iż u progu 19. roku akademickiego 2018/2019 dobrze realizujemy swoją misję. Misję w wymiarze lokalnym, krajowym i międzynarodowym – od maluchów w naszym żłobku do seniorów.

Szanowni Państwo,
nie byłoby tych efektów, gdyby nie grono zaangażowanych nauczycieli, pracowników administracji i obsługi, którym serdecznie dziękuję. Chciałabym także podziękować za dobrą współpracę lokalnym władzom samorządowym miasta Biała Podlaska, powiatu bialskiego i lokalnych gmin oraz instytucjom, od których doznajemy wiele życzliwości. Chcemy wspólnie z Państwem budować pozytywny wizerunek akademickości naszego miasta. W budowie tego wizerunku uczestniczą studenci z różnych stron Polski, w tym głównie z woj. lubelskiego, a w nim z powiatu bialskiego, oraz grupa blisko 400 studentów z zagranicy. W dniu inauguracji szczególnie ciepło witam grupę studentów I roku studiów. Jestem przekonana, że w dniu uzyskania dyplomu absolwenta Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej będziecie mogli powiedzieć: to był dobry wybór, jesteśmy z niego dumni.

ZAWÓD NAUCZYCIELA WYMAGA NIEU

Rozmowa z dr Izabelą Dąbrowską, Prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych.



Pani Doktor, we wrześniu 2017 r., czyli ponad rok temu, objęła Pani funkcję Prodziekana Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych. Jak podsumowałaby Pani miniony rok? Co było największym wyzwaniem?
Z perspektywy czasu wydaje się, iż największym wyzwaniem było wdrożenie się w sprawy administracyjne. Nigdy nie zajmowałam żadnego stanowiska administracyjnego ani nie pełniłam żadnej tego typu funkcji. Poznanie mechanizmów prowadzenia tak dużej placówki wymagało trochę czasu, ale obecnie reguły te wydają mi się zrozumiałe.

Pani kariera naukowa rozpoczęła się od uzyskania tytułu magistra filologii angielskiej na UMCS w Lublinie – dlaczego związała Pani swoją przyszłość zawodową i naukową z tą dziedziną?
W latach osiemdziesiątych, gdy kończyłam szkołę średnią, wybór filologii jako ścieżki życiowej był odważną decyzją. Istniało tylko kilka ośrodków uniwersyteckich, które prowadziły kształcenie filologiczne. Samo dostanie się na studia było nie lada wyczynem, gdyż wiązało się z pokonaniem w egzaminach konkursowych co najmniej kilkunastu osób starających się o jedno miejsce. Należało też te studia ukończyć, a udawało się to nielicznym. Jednak sam wybór kierunku studiów okazał się trafny. Filologia to studia interdyscyplinarne – gdzie wiedzę o języku danego kraju lub obszarze językowym uzupełnia nauka o literaturze, kulturze czy historii. Są to studia wymagające, ale ciekawe. Ponadto, w okresie, w którym studiowałam, były to studia niezwykle prestiżowe, co automatycznie wiązało się z łatwością dostania pracy. Umożliwiały również to, co jest obecnie niedoceniane i czego brak trudno sobie nawet wyobrazić – dostęp do literatury, kultury i mediów krajów anglosaskich.

„Arystokracja w gabinetach brytyjskich XIX wieku" to temat Pani pracy doktorskiej. Wydaje się, że temat ten związany jest bardziej z historią, kulturą czy politologią, aniżeli z filologią – skąd taki akurat wybór?
Istnieje kilka powodów, które przesądziły o wyborze tematyki mojej pracy doktorskiej. Przez wiele lat pracy dydaktycznej w Nauczycielskim Kolegium Języków Obcych, a potem w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej (obecnie PSW), uczyłam przedmiotu *Kultura brytyjska*. Nie sposób zrozumieć obecny stan państwowości brytyjskiej, zasad funkcjonowania parlamentu brytyjskiego, dworu królewskiego, systemu edukacji, wojskowości czy nawet sportu bez znajomości tła historycznego i pozostałości tzw. *ancien régime* w przeszłości, ale i w czasach obecnych. W latach 1993-95 odbyłam zatem dwuletnie studia podyplomowe organizowane przez Uniwersytet Warszawski we współpracy z Ruskin College w Oxfordzie. Cały program studiów poświęcony był przede wszystkim zagadnieniom kulturowym, tożsamości narodowej, instytucjom brytyjskim i historii. Wtedy też za temat pracy dyplomowej obrałam system klasowy w Wielkiej Brytanii.
Już w tamtym okresie wiele instytucji naukowych i kulturowych w Wielkiej Brytanii, a także British Council w Polsce, aktywnie wspierało i popularyzowało wiedzę o krajach anglosaskich, tzw. *British Studies*, rozszerzając tym samym klasyczny podział zainteresowań filologicznych ograniczony do wiedzy o języku i literatury. Gdy rozpoczęłam studia doktoranckie, wybór tematu pracy doktorskiej przyszedł niejako automatycznie. Zdecydowałam się zgłębić obszar nierówności klasowych w Wielkiej Brytanii, a sam system dystynkcji tytularnych okazał się kwintesencją wszystkiego, co wiąże się z przywilejami, statusem i tożsamością brytyjską. Co ważne, już w 2003 r. dawny podział filologii na naukę o języku i literaturę został rozszerzony o kulturoznawstwo jako równoprawną dyscyplinę obok językoznawstwa i literaturoznawstwa. W obecnej klasyfikacji dyscyplin humanistycznych, w wyniku ograniczeń liczby dyscyplin naukowych, kulturoznawstwo funkcjonuje w szerszej kategorii, tj. nauki o kulturze i religii.

Co zaliczyłaby Pani do swoich największych osiągnięć naukowych i dydaktycznych?
Trudno jednoznacznie wskazać swoje największe osiągnięcie naukowe. Zdobyłam stopień doktora, ukończyłam wiele certyfikowanych szkoleń. Jednakże takim momentem, który dostarczył mi najwięcej satysfakcji, było napisanie i wydanie monografii o brytyjskich arystokratach. Badania załączone w książce poświęcone genealogii XIX-wiecznych elit brytyjskich pochodzą z pracy nad rozprawą doktorską poświęconą systemowi gabinetowemu, jego strukturze, departamentom i ewolucyjnym zmianom konstytucyjnym. Książka natomiast skupia się na tych aspektach życia elit brytyjskich, które pozwoliły arystokratom na wielowiekową dominację oraz sprawne utrzymanie się u władzy do chwili obecnej. Porusza zatem kwestie primogenitury, elitarnego wykształcenia, praw małżeńskich. Jest wynikiem mojej wieloletniej pracy nad rodami brytyjskich elit, ich wzajemnymi relacjami i statusem.
Jeśli chodzi o osiągnięcia dydaktyczne, to muszę wspomnieć o 157 seminarzystach, którzy obronili pod moim kierunkiem swoje prace licencjackie. Wiem, że zdobycie tytułu licencjata nie jest niczym szczególnym w obecnych czasach, ale obserwując młodych ludzi w trakcie przygotowywania ich pierwszych prac, zauważam ich szczególną przemianę, wzrost zainteresowań nauką, wręcz rozkwit motywacji i ciekawości naukowej. To cieszy bardziej niż liczby. Także kontakt po latach, informacja o kolejnych dyplomach czy osiągnięciach uświadamia mi, że praca ta ma sens.

Praktycznie cały okres Pani pracy zawodowej związany jest z nauczaniem – pracowała Pani w liceum, nauczycielskim kolegium i PSW, niemal od początku istnienia uczelni. Jak

STANNEJ PRACY NAD SAMYM SOBĄ

zmieniała się specyfika pracy nauczyciela na przestrzeni tych lat? Jak wspomina Pani początki swojej kariery?

Zmiany w systemie edukacji na przestrzeni ostatnich dekad są duże. Gdy kończyłam studia magisterskie, dyplomem ukończenia studiów wyższych legitymowało się zaledwie kilka procent Polaków. Tym samym wykształcenie postrzegane było jako znaczące osiągnięcie, dające jednocześnie prestiż i uznanie w środowisku. Sama praca anglisty wydawała się również czymś szczególnym, wyjątkowym. Z chwilą upowszechnienia się kształcenia akademickiego, w tym filologicznego, odczułam wewnętrzną niezgodę na zbyt szybkie i powszechne kształcenie. Wiązało się ono bowiem z obniżeniem standardów językowych samych studentów, jak i absolwentów. Z perspektywy czasu wiem, że *boom* akademicki miał swoje dobre strony – dał wielu młodym osobom, szczególnie w środowiskach małomiasteczkowych i wiejskich, szansę na awans, wyrwanie się ze środowiska, gdzie niekoniecznie ceniono wiedzę językową, możliwość rozwoju osobistego, a tym samym rozwoju środowiska, z którego się wywodzą. Zmienił się też sam zawód nauczyciela. Nie jest to już zawód elitarny, choć teoretycznie cieszy się dużym poziomem społecznego uznania. Wymaga nieustannej pracy, w tym również pracy nad samym sobą. Bycie autorytetem wśród młodzieży nie wiąże się jedynie z posiadaniem wiedzy. Ta jest ogólnie dostępna. Bardziej liczy się umiejętne wykorzystanie wiedzy w postępowaniach konkursowych, napisaniu dobrych projektów czy sprawnym poprowadzeniu młodzieży do osiągania wybranych celów. Wyzwaniem staje się też współpraca z tymi młodymi ludźmi, którzy często posiadają szerszą wiedzę w wybranej dziedzinie niż sam nauczyciel. Ważniejsze stają się wtedy wzajemna kooperacja, zrozumienie i partnerskie zmierzenie się z zadaniem.

Co, według Pani, zmieniło się, jeśli spojrzymy na studia i studentów na przestrzeni lat – czy zmiany w społeczeństwie, rozwój technologii czy mediów wpływają na myślenie współczesnej młodzieży?

Współczesna młodzież zdecydowanie nie przypomina dawnych pokoleń, zarówno w sposobie funkcjonowania, jak i w mnogości szans i wyzwań, które przed nią stoją. Z jednej strony funkcjonuje w konwencji wielobycia, zwielokrotnionych tożsamości, przebywając jednocześnie w kilku przestrzeniach. Będąc fizycznie w jednym miejscu i rozmawiając z otoczeniem, wysyła sms-y, sprawdza portale społecznościowe, robi zakupy w e-sklepie. Mojemu pokoleniu przychodzi to trudniej, gdyż nie do końca jest to świat, w którym wzrastaliśmy i z którym wiążemy swoje priorytety. Z drugiej strony, ci młodzi ludzie mają przed sobą wiele szans, które nie były dane mojemu pokoleniu: otwarte granice, większą swobodę językową, obycie, wyższy status materialny. Wydaje się jednak, że wielu z nich brakuje zapału do robienia naprawdę ważnych rzeczy. Nie potrafią odnaleźć w sobie tego, co pozwoliłoby im ukształtować własną drogę życiową. Pomimo tak licznych możliwości, które oferuje współczesność, wielu młodych ludzi czuje się skazane na życie, jakie wiodą, i nie próbuje z tym walczyć. Jeśli idą na studia, to tylko dlatego, że taki jest trend czy pragnienie rodziców. Jeśli wyjeżdżają za granicę, to w poszukiwaniu lepszych zarobków, a nie rozwoju. Wszechobecna technologia czy media społecznościowe sprawiają, ze wielu pragnie tylko „korzystać z życia", przyjemności. Tymczasem obecne uwarunkowania społeczno-polityczne dają szanse na autentyczny rozwój. Wymaga to jednak stawienia czoła wielu przeszkodom, aktywnego uczestniczenia w świecie, w którym żyją, posiadania ambicji i marzeń, dzięki którym uda im się osiągnąć wyznaczone cele.

Jedną z Pani pasji są podróże; w Pani biogramie czytamy, że odwiedziła Pani ponad 40 krajów Europy, Ameryki Północnej, Bliskiego Wschodu oraz subkontynentu indyjskiego. Która z tych podróży szczególnie zapadła Pani w pamięć? Czym jeszcze, oprócz podróży, Pani się pasjonuje?

Wydaje mi się, że przygodą mojego życia były podróże po krajach subkontynentu indyjskiego, tj. Indiach i Pakistanie. W odróżnieniu od krajów europejskich czy nawet Ameryki Północnej, zaskakują swoją odmiennością i egzotyką. Stanowią kontrast pomiędzy życiem, jakie akceptujemy i znamy, a takim, jakie znane jest nam wyłącznie z reportaży podróżników. Indie to kraj legenda, kolebka wspaniałej cywilizacji. Oszałamiają swoim ogromem, wielorakością religii i grup etnicznych, kultur, i co się z tym wiąże, olbrzymią ilością różnych świątyń, pałaców czy zabytków. Oferują wspaniałe miejsca odpoczynku, piękne plaże, cuda natury. Indie zaskakują swoimi kolorami, zapachami, zgiełkiem życia codziennego. Z drugiej strony przygnębiają swoją biedą, przeludnieniem, wszechobecnym kiczem. Pakistan z kolei to kraj podwyższonego ryzyka, niestabilny ze względu na swoje położenie pomiędzy Afganistanem, Iranem a Indiami. Z systemem społeczno-politycznym opartym na tradycji i zasadach islamu, przytłacza rygorami społecznymi, które wbrew pozorom nie ograniczają wyłącznie swobody kobiet. Odczuwalne napięcia w relacjach społecznych, w tym klasowych, religijnych, pomiędzy kobietami i mężczyznami, sprawiają, że Pakistan zawsze był raczej krajem tranzytowym niż turystycznym. Także miasta pakistańskie nie imponują urodą, choć mają swój niezaprzeczalny klimat. Dwukrotnie dane mi było przemierzyć oba te kraje, zaczynając swoją przygodę od Karaczi w Pakistanie, przemieszczając się poprzez Bombaj (obecny Mumbai), Hajdarabad, Kalkutę do Madurai na południe Indii, aby następnie powrócić do Bombaju po stronie zachodniej poprzez Mangalore czy Goa.

Poza podróżami interesuję się filmem. Od kilku lat uczestniczę w spotkaniach filmowych organizowanych przez dr. Piotra Zdunkiewicza w kinie Merkury. Lubię też dobrą literaturę, w szczególności autobiografie, biografie i wspomnienia. Przeżycia ciekawych osób zawsze inspirują. Pozwalają spojrzeć na swoje życie z dystansem.

Czy podzieli się Pani swoimi planami na przyszłość?

Trudno w kilku słowach odnieść się do swojej przyszłości. Nie mam w planach żadnego wielkiego wyzwania, lecz nie oznacza to, że podchodzę do swojej przyszłości ze zrezygnowaniem czy bez entuzjazmu. Staram się być elastyczna i cieszyć się każdą chwilą. Mając na uwadze swoją sytuację zawodową, moje najbliższe plany wiążą się z rozwojem tych kompetencji, które pozwolą mi sprawnie i świadomie podejmować wszelkie decyzje.

Dziękujemy za rozmowę.



KALENDARIUM

Wrzesień, październik, listopad 2018

Wrzesień

1 września
– uczniowie i nauczyciele Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego uroczyście zainaugurowali nowy rok szkolny.

1–3 września
– odbyła się VIII Ogólnopolska Konferencja Naukowa Polskiego Towarzystwa Nauk Społecznych o Sporcie.

5–7 września
– miała miejsce Konferencja Naukowa Dyrektorów Bibliotek Państwowych Wyższych Szkół Zawodowych pt. „BIBLIOTEKA... to więcej, niż myślisz!". O tym wydarzeniu pisaliśmy w poprzednim numerze.

13 września
– odbyła się Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Współczesne zagrożenia bezpieczeństwa państwa", wydarzenie było relacjonowane w poprzednim numerze.

21 września
– Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego dr Jarosław Gowin odwiedził mury PSW (zdj. 1). Prorektor dr inż. Agnieszka Smarzewska, Minister, Prezydent Miasta Biała Podlaska Dariusz Stefaniuk, Prorektor Filii AWF w Białej Podlaskiej prof. dr hab. Jerzy Sadowski uczestniczyli również w konferencji prasowej w Urzędzie Miasta nt. Ustawy „Konstytucja dla Nauki".

Październik

– w uczelni rozpoczęła funkcjonowanie nowa restauracja „Rozmaryn"



Zdj. 1

(zdj. 2). Kolejny rok działa również barek studencki „Patrycja" (zdj. 3). Oba lokale, oferujące świeże posiłki w przystępnych cenach, cieszą się zainteresowaniem studentów, pracowników, a także osób z zewnątrz.

16 października
– odbyła się uroczysta XIX Inauguracja Roku Akademickiego 2018/2019. W bieżącym numerze publikujemy zarówno relację z tego corocznego wydarzenia, jak i treść wystąpienia Prorektor oraz wykładu inauguracyjnego.

22–23 października
– w PSW obradowali uczestnicy Międzynarodowej Konferencji Naukowej „Umiejętność czytania i pisania w środowisku edukacyjnym: teoria i praktyka". Konferencja została zorganizowana we współpracy pomiędzy PSW w Białej Podlaskiej a Uniwersytetem Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. O konferencji szczegółowo piszemy na str. 14-17.

24–25 października
– kolejnym wydarzeniem naukowym była II Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Wyzwania i dylematy fizjoterapii". Relację z konferencji publikujemy na str. 18.

26 października
– odbyły się wykłady otwarte: „Stwardnienie rozsiane", którego prelegentem była Pani dr n. med. Ewa Gruszka – neurolog, Członek Doradczej Komisji Medycznej PTSR. Organizatorzy: Zakład Fizjoterapii PSW w Białej Podlaskiej oraz Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Białej Podlaskiej. Drugi wykład dotyczył tematyki zdrowego starzenia, które jest wyzwaniem dla współczesnego społeczeństwa. Wykład prowadziła pani prof. dr hab. Barbara Bień, Kierownik Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Jest wybitnym lekarzem geriatrą oraz uznanym gerontologiem w kraju i Europie.


Zdj. 2

Listopad

11 listopada
– delegacja PSW wzięła udział w miejskich obchodach 100 rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę.

14 listopada
– Studenckie Koło Naukowe „eRka" wraz z Komendą Policji w Białej Podlaskiej zorganizowało zbiórkę krwi dla 10-letniego Michała, który czeka na przeszczep szpiku. Przed budynkiem Rektoratu PSW w mobilnym punkcie krew oddało 30 osób.

15–17 listopada
– w ramach realizacji projektu „Nowoczesna Promocja Zagraniczna" finansowanego ze środków Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej (NAWA) oraz na zaproszenie Fundacji Edukacyjnej Perspektywy do udziału w programie „Study in Poland" podjęliśmy działania promocyjne podczas międzynarodowych targów edukacyjnych „Osvita ta Kar'era" w Kijowie (zdj. 4).

15 listopada
– miał miejsce kolejny wykład otwarty pt. „Znaczenie niedoboru jodu w organizmie człowieka dla syntezy hormonów tarczycy"; prelegentem był lek. med. Jarosław Kuzaka – specjalista w dziedzinie kardiologii i medycyny ratunkowej.

16 listopada
– z okazji Światowego Dnia Wcześniaka Studenckie Koło Naukowe „Diagnoza" zorganizowało spotkanie, podczas którego można było nauczyć się przewijania, ubierania i mycia niemowlęcia oraz zasad pierwszej pomocy tak małych dzieci.

mgr Ewelina Kukawska
Sekcja Promocji i Rekrutacji


Zdj. 3



Zdj. 4

WYKŁAD INAUGURACYJNY PROF.

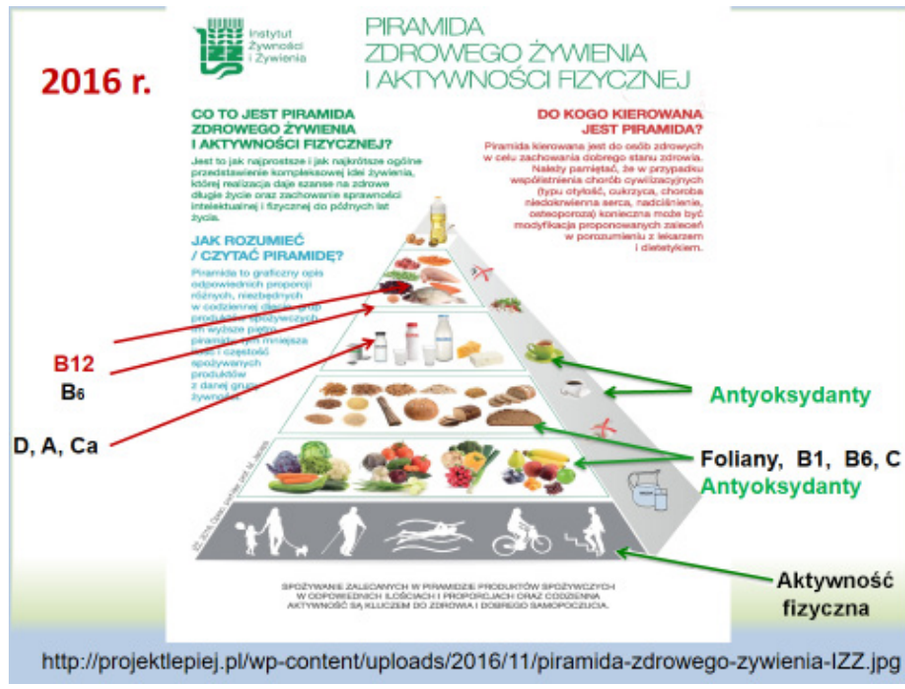
Wiem, co jem? – Zdrowie na talerzu

We współczesnym świecie czynniki środowiskowe, warunki bytowe i rozwój samego człowieka, jako pochodna jego biologicznych dążeń do zachowania długiego życia w dobrym zdrowiu, ma istotne znaczenie cywilizacyjne.

Badania epidemiologów i żywieniowców prowadzone w ostatnich latach wskazują, że pomiędzy sposobem żywienia, stanem odżywienia a zdrowiem i samopoczuciem człowieka oraz jego aktywnością fizyczną występują istotne zależności. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2004 roku ogłosiła Globalną Strategię WHO dotyczącą diety, aktywności fizycznej i zdrowia. Aktywność fizyczna stanowi powszechnie doceniany czynnik wpływający na zachowanie zdrowia człowieka. Narodowy Program Zdrowia na lata 2016–2020 wskazuje zwiększenie aktywności fizycznej jako jeden z głównych celów będących narzędziami do poprawy zdrowia, a tym samym radości z życia rodzinnego, społecznego i zawodowego Polaków.

Regularna aktywność fizyczna przyczynia się do polepszenia funkcjonowania układów ruchu, sercowo-naczyniowego, oddechowego, pokarmowego i nerwowego. Systematyczny wysiłek poprawia wydolność układu sercowo-naczyniowego, poprzez zwiększenie sprężystości naczyń krwionośnych, a także optymalizację pracy serca.

W opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie (2016 r.) rekomendacjach żywieniowych dla populacji polskiej podkreślono rolę aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia. Aktywność fizyczną umieszczono jako podstawę piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, czyli proporcjonalnie do wydatków energetycznych



http://projektlepiej.pl/wp-content/uploads/2016/11/piramida-zdrowego-zywienia-IZZ.jpg

powinniśmy układać propozycję naszej diety.

W ograniczeniu ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych istotną rolę odgrywa właściwie przygotowana, urozmaicona dieta, która może obniżać ryzyko zachorowania poprzez kilka mechanizmów, a mianowicie redukcję wagi ciała, obniżenie ciśnienia krwi, oddziaływanie na lipidy, kontrolę poziomu glukozy oraz obniżenie skłonności do tworzenia się skrzepów.

Spożywanie warzyw i owoców obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz działa antykancerogennie zwłaszcza w obrębie układu trawiennego. Prof. M. Jarosz i zespół pracowników IŻŻ w Warszawie zalecają spożycie warzyw i owoców w ilości od 500 do 800 g dziennie. Powinny być obecne w każdym posiłku, dlatego znajdują się u podstawy piramidy żywieniowej. Warzywa i owoce zalicza się do produktów ubogo energetycznych o wysokiej wartości odżywczej. Są bardzo dobrym źródłem błonnika, witamin, składników mineralnych, a także kwasów organicznych i innych substancji o działaniu biologicznym. Niska wartość energetyczna warzyw i owoców wahająca się w granicach 25-60 kcal/100g oraz wysoka zawartość błonnika nadaje im szczególnego znaczenia przy realizacji diet o ujemnym bilansie energetycznym w prewencji otyłości.

Biologicznie aktywne substancje występujące w żywności pochodzenia roślinnego (polifenole, flawonoidy i witaminy) ze względu na szerokie spektrum możliwych oddziaływań na organizm człowieka, stały się ważnym czynnikiem dietoprofilaktyki wielu schorzeń. Spożycie warzyw i owoców, głównego źródła przeciwutleniaczy, przez współczesnego człowieka nie jest zadawalające, dlatego też wzbogacanie mąki wypiekowej wyciągiem z pestek winogron może wzbogacić dietę konsumenta „chleba winogronowego" w składniki biologicznie czynne, tj. antyoksydanty, witaminę B_6 i foliany.

DR HAB. ANNY LEBIEDZIŃSKIEJ

Powstawanie wad cewy nerwowej na tle niedoborów kwasu foliowego związane jest z zaburzeniem metylacji i ekspresji genów niezbędnych do jej uformowania. Wzbogacenie diety kobiet kwasem foliowym skutecznie redukuje występowanie tych wad rozwojowych. Ponadto, uważa się, że hipometylacja DNA jest przyczyną mutacji związanych z inicjacją lub rozwojem chorób nowotworowych.

Na podstawie prowadzonych badań epidemiologicznych stwierdzono, że spożycie warzyw i owoców pozytywnie wpływa na ograniczenie zachorowalności na choroby nowotworowe.

Zwrócono uwagę na rolę nisko przetworzonych produktów zbożowych w diecie człowieka, charakteryzujących się niskim indeksem glikemicznym oraz wysoką zawartością błonnika i witamin grupy B. Witaminy grupy B (kwas foliowy, B_1, B_6 i niacyna) poprzez wpływ na przemiany metaboliczne, aktywację lub dezaktywację kancerogenów oraz procesy syntezy i naprawy DNA mogą być uważane za kluczowe czynniki środowiskowe decydujące o stabilności genomu człowieka.

Zaleca się, aby w diecie były obecne produkty zbożowe pełnoziarniste, które zawierają znaczącą zawartość błonnika pełniącego istotne funkcje fizjologiczne. Ograniczenie spożycia pieczywa na korzyść wysoko przetworzonych produktów śniadaniowych ogranicza zawartość wielu mikroskładników odżywczych oraz węglowodanów nieprzyswajalnych w diecie konsumenta.

Dietetycy i lekarze od wielu lat zachęcają konsumentów, w ramach profilaktyki zdrowotnej, do spożywania ryb i owoców morza. Są to smaczne i pożywne produkty żywnościowe, które powinny być spożywane 2-3 razy w tygodniu.

Ryby i owoce morza są źródłem dobrze przyswajalnego białka o wysokiej wartości odżywczej. Zawartość białka w rybach kształtuje się na poziomie 16-20%, natomiast jest niższa w niektórych mięczakach i skorupiakach. Białka te charakteryzują się bardzo korzystnym, z punktu widzenia żywieniowego, profilem aminokwasowym i wysoką wartością ich wykorzystania. Strawność białek owoców morza jest wysoka i wynosi powyżej 97%.

Tłuszcz ryb morskich i owoców morza jest bogaty w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT). Ilość i rodzaj spożywanych tłuszczów ma szczególne znaczenie z punktu widzenia profilaktyki i leczenia chorób układu krążenia, a tłuszcze rybne są praktycznie najważniejszym źródłem tych kwasów tłuszczowych. NNKT wpływają na rozwój i pracę mózgu, wzmacniają układ odpornościowy, poprawiają koncentrację oraz wykazują właściwości przeciwzapalne.

Ryby i owoce morza są bogatym źródłem wielu niezbędnych witamin i składników mineralnych. Dostarczają cennych biopierwiastków takich jak wapń, magnez, miedź, cynk, żelazo, mangan, jod i selen. Makro- i mikroelementy regulują funkcjonowanie organizmu i są niezbędnymi składnikami odżywczymi.

Ryby tłuste są bardzo dobrym źródłem witamin D i A. Witamina D wpływa na kształtowanie się kości i zębów, działa korzystnie na system nerwowy i mięśniowy, reguluje m.in. poziom insuliny oraz zapobiega tworzeniu się komórek nowotworowych.

Witaminy z grupy B, a zwłaszcza B12, występują w pożywieniu w mikroilościach a odpowiednia ich zawartość i przyswajalność determinuje bardzo istotne reakcje rozpadu i syntezy składników pośredniej przemiany materii i energii w organizmie. Niedobór witaminy B12 w organizmie może skutkować m.in. upośledzeniem syntezy i efektywnej naprawy DNA, wówczas w komórkach pojawiają się mutacje zwiększające ryzyko rozwoju chorób nowotworowych. Ponadto dobrze udokumentowany jest związek pomiędzy niedoborem B12 w organizmie a deficytami funkcji poznawczych u osób starszych.

Spożywanie ryb bardzo korzystnie wpływa na zdrowie konsumenta, dlatego ryby zajmują istotne miejsce w każdej piramidzie żywieniowej i są ważnym składnikiem odpowiednio zbilansowanej diety.

W nowej propozycji jakości i sposobu żywienia po raz pierwszy znalazła się herbata i kawa. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami pijemy wodę (ok. 1,5 l dziennie) oraz 3-4 porcje kawy i herbaty. Są to napoje, które zawierają znaczną ilość antyoksydantów i innych składników regulujących przemianę materii jak np. kofeinę i kwas chlorogenowy.

Współczesny konsument oczekuje od żywności połączenia wysokiej jakości i bezpieczeństwa zdrowotnego, a także informacji żywieniowych na opakowaniu. Wadliwie skomponowane posiłki są szczególnie ważnymi czynnikami środowiskowymi determinującymi występowanie wielu żywieniowo zależnych chorób metabolicznych.

Profilaktyka żywieniowa to jeden z istotnych elementów prewencji chorób cywilizacyjnych, mogących przyczynić się do poprawy stanu zdrowia ludzi; wymaga ona pełniejszego poznania, w jaki sposób czynniki genetyczne i środowiskowe działają, powodując zaburzenia prawidłowego przebiegu procesów biochemicznych organizmu człowieka.



100 LAT MUZEUM DIECE

W 1918 roku, z chwilą odzyskania przez Polskę niepodległości i wskrzeszenia Diecezji Janowskiej czyli Podlaskiej, **biskup Henryk Przeździecki** erygował Muzeum Diecezjalne, którego dyrektorem został **ks. Karol Dębiński**. Już na początku następnego roku sporządzono pierwsze inwentarze muzealne, w których znalazły się wzmianki o eksponatach. W okresie międzywojennym zbiory nieustannie powiększano, m.in. o cenne szaty liturgiczne – tzw. aparaty radziwiłłowskie, tkaniny wschodnie czy liczne pamiątki pounickie. Muzeum cieszyło się dużą renomą, a zbiory oglądał m.in. ówczesny Prymas Polski Kard. Aleksander Kakowski. Początkowo Muzeum mieściło się w murach Wyższego Seminarium Duchownego w Janowie Podlaskim. Z chwilą przeniesienia wszystkich urzędów kurialnych do Siedlec w 1921 roku, także i Muzeum znalazło się w Siedlcach. Jednak w latach wojny zbiory zostały zdziesiątkowane, a ówczesny dyrektor ks. Jan Grabowski z narażeniem życia uratował część cenniejszych eksponatów. Ciemne czasy komuny nie pozwoliły w pełni na funkcjonowanie instytucji. Wskrzeszeniem Muzeum zajął się kolejny dyrektor, ks. kan. Tadeusz Kulik w latach 70. XX wieku. Dzięki jego trosce zostało poddanych konserwacji ponad 125 obrazów, rzeźb, tkanin i rękopisów. To wówczas do zbiorów muzealnych został włączony obraz El Greca, co zdecydowanie podniosło walory artystyczne naszej placówki i obecnie stanowi wyjątkową oraz najważniejszą atrakcję regionu i Siedlec, do czego znacznie przyczynił się dyrektor ks. kan. Henryk Drozd. To za jego rządów obraz El Greca został po raz pierwszy publicznie zaprezentowany w murach muzealnych.

Muzeum nieustannie dba o powiększanie swoich zbiorów, w tym także o sztukę hiszpańską, czego przykładem jest nabyte ostatnio płótno Jose de Ribery zwanego Lo Spagnoletto.

Do jubileuszu przygotowywaliśmy się przez kilka lat, a znaczącym działaniem była przeprowadzona niedawno konserwacja obrazu El Greca. Wówczas zrodziła się idea zorganizowania nietuzinkowej wystawy upamiętniającej okrągłą 100 rocznicę.

Wystawa **ARS SACRA EL GRECA – W 100-LECIE NIEPODLEGŁOŚCI I MUZEUM** prezentuje wybitne dzieła Mistrza z Toledo sprowadzone z Hiszpanii i Austrii. Dzięki życzliwości hiszpańskich Instytucji, takich jak: **Fundación Banco Santander, Catedral de Toledo, Museo Santa Cruz de Toledo, Museo El Greco de Toledo, Museo del Patriarca en Valencia i prywatnej kolekcji z Wiednia** doszło do realizacji niecodziennego przedsięwzięcia. To w Siedlcach będzie można podziwiać inne dzieła artysty światowej klasy. Europejskie malarstwo z czasów złotego okresu Hiszpanii prezentowane w Muzeum Diecezjalnym stanowi godną oprawę wspomnianych jubileuszy. Krótkie noty o poszczególnych obrazach napisali wybitni historycy sztuki, a są to Artur Badach, Greta Dzikowska, Pablo de la Fuente, Józef Grabski biskup Michał Janocha, Kazimierz Kuczman i Cezary Taracha.



Ekstaza św. Franciszka

OPISY OBRAZÓW Z WYSTAWY

El Greco, *Ekstaza św. Franciszka*, 1575-1580, olej na płótnie, 102 × 75 cm, Siedlce, Muzeum Diecezjalne

Święty Franciszek w obrazie z Siedlec został pokazany został do linii bioder, stojący, mocno pochylony do przodu. Lekko podniesioną twarz zwraca ku rozświetlonej intensywnym, ciepłym światłem części nieba po lewej stronie obrazu. Ręce rozkłada szeroko na boki. Na dłoniach (lewa dłoń najpewniej nie została skończona) widoczne są stygmaty zaznaczone pociągnięciami czerwonej farby. Fragmentem mówiącym najwięcej o kondycji i emocjach Franciszka jest jego ascetyczna twarz. Wychudzona, o ostrych rysach, z zapadniętymi policzkami i z rozległymi cieniami wokół oczu. Oczy Świętego są załzawione. Na lewej gałce już z daleka dojrzeć można kreskę szybko położoną białą farbą: El Greco w taki sposób zaznaczał łzy. Identyczny zabieg jak na obrazie siedleckim zaobserwujemy w wielu jego innych obrazach z postaciami płaczącymi, w wyobrażeniach Matki Boskiej Bolesnej, św. Marii Magdaleny czy skruszonego św. Piotra. Święty Franciszek ubrany jest w habit uszyty z grubo tkanego płótna, przepasany podwójnym sznurem. Ubiór ma barwę szarobrązową. Ślizgające się po krawędziach jego fałd mocne światło nadaje mu efekt niemal perłowego lśnienia. Przy lewym boku Świętego na kamieniu lub półce skalnej spoczywa czaszka, pod którą widnieje sygnatura: *Domenikos Theotokopoulos*. Tłem dla postaci jest nie do końca określony pejzaż. Po lewej, w oddali, widać sylwetę wzgórza pokrytego zieloną

darnią. Jednak większą część tła za postacią Świętego zajmuje przedstawienie nieba, z bardzo charakterystycznymi dla El Greca chmurami o niesymetrycznych, „niespokojnych" kształtach, z prześwitami i postrzępionych, na intensywnie granatowym tle. Trudne do określenia formy obłoków i sposób oświetlenia ich poszczególnych partii wzmacniają ekspresję całej kompozycji. (Artur Banach)

El Greco (1541-1614), *Św. Weronika z chustą*, 1577-1580, olej na płótnie, 77 × 58,5 cm, Toledo, Museo Santa Cruz

Święta Weronika z chustą to obraz olejny namalowany przez El Greca w latach 1577-1580 dla kościoła parafialnego świętej Leokadii w Toledo. Obraz umieszczony był w kaplicy absydalnej po stronie Ewangelii, zwanej Santa Inés. Stanowił zwieńczenie ołtarza, w którym znajdowało się płótno *El Expolio* również autorstwa El Greca. Dzieło jest sygnowane: *CHÈIR DOMENIKOU*. El Greco przedstawił świętą Weronikę w półpostaci na neutralnym tle trzymającą w dłoniach tkaninę z wizerunkiem twarzy Chrystusa. Głowę Jego zdobi korona cierniowa. Twarz Weroniki prezentuje charakterystyczne dla wizerunków kobiet z płócien El Greca wysokie czoło, duże oczy i gęste brwi, długi nos, ostro zakończona broda i wąskie wargi. Wizerunek świętej Weroniki uchodzi za pierwszy portret Jerónimy de las Cuevas. Sposób ukazania głowy Świętej jest powtórzeniem ujęcia głowy jednej z trzech kobiet przedstawionych na płótnie *El expolio*. El Greco w swoim obrazie zaprezentował teatralny schemat kompozycyjny. Weronika lekkim skinieniem głowy, z patosem kieruje uwagę widza na tkaninę, na której widnieje odciśnięte oblicze Chrystusa. W dużej mierze siła ekspresji i tajemnicy, którą emanuje płótno, wynika z kolorystyki dzieła. Neutralne i ciemne tło uwydatnia dłonie, twarz i głowę kobiety zasłoniętą chustą, a zwłaszcza tkaninę z odbiciem twarzy Chrystusa. Odrealniona, eteryczna postać Weroniki kontrastuje z wyrazistym wizerunkiem Świętego Oblicza. Tkanina z wizerunkiem Oblicza Chrystusowego charakteryzuje się wyraźną frontalnością. Artysta ukazał prostokątny skrawek białego płótna, z widocznymi konchami, ozdobiony geometrycznym wzorem. Świetlista biel tkaniny wydobywa odbitą twarz Jezusa wpatrującą się w widza, przypominając o Jego cierpieniu tuż przed Ukrzyżowaniem. Artysta szczegółowo i misternie ukazał włosy i brodę Chrystusa, które zwijają się w porozdzielane pasma. Wydłużona twarz, z wysokimi kośćmi policzkowymi podkreślonymi ciemnymi cieniami po obu stronach sprawia, że obraz przywodzi na myśl stylistykę bizantyńskiej ikony. Zagniecenia i fałdy materiału kontrastują z pogodnym obliczem Chrystusa. (Greta Dzikowska)



Św. Weronika z chustą

El Greco, *Ukrzyżowanie z widokiem Toledo*, ok. 1604-1614, olej na płótnie, 111 × 69 cm, Kolekcja Banku Santander

Omawiany tu obraz jest sygnowany przez wielkiego malarza osobiście, co potwierdza napis u stóp krzyża *domenikos theotokopoulus e'poiese*. Patrząc na kompozycję obrazu należy zwrócić uwagę na ogromną wysokość krzyża i bardzo niską linię horyzontu, która pozwala artyście ukazać burzliwe niebo i zbudować wrażenie zapadającego zmierzchu. Zastosowane barwy umożliwiają skontrastowanie suchego i kamienistego pejzażu Toledo z odcieniami zieleni i niebieskiego, choć w palecie kolorów wykorzystanych tu przez malarza przeważają odcienie ziemi w stopniu większym niż w innych dziełach tegoż artysty. Daleko posunięty manieryzm kompozycji widoczny jest w postaci Chrystusa, którego ciało jest z anatomicznego punktu widzenia nieproporcjonalnie wydłużone (jego długość wynosi 11 modułów liczonych jako długość głowy od nasady włosów), a poskręcane ciało przybrało formę *serpentinata*. Termin ten pochodzi z języka włoskiego, w którym oznacza zygzakowaty kształt węża. Umiejscowienie Golgoty w Toledo jest uwiarygodnione nie tylko poprzez samą scenę ukrzyżowania, ale również obecność czaszki leżącej u stóp krzyża. Według tradycji

wywodzącej się z apokryfów miała to być czaszka Adama – pierwszego człowieka. Na prawo od krzyża widać most św. Marcina, a po lewej stronie smukłą wieżę katedry, w asyście, jak się wydaje, kopuł kościoła św. Ildefonsa i św. Marka. Biorąc pod uwagę te elementy, obecność kalwarii toledańskiej w tym miejscu poza murami miasta nie może być prawdziwa, jako że znajdujący się tam teren jest płaski i położony poniżej samego miasta. Ciekawe jest jednak to, że aby dostać się do tej części miasta, należało przejść przez bramę, która obecnie nosi nazwę Puerta de Bisagra. Nazwa ta w języku hiszpańskim pochodzi od słów Via Sacra, co oznacza Drogę Świętą. El Greco umieścił swoją Golgotę Toledańską na owej starożytnej Drodze Świętej i w tym celu dokonał zmian w topografii, by nadać temu miejscu określony wydźwięk ikonograficzny. (Pablo de la Fuente)

El Greco, *Św. Franciszek w ekstazie*, ok. 1600-1605, olej na płótnie, 108,5 × 81 cm, Wiedeń, kolekcja prywatna (dawniej Detroit, Institute of Arts)

Należy do licznej grupy kilkunastu obrazów o podobnej kompozycji malowanych zarówno przez samego El Greca, jak i jego pomocników, w tym syna artysty. Postać św. Franciszka zwrócona ku stronie lewej ukazana jest w trzech czwartych postaci. Święty przedstawiony jest w szarym, workowym habicie przepasanym grubym sznurem, którego zwis podkreśla oś symetrii obrazu. Goła głowa z odsuniętym do tyłu kapturem habitu podniesiona jest ku górze. Postać Świętego umieszczona jest w szkicowo określonym pejzażu. Z lewej strony skały, po których wije się bluszcz, symbol nieśmiertelności, u dołu na skalnej ławie znajduje się czaszka, przypomnienie marności i przemijania. Prawą stronę obrazu i tło zajmują dramatycznie ukształtowane, burzowe chmury, nawiązujące do dramatu Ukrzyżowania, lecz i ludzkiego życia. Św. Franciszek ekstatycznym wzrokiem patrzy tam, skąd przez chmury przebija się mistyczne światło otaczające ukazujący się świętemu krucyfiks z postacią Ukrzyżowanego. Z tego źródła jasności biegną świetlne promienie ku rozstawionym szeroko dłoniom Świętego. Jest to więc z pewnością stygmatyzacja, a nie tylko sama ekstaza. W niektórych obrazach tej grupy stygmaty biegną od umieszczonego w świetlistych chmurach krucyfiksu, jak w wersji Pidal/Abello, w innych z jasno rozświetlonych chmur, jak w wersji z Siedlec. W niektórych wersjach skały po lewej są jałowe, surowe i dzikie. W innych skały porośnięte są roślinnością, na przykład bluszczem, symbolem nieśmiertelności duszy, jak w wersji z Detroit. El Greco wypracował w tej kompozycji dewocyjny typ przedstawienia, w którym św. Franciszek nawiązuje kontakt z Bogiem poprzez podniesiony ku górze pobożny wzrok, pełen wewnętrznego blasku. To cicha, intymna rozmowa Świętego z Bogiem w modlitwie, mająca na celu wywołanie podobnego nastroju patrzącego na obraz. Ta dewocyjna kompozycja motywująca widza do modlitwy powstała na zapotrzebowanie kościoła przeciwstawiającego się Reformacji, w duchu rekomendacji posoborowych. (Józef Grabski)

El Greco, *Ukrzyżowanie*, 1601--1625, olej na płótnie, 111 × 77 cm, Toledo, Museo del Greco

Temat Ukrzyżowania El Greco podejmował nieustannie, do dziś zachowało się przynajmniej kilkanaście płócien. Ukrzyżowania z Maryją i Janem, Ukrzyżowania z panoramą Toledo, Ukrzyżowania z donatorami, malowane w różnych wariantach, niezmiennie zawieszone są pod niebem, mrocznym jak ciemna noc zmysłów Świętego Jana od Krzyża, przeciętym kilkoma srebrnoświetlistymi pęknięciami błyskawic, które na moment wydobywają ciężkie burzowe chmury. Najbardziej ascetyczne, a przez to być może najmocniej przemawiające, są wersje Ukrzyżowania pozbawione tła oraz dodatkowych postaci. Do takich właśnie należy wersja z Muzeum El Greca w Toledo, którą możemy podziwiać w Muzeum Diecezjalnym w Siedlcach. Rozpięta, wydobywająca się z mroku, a może rozświetlona w migawkowym mgnieniu pioruna, gotycko wysmukła, lekka figura, zdaje się być oderwana od wtopionego w ciemne tło krzyża. Jedynie przybity nad głową Chrystusa *titulus,* tabliczka z trójjęzycznym podaniem winy, namacalny świadek wydarzenia, materialna relikwia, zakotwicza mistyczne Ukrzyżowanie w biblijnych realiach *hic et nunc*, w historycznym kontekście sądu i śmierci Jezusa. Postać Ukrzyżowanego przypomina linoskoczka, który z najwyższą uwagą, krok za krokiem, posuwa się ku nam po niewidzialnej linie, rozpiętej pomiędzy niebem i otchłanią. Wertykalna, lekko wyciągnięta ku górze linia ramion i pochylona głowa sugerują także ruch delikatnego opadania, ale zarazem ruch wręcz przeciwny – wznoszenie się nad przepaścią. W majestacie rozpiętej na krzyżu śmierci daje się odczuć klimat Zstępowania do Otchłani a zarazem antycypację chwalebnego Zmartwychwstania. Podobną teologiczną myśl, choć wyrażoną zupełnie innymi środkami malarskimi, można odnaleźć na Ukrzyżowaniach bizantyńskich, w ojczyźnie El Greca. W Ukrzyżowaniu z Toledo artysta sięga do maksymalnej ekspresji za pomocą minimalistycznych środków plastycznych – chromatyki zredukowanej do gry plam ciemnych i jasnych. Może nie tyle gry, ile zmagania, walki. To plastyczna intuicja mistycznej *Drogi na górę Karmel* Świętego Jana od Krzyża, której stawkę on sam zamyka w dwóch słowach: *todo o nada* – wszystko albo nic. *Ukrzyżowanie* El Greco zakorzenia się w wielkich biblijnych wizjach, zapisanych na początku, w centrum i na końcu Świętej Księgi, na początku, w centrum i na końcu świętej historii zbawienia: wizji stworzenia świata z Księgi Rodzaju, gdzie Bóg oddzielił światłość od ciemności, wizji tajemnicy Wcielenia, wyrażonej w prologu świętego Jana Ewangelisty: „światłość w ciemności świeci i ciemności jej nie ogarnęły", i wreszcie apokaliptycznej wizji Ostatecznego Sądu. Ciemność w *Ukrzyżowaniu* El Greca można zinterpretować jako malarską interpretację filozoficznej koncepcji *misterium iniquitatis*: zło jest niebytem, metafizyczną pustką.

Jest zarazem świątynną zasłoną, która w chwili konania Chrystusa rozdziera się na naszych oczach, a w jej szczelinach prześwituje oślepiająca Jasność. (bp Michał Janocha)

El Greco, *Święty Franciszek z bratem Leonem medytujący o śmierci*, 1597-1607, olej na płótnie; 77 × 58,5 cm, Toledo, Cabildo Primado

Obraz ukazuje św. Franciszka z Asyżu, klęczącego frontalnie, na osi kompozycji, z czaszką ludzką trzymaną w dłoniach na wysokości pasa; w brunatnym habicie przepasanym sznurem, którego koniec spływa na ziemię, z kapturem na głowie. Przed nim, z prawej, w dolnym narożniku kompozycji, zwrócony w trzech czwartych w kierunku Świętego brat Leon, świadek jego stygmatyzacji na wzgórzu La Verna, z twarzą skierowaną na czaszkę i zaciśniętymi w modlitwie dłońmi. Oryginalną, nieznaną w ówczesnym malarstwie europejskim kompozycję, cechuje wyraźny wertykalizm, zaakcentowany nawet przez taki szczegół jak spływający sznur habitu. Skala kolorystyczna jest bardzo wąska. Z brunatnymi barwami habitów koresponduje koloryt ciemnej skały stanowiącej tło. Wypełnioną cieniem scenę ożywia jedynie drobny skrawek błękitu nieba w lewym górnym narożniku obrazu. Gra świateł i cieni odgrywa również dużą rolę w modelunku twarzy i fałdów szat, kształtowanych śmiałymi pociągnięciami pędzla. Scena obdarzona jest głęboką wymową religijno-wanitatywną, której towarzyszy ekspresja psychologiczna. Głównym kompozycyjnym i ideowym punktem sceny jest trzymana przez Świętego Franciszka czaszka ludzka, na której koncentruje się uwaga obu postaci. Święty ze skupieniem, powagą i refleksją malującą się na twarzy spogląda na symbol doczesnej śmierci, jakby filozoficznie, w geście medytacji rozkładając dłonie. Reakcja brata Leona wydaje się kontrastować z tą postawą, wyróżniając się modlitewną żarliwością. Tematyka franciszkańska w twórczości El Greca zajmuje wyjątkowe miejsce, obejmując znanych dziś ok. 130 obrazów. Wyszły one z warsztatu mistrza, jednak jego autorski udział w ich wykonaniu stanowi niekończący się przedmiot dyskusji badaczy. Wśród tychże dzieł największą grupę stanowią te, do których należy prezentowany obraz. Jeszcze za życia El Greca rozpoczęła się ich wielka popularność. Malowanych wersji doliczono się ponad 60, spośród których najbardziej znane znajdują się w Museo National del Prado w Madrycie, National Gallery of Canada w Ottawie czy Monforte de Lemos. Powstawały też wersje graficzne, z których najstarsza, z roku 1606, jest autorstwa Diego de Astora. Autorski udział El Greca w dziele z katedry toledańskiej nie został dotychczas precyzyjnie określony. (Kazimierz Kuczman)

El Greco, *św. Franciszek z bratem Leonem*, ok. 1606 r., olej na płótnie, 113 × 64 cm, Valencia, Real Colegio Seminario de Corpus Cristi: Museo del Patriarca

El Greco chętnie ukazywał św. Franciszka w różnych sytuacjach związanych z życiem duchowym, jego medytacje, ekstazy czy stygmatyzację. Poświęcił mu około 25 swych malarskich kreacji. Wśród nich do najciekawszych należy przedstawienie św. Franciszka z bratem Leonem, znane z blisko 40 wersji, które wyszły spod pędzla samego El Greco, jego warsztatu, z kopii, a nawet falsyfikatów. Obraz prezentowany na wystawie w Muzeum Diecezjalnym w Siedlcach pochodzi z Królewskiego Kolegium – Seminarium Bożego Ciała w Walencji i jest datowany na początek XVII wieku. Na płótnie Franciszek został przedstawiony został w towarzystwie brata Leona. „Najpokorniejszy i najbardziej łagodny spośród uczniów Świętego" (Fortini), zwany przez niego samego „Owieczką Boga", był najbliższym współpracownikiem Biedaczyny z Asyżu, jedynym świadkiem jego stygmatyzacji. To właśnie on otrzymał autograf świętego z jego błogosławieństwem oraz „Pochwałą stworzenia". Franciszek klęczy na skale. Jego spojrzenie kieruje się w stronę czaszki symbolizującej przemijanie, pokutę i umartwienia, którą święty bardzo delikatnie podtrzymuje w dłoniach. Widz może nawet odnieść wrażenie, że za chwilę wypadnie mu ona z rąk i rozbije się o twarde, kamienne podłoże. Zgodnie z wymogami ikonograficznymi Franciszek przepasany jest sznurem z trzema węzłami odnoszącymi się do składanych przez braci mniejszych ślubów posłuszeństwa, ubóstwa i czystości. Na prawej dłoni świętego dłoni widoczne są ślady stygmatyzacji. Poniżej, z lewej strony, klęczy w postawie oranta brat Leon, który wpatrzony w postać mistrza modli się ze złożonymi dłońmi. Jego postać ukazana jest częściowo, od pasa w górę. Bardzo ciekawe jest studium głowy Leona, namalowanej w tzw. zgubionym profilu. Obaj zakonnicy ubrani są we franciszkańskie habity, a na głowach mają kaptury. Zupełnie drugorzędne znaczenie ma tu tło rozgrywającej się przed nami sceny. Franciszek i Leon ukazani są przed grotą, a w lewym górnym rogu jawi się niewielki fragment zachmurzonego nieba. Paleta barw jest tu bardzo oszczędna, zupełnie inaczej niż na innym znanym obrazie przedstawiającym św. Franciszka w towarzystwie św. Andrzeja Apostoła. Dzięki tym zabiegom odnosi się wrażenie, że postaci znajdują się jakby poza czasem i kontekstem doczesności. Tu najważniejsze są duchowe wyciszenie, modlitwa i mistyczna kontemplacja. Obraz podkreśla znaczenie pokuty, dystansu wobec doczesnego świata i jego pokus oraz wartość rozważań nad przemijaniem i śmiercią. Postaci poddane zostały również charakterystycznej dla El Greca manierystycznej formule uwalniania ciała ludzkiego z jego naturalnych proporcji. Wbrew klasycznej regule anatomicznej, głowa stanowi u niego jedną dziewiątą część długości ciała. Obecny w innych dziełach tego malarza wertykalizm postaci koresponduje z układem szat zakonnych habitów, nadając obu postaciom cechy ponadnaturalne. (Cezary Taracha)

ks. dr Robert Mirończuk
Dyrektor Muzeum Diecezjalnego
w Siedlcach

LITERACY SKILLS IN EDUCATIONAL ENVIRONM

Pierwsza międzynarodowa konferencja w Polsce na temat umiejętności

W dniach 22-23 października 2018 roku w salach audytoryjnych głównego budynku Państwowej Szkoły Wyższej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej odbyła się międzynarodowa konferencja, podczas której obradowano w języku angielskim jako języku głównym oraz w języku polskim i rosyjskim, i której tytuły to odpowiednio: „Literacy skills in educational environments: changing theories and practices", „Umiejętność czytania i pisania w środowisku edukacyjnym: teoria i praktyka" oraz "Навыки чтения и письма в образовательной среде: теория и практика". Patronat nad konferencją objął prof. zw. dr hab. Józef Bergier, JM Rektor Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej.

Konferencja została zorganizowana we współpracy pomiędzy Państwową Szkołą Wyższą im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej reprezentowaną przez Zakład Neofilologii i Zakład Pedagogiki a Uniwersytetem Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie reprezentowanym przez Zakład Akwizycji i Dydaktyki Języka Angielskiego Instytutu Filologii Angielskiej i Zakład Lingwistyki Stosowanej Instytutu Germanistyki i Lingwistyki Stosowanej. W konferencji wzięło udział kilkudziesięciu uczestników, w tym kilkanaście osób reprezentujących - przedstawicieli uczelni z Algierii, Białorusi, Chorwacji, Mołdawii, Rosji, Węgier, Wielkiej Brytanii i Włoch. Polskie środowiska naukowe reprezentowane były między innymi przez uczestników z takich uczelni jak: Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet Jagielloński, Uniwersytet Śląski, Uniwersytet Łódzki, Uniwersytet Opolski, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, Akademia Pomorska w Słupsku, jak również przedstawicieli wielu szkół i placówek pedagogicznych.

Z pełnym zadowoleniem należy stwierdzić, że zgodnie z zamiarem udało się zrealizować cel tej konferencji, a mianowicie zgromadzić grono teoretyków, badaczy oraz praktyków zainteresowanych udziałem w refleksji i dyskusji nad szeroko rozumianą tematyką kształcenia tak kluczowych i wszechobecnych w codzienności edukacyjnej umiejętności językowych i komunikacyjnych, jakimi są czytanie i pisanie, określane także w języku polskim piśmiennością, zaś w języku angielskim terminem *literacy skills*. Jak łatwo zaobserwować, te dwie powiązane ze sobą umiejętności, stanowiące również ważny element aktywności w życiu zawodowym i osobistym milionów wykształconych obywateli współczesnego świata, odgrywają równie znaczącą rolę w rozwijającej się rzeczywistości cyfrowej.

Wśród poruszanych na konferencji zagadnień referenci odnosili się do nowych założeń teoretycznych, prezentowali wyniki badań empirycznych, a także poruszali wiele problemów dotyczących kształcenia i wykorzystywania umiejętności czytania i pisania w różnych środowiskach edukacyjnych i na różnych etapach edukacji, poczynając od nauki czytania i pisania przez uczniów stawiających pierwsze kroki w formalnym systemie szkolnym, do słuchaczy wyższych uczelni budujących swoją wiedzę akademicką w oparciu o przetwarzanie i tworzenie dyskursu pisanego. Co więcej, obecność reprezentantów kilkunastu krajów dała możliwość ujęcia problematyki umiejętności czytania i pisania w perspektywie rozwoju języka rodzimego, języka drugiego lub obcego oraz w bardzo licznych w dzisiejszym świecie sytuacjach wielojęzyczności. Obecność specjalistów z zakresu filologii polskiej i filologii obcych, w tym znawców literaturoznawstwa, kulturoznawstwa,



Inauguracyjny wykład plenarny – prof. Catherine Wallace, University College London; prof. nadzw. dr hab Halina Chodkiewicz – wprowadzenie i dyskusja

ENTS: CHANGING THEORIES AND PRACTICES

czytania i pisania w środowiskach edukacyjnych



Wykład plenarny – Dr Linda Saunders, St. Mary's University Twickenham, London

językoznawstwa, językoznawstwa stosowanego, psycholingwistyki, a także badaczy w dziedzinie pedagogiki oraz glottodydaktyki pozwoliła na interdyscyplinarne podejście do omawianej tematyki.

O godz. 10:00 Konferencję otworzyła dr inż. Agnieszka Smarzewska, Prorektor ds. studenckich PSW, która w imieniu Rektora prof. Józefa Bergiera przywitała przybyłych gości oraz gospodarzy – akademików Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej i UMCS w Lublinie, zgromadzonych gości oraz studentów.

W imieniu Komitetu Naukowego i Organizacyjnego Konferencji przybyłych gości przywitała również prof. Halina Chodkiewicz, która przedstawiła przesłanki, jakie przekonały ją o potrzebie zapoczątkowania szerokiej dyskusji nad tematyką umiejętności czytania i pisania w ramach międzynarodowej konferencji zorganizowanej w Polsce. Wśród nich pojawił się fakt, iż w publikacjach z poprzednich konferencji organizowanych przez lubelskich filologów – anglistów, poświęconych rozwojowi sprawności językowych, rozważania naukowe ukierunkowane na dwie sprawności związane z testem pisanym cieszyły się dużym zainteresowaniem prelegentów, późniejszych autorów rozdziałów w monografiach naukowych (*Language Skills: Traditions, Transitions and Ways Forward*, wyd. Halina Chodkiewicz, Magdalena Trepczyńska, CSP, 2014; *Working with Text and around Text*, wyd. Halina Chodkiewicz, Piotr Steinbrich, Małgorzata Krzemińska-Adamek, Springer, 2016). Prof. Chodkiewicz podkreśliła interdyscyplinarny charakter konferencji realizowany m.in. dzięki obecności przedstawicieli różnych filologii oraz dużej reprezentacji środowiska pedagogów, jak również cenny fakt, iż badania wielu z uczestników konferencji dotyczą więcej niż jednego języka, różnych języków rodzimych, jakimi się posługują, co ukształtowało ich odmienne doświadczenia oraz wyposażyło ich w całą gamę wartościowych praktyk pedagogicznych. Przedstawiła też obecnych na sali wykładowców plenarnych: prof. Catherine Wallace, prof. Elżbietę Awramiuk, prof. Emilię di Martino, dr Lindę Saunders oraz osoby zaangażowane w organizację konferencji (dr Izabelę Dąbrowską, dr Yuliyę Khadyniuk, dr Karolinę Kotorowicz-Jasińską, dr Barbarę Struk, mgr Annę Kiszczak, mgr Martę Popławską, mgr Anettę Roszkowską). Głos zabrał również przedstawiciel Komitetu Naukowego konferencji, współorganizatora konferencji, dyrektor Instytutu Germanistyki i Lingwistyki Stosowanej UMCS – prof. Jarosław Krajka z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie.

Program konferencji okazał się bardzo bogaty, zróżnicowany, a przy tym dość obszerny. Pierwszy dzień obejmował trzy wykłady plenarne oraz prezentacje referentów głoszone w czterech sekcjach tematycznych w dwóch turach: popołudniowej i wieczornej. Drugi dzień konferencji rozpoczął się od czwartego wykładu plenarnego, po którym ponownie zostały zaprezentowane referaty w czterech sekcjach tematycznych w dwóch turach: rannej i popołudniowej.

Obrady konferencji zainaugurował wykład plenarny wygłoszony przez prof. Catherine Wallace z prestiżowego Institute of Education, University College London, specjalizującą się w tematyce dotyczącej socjolingwistyki, czytania krytycznego, wielojęzyczności, wielokulturowości oraz tożsamości językowej. Prof. Wallace jest światowej sławy autorytetem, autorką wielu publikacji, w tym książek na temat umiejętności czytania, a przy tym nauczycielem języka angielskiego jako obcego z ogromnym doświadczeniem zdobytym dzięki pracy dydaktycznej w wielu krajach na świecie. Przewodnim tematem prezentacji prof. Wallace była umiejętność krytycznego odczytywania narracji współczesnego świata



Wykład plenarny – prof. Emilia di Martino, Suor Orsola Benincasa University of Naples; dr Izabela Dąbrowska – wprowadzenie i dyskusja

w duchu sprawiedliwości społecznej i internacjonalizmu. Po przedstawieniu rozważań teoretycznych definiujących krytyczne podejście do odbioru różnego rodzaju tekstów i dyskursów, prof. Wallace omówiła i zobrazowała wizualnie zebrane przez siebie przykłady autentycznych zadań wykonywanych przez dzieci w klasie, wskazując na potrzebę wyrabiania w uczniach niezależnego myślenia krytycznego w celu osiągania interpretacji tekstu wychodzącej poza odnajdowane w nim fakty i prawdy.

Kolejny wykład plenarny autorstwa współpracujących ze sobą prof. Grażyny Krasowicz-Kupis, psychologa z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej oraz prof. Elżbiety Awramiuk, polonistki z Uniwersytetu w Białymstoku, wygłoszony został przez obecną na konferencji prof. Awramiuk. W wyniku kilkuletniej współpracy tych dwóch badaczek przy realizacji projektu *Wczesna diagnoza specyficznych zaburzeń czytania i pisania* powstał, między innymi, psycholingwistyczny model nabywania czytania i pisania w języku polskim, który został zaprezentowany na konferencji. Model ten skonstruowany został w oparciu o wyniki badań empirycznych przeprowadzonych przez jego autorki dotyczących akwizycji wczesnych umiejętności czytania i pisania przez dzieci w wieku 4–8 lat. Poszczególne etapy rozwoju umiejętności czytania i pisania przez polskie dzieci zostały zdefiniowane z myślą o jego przydatności dla diagnozy specjalistycznej oraz pedagogicznej.

Dr Linda Saunders, wykładowca z St. Mary's University Twickenham, London, specjalizująca się w nauczaniu umiejętności czytania i pisania, jednocześnie nauczyciel-praktyk z wieloletnim międzynarodowym doświadczeniem oraz autorka książki *Progression in Primary English* (Sage, 2015) wygłosiła wykład poświęcony roli motywacji i zaangażowania w czytaniu – niezbędnych elementów czytania dla przyjemności. Zwracając się ku badaniom empirycznym, podkreśliła fakt, iż inne dane empiryczne dotyczą przyswajania umiejętności czytania, samej nauki czytania początkowego, a inne – procesu stawania się czytelnikiem niezależnym, który potrafi oddać się praktyce czytelniczej poza wymaganiami szkolnymi. W oparciu o przedstawioną argumentację dr Linda Saunders wyraziła pogląd, iż istnieje realna potrzeba stworzenia specjalnego podejścia pedagogicznego dającego wsparcie motywacji i zaangażowania w czytanie w warunkach pozaszkolnych, a przede wszystkim zrozumienia przez nauczycieli, w jaki sposób mogą oni przyczynić się do osiągnięcia takiego właśnie końcowego efektu.

Prof. Emilia di Martino, reprezentująca Universitetà Sour Orsola Benincase w Neapolu, Włochy, poświęciła swoje wystąpienie zagadnieniu włączenia literatury w proces nauczania zarówno języka ojczystego, jak i obcego. Nawiązując do teorii dialogizmu Bachtina i innych myślicieli rosyjskich i brytyjskich, przedstawiła swoje zrozumienie koncepcji *literacy*. Jej zdaniem, pojedyncze słowa nie przynależą do nikogo, nie wyrażają zatem autentycznych relacji międzyludzkich, uczuć czy emocji. Dopiero analiza języka tekstów literackich może dać studentom coś więcej niż tylko znajomość języka, znaczeń semiotycznych, relacji strukturalnych, odmian i form językowych. Badając teksty, studenci mają możliwość partycypowania w przeżyciach bohaterów, solidaryzowania się z nimi, odkrywania, kim są, a kim nie. Słowa w różnorodnych konstelacjach tworzą dialog, oddają autentyzm relacji międzyludzkich, wciągają w świat przeżyć. Mówiąc o tekstach literackich, profesor di Martino wskazuje na wagę literatury autentycznej, pisanej przez osoby potrafiące dotrzeć do ludzi młodych, które jej zdaniem powinny wzbogacić kanon dostępnych lektur. Tylko wtedy proces zaangażowania młodych pokoleń w świat słów i ich semantycznych znaczeń ma sens.

Należy podkreślić, że wielowymiarowość, rozległość, a przede wszystkim aktualność problematyki kształcenia umiejętności czytania i pisania charakteryzowały wszystkie wystąpienia konferencyjne, a ich autorzy wyraźnie odwoływali się do wagi podejmowania uzasadnionych naukowo oddziaływań dydaktycznych. Ze względu na wielość podjętych zagadnień w czasie konferencji, krótko przedstawimy te z nich, które wydawały się cieszyć największym zainteresowaniem.

Kilku referentów odniosło się do tak istotnych problemów wypływających z rozważań teoretycznych w literaturze ostatnich dwóch dekad jak: modelowanie procesu czytania tekstów tradycyjnych

vs. elektronicznych (L. Piasecka), znaczenie piśmienności cyfrowej i umiejętności akademickich w epoce globalizacji (J. Rokita-Jaśkow) czy przewartościowanie dotychczasowych sposobów konceptualizacji strategii kultury czytania w świetle nowej roli mediów i nowoczesnych technologii (T.E. Morawska). Podniesiono problem roli czytania strategicznego w warunkach edukacji formalnej (H. Chodkiewicz), strategii pisania w kontekście różnych języków z uwzględnieniem potencjalnego czytelnika (Ł. Salski, W. Szubko) oraz określania strategii w czytaniu przy pomocy badania okulograficznego (M. Grotek). Zaproponowano dyskusję nad zasadnością ujęcia umiejętności czytania w perspektywie socjokulturowej (I. Dąbrowska) oraz nad potrzebą poszukiwania zaktualizowanej wieloaspektowej definicji czytania akademickiego (A. Kiszczak).

Wśród wystąpień konferencyjnych pojawił się również problem dużej wagi społecznej, a mianowicie ewaluacji umiejętności czytania i pisania. I. Szabó z Węgier, uczestniczka projektu *The European Literacy Policy Network* zaprezentowała ocenę dobrych praktyk w nauczaniu czytania przeprowadzoną w kraju jej zamieszkania. Natomiast po przeprowadzonej analizie prac egzaminu gimnazjalnego w Polsce A. Dąbrowska przedstawiła listę krytycznych uwag dotyczących kryteriów opisu umiejętności składających się na piśmienność polskich uczniów w tej grupie wiekowej. Z kolei K. Hryniuk omówiła ocenę recepcji formuły egzaminu maturalnego z języka obcego i przebiegu przygotowania się w oparciu o doświadczenia studentów uniwersytetu związane ze zdawaniem tego egzaminu. Proponowanymi zmianami w nowych egzaminach zewnętrznych w Polsce w celu zapewnienia interaktywnego podejścia do umiejętności czytania zajęły się w swoim wystąpieniu K. Kotorowicz-Jasińska i M. Krzemińska-Adamek.

Ważną tematykę konferencji stanowiło też nauczanie czytania i pisania dzieci. Uczestnicy konferencji podkreślali znaczenie pierwszego etapu edukacji, w tym kształcenia systemu motoryki dla współzależnego rozwijania sprawności czytania i pisania (S. Nazaruk, J. Marchel, E. Tokarewicz), wprowadzania alternatywnych metod czytania (J. Waszczuk), wspierania narracyjnego rozwoju dziecka w przygotowaniu do nauki czytania i pisania (E. Wieczór). Wypowiedzi referentów dotyczyły też rozwijania płynności czytania 6-latków w języku obcym (B. Struk) oraz stosowania odpowiednich tekstów podręcznikowych w celu rozwijania czytania krytycznego (P. Brudzińska) i doceniania wartości czytania ekstensywnego w edukacji polonistycznej (E. Wójcicka). Ponadto poruszono problem trudności, na jakie napotykają dzieci w nauce czytania, m.in. tych związanych z ograniczeniami pamięci roboczej (A. Ślęzak-Świat), zaburzeniami mowy (B. Wołosiuk) oraz z autyzmem (D. Sawczuk, A. Sawczuk).

Uczestnicy konferencji podjęli także zagadnienie kształcenia umiejętności czytania i pisania w warunkach studiowania przedmiotów akademickich w uczelniach wyższych. Warto tu wymienić takie problemy jak: wpływ czytania ekstensywnego na jakość wypowiedzi pisemnych (A. Ouafi), włączanie literatury autobiograficznej do procesu glottodydaktycznego (B. Widawska), technika czytania indukcyjnego w odniesieniu do utworów epickich i lirycznych (M. Zhyhalava), czytanie w celu zrozumienia tekstu obcojęzycznego (L.I. Kobylyanskaya). Badanie M.V. Bagarić i I.Š. Šarić dotyczyło analizy widoczności autora i odbiorcy w tworzeniu tekstów argumentatywnych w języku obcym, M. Trepczyńska dokonała refleksji nad oczekiwaniami studentów filologii angielskiej co do organizacji efektywnego kursu pisania, zaś E. Fiutka opisała wykorzystanie technik streszczających w rozwijaniu pisania akademickiego. Ponadto poglądy wyrażane przez studentów pedagogiki i filologii angielskiej związane z postrzeganiem konceptu czytania, rozwojem i ewaluacją tej umiejętności oraz stosowanych praktyk zostały opisane w referatach M. Ellis oraz Z.P. Możejko.

Konferencja okazała się niezwykle inspirującym wydarzeniem dla przybyłych gości reprezentujących wiele środowisk akademickich w kraju i zagranicą, a także dla gospodarzy – nauczycieli akademickich z PSW i UMCS. W opinii wielu z nich stała się znaczącym wydarzeniem i dużym sukcesem. Dlatego też pragniemy serdecznie podziękować wszystkim tym, którzy walnie przyczynili się do jej sprawnego przebiegu, zarówno organizatorom, jak i uczestnikom. Dziękujemy tym, którzy pragnęli podzielić się swoimi przemyśleniami, wynikami nowych badań czy doświadczeniami. Mamy nadzieję, że wspólnie spędzony czas zainspiruje nas do dalszych działań, poszerzania wiedzy i podnoszenia własnych kompetencji. Wskaże kierunki dalszego rozwoju, stworzy szansę na kolejne owocne spotkania.

Cieszymy się także z obecności studentów, którzy licznie zgromadzili się w salach wykładowych. Dla młodych ludzi była to nieoceniona możliwość, by posłuchać specjalistów, którzy zajmują się tematyką *literacy* na co dzień. To możliwość zaznajomienia się ze specyfiką wydarzenia naukowego, jego przebiegu, różnorodności podejść do tematyki, dyskusji wokół spornych kwestii. To także sposobność porozmawiania twarzą w twarz z *native speakerem* oraz sprawdzenia własnych możliwości językowych.

Życzymy sobie kolejnych tego typu wydarzeń, tym bardziej że tematyka konferencji okazała się niezwykle trafna. Mamy nadzieję, że kolejne spotkanie w roku 2020 będzie równie udane i ponownie zgromadzi wielu specjalistów z dziedziny nauczania i uczenia się czytania i pisania, stając się kolejną cenną platformą wymiany myśli i doświadczeń.

prof. nadzw. dr hab. Halina Chodkiewicz
dr Izabela Dąbrowska

KONFERENCJA NAUKOWA „WYZWANIA I DYLEMATY FIZJOTERAPII”

W dniach 24 i 25 października 2018 r. w Białej Podlaskiej, w ramach cyklicznego spotkania odbyła się II Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Wyzwania i dylematy fizjoterapii”. Organizatorem tego wydarzenia był Zakład Fizjoterapii Katedry Kultury Fizycznej i Fizjoterapii Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Honorowy patronat nad konferencją objął JM Rektor PSW w Białej Podlaskiej prof. dr hab. Józef Bergier wraz z Lubelskim Oddziałem Wojewódzkim Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii.

W skład Komitetu Naukowego weszli: prof. dr hab. Józef Bergier – PSW w Białej Podlaskiej, Polska; prof. n. med. Aleksy Dmitriev – Państwowy Uniwersytet w Grodnie, Białoruś; prof. dr hab. Elżbieta Krajewska-Kułak – Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Polska; prof. n. med. Volodymyr Kozyavkin – Międzynarodowa Klinika Rehabilitacji w Truskawcu, Ukraina; prof. n. med. Mykhaylo Korda – Państwowy Uniwersytet Medyczny w Tarnopolu, Ukraina; prof. dr hab. Robert Latosiewicz – Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Polska; prof. dr hab. Irena Szadkowska-Stańczyk – Instytut Medycyny Pracy w Łodzi, Polska; dr hab. Jerzy Eider – Uniwersytet Szczeciński, Polska; dr hab. Bartosz Molik – Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Polska; dr hab. Radosław Rola – Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Polska; dr hab. Elżbieta Rutkowska – PSW w Białej Podlaskiej, Polska; dr hab. Anna Zwierzchowska – AWF w Katowicach, Polska, dr Anna Krawczyńska – Krajowa Izba Fizjoterapii, Polska; dr Ireneusz Hałas – Polskie Towarzystwo Fizjoterapii Oddział Lubelski, Polska.



Prezentacja specjalistycznego sprzętu

Otwarcia konferencji wraz ze słowem wprowadzającym dokonali prorektor dr inż. Agnieszka Smarzewska oraz dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych prof. nadzw. dr hab. Marcin Weiner.

Obrady rozpoczęto sesją plenarną, na którą złożyły się trzy referaty na temat nowoczesnych metod diagnostyki i terapii w zaburzeniach funkcjonowania kręgosłupa przedstawione przez prof. dr. hab. Aleksieja Dmitrieva z Grodzieńskiego Uniwersytetu Państwowego im. Janki Kupały oraz mgr. Jacka Tuza z Instytutu McKenziego Polska, a także innowacyjnych technologii stosowanych w terapii pacjentów z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym, które zostały zaprezentowane przez zespół prof. n. med. Volodymyra Kozyavkina z Międzynarodowej Kliniki Rehabilitacji w Truskawcu na Ukrainie.

Pierwszego dnia w dwóch sesjach naukowych zaprezentowano łącznie dziewiętnaście referatów, w których Autorzy krajowi i zagraniczni (Białoruś, Ukraina) poruszali wiele tematów m.in. epidemiologii, diagnostyki i oceny wybranych metod fizjoterapeutycznych stosowanych w zespołach bólowych kręgosłupa o różnej patogenezie. Prowadzący sesję wysoko ocenili zarówno formę przedstawienia prac, jak i ich wartość merytoryczną, zachęcając autorów do dalszych badań. Równolegle do sesji naukowych prowadzone były warsztaty dla uczestników Konferencji z metody Kinetic Control, której idea oparta jest na utrzymaniu dynamicznej stabilności i równowagi mięśniowej.

Następnego dnia obrad odbyła się sesja naukowa poświęcona głównie aktualnym problemom rehabilitacji medycznej, na którą złożyło się siedem referatów.

Obrady zakończyła prezentacja dziewięciu posterów, których Autorzy omawiali problemy terapeutyczne w wybranych przez siebie przypadkach. Na zakończenie sesji dyskutowano nad aspektami klinicznymi, a także znaczeniem wczesnego wykrywania omawianych chorób oraz ich leczenia. W czasie dyskusji podkreślano trafność wyboru tematyki oraz możliwość wykorzystania zdobytej wiedzy w praktyce. W wymianie poglądów oraz doświadczeń z zakresu fizjoterapii uczestniczyli przedstawiciele uczelni medycznych, Akademii Wychowania Fizycznego oraz praktycy z kraju i z zagranicy.

Należy zaznaczyć, że konferencja „Wyzwania i dylematy fizjoterapii” mogła się odbyć nie tylko dzięki zaangażowaniu osób odpowiedzialnych za jej organizację (dr hab. Krystyna Gawlik, dr Joanna Baj-Korpak, dr Gustaw Wójcik, dr Kamil Zaworski, mgr Renata Rzeczkowska), ale także dzięki wsparciu i pomocy sponsorów: Elecpol, ERES MEDICAL, METRUM CRYOFLEX, Technomex, EGZOTech oraz Wydawnictwu ALUNA, które przejęło na siebie ciężar patrona medialnego, nagłaśniając to wydarzenie naukowe na stronach jednego ze swoich czasopism – ACTA BALNEOLOGICA oraz na własnej platformie wydawniczej.

Warto także wspomnieć o uroczystej kolacji, na którą zaproszono uczestników konferencji po pierwszym dniu obrad. To spotkanie towarzyskie było okazją do podjęcia wymiany myśli i poglądów, nie tylko na tematy naukowe.

Wszystkim prelegentom oraz licznie przybyłym słuchaczom w imieniu organizatorów konferencji DZIĘKUJEMY.

Do zobaczenia na kolejnych obradach!

dr Gustaw Wójcik
dr Joanna Baj-Korpak


W trakcie obrad

Biblioteka Poleca



Tytuł: Encyklopedia administracji publicznej
Autor: red. nauk. Jolanta Itrich-Drabarek
Wydawnictwo: Dom Wydawniczy Elipsa
ISBN: 978-83-8017-182-4
Oprawa: twarda
Liczba stron: 274
Rok wydania: 2018

Wpływ na funkcjonowanie administracji publicznej w Polsce mają reformy i procesy modernizacji, uwarunkowania prawne, potencjał społeczno-ekonomiczny, procesy europeizacji i globalizacji. Encyklopedia jest próbą zredefiniowania podstawowych pojęć związanych z tą odmienną rolą w polskim systemie politycznym. Wyjaśnienie na nowo tych pojęć jest potrzebne, gdyż administracja publiczna jest trwałym elementem systemu politycznego. Praca zasługuje na uwagę z kilku powodów. Po pierwsze dotyczy spraw, z którymi stykamy się codziennie jako obywatele. Wiedza, jaką dostarcza książka, stanowi niezbędny element przygotowania do funkcjonowania w swoim miejscu zamieszkania oraz w relacjach z organami i urzędami publicznymi. Po drugie w formie kilkuset haseł przedmiotowych przedstawiono w niej wartości, zasady, instytucje, procedury i rozwiązania kadrowe w administracji publicznej w Polsce. Przedmiot ten został ukazany w ujęciu instytucjonalnym, funkcjonalnym i prakseologicznym. Po trzecie publikacja koncentruje się w prezentacji materiału na istocie rozwiązań, co powoduje, że poszczególne ujęcia encyklopedyczne przetrwają częste zmiany zachodzące w zakresie rozwiązań normatywnych. W encyklopedii wyeksponowano społeczny wymiar administracji publicznej ukształtowanej w ślad za wspólnotowym charakterem stosunków między ludźmi w ramach społeczeństwa, w ramach terytorialnej instytucjonalizacji stosunków społecznych oraz pojawieniu się potrzeb i zadań wynikających z relacji jednostka – grupa.



Tytuł: Płaca minimalna
Autor: Anna Krajewska
Wydawnictwo: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne
ISBN: 978-83-208-2310-3
Oprawa: miękka
Liczba stron: 152
Rok wydania: 2018

W książce dokonano oceny funkcjonowania płacy minimalnej w Polsce oraz określono związki między tą kategorią a różnymi aspektami życia gospodarczego i społecznego, takie jak: rynek pracy, PKB, inflacja, świadczenia socjalne czy konkurencyjność gospodarki. Wykorzystano w niej wyniki badań nad płacą minimalną oraz dane statystyczne GUS-u, obejmujące lata 1992–2016. Celem analizy było wykazanie, czy płaca minimalna szkodzi gospodarce. Według autorki za podjęciem szczegółowej analizy tego zagadnienia przemawiają następujące względy: wysoki odsetek zatrudnionych uzyskujących wynagrodzenie na poziomie płacy minimalnej, wysoki odsetek pracowników uzyskujących niskie zarobki, rosnący udział pracowników uzyskujących płacę minimalną oraz pogłębiające się zróżnicowanie dochodów. Książka została podzielona na 6 rozdziałów, z których Czytelnik dowie się o rysie historycznym płacy minimalnej i osadzeniem jej w nurtach teorii ekonomii. Przedstawione zostały także informacje o poziomie i dynamice płacy minimalnej oraz jej relacji do płacy przeciętnej w krajach Unii Europejskiej, a także działania dotyczące płacy minimalnej podejmowane w różnych krajach jako reakcja na kryzys światowy z lat 2007–2009.



Tytuł: Borelioza
Autor: Anna Grzeszczuk, Joanna M. Zajkowska
Wydawnictwo: PZWL
ISBN: 978-83-200-5515-3
Oprawa: miękka
Liczba stron: 104
Rok wydania: 2018

Wśród wielu chorób przenoszonych przez stawonogi borelioza z Lyme, wywołana przez bakterię *Borrelia burgdorferi*, zajmuje czołowe miejsce. Liczba rozpoznawanych zachorowań na tę krętkowicę rośnie, stanowiąc wyzwanie dla lekarzy. Szczególną rolę odgrywają tutaj lekarze medycyny rodzinnej, którzy oprócz jasnych objawów boreliozy, jak chociażby rumień wędrujący, muszą zmierzyć się nierzadko z niecharakterystycznymi objawami, takimi jak: przewlekłe zmęczenie, osłabienie z niejasnych przyczyn. Wydanie drugie *Boreliozy* wzbogacone zostało o najnowsze dane epidemiologiczne, nowy materiał ilustracyjny związany z klinicznymi aspektami choroby. Dodatkowo opisano postacie zakażeń dotyczące skóry, układu kostno-stawowego, mięśnia sercowego, siatkówki, układu nerwowego. Praca ta powstała na podstawie wieloletniego klinicznego doświadczenia autorek, które w osobnym rozdziale odpowiadają na najczęściej zadawane pytania dotyczące tej choroby. Celem publikacji jest przekazanie aktualnej wiedzy na temat tej najczęstszej na półkuli północnej choroby.

Cezary Borkowicz
Biblioteka PSW

SENAT

Z prac Senatu V Kadencji PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Protokół XII posiedzenia Senatu V kadencji Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej z dnia 16 marca 2018 r.

Porządek obrad:

1. Otwarcie obrad i stwierdzenie prawidłowości zwołania i zdolności Senatu do podejmowania ważnych uchwał.
2. Zatwierdzenie porządku obrad.
3. Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej prof. zw. dr. hab. Józefa Bergiera o bieżącym funkcjonowaniu Uczelni.
4. Wyrażenie opinii w sprawie nawiązania stosunku pracy z nauczycielami akademickimi w Katedrze Zdrowia w Zakładzie Zdrowia Publicznego na kierunku dietetyka.
5. Podjęcie Uchwały w sprawie zatwierdzenia zmian w Wewnętrznym Systemie Zapewnienia Jakości Kształcenia.
6. Podjęcie uchwały w sprawie zatwierdzenia wzoru suplementu.
7. Podjęcie uchwały w sprawie zatwierdzenia nowej specjalności na kierunku bezpieczeństwo narodowe – "służby mundurowe w systemie bezpieczeństwa państwa".
8. Podjęcie uchwały w sprawie uruchomienia studiów podyplomowych w Katedrze Ekonomii i Zarządzania: „Polsko-Szwajcarskie studia zarządzania w 21 wieku".
9. Przyjęcie protokołu obrad poprzedniego posiedzenia Senatu.
10. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
11. Zamknięcie obrad.

Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej prof. zw. dr. hab. Józefa Bergiera o bieżącym funkcjonowaniu Uczelni.

JM Rektor w imieniu Uczelnianej Komisji Wyborczej poinformował, iż w drodze wyborów uzupełniających do Senatu Uczelni, które odbyły się w dniu 26.02.2018, mandat za studentkę, panią Darię Banasiak, która skończyła już studia na naszej uczelni, otrzymała pani Patrycja Kaliszewska – studentka kierunku budownictwo.

01.02.2018 w Dworze Zaścianek w Borsukach odbyło się spotkanie Kierownictwa Uczelni z Władzami Miasta Biała Podlaska;

12–16.02.2018 w ramach podpisanej umowy miedzy MZK a PSW na terenie Uczelni pracownicy Miejskiego Zakładu Komunikacji dokonywali doładowań Bialskiej Karty Miejskiej dla studentów PSW;

13.02.2018 odbył się wykład ekspercki dr. Jakuba Czai, absolwenta Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, specjalisty w zakresie żywienia w sporcie, byłego członka Kadry Olimpijskiej w lekkiej atletyce w biegach długich nt. „Najważniejsze aspekty żywienia i suplementacji w grach zespołowych";

27.02.2018 odbyło się spotkanie Kierownictwa Uczelni i pracowników w sprawie rozwoju czasopism naukowych PSW;

02.03.2018 w ramach spotkań promujących działalność dydaktyczną Uczelni oraz współpracy z ośrodkami polonijnymi na wschodzie Uczelnię odwiedziła grupa młodzieży związana z Towarzystwem Kultury Polskiej im. Tadeusza Kościuszki w Łucku.

Pan Rektor przekazał zebranym informację, iż uczelnia zaczyna realizować projekt współfinasowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 o nazwie „PSW – uczelnia z przyszłością", który będzie realizowany w okresie od 01.04.2018 r. do 31.05.2021 r.

Protokół XIII posiedzenia Senatu V kadencji Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej z dnia 20 kwietnia 2018 r.

Porządek obrad:

1. Otwarcie obrad i stwierdzenie prawidłowości zwołania i zdolności Senatu do podejmowania ważnych uchwał.
2. Zatwierdzenie porządku obrad.
3. Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej prof. zw. dr. hab. Józefa Bergiera o bieżącym funkcjonowaniu Uczelni.
4. Wyrażenie opinii w sprawie nawiązania stosunku pracy z nauczycielem akademickim w Zakładzie Neofilologii.

5. Podjęcie uchwały w sprawie zaopiniowania zrealizowania przez uczelnię zadania na zlecenie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego „Wsparcie rozwoju kształcenia na profilu praktycznym w publicznych uczelniach zawodowych".
6. Podjęcie uchwały w sprawie przeznaczenia środków finansowych na bilety komunikacji miejskiej dla studentów studiów stacjonarnych.
7. Podjęcie uchwały w sprawie wyrażenia zgody na realizację inwestycji „Budowa Domu Studenta wraz z rozbudową bazy dydaktycznej".
8. Przyjęcie protokołu obrad poprzedniego posiedzenia Senatu.
9. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
10. Zamknięcie obrad

Dodatkowy punkt:
Rozszerzenie punktu 4 harmonogramu Senatu poprzez wyrażenie opinii w sprawie nawiązania stosunku pracy z nauczycielami akademickimi w Katedrze Zdrowia, Katedrze Nauk Humanistycznych i Społecznych, Katedrze Kultury Fizycznej i Fizjoterapii.

Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej prof. zw. dr hab. Józefa Bergiera o bieżącym funkcjonowaniu Uczelni.

21.03.2018 dzień otwarty PSW;

21–24.03.2018 uczestnictwo JM Rektora w XXVIII Plenarnym Zgromadzeniu Konferencji Rektorów Publicznych Szkół Zawodowych w Rytrze koło Nowego Sącza;

23.03.2018 otrzymaliśmy Uchwałę Prezydium Polskiej Komisji Akredytacyjnej z dnia 8 marca 2018 r. oraz Decyzję MNiSW z dnia 4 kwietnia 2018 r. w sprawie nadania Zamiejscowemu Wydziałowi w Terespolu uprawnień do prowadzenia kształcenia na kierunku turystyka i rekreacja na poziomie I stopnia o profilu praktycznym;

05.04.2018 ogłoszenie wyników konkursu stypendialnego wśród nauczycieli akademickich;

11–13.04.2018 udział JM Rektora w spotkaniu uczestników projektu EUPASMOS European Physical Activity and Sports Monitoring System, tj. „System Monitorowania Aktywności Fizycznej i Sportu w krajach członkowskich UE" w Sofii w Bułgarii. Wartość projektu: 399 980 euro, czas trwania: 1 stycznia 2018 – wrzesień 2019, instytucja wiodąca: Portugalski Instytut Sportu i Młodzieży;

18.04.2018 Gala Miss & Mister PSW organizowana przez Uczelnianą Radę Samorządu Studenckiego. W konkursie startowało 13 studentek i 9 studentów. Miss & Mister PSW 2018: Małgorzata Grzywaczewska, Michał Zajdel; Miss International: Marvel Moyo, studentka pielęgniarstwa pochodząca z Zimbabwe.

Protokół XIV posiedzenia Senatu V kadencji Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej z dnia 24 maja 2018 r.

Porządek obrad:
1. Otwarcie obrad i stwierdzenie prawidłowości zwołania i zdolności Senatu do podejmowania ważnych uchwał.
2. Zatwierdzenie porządku obrad.
3. Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej prof. zw. dr. hab. Józefa Bergiera o bieżącym funkcjonowaniu Uczelni.
4. Podjęcie uchwały w sprawie zatwierdzenia sprawozdania finansowego za 2017 rok.
5. Zatwierdzenie zamian w Uchwale Senatu nr 121/2017 dotyczącej przyjęcia warunków, trybu oraz terminu rozpoczęcia i zakończenia rekrutacji na studia w PSW w roku akademickim 2018/2019.
6. Podjęcie uchwały w sprawie przyjęcia warunków, trybu oraz terminu rozpoczęcia i zakończenia rekrutacji na studia w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana II w Białej Podlaskiej w roku akademickim 2019/2020.
7. Przyjęcie protokołu obrad poprzedniego posiedzenia Senatu.
8. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
9. Zamknięcie obrad.

Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej prof. zw. dr. hab. Józefa Bergiera o bieżącym funkcjonowaniu Uczelni.

Pan Rektor oraz członkowie Senatu złożyli gratulacje w związku z uzyskaniem stopnia doktora przez Panią Katarzynę Łaskarzewską. Rada Wydziału Humanistycznego Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach w dniu 18 kwietnia

2018 roku nadała Pani Katarzynie Anieli Łaskarzewskiej stopień doktora nauk społecznych w dyscyplinie nauki o bezpieczeństwie.

14.05.2018 wizyta kierownictwa Instytutu Medycyny Wsi z Lublina w ramach współpracy naukowej;
14–17.05.2018 wizyta Pana Bence Raposy z Uniwersytetu w Peczu na Węgrzech;
18.05.2018 Dzień Patrona PSW – Papieża Jana Pawła II;
19.05.2018 VII Majówka PSW – Park Radziwiłłowski;
22–23.05.2018 Dni Kultury Studenckiej – Juwenalia PSW 2018.

Protokół XV posiedzenia Senatu V kadencji Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej z dnia 27 czerwca 2018 r.

Porządek obrad:

1. Otwarcie obrad i stwierdzenie prawidłowości zwołania i zdolności Senatu do podejmowania ważnych uchwał.
2. Zatwierdzenie porządku obrad.
3. Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej prof. zw. dr. hab. Józefa Bergiera o bieżącym funkcjonowaniu Uczelni.
4. Wyrażenie opinii w sprawie nawiązania stosunku pracy z nauczycielami akademickimi w Katedrze Ekonomii i Zarządzania.
5. Wyrażenie opinii w sprawie nawiązania stosunku pracy z nauczycielami akademickimi w Katedrze Nauk Technicznych.
6. Wyrażenie opinii w sprawie nawiązania stosunku pracy z nauczycielami akademickimi w Katedrze Nauk Humanistycznych i Społecznych.
7. Wyrażenie opinii w sprawie zmian w regulaminie dotyczącym wymiaru pensum dydaktycznego i zasad jego rozliczania w PSW.
8. Zatwierdzenie wzorów tłumaczeń odpisów dyplomów w języku hiszpańskim, francuskim, rosyjskim i angielskim na studiach I i II stopnia.
9. Podjęcie uchwały w sprawie zatwierdzenia planu rzeczowo-finansowego na 2018 rok.
10. Przyjęcie protokołu obrad poprzedniego posiedzenia Senatu.
11. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
12. Wyrażenie opinii Senatu w sprawie przyjęcia zlecenia na realizację praktyk zawodowych w ramach projektu pozakonkursowego o charakterze koncepcyjnym pt.: „Program praktyk zawodowych w Państwowych Wyższych Szkołach Zawodowych" współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020, Oś priorytetowa III Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działanie 3.1. Kompetencje w szkolnictwie wyższym V edycja.
13. Zamknięcie obrad.

Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej prof. zw. dr hab. Józefa Bergiera o bieżącym funkcjonowaniu Uczelni.

Pan Rektor oraz członkowie Senatu złożyli gratulacje w związku ze zdobyciem przez Panią Mirosławę Reginę Sidor stopnia doktora nauk o zdrowiu na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku.
Pan Rektor przedstawił zebranym z-cę Kanclerza, Pana Leszka Kozłowskiego, który będzie odpowiadał głównie za inwestycje na uczelni. Pan Kanclerz poinformował zebranych o aktualnych pracach w zakresie inwestycji.

23.05.2018 wręczenie Stypendiów Marszałka Województwa Lubelskiego dla najlepszych studentów PSW;
29.05.2018 uczestnictwo Prorektor dr inż. Agnieszki Smarzewskiej w uroczystej Gali Rankingu Perspektyw 2018;
04.06.2018 uroczyste ogłoszenie wyników Rankingu Perspektyw przed budynkiem Rektoratu;
05.06.2018 zakończenie roku akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku;
08.06.2018 uroczystość wręczenia dyplomów absolwentom pielęgniarstwa;
10.06.2018 Dzień Antoniański przy kościele św. Antoniego w Białej Podlaskiej – studenci PSW z kierunków medycznych z dr Anną Ślifirczyk prowadzili punkt promocji zdrowia, w którym można było skorzystać z bezpłatnych porad medycznych, pomiarów ciśnienia, badania cukru we krwi oraz leczniczego masażu karku;
15.06.2018 obiad naukowy w Restauracji Zespołu Dworsko-Parkowego w Roskoszy.

Protokół XVI posiedzenia Senatu V kadencji Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej z dnia 28 września 2018 r.

Porządek obrad:

1. Otwarcie obrad i stwierdzenie prawidłowości zwołania i zdolności Senatu do podejmowania ważnych uchwał.
2. Zatwierdzenie porządku obrad.

3. Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej o bieżącym funkcjonowaniu Uczelni.
4. Wyrażenie opinii w sprawie nawiązania stosunku pracy z nauczycielami akademickimi w Katedrze Zdrowia.
5. Wyrażenie opinii w sprawie nawiązania stosunku pracy z nauczycielem akademickim w Katedrze Nauk Technicznych.
6. Wyrażenie opinii w sprawie nawiązania stosunku pracy z nauczycielem akademickim w Katedrze Nauk Humanistycznych i Społecznych.
7. Zatwierdzenie zmian w opisie efektów kształcenia na kierunku filologia, specjalność filologia rosyjska od naboru 2018-2019, studia I stopnia o profilu praktycznym.
8. Zatwierdzenie zmian w opisie efektów kształcenia na kierunku filologia, specjalność filologia angielska od naboru 2018-2019, studia I stopnia o profilu praktycznym.
9. Podjęcie uchwały w sprawie wyrażenia zgody na utworzenie studiów II stopnia na kierunku filologia angielska, specjalność nauczycielska o profilu praktycznym na Wydziale Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.
10. Zatwierdzenie efektów kształcenia na kierunku filologia angielska, specjalność nauczycielska, studia II stopnia o profilu praktycznym.
11. Podjęcie uchwały w sprawie utworzenia studiów II stopnia na kierunku pedagogika, specjalność wychowanie przedszkolne z edukacją wczesnoszkolną, specjalność opiekuńczo-wychowawcza z elementami pomocy społecznej o profilu praktycznym na Wydziale Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.
12. Zatwierdzenie efektów kształcenia na kierunku pedagogika, specjalność wychowanie przedszkolne z edukacją wczesnoszkolną, specjalność opiekuńczo-wychowawcza z elementami pomocy społecznej – studia II stopnia o profilu praktycznym.
13. Zatwierdzenie zmian w kierunkowych efektach kształcenia na kierunku bezpieczeństwo narodowe, na studiach II stopnia.
14. Podjęcie uchwały Senatu Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej w sprawie likwidacji Akademickiego Gimnazjum Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.
15. Wyrażenie opinii o przyjęciu zlecenia ministra właściwego do spraw szkolnictwa wyższego na realizację projektu pt. „Mistrzowie dydaktyki" ze środków Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.
16. Wyrażenie opinii Senatu w sprawie zakupu Bialskiej Karty Miejskiej studentom od średniej 4,01.
17. Przyjęcie protokołu obrad poprzedniego posiedzenia Senatu.

Dodatkowe punkty:

18. Powołanie nowej specjalności na kierunku mechanika i budowa maszyn: budowa i eksploatacja pojazdów samochodowych.
19. Powołanie nowej specjalności na kierunku zarządzanie: zarządzanie marketingowe.
20. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
21. Zamknięcie obrad.

Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej o bieżącym funkcjonowaniu Uczelni – referuje Prorektor dr inż. Agnieszka Smarzewska

11.07.2018	zmarła prof. Maria Kozioł-Montewka, pracownik Katedry Zdrowia. Uczczenie pamięci minutą ciszy;
16.07.2018	uroczyste otwarcie Zespołu Basenów Otwartych PSW;
01.08.2018	gościliśmy delegację władz Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej z Kalisza, spotkanie miało na celu wymianę wspólnych doświadczeń i najlepszych praktyk. Nasi goście mieli również okazję poznać nowoczesną bazę naukową i dydaktyczną naszej uczelni, czyli Bibliotekę Akademicką PSW, Centrum Badań nad Innowacjami (CBNI) oraz Regionalne Centrum Badań EKO-AGRO-TECH;
02.08.2018	gościliśmy delegację władz Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży, spotkanie miało na celu wymianę wspólnych doświadczeń i najlepszych praktyk. Nasi goście mieli również okazję poznać nowoczesną bazę naukową i dydaktyczną naszej uczelni;
28.08.2018	odbyły się I Zawody w Pływaniu o Puchar Rektora PSW w Białej Podlaskiej;
05–07.09.2018	w naszej uczelni odbyła się Konferencja Naukowa Dyrektorów Bibliotek Państwowych Wyższych Szkół Zawodowych w Polsce pn. „BIBLIOTEKA… to więcej, niż myślisz";
10–13.09.2018	z okazji 40-lecia pontyfikatu Jana Pawła II delegacja PSW udała się do Rzymu oddać hołd Papieżowi;
21.09.2018	Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego Jarosław Gowin odwiedził mury PSW. Prorektor dr inż. Agnieszka Smarzewska, Minister, Prezydent Miasta Biała Podlaska, Prorektor Filii AWF BP uczestniczyli w konferencji prasowej w Urzędzie Miasta nt. Ustawy 2.0.

Pani Prorektor podsumowała rekrutację, która wykazuje progres w stosunku do ubiegłego roku. Na dzień 28 września br. przyjęliśmy 909 studentów, przy czym w zeszłym roku była to liczba 878 studentów.

Na podstawie materiałów przekazanych
przez mgr Jowitę Grochowiec
Dyrektor Gabinetu Rektora

NAPRAWDĘ WARTO

Od dawna wiadomo, że najskuteczniejszą metodą zwalczania i zapobiegania szerzeniu się chorób zakaźnych są szczepienia ochronne. Na przestrzeni lat właśnie dzięki szczepieniom udało się uzyskać eradykację (likwidację) poważnych chorób, tj. ospy prawdziwej, poliomyelitis, błonicy, gruźlicy, odry, tężca, różyczki, a także zmniejszyć znacznie zachorowalność na inne, często śmiertelne choroby zakaźne.

Zwraca się uwagę, że wraz ze wzrostem liczby osób szczepionych i uodpornionych w danej populacji istnieje zdecydowanie mniejsze ryzyko zachorowania osoby nieuodpornionej i potencjalnie podatnej na zakażenie.

W Polsce wiele szczepień jest bezpłatnych, które są refundowane przez budżet państwa, ale istnieją też szczepionki zalecane (nieobowiązkowe, dodatkowe) zakupywane przez rodziców lub opiekunów prawnych dziecka. Obecne na polskim rynku szczepionki są bezpieczne dzięki: postępowi medycyny, stałemu udoskonalaniu szczepionek, prowadzeniu badań i produkcji szczepionek nowej generacji. Jednak pomimo zdecydowanie lepszej jakości szczepionek, tak jak w przypadku każdego innego produktu leczniczego mogą zdarzyć się działania niepożądane (gorączka, obrzęk i zaczerwienienie w miejscu podania, pokrzywka), które jednak można obserwować także po zażyciu leków, a nawet suplementów diety uważanych przez wiele osób za produkty całkowicie bezpieczne.

Od bardzo dawna (od roku 1991) zgodnie z zaleceniami WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) wiele krajów wprowadziło w programach szczepień nadzór nad niepożądanymi odczynami poszczepiennymi, które tak naprawdę w praktyce występują niezmiernie rzadko, dlatego brak występowania odczynów poszczepiennych, a także brak nowych zachorowań na choroby, przed którymi chronią szczepienia, są częstym powodem rezygnacji rodziców ze szczepienia swoich dzieci. Sytuacja ta nie jest jednak korzystna w dłuższej perspektywie, gdyż niezaszczepiony organizm nie jest w stanie wytworzyć odpowiedniej ilości przeciwciał przeciwko konkretnemu patogenowi, nie umie się bronić, poddaje się i choruje np. na odrę, która mogłaby zostać powstrzymana przez szczepienie ochronne.

Należy też wiedzieć, że szczepienia ochronne to specjalna interwencja medyczna, która chroni nie tylko przed zachorowaniem, ale także przed niepełnosprawnością i śmiercią. Jednak, jak się okazuje w praktyce, nie wszyscy rodzice mają potrzebę wykonywania szczepień u swoich dzieci, nie mają dostatecznej i pełnej wiedzy na temat szczepionek, a informacje na ten temat (szczepień i odczynów poszczepiennych) czerpią z mało wiarygodnych źródeł, tj. z Internetu, a nie, jak powinni, od lekarza rodzinnego, który zgodnie z „Ustawą z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi" ma obowiązek udzielić informacji na temat szczepień obowiązkowych i zalecanych oraz skutków ubocznych i, jak wynika z fachowej literatury, to właśnie lepsza współpraca lekarza z rodzicami jest uznana za czynnik mający istotny wpływ na poprawę wyszczepialności.

Zadziwiający jest jednak fakt, że często rodzice mają wysoką wiedzę na temat chorób zakaźnych i uważają szczepionki za bezpieczne, ale nie decydują się na szczepienie swojego dziecka nawet szczepionkami oferowanymi bezpłatnie. Dlaczego? Prawdopodobnie sytuacja ta ma związek ze znacznym deficytem wiedzy rodziców na temat szczepień zalecanych, a braki w tej wiedzy powinny zostać natychmiast uzupełnione prowadzoną edukacją rodziców lub opiekunów dzieci, a także kobiet w ciąży, co według wielu różnych doniesień zwiększyłoby wyszczepialność także w naszym kraju.

Należy wyraźnie podkreślić, że to tylko i wyłącznie rodzice, podejmując świadome decyzje o wykonywaniu obowiązkowych szczepień ochronnych u swoich dzieci, dają im możliwość i szansę na bezpieczny rozwój, bo szczepionki to najskuteczniejszy i najtańszy środek zwalczający wciąż groźne choroby zakaźne. Ponadto poddawanie się szczepieniom ochronnym, zarówno obowiązkowym, jak i zalecanym, przez pojedyncze jednostki populacji, służy nie tylko ochronie zdrowia, ale też prowadzi do wytworzenia odporności populacyjnej, która stanowi ważny i pozytywny wskaźnik stanu zdrowia populacji. Z tego też powodu realizowany w Polsce od wielu lat program szczepień ochronnych ma charakter powszechny i masowy, a jego wykonywanie regulowane jest prawnie.

Zdaniem specjalistów przyczyną rezygnacji z obowiązkowych szczepień jest też nasilony w ostatnim czasie ruch antyszczepionkowy, który swoją działalność opiera na wyolbrzymianiu szkodliwych działań ubocznych związanych ze szczepieniami. Z tego powodu niezwykle

SZCZEPIĆ!

istotne jest, aby rzetelne informacje o szczepionkach trafiały już do młodych dorosłych, którzy dopiero zostaną rodzicami, po to, aby potrafili oni podjąć właściwe decyzje odnośnie do szczepień obowiązkowych swoich dzieci w przyszłości.

Należy także wiedzieć, że zarówno w Polsce, jak i na świecie spada zaufanie do lekarzy, wzrasta podejrzliwość wobec firm farmaceutycznych, które rzekomo mają bogacić się kosztem pacjentów, a w niektórych mediach coraz częściej rozpowszechnia się informacje o szkodliwych działaniach ubocznych szczepionek. Narastająca niechęć do szczepień może prowadzić do negatywnych konsekwencji zdrowotnych, co miało miejsce w Wielkiej Brytanii, gdzie obserwowano spadek ilości szczepionych dzieci. Jak podają niektóre źródła, przyczyną wstrzymywania się od szczepień na wyspach była fałszywa publikacja dotycząca negatywnych konsekwencji po szczepionce przeciwko krztuścowi, czego wynikiem był kilkudziesięciotysięczny wzrost zachorowań na krztuśca, co w konsekwencji spowodowało 40 przypadków zgonów wśród małych dzieci.

Także w Polsce obserwuje się niepokojące zjawisko uchylania się od obowiązku szczepień, które dotyczy przede wszystkim województw, w których znajdują się wielkie aglomeracje miejskie: województwo śląskie (2989 osób uchylających się na koniec 2014 roku – wzrost o 76,6%), województwo wielkopolskie (2895 osób uchylających się na koniec 2014 roku – wzrost o 67,3%), województwo mazowieckie (2005 osób uchylających się na koniec 2014 roku – wzrost o 48,7%). Gwałtowny wzrost liczby osób uchylających się od obowiązku szczepień zaobserwowano także w województwie warmińsko-mazurskim (o 148,3%), w którym w latach wcześniejszych niemal nie występowało zjawisko unikania obowiązku szczepień. Ten zatrważający fakt powinien pobudzić wszystkich do zastanowienia się, jak groźne i niebezpieczne jest niepoddawanie się szczepieniom ochronnym ujętym w obowiązkowym kalendarzu szczepień ochronnych.



Podsumowując, należy stwierdzić, że szczepienia ochronne to niezwykle potrzebne działania na rzecz ochrony zdrowia, a świadome uczestnictwo w pełnej realizacji powszechnego kalendarza szczepień bez wątpienia ma wpływ na stan odporności w Polsce.

Podejmujmy więc tylko świadome i rozważne decyzje w tym zakresie, nie korzystajmy tylko z Internetu jako źródła wiedzy na ten temat, pytajmy i dyskutujmy ze specjalistami, chrońmy siebie i swoje dzieci…

dr n. med. Diana Piaszczyk
Katedra Zdrowia, Zakład Pielęgniarstwa

Literatura:

1. Bernatowska E., Pac M., Fakty o mitach – czy szczepionki są bezpieczne? Standardy Medyczne/Pediatria 2011; 8: 711–71.
2. Faleńczyk K. i wsp., Czynniki wpływające na postawy rodziców wobec szczepień ochronnych u dzieci. Postępy Nauk Medycznych 2016; 6: 380–385.
3. Główny Inspektorat Sanitarny. Stan sanitarny kraju 2014; www.gis.gov.pl.
4. Pieszka M., Waksmańska W., Woś H., Wiedza rodziców dzieci do drugiego roku życia na temat szczepień ochronnych. Med Og Nauk Zdr. 2016; 22(3): 221–226.
5. Rogalska J. i wsp., Postawy rodziców wobec szczepień ochronnych w Polsce. Przegl Epidemiol 2010; 64: 91–97.
6. Tarczoń I., Domaradzka E., Czajka H., Co na temat szczepień ochronnych wiedzą rodzice i pracownicy ochrony zdrowia. Przegl Lek 2009; 66: 27–33.

NAMASTE NEPAL

Ppłk rez. Artur Artecki

Ur. 28 kwietnia 1958 roku w Białej Podlaskiej. Ukończył II LO im. Emilii Plater. Studia w Wojskowej Akademii Technicznej, zakończone w 1982 r. uzyskaniem tytułu magistra inżyniera elektro-mechanika oraz stopnia oficerskiego rozpoczęły trzydzieści lat jego służby wojskowej. Najpierw był dowódcą pododdziału w 69 Pułku Przeciwlotniczym w Lesznie, następnie szefem sztabu Dywizjonu Technicznego w 61 Lotniczym Pułku Szkolno-Bojowym w Białej Podlaskiej. W 1996 r. został przeniesiony do Warszawy, gdzie pełnił funkcję starszego oficera szefostwa wojsk lotniczych WOW. W 1998 r. wyjechał w ramach PKW na misję UNIFIL w Libanie, co traktuje jako ukoronowanie swej służby. Potem pracował w Dowództwie Wojsk Lądowych, jako oficer organizujący misje zagraniczne poza granicami Polski. Przeniesiony do Sztabu Generalnego WP jako starszy oficer nadzorował ich działanie poza granicami kraju. Już na emeryturze, w 2006 roku, zaangażował się w działalność społeczną, polityczną, charytatywną i edukacyjną. Jest wykładowcą w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej oraz nauczycielem w Akademickim Liceum Ogólnokształcącym PSW. Jest wiceprezesem Zarządu Głównego Stowarzyszenia Kombatantów Misji Pokojowych ONZ, aktywnie angażuje się w Stowarzyszeniu „Koło Bialczan".

Początek października 2018 r., moje imieniny, port lotniczy im. Chopina w Warszawie. Rozpoczynam przygodę życia. Pełen optymizmu i radości, że to, co zapoczątkowałem cztery lata temu, nareszcie realizuję. Polskie Himalaje 2018 – akcja zorganizowana przez PAP i himalaistów polskich na 100-lecie niepodległości Polski, o której dowiedziałem się od Krzysztofa, mojego przyjaciela z Radzynia Podlaskiego, nareszcie dochodziła do skutku. Historia, ale teraz mogę ją opowiedzieć bez emocji.

Wylot szóstego października nie był przypadkowym terminem. Pamiętam, jak jeszcze byłem w Libanie na misji, kolega z Nepalu mówił mi, że najlepszym terminem na odwiedzenie jego kraju jest wrzesień i październik. Pogoda wtedy jest przystępna. Tak też i było. Podróż katarskimi liniami lotniczymi nawet w strefie ekonomicznej jest przyjemnością. Potęga A330, wygodne fotele, w zagłówkach monitory, na których można obserwować trasę przelotu lub oglądać filmy, miła obsługa, pyszne jedzenie, poduszeczki i koc to standardowe wyposażenie. Klasa biznes to wyższa półka, którą widziałem, przechodząc do wyjścia. Podobno serwują cztery posiłki w czasie pięciogodzinnego lotu.

Lot do Doha w Katarze to prawie pięć godzin spędzonych w samolocie. Zgodnie z rozkładem mieliśmy prawie dziesięć godzin przerwy w tym katarskim mieście i udaliśmy się do hotelu Oryx na odpoczynek. Doha nocą to orientalne białe domy oświetlone lampami. Pusto i ciemno. Hotel to nowoczesność i przepych. Szkoda tylko, że mało czasu na wypoczynek. Doha to nowoczesne katarskie miasto. Wszędzie coś się buduje. Szerokie autostrady, upał, słońce. Samochody nie byle jakie i wrażenie otaczającego z wszystkich stron morza. Budowle świadczące o luksusie i bogactwie – i tylko trochę brak zieleni. Port lotniczy w Doha to przepych, potęga i rozmach konstrukcji. W oczekiwaniu na odlot do Katmandu mieliśmy czas, by ten przepych podziwiać. Zazdroszczę tym, którzy potrafią swymi relacjami podróży po świecie wypracować utrzymanie na życie. Ja cieszę się możliwością uczestniczenia i jest to wielka i wspaniała nagroda.

Przeszło pięć godzin lotu luksusowym A330 i docieramy do Katmandu. Jeszcze lecąc, obserwowałem z okna samolotu nieliczne światła przy domostwach i całkiem ciemne ulice Katmandu. Jedynie na głównych arteriach widać było światła poruszających się samochodów. Godzina około dwudziestej czasu lokalnego. Czekamy na sprawdzenie w systemie i pojedynczo, podchodząc do okienek, otrzymujemy wizę wjazdową na miesiąc do Nepalu. Trzeba przyznać, że wszystko odbywa się bardzo sprawnie. Odprawa też, i tylko na bagaż trzeba troszeczkę poczekać. Do hotelu Vaishali w ciemnościach ulic Katmandu docieramy około godziny dwudziestej trzeciej. Godzinna odprawa i przepakowanie się na mniejszą ilość bagażu z prawie trzydziestu na dwanaście kilogramów i przekazanie nadwyżki do depozytu zajmuje prawie trzy godziny. Nerwowy dwugodzinny odpoczynek

i trzeba wstawać. To druga zarwana noc z rzędu. Dla młodego to żaden wysiłek, dziadek zaczyna odczuwać zmęczenie.

Pobudka godzina czwarta, śniadanie godzina piąta i piąta trzydzieści wyjazd na lotnisko w Katmandu, bo podobno o godzinie ósmej wylot do Lukli. Oczywiście był godzinny poślizg. Lot do Lukli to tylko trzydzieści minut, ale mały czternastomiejscowy samolocik dostarczył tyle emocji, że na pewno wszyscy to zapamiętają. Jak można wylądować na pasie startowym o długości około stu metrów, wiedzą tylko nepalscy piloci. Na lotniskowcu są hamujące liny, tu tylko silniki samolotu. Przeżyliśmy. Lukla to najniebezpieczniejsze lotnisko na świecie. Loty odbywają się rano, bo wtedy pogoda jest najlepsza. Często są odwoływane i trzeba albo lecieć śmigłowcem, albo czekać na poprawę pogody. Lukla to brama do wyruszenia na trekking do Bazy pod Mount Everestem i na sam szczyt. Tu Porterzy przejmują nasze bagaże, dostajemy przewodnika i uiszczamy opłatę za wejście do parku narodowego.

W drodze do Phakdingu pogoda dopisuje. Przechodząc przez linowe mosty, raczej patrzę przed siebie, bo przepaść przy huśtających się linach przyprawia o zawrót głowy. Pomału zaczyna się odczuwać wysokość. Płuca z trudem łapią powietrze. Mijający nas Porterzy nawet się nie zatrzymują, by złapać tchu. Po drodze spotykam karawany jaków i mułów, które z gracją pokonują mosty, kamienne schody i wysokość. W Phakdingu późna kolacja i nocleg.

Celem kolejnego dnia wyprawy jest Namche Bazar. W godzinach rannych opuszczamy Phakding i wznosząco-opadającą trasą podążamy do góry, mijając przydrożne wioski, w których droga w najszerszym miejscu ma trzy metry, a przeważnie półtora. Dochodzimy do Larjan Dobhan, nad głowami w oddali dwa mosty linowe. Jeden niżej, jakby nieużywany, i drugi, na którym pełno zwierząt i ludzi. Okazuje się, że właśnie na ten wyższy mamy wejść. Krok po kroku wchodzę do góry. Przechodzę przez most, troszeczkę odpoczywam i zaczynają się schody. Dosłownie, kamienne schody, które podniosą mnie na 600 m przez trzy godziny. Kiedy docieram do Namche Bazar, pomału zmierzcha i jestem szczęśliwy, że już jestem na miejscu.

Drugi dzień w Namche Bazar to dzień aklimatyzacji. Oczywiście nie siedzi się na tylnej części ciała, tylko idzie się w góry. Celem jest hotel Everest View, najwyżej położony, z ceną 200 dolarów za dobę. Wyprawa trzygodzinna na wysokość 3840 m. Oczywiście po skalnych schodach. Normalnie zatyka, ale żadnych objawów choroby górskiej. Widok jest przecudny. Można na własne oczy zobaczyć Mount Everest. Patriota święto swojej Ojczyzny obchodzi na całym świecie. Mojej skromnej osobie dane było świętować w Namche Bazar na trasie na Mount Everest ze swoją grupą trekkingową oraz w hotelu Everest View w Khumbu wśród turystów z całego świata. Oczywiście nie zapomniałem o swojej małej ojczyźnie, prezentując flagę Białej Podlaskiej. Nawet tam, wysoko w górach, pamiętałem o swoich korzeniach. Przyjaciele z Nepalu chętnie promowali Akademickie Liceum Ogólnokształcące Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, prezentując do zdjęcia napis „ALO".

Tam, wysoko w górach, jest możliwość podziwiania krajobrazu himalajskiego z jego urokiem i wygodami. Brak komfortu to norma, brak prysznica to norma, brak luksusowych toalet to norma, brak ogrzewania w pokojach to norma. Człowiek jednak ma w sobie coś, co sprawia, że potrafi się przystosować. Radość daje sama możliwość bycia tam i uczestniczenia w przygodzie, nawet kosztem niewygód.

Pewnie bym się dalej cieszył podziwianiem widoków i wspinaczką, gdyby nie kontuzja przy schodzeniu z Khumbu, która wyłączyła mnie z dalszej przygody z moją grupą, ale dała mi szansę przeżycia największego wyzwania – radzenia sobie samemu w trudnych himalajsko-nepalskich realiach bez pomocy organizatorów wyprawy. Trzy dni zejścia w towarzystwie niezbyt rozumiejącego po angielsku Szerpy oraz organizowania sobie życia to jednak spore wyzwanie dla kontuzjowanego turysty w podeszłym wieku z Polski.

Nepal to nie tylko Himalaje. Himalaje to nie tylko góry i szczyty.



Most linowy na rzece Bhote Koshi Nadi w okolicach Monjo



Widok na Mount Everest z tarasu widokowego hotelu Everest View



Widok na Himalaje z okolic Monjo



Stragan z rytualnymi maskami na ulicy Thamelu w Katmandu

Himalaje to przede wszystkim droga przebyta, by je poznać, to ludzie, których sposobem na życie są przybywający tu turyści. Himalaje to urokliwy, aczkolwiek trudny zakątek świata, który zostawia w nas piętno na całe życie. Celem nie jest dotarcie do określonego miejsca, chociaż fajnie jest zrealizować plan. Celem jest tam być i cieszyć się nieznanym. Tak jak napisali organizatorzy mojej wyprawy, każdy może mieć swój Mount Everest i wcale nie musi to być góra, szczyt.

Dwa tygodnie, które dane mi było przeżyć w tym orientalnym klimacie Nepalu, już na zawsze zasiały żądzę poznawania świata. Klimat, ludzie, przyroda, kultura, zapach i dźwięki do dzisiaj odzywają się gdzieś tam w środku, nie dając zasnąć. Poznani ludzie, nie tylko z Polski, jakże serdeczni i ciepli, pozostawili swój ślad w moim jestestwie. Zamykając oczy, widzę przyjaciół, krajobrazy, widzę góry, Luklę i miasto Katmandu, które zobaczyłem, poznałem i którym się zachwyciłem.

Katmandu, cywilizacja prawie na poziomie światowym, jednak z jakże mocnym odcieniem orientalnym. W pierwszej chwili zaskakuje i zachwyca, by po jakimś czasie uspokoić, wytonować, pobudzić do myślenia i zastanowienia. Nie da się zrozumieć tego miasta od razu. Trzeba pochodzić po ulicach Thamelu, wyjechać na te zatłoczone, zakurzone, przesiąknięte kurzem i brudem ulice centrum, wpaść w tłum i zgiełk, by poczuć, że to miasto żyje, i to intensywnie. Thamel, dzielnica turystyczno-handlowa Katmandu. Pełno tu hoteli, restauracji, barów, różnych sklepików, pełno hałasu, szumu, zapachów i ludzi. Właściwie, wybierając się na trekking, nie trzeba nic ze sobą zabierać. Wszystko za przyzwoitą cenę można kupić na miejscu. Taniej niż w Polsce i to podobno markowe towary. Transport po Thamelu to własne nogi lub ryksza. Kupić można wszystko, ale najważniejsze jest to, że można się targować. Thamel to jak „Suk" w Bejrucie, Sajdzie, Hajfie, Akko, Tyrze czy Tel-Avivie. Niesamowite miejsce, urocze i przepełnione życiem. Zwiedzanie Thamelu to jak wizyta w wesołym miasteczku. Nepal, Katmandu z dzielnicą Thamel, wioski i obiekty kultu buddyjskiego spotykane na każdym kroku budują nastrój połączenia dwóch światów, duchowego i realnego. Wszędzie obecne świątynie, młynki modlitewne, dzwony, dzwonki i chorągiewki to obraz towarzyszący mi i zapisany w pamięci już na stałe. Jeżeli ktoś ma jeszcze wątpliwości, to informuję, że uczuciowo związałem się z tymi ludźmi i krajem. Różnorodność towarów, koloryt, przepych i zaangażowanie sprzedawców, niekiedy wręcz nachalne, sklepiki Thamelu to koloryt Katmandu. Starszy pan oferujący naszyjniki i bransoletki z kamieni półszlachetnych do perfekcji opanował kunszt wciskania towaru. Inny, z fletami i muzyką graną przez siebie, zachęcał do nabycia tych instrumentów. Piękna sklepikarka sprzedająca herbatę i kawę już swym urokiem zachęcająca do ich kupienia. Nie sposób się oprzeć temu wszystkiemu. To jest właśnie urok Thamelu, urok Katmandu.

Nie można zapomnieć, że Katmandu to stolica Nepalu. Siedziba kultury i sztuki, gdzie nowoczesność przeplata się z historią, religia z prozą życia. Gdzie brud i ubóstwo łączy się z empatią i radością istnienia. Kraj, który od wieków płaci wysoką cenę za swe położenie u podnóża najwyższych gór, w postaci życia swych mieszkańców i zniszczeń po trzęsieniach ziemi, które systematycznie nawiedzają ten ubogi, ale jakże piękny kraj. Będąc tu, nie sposób nie odwiedzić, oczywiście za kasę, Paśupatinath, czyli…. nepalskiego cmentarza. Nie ma on nic wspólnego z tradycyjnymi miejscami chrześcijańskiego pochówku. Gospodarzami miejsca są gołębie i wszędobylskie małpy, chyba makaki. Jest to miejsce kultu religijnego, polegające na spalaniu ludzkiego ciała i wrzucaniu popiołów do świętej rzeki Bagmati. Kontrowersyjność tego miejsca polega też na tym, że dalej, zgodnie z obrzędem, wierni obmywają swoje ciało, a jeszcze dalej wysypywane są śmieci. Paśupatinath to też miejsce medytacji joginów. Zwiedziłem hinduistyczną świątynię i pełen zadumy nad przemijaniem udałem się do kolejnego miejsca kultu religijnego, tym razem buddystów.

Miejscem tym była Bodnath Stupa. Byłem nią wielce zadziwiony, bo nie spodziewałem się takiego widoku. Normalna ulica zakurzonego Katmandu, wchodzimy w bramę i… przedziwny widok. Przed moimi oczami pojawiła się potężna,

betonowa, biała kopuła z oczami Buddy patrzącymi w cztery strony świata. Dookoła sklepiki i kawiarenki, a pośrodku Ona, biała i ogromna. Podobno każdy buddysta raz w swoim życiu musi na własnych nogach, kolanach i rękach przyjść w to miejsce. Wyobraźmy sobie, że z Polski udajemy się do Nepalu, robiąc krok, klękając, kładąc się i wstając, by zrobić następny krok i powtórzyć te czynności, aż dotrze się do Katmandu. Widziałem ochraniacze na kolanach, klocki na rękach i łachmany tych, którzy dotarli na miejsce. Myślę, że długa to podróż, liczona w latach. Piękna jest też świątynia buddyjska umieszczona w zabudowie dziedzińca w bliskości Stupy, wejść jednak tam nie mogłem. Mogłem podziwiać tylko malowidła na zewnątrz, przedstawiające naszą dalszą drogę po śmierci; sprowadzającą się do przejścia do siedmiu alternatywnych miejsc. Uzależnione to jest od zasług, jakie poczyni się na tym świecie. Przez pół godziny w jednej z kawiarenek zastanawiałem się nad tym, ale do konsensusu nie doszedłem.

Kolejny miejscem pozytywnych doznań była odległa o pół godziny jazdy samochodem świątynia hinduistyczna Swayambhunath albo inaczej Monkey Temple (Wzgórze Małp). Kolejna opłata wycieczkowa i po schodach wchodzi się na teren świątynny. Ponownie witają mnie wszechobecne małpy. Są tak nachalne, że kiedy próbowałem zrobić jednej zdjęcie z bliska, prawie wyrwała mi komórkę. Pnąc się do góry na świątynne wzgórze, podziwiałem przepiękną zieloną panoramę okolicy. Wzgórze strasznie ucierpiało podczas trzęsienia ziemi 25 kwietnia 2015 roku. Zginęło tu około trzystu turystów i miejscowych. Część zabudowy już odbudowano, ale jeszcze daleko do odtworzenia wszystkiego. Miejscowi mówią, że trzęsienia ziemi nawiedzają ich kraj co osiemdziesiąt lat. Czyli następne będzie gdzieś około dwa tysiące setnego roku, a więc mnie już nie będzie dotyczyło.

Podróżując dalej po kotlinie Katmandu, dotarłem do najstarszego miasta w tym rejonie – Patan, zamieszkiwanego przez około 204,1 tys. mieszkańców. Zachował się tu średniowieczny układ ulic, stupy buddyjskie, pałac królewski, liczne hinduistyczne świątynie oraz tzw. Złoty Klasztor, założony w XII wieku. W centrum na Durbar Square znajduje się Pałac Królewski. Polacy tu bywają, bo handlarze krzyczeli: „maść tygrysia, tanio". Wracam do nowego miasta Katmandu, gdzie na pograniczu Thamelu jest nowy Durbar Square z nowym Pałacem Królewskim oraz pałacyk Kumari (zamieszkiwany przez dziewicę uznawaną za żywe wcielenie bogini Taledżu). Taka bogini funkcjonuje w każdym mieście Nepalu. Najsławniejsza jest w Katmandu, gdyż była Kumari wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej i tam wydała książkę o swoim życiu. Wybrana przez kapłanów mała dziewczynka uosabia boginię pomagającą ludziom w podejmowaniu decyzji. Nie może się ona skaleczyć i nie może dostać okresu. Jeżeli to się stanie, przestaje być Kumari.

Powrót do domu. Marek obudził się o godzinie czwartej trzydzieści. Starał się, jak mógł, by mnie nie obudzić, nawet światła nie zapalił, ale byłego wojskowego nawet szmer podniesie. Udając, że śpię, słuchałem, jak krząta się przy bagażu. O godzinie piątej poszedł na śniadanie. Mnie dopadły myśli niezbyt optymistyczne, że może jednak za szybko się poddałem, że trzeba było walczyć do końca, do zagrożenia życia, by potem mnie ewakuowali. Pewnie dwadzieścia lat temu tak by było, teraz, gdy człowiek ma sześćdziesiątkę, zwyciężył rozsądek. Marek wrócił, a ja już zapaliłem światło. Powiedziałem, by sprawdził wszystko, zdążyłem się przekonać, że mam do czynienia z pedantem. Nigdy by mi nie darował, że przez zgaszone światło czegoś nie zabrał. Tak też było, wszystko zostało przejrzane i sprawdzone. Zgrywając doświadczonego himalaistę, bo był pod Annapurną, nie omieszkał skorzystać z usług kolegi, który użyczył mu maści na rzepkę, bo zaczęła mu dokuczać. Marek pojechał na lotnisko, a ja zostałem sam. Miałem jeszcze troszeczkę pospać, ale o szóstej obudziła mnie recepcja z pytaniem, czy przypadkiem nie opuszczam dziś hotelu. Byłem już spakowany, pozostało zatem pójść na śniadanie i czekać na dziewiątą. Obsługa, już zaprzyjaźniona, serdecznie się mną zajęła, podając to, co już wcześniej jadłem. Pytali się, dlaczego ja



Świątynia hinduistyczna Swayambhunath nazywana też Monkey Temple



Durbar Square w mieście Patan, obecnie dzielnicy Katmandu

potrafię być taki sympatyczny, a ta reszta to jakieś bufony? Odpowiedziałem, że oni przyjechali trofea zdobywać, a nie się zaprzyjaźniać.

Zniosłem plecak na wagę i okazało się, że mój bagaż podręczny waży nie siedem kilogramów, a czternaście. Wróciłem do pokoju, który już opuściłem, i ponownie przejrzałem rzeczy. Pozostawiłem sporo szmat, a przede wszystkim przybory toaletowe. Waga spadła do dziesięciu kilogramów. Ponownie zjechałem na wagę i nieco spokojniejszy czekałem na podwózkę na lotnisko. Marcin zalatany, co chwilę z kimś rozmawiał przez telefon albo pisał smsy. Czekałem cierpliwe, jak się okazało, nie tylko ja. Trzech lekarzy po odbytym trekkingu też postanowiło odbyć podróż do kraju wcześniej. Dziewiąta z minutami, Marcin zabiera nas na lotnisko. Pomaga nieść mi mój trzydziestokilogramowy wór i idziemy do głównej ulicy. Tam łapiemy taryfy. Przeszło czterdzieści minut jedziemy przez miasto. Biorę wózek, a Marcin reguluje rachunek. Okazuje się, że bilet na przelot jest w komórce Marcina. Pokazuje na wejściu i czule się żegnamy. Jadę z wózkiem na odprawę. Przechodzę przez bramkę, a bagaż przejeżdża przez monitoring i wchodzę na salę przekazania bagażu. Duży wór mieści się w normie, podręczny niestety nie. Życzliwi Nepalczycy proponują dwa kilogramy przerzucić do wora, co też robię. Bagaż został przyjęty, uśmiechnięty Nepalczyk prosi o gift finansowy, który z przyjemnością uiszczam z przekonaniem, że Nepalczycy podobni są do Słowian. Bagaż nadany, pozostało czekać na odlot o godzinie jedenastej czterdzieści, a była dziesiąta. Ostatnie zakupy w sklepie wolnocłowym i kawa. Punktualnie o jedenastej zaproszono nas na bramkę. Jeszcze trzydzieści minut za bramką i na pokład. Wylot o czasie. Samolot prawie pusty. Przesiadłem się do Polaków. Dżin z tonikiem i po dwóch kolejkach mój kolega staje się rozmowny. Dwa tygodnie nie piłem alkoholu i teraz też nie uległem. Lepiej się podróżuje. Do Doha przylatujemy z opóźnieniem. Całe szczęście samolot do Warszawy czeka. Przeglądają ponownie bagaże i prowadzą szybko do następnego samolotu. Wylatujemy z dwudziestominutowym opóźnieniem. W czasie lotu, podobnie jak w locie do Doha, oglądam filmy i spożywam smakowite posiłki. Do luksusu człowiek bardzo szybko się przyzwyczaja. W Polsce jesteśmy o godzinie dwudziestej dwadzieścia, czyli o czasie. Czeka zięć i żona. Przygoda życia się skończyła.



Potężny młynek modlitewny w Luki – zakręcenie nim było złożeniem modlitwy za pomyślność wyprawy

Teraz, kiedy siedzę w pieleszach domowych i przeżywam, jestem smutny, bo to świat, który właśnie się skończył i wróciła rzeczywistość. Niedosyt, który pozostał związany z brakiem realizacji planów do końca, wprowadza nutkę goryczy w tym wszystkim, co przeżyłem. Założenia ambitne, nie do końca zrealizowane, jednak nie potrafią osłabić zadowolenia z tego, że jednak byłem i widziałem. Widziałem koronę świata, widziałem orient, widziałem ludzi tam żyjących i byłem zauważany. Potrafiłem nawiązać kontakt i potrafiłem sobie poradzić, chociaż nie miałem żadnego wsparcia. Nieprawda, Marcin cały czas czuwał na telefonie. Wiem teraz, gdzie popełniłem błąd oraz wiem, co to są Himalaje. Himalaje były, są i będą, i tylko takim jak ja się wydaje, że ich bytność na dachu świata coś znaczy i jest zauważana.

Nawet ci, którzy tam mieszkają, są szczęśliwi, że takie cepry tam przyjeżdżają, bo przynajmniej mają kasę na życie. Jedni wracają z butą, że dali radę i nawet nie zdają sobie sprawy, że nikogo to nie interesuje, za wyjątkiem ich samych. Drudzy, jak ja, urzeczeni orientem i pięknem przyrody, która pokazała: stary, chcesz się zachwycać, przyjedź przygotowany. Himalaje to jak dobrze odrobiona lekcja, nie można uczyć się po łebkach. Himalaje uczą pokory, ale dają też satysfakcję bycia tam nawet na tak małą skalę jak w moim przypadku. Wróciłem pokonany, ale nierozczarowany. Dwa tygodnie, które spędziłem w Nepalu, na zawsze pozostawiły ślad w mojej tożsamości, który zaowocuje tęsknotą do przygody i ponownego ich odwiedzenia. Tak na koniec, dla Waszej informacji *namaste* po nepalsku znaczy „Pozdrawiam Cię i miło Cię zobaczyć".

Artur Artecki

Z ŻYCIA UTW

Założenia „psychologii całożyciowego rozwoju" mówią o tym, że należy uczyć się choćby tylko po to, aby zrozumieć lepiej siebie i innych, i uświadamiają, że zdolności człowieka mogą być rozwijane przez całe jego życie. Jakość życia w wieku starszym zależy nie tyle od kondycji biologicznej organizmu, ile od układu cech osobowościowych i kontekstu społecznego, w jakim te osoby się znajdują. Starość może być ukoronowaniem życia, ale trudno, aby była jego początkiem. Jeżeli wcześniej rozwinęło się swoje życie wewnętrzne, jest do czego się zwrócić i co doskonalić. W starszym wieku ważne jest, by posiadać przyjaciół, pełnić określoną rolę społeczną i być aktywnym zgodnie ze swoimi możliwościami, zaspokajać własne zainteresowania i potrzeby emocjonalne. Istotnym obszarem aktywności życiowej są: zajmowanie się działalnością społecznie użyteczną, doświadczanie poczucia, że jest się uznawanym za integralną część społeczeństwa i posiadanie zadowalającej możliwości spędzania wolnego czasu.

Pozytywne przeżywanie starości przez pokolenie zstępujące jest istotne dla rozwoju właściwego nastawienia do starości pokolenia wstępującego. Efektywne strategie starzenia się są dla młodych ludzi źródłem wartościowych wzorów zachowań.

Treści, o których mowa, zaczerpnęłam z książki S. Steuden, M. Marczuk „Starzenie się a satysfakcja z życia" (wyd. KUL, Lublin 2006). Istnienie Uniwersytetu Trzeciego Wieku na naszej uczelni młodym ludziom daje możliwość przygotowania się do starości od wczesnych lat dojrzałych, właśnie poprzez obserwację aktywności seniorów, czerpanie z tego źródła. Załączone zdjęcia pokazują, że nie jesteśmy tak starzy jak nasze PESEL-e, a nasze aktywności wprawiają w zdziwienie niejednego młodego człowieka.

Irena Mikiciuk
Przewodnicząca UTW



Wycieczka do Poleskiego Parku Narodowego



Na wycieczce, tym razem w Ćmielowie



Jasełka na Boże Narodzenie



Opowiadamy przedszkolakom o zwyczajach bożonarodzeniowych w czasach naszego dzieciństwa



Bawimy się na jednym z wieczorków tanecznych



Poezja z okazji spotkania opłatkowego

SPRAWOZDANIE Z WYKŁADU STWARDNIENIA

W dniu 26 października 2018 roku w auli budynku Hali Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej odbył się wykład otwarty połączony z elementami warsztatów nt. stwardnienia rozsianego (*Sclerosis Multiplex – SM*).



Dr n med. Ewa Gruszka, neurolog z Kliniki Neurologicznej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu

Inspiratorem przedsięwzięcia było Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego (PTSR), natomiast spotkanie zorganizowali: dr Joanna Baj-Korpak – Kierownik Zakładu Fizjoterapii oraz mgr Mateusz Rafałko – pełnomocnik Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Białej Podlaskiej ds. stwardnienia rozsianego.

Celem warsztatów było przybliżenie studentom z kierunków medycznych i społecznych specyfiki choroby, jej epidemiologii oraz sposobów leczenia. Spotkanie poprowadzili specjaliści z dziedziny stwardnienia rozsianego oraz pracownicy Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego: dr n. med. Ewa Gruszka – neurolog z Kliniki Neurologicznej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu, Krystyna Frankowska – wiceprzewodnicząca Rady Głównej PTSR, Grażyna Sikora – przewodnicząca Nadbużańskiego Oddziału PTSR w Białej Podlaskiej, Bożena Broda – członek Nadbużańskiego Oddziału PTSR i Mirosław Wilk – członek Rady Dolnośląskiego Oddziału PTSR we Wrocławiu.

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego jest jedyną ogólnopolską organizacją zrzeszającą osoby chore na stwardnienie rozsiane oraz ich rodziny i przyjaciół. PTSR zostało założone w 1990 roku, a od maja 2004 roku jest organizacją pożytku publicznego, zrzeszającą blisko 6 tys. członków. O działalności i misji Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego opowiedziała zebranym pani Krystyna Frankowska – wiceprzewodnicząca Rady Głównej PTSR. Prelegentka zaznaczyła, że główną misją Towarzystwa jest „poprawa jakości życia i sytuacji społecznej osób ze stwardnieniem rozsianym, dbałość o zdrowie psychiczne oraz zapewnienie im dostępu do leczenia i rehabilitacji, aby mogli stać się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa i prowadzili normalne życie". Działalność medialno-społeczna PTSR realizowana m.in. poprzez kampanie społeczne i projekty edukacyjne, takie jak ten zrealizowany na naszej uczelni, mają na celu podniesienie świadomości społecznej dotyczącej stwardnienia rozsianego oraz „walkę" o łatwiejszy dostęp do leczenia i rehabilitacji.

Nad problemem dyskryminacji chorych i utrudnionego dostępu do leków pochyliła się neurolog, dr n. med. Ewa Gruszka, od lat zajmująca się leczeniem osób z SM. Pani doktor w swojej prelekcji skupiła się na medycznym ujęciu stwardnienia rozsianego. Opowiedziała o epidemiologii choroby, jej diagnozowaniu, postaciach SM i racjonalnych metodach leczenia – głównie farmakologicznego. „Stwardnienie rozsiane jest nieprzewidywalną chorobą autoimmunologiczną centralnego układu nerwowego, prowadzącą często do niepełnosprawności". Przywołując konkretne przypadki prowadzonych przez siebie chorych, nawiązała do standardów postępowania z osobami z SM, które w ostatnich latach znacznie się zmieniły, głównie za

OTWARTEGO NA TEMAT ROZSIANEGO

sprawą rozwoju neurologii oraz rosnącej świadomości praw człowieka. Poruszyła problem dostępności do leków, przedstawiając najnowsze doniesienia nt. leków dostępnych na rynku, przeznaczonych dla osób, u których niedawno zdiagnozowano stwardnienie rozsiane i którzy do tej pory mieli jeden rzut choroby, oraz tych podawanych przy ostrych objawach SM. Problem stanowi fakt, że wielu chorych pomimo zakwalifikowania do leczenia określonymi preparatami zwyczajnie nie stać na ich wykupienie – koszt miesięcznej kuracji wynosi nawet kilka tys. zł. „Brak leczenia farmakologicznego u niektórych wiąże się z łagodnym przebiegiem choroby, natomiast u innych, co z kolei zdarza się częściej, prowadzi do występowania rzutów pozostawiających deficyty neurologiczne i objawy ubytkowe, inwalidztwo. To głównie leki pozwalają cierpiącym na prawie normalne życie – wszystkie leki mają skutki uboczne – ale dzięki leczeniu chorzy z SM pracują, jeżdżą samochodem i realizują swoje hobby".

Poza rozważaniami nad medycznym aspektem stwardnienia rozsianego, słuchacze mieli możliwość wysłuchania historii osób dotkniętych SM i o wpływie choroby na ich codzienne funkcjonowanie w różnych obszarach życia. Pan Mirosław podkreślił, że SM jest „chorobą młodych dorosłych", ujawniającą się zazwyczaj na progu dorosłości i przypadającą na lata największej aktywności społeczno-zawodowej. Choroba ta czyni życie osób nią dotkniętych nieprzewidywalnym i tak jak w jego przypadku zmusza chorych do czasowego lub całkowitego wyłączenia z pracy zawodowej w związku z postępującą niepełnosprawnością. Zarówno pani Grażyna Sikora, jak i pan Mirosław Wilk podkreślili rolę wsparcia psychologicznego i społecznego, którego sami zaznali ze strony członków rodziny, przyjaciół, personelu medycznego oraz osób chorych zrzeszonych w stowarzyszeniu. Wsparcie osób z najbliższego otoczenia pomaga w walce z chorobą, pozwala ją w końcu zaakceptować i pomimo ograniczeń godnie żyć.

Wykład cieszył się dużym zainteresowaniem studentów, nauczycieli akademickich i osób spoza uczelni. Przybliżenie słuchaczom problematyki stwardnienia rozsianego rodzi nadzieję, że podczas przyszłej pracy zawodowej w kontakcie z pacjentami chorymi neurologicznie studenci wykażą empatyczny stosunek do chorego oraz będą pamiętali o konieczności współpracy z jego rodziną i osobami z najbliższego otoczenia.

dr Agata Pocztarska-Głos
Zakład Fizjoterapii



Wykład cieszył się dużym zainteresowaniem słuchaczy

WIARA I ROZUM idą w parze

Na przełomie listopada i grudnia 2018 roku rozmawiano w Rzymie w Kongregacji Edukacji Katolickiej o duszpasterstwie akademickim w Białej Podlaskiej. Co prawda, nie wymieniono tam nazwy naszego miasta, ale na zebraniu duszpasterzy akademickich ze wszystkich kontynentów dyskutowano o kierunkach pracy duszpasterskiej w świecie akademickim, a więc także… w Białej Podlaskiej. Zadaniem duszpasterstwa jest towarzyszenie wiernym w rozwoju wiary i życia chrześcijańskiego. Specyfiką duszpasterstwa akademickiego jest posługa wśród osób, dla których nauka stanowi ważny element ich życia. Ciągle aktualne jest więc szukanie odpowiedzi na pytania: Czy nauka przeczy religii? Czy można pogodzić wiarę i rozum? Najkrótszej odpowiedzi udziela św. Jan Paweł II w encyklice *Fides et ratio*: „Wiara i rozum są jak dwa skrzydła, na których duch ludzki unosi się ku kontemplacji prawdy". Rzetelna nauka nie może zaprzeczyć objawionej prawdzie, którą należy wydobyć spod szaty języka i kultury czasów biblijnych. Pismo Święte i rozum ludzki pochodzą z jednego źródła, od Boga. Oto przykład tego, o czym ostatnio dyskutowaliśmy na wieczornym spotkaniu w Ośrodku Duszpasterstwa Akademickiego.

Od kiedy jest życie ludzkie?

W czasie dyskusji na temat prawa aborcyjnego jedna z posłanek stwierdziła w programie telewizyjnym: „Proszę nie mówić o płodzie jako o dziecku, proszę poczytać książki z biologii, które wyraźnie mówią o tym, że kiedy się połączy komórka jajowa z komórką męską, jest zygota, zarodek, płód, a człowiek wtedy, gdy się urodzi, proszę poczytać książki, książki biologiczne". Jej zdaniem, osoby, które twierdzą, iż życie człowieka zaczyna się od poczęcia, przeczą nauce i narzucają innym swój światopogląd. To typowa argumentacja zwolenników aborcji, ale… fałszywa. Sami ujawniają brak wiedzy naukowej, empirycznie stwierdzone fakty uważają za prywatne poglądy, a swój światopogląd (np. że człowiekiem stajemy się w chwili urodzenia) za naukę. W debacie publicznej, świadomie lub nieświadomie, myli się dwa terminy: życie ludzkie oraz człowiek (osoba ludzka). Dziś początek życia ludzkiego jest naukowo stwierdzony – to moment poczęcia. Spór dotyczy tego, na jakim etapie rozwoju to życie uznajemy za człowieka. I kwestia ta nie jest już wprost przedmiotem nauk przyrodniczych.

Gdyby jakiś biolog czy genetyk kwestionował zapłodnienie jako początek życia, byłby w swoim środowisku skompromitowany. Zajrzyjmy do literatury. W encyklopedii „Britannica" czytamy: „Zygota, zapłodniona komórka jajowa, która powstaje w wyniku połączenia żeńskiej gamety (jajo) z męską gametą (plemnik). W rozwoju embrionalnym ludzi i innych zwierząt etap zygoty jest krótki, potem pojedyncza komórka zostaje podzielona na mniejsze komórki i dalej postępuje okres podziałów. Zygota stanowi pierwszy etap rozwoju genetycznie unikatowego organizmu. Zygota jest obdarzona genami od dwóch rodziców, a zatem jest diploidalna – niosąca dwa zestawy chromosomów". Naukowcy K.L. Moore, T.V. Persaud i M.G. Torchia piszą o zygocie: „Ta wysoko wyspecjalizowana, zdolna do wielokrotnego różnicowania się komórka oznacza początek istnienia każdej i każdego z nas jako jedynej w swoim rodzaju osoby". Na koniec W. Percy: „We współczesnej biologii banałem jest powiedzenie (…), że życie każdego indywidualnego organizmu – zarówno ludzkiego, jak i pozaludzkiego – zaczyna się, kiedy chromosomy plemnika łączą się z chromosomami jajeczka i formuje się nowe DNA (…). Tak określony początek indywidualnego życia nie jest dogmatem Kościoła, lecz faktem naukowym".

Od kiedy jestem człowiekiem?

Początek życia ludzkiego jest jednoznacznie wskazany przez nauki empiryczne, kwestią sporną pozostaje wskazanie momentu, w którym ludzkiemu życiu przypisuje się wartość moralną, momentu, od którego można mówić o osobie ludzkiej. W tym celu stosuje się różne kryteria, ale mają one charakter arbitralny. Są lepiej lub gorzej racjonalnie uzasadniane, ale wciąż są tylko poglądami, hipotezami, a nie w stu procentach pewną wiedzą empiryczną.

Większość poglądów nadaje życiu ludzkiemu status osoby ludzkiej w zależności od fazy rozwoju. Uznaje się więc życie ludzkie za osobę ludzką w jednym z tych momentów: pojawienie się



aktywności mózgu, nabycie zdolności poruszania się, odczuwanie bólu, zdolność do życia poza organizmem matki (w Polsce uznaje się, że jest to 25–27 tydzień życia płodu), narodziny. Są też propozycje odwołujące się do kryteriów natury psychologicznej – np. posiadanie samoświadomości i zdolności do rozumowania (nie mają jej noworodki) – lub stosuje się utylitarystyczną zasadę maksymalizacji korzyści i użyteczności, podważając wartość ludzi dotkniętych wadami genetycznymi i innymi ciężkimi chorobami, co usprawiedliwia aborcję i eutanazję. Np. australijski etyk Peter Singer twierdzi, że człowiekowi można przyznać prawa osoby dopiero wtedy, gdy rodzice już po urodzeniu uznają, że niemowlę jest zdrowe, a jego życie wartościowe (!).

Które rozwiązanie jest prawdziwe, które wybrać, może wylosować? W tej sytuacji najbardziej racjonalnym okazuje się przyjęcie kryterium genetycznego, zgodnie z którym status moralny uzyskuje powstała dzięki zapłodnieniu zygota, ponieważ dochodzi wówczas do powstania oryginalnej kombinacji genetycznej, niewystępującej u żadnego innego osobnika. W skrócie – najbardziej racjonalne, najbardziej zgodne z naukami empirycznymi jest twierdzenie, że człowiekiem stajemy się w momencie poczęcia. Takie jest też nauczanie Kościoła katolickiego. Rozum potwierdza to, co wcześniej podpowiadała nam wiara. Tym, którzy boją się posądzenia o sprzyjanie poglądom katolickim, z pomocą przychodzi amerykański etyk Don Marquis, który sformułował tzw. kryterium przyszłości. Jego zdaniem powinniśmy chronić życie każdej istoty ludzkiej od momentu poczęcia, niezależnie od tego, czy zostanie ono zakwalifikowane przez kogokolwiek jako osoba ludzka, czy też nie, ponieważ przed nią jest przyszłość, a dokonując aborcji, tę przyszłość jej odbieramy.

Chrześcijanie prowadzą refleksję na temat prawa do życia od blisko dwóch tysięcy lat. W datowanym na II w. po Chrystusie traktacie „Didache", czytamy: „Nie zabijaj dzieci przez poronienie ani nie przyprawiaj ich o śmierć już po urodzeniu". Dziś naukę Kościoła katolickiego na temat początku życia ludzkiego streszcza Katechizm: „Życie ludzkie od chwili poczęcia powinno być szanowane i chronione w sposób absolutny. Już od pierwszej chwili swego istnienia istota ludzka powinna mieć przyznane prawa osoby, wśród nich nienaruszalne prawo każdej niewinnej istoty do życia. »Zanim ukształtowałem cię w łonie matki, znałem cię, nim przyszedłeś na świat, poświęciłem cię (Jr 1, 5)«. (…) Ponieważ embrion powinien być uważany za osobę od chwili poczęcia, powinno się bronić jego integralności, troszczyć się o niego i leczyć go w miarę możliwości jak każdą inną istotę ludzką (KKK 2270, KKK 2274)".

Wróćmy do toczącej się w Polsce dyskusji. W odpowiedzi na list otwarty skierowany do Konferencji Episkopatu Polski, jej przewodniczący, abp Gądecki napisał: „Najnowsze osiągnięcia nauki dowodzą jednoznacznie, że w życiu człowieka nie ma – poza chwilą poczęcia – drugiego momentu, który można by uznać za początek istnienia człowieka. Rozwój technologii natomiast pozwala obserwować życie dziecka niemal od samego początku, a także podejmować interwencje medyczne, jeśli jest to w danym przypadku konieczne, już w okresie płodowym. Historii nie da się cofnąć, tzn. nie wolno zamykać oczu na rozwój nauki. (…) Zgoda na zabijanie niewinnych dzieci w łonie ich matek jest postawą ściśle ideologiczną. (…) Prawo do życia od momentu poczęcia do naturalnej śmierci nie jest prawem religijnym. Stanowi istotną część prawa naturalnego, którego treść – jak podkreśla np. Cyceron – dostępna jest każdemu człowiekowi poprawnie używającemu rozumu".

Kto pyta, nie błądzi

To oczywiście skrót dyskusji. W trakcie spotkania pojawiło się wiele szczegółowych pytań, na które wspólnie szukaliśmy odpowiedzi. I Ciebie zapraszamy na spotkania z cyklu *Zapytaj księdza*. Możesz przyjść i zapytać o wszystko, co dotyczy wiary i moralności. Nie unikamy trudnych tematów. W Ośrodku Duszpasterstwa Akademickiego organizujemy jeszcze spotkania biblijne i modlitewne. Przyjdź, posłuchaj, zdecyduj!

ks. Jacek Mucha
duszpasterz akademicki

Źródła:
B. Łoziński, *To jest życie,* „Gość Niedzielny" nr 22/2018, s. 40-42.
Jan Paweł II, *Fides et ratio*, Watykan 1998.
bp S. Gądecki, *Nie wolno zamykać oczu na rozwój nauki, życie rozpoczyna się od poczęcia,* www.episkopat.pl.
Katechizm Kościoła Katolickiego, Pallotinum 1992.

ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA W TRADYCJI KOŚCIOŁA PRAWOSŁAWNEGO

Święta Bożego Narodzenia to okres zadumy, wspólnoty rodzinnej oraz refleksji. Jednak może to być również czas nad pogłębienie wiedzy na temat tego Święta, zwyczajów i tradycji występujących w różnych konfesjach.

Pierwszym pytaniem, które się nasuwa, to okres obchodzenia świąt Bożego Narodzenia. Być może każdy z nas wie, że Święta Narodzenia Chrystusa różnią się między Kościołem rzymskokatolickim a Kościołem prawosławnym o 13 dni. Lecz większość z nas nie wie jednak, z czego to wynika.

Otóż data Święta była wspólna dla wszystkich aż do roku 1582, kiedy to papież Grzegorz XIII wprowadził reformę zmieniającą kalendarz juliański, którym posługuje się do dziś w liturgii Kościół Prawosławny, na styl gregoriański (nazwa pochodzi od jego imienia), obowiązujący powszechnie do dziś. Reforma wprowadziła pewien rozdźwięk – pierwszy kalendarz zaczął być nazywany starym, a drugi nowym. W rezultacie zmiany, mówiąc w wielkim skrócie, w historii świata zniknęło właśnie 12 dni, bowiem o tyle nowy styl został przyspieszony. W praktyce oznaczało to, że ludzie położyli się spać jednego dnia, a wstali dopiero trzynastego dnia, sądząc po kartkach w kalendarzu. Kościół Wschodni nie przyjął reformy i nadal kieruje się w swym życiu liturgicznym starym, tj. juliańskim stylem. Ale, co trzeba sprawiedliwie zauważyć, istnieją w Polsce parafie, a na świecie nawet całe lokalne kościoły prawosławne, które swój rok liturgiczny opierają na nowym, gregoriańskim stylu.

Jeśli mowa już o kalendarzu, to warto skupić się na okresie przedświątecznym. Wierni, aby móc się lepiej przygotować do Święta i przeżyć tą dobrą nowinę, wstępują w okres czterdziestodniowego postu. Zalecane jest wówczas powstrzymywanie się od pokarmów pochodzenia zwierzęcego, a więc nie tylko od mięsa i jego przetworów, ale również nabiału.

Dzień Wigilii, nazywany jest inaczej *soczelnik*, od słowa "soczywo", czyli gotowanej pszenicy z makiem, polewanej miodem i rodzynkami. W późniejszej tradycji potrawa ta spotykana jest pod nazwą "kutia". W obecnej tradycji wierni dzielą się także błogosławionym chlebem ofiarnym, tzw. Prosforą. W Wigilię obowiązuje ścisły post, a najwytrwalsi domownicy nie spożywają pokarmów aż do wieczerzy. Potrawy na wigilijnym stole są postne. W większości prawosławnych domów wieczerzę wigilijną rozpoczyna się od spożywania kutii, która symbolizuje sytość, spokój oraz słodycz. Stałą potrawą jest kompot z suszonych owoców. Dawniej wieczerze były raczej skromne, ludzie przygotowywali Święta z własnych plonów i produktów. Tradycja dwunastu potraw nie zawsze miała odzwierciedlenie w praktyce. Jednak przepisów jest bez liku. Oprócz tak tradycyjnych jak barszcz czerwony czy barszcz grzybowy, na stole można znaleźć między innymi śledzie pod różnymi postaciami, kapustę z grzybami, karpia, bułki z grzybami i kapustą lub makiem oraz suszone grzyby w cieście. Gdzieniegdzie można jeszcze spotkać kisiel z owsa lub gryczanej kaszy podawany z olejem rzepakowym. Każdej potrawy należy spróbować – ma to odzwierciedlenie w tradycji nakazującej szacunek płodom ziemi i przygotowanym z nich pokarmom. Pod biały obrus wkłada się siano na pamiątkę groty betlejemskiej, w której narodził się Jezus Chrystus. Obowiązkowo pozostawia się jedno wolne miejsce za stołem, które wskazuje chrześcijański zwyczaj pamiętania o potrzebujących oraz tych, których z nami nie ma.

W Kościele prawosławnym podobnie jak u innych chrześcijan, wieczerzę wigilijną poprzedza ubieranie choinki. Zwyczaj ten dotarł do nas z Niemiec i upowszechnił się na przełomie XVIII i XIX wieku. Niezależnie od tego, czym ją przystrajamy, Kościół nadał jej głębszy sens. Jej zielone gałęzie to symbol natury ludzkiej, która sama w sobie jest bezsilna i bezowocna, a tylko w Jezusie Chrystusie – źródle życia, światła i prawdy – jest zdolna ożyć i przynieść duchowe plony: miłość, pokój i dobro.

Dawniej w wieczór wigilijny gospodarz przynosił do domu „kolędę", pozdrawiając domowników radosnym zawołaniem: *„Zdorowy budte ze swiatoju koladoju*!" (*Bądźcie zdrowi ze świętą kolędą*!), wówczas wszyscy odpowiadali: *„I z wami toże*!" (*I z Tobą także*!). „Kolęda" to nic innego jak snopek zboża, który stawiano w kącie. Na wiosnę z kłosów tego snopka wyłuskiwano tzw. „święte" ziarno, które wysiewano na polu na znak krzyża, co miało zapewnić urodzaj w przyszłych plonach.

Po wigilijnej wieczerzy wszyscy domownicy udają się na „Wszienoszcznoje bdienije" – Całonocne czuwanie, czyli świąteczne nabożeństwo w cerkwi, która jest uroczyście wystrojona, słyszymy też radosne melodie modlitw i kolęd. Na środku świątyni wyniesiona jest ikona Bożego Narodzenia, która wprowadza w niepowtarzalny nastrój i harmonię Święta.



Wspólne kolędowanie

Po krótkim odpoczynku wierni zasiadają do uroczystego śniadania. Odwiedzają znajomych, rodzinę pozdrawiając się słowami – *„Chrystos rażdajetsia! – Sławitie Jego*!" (Chrystus się rodzi! – Wychwalajcie Go!). W okresie Bożego Narodzenia, zarówno w świątyni, jak i w domach rozbrzmiewają kolędy. To one w prosty sposób przybliżają wielką tajemnicę wcielenia Syna Bożego i czynią głębszym jego przeżycie.

Jednak okres świętowania nie kończy się na pierwszym ani drugim dniu. Zgodnie z tradycją Kościoła Prawosławnego, dwanaście dni od Święta Narodzenia Chrystusa nosi nazwę „Światki". Słowo to można tłumaczyć jako „święte dni" (lub jako święte wieczory) ze względu na ich uświęcenie wielkimi wydarzeniami Wcielenia Syna Bożego i Chrztu Pańskiego. W praktyce liturgicznej, na kolejne dni *Swiatok* przypada wspomnienie wielu ważnych wydarzeń i postaci świętych ze Starego i Nowego Testamentu. Rozpoczynając od Narodzenia Chrystusa, poprzez wspomnienie Matki Bożej oraz Św. Pierwszego męczennika, arcydiakona Stefana. Wspomina się również przodków Jezusa Chrystusa, w tym między innymi Króla Dawida, Józefa Sprawiedliwego, a także Jakuba brata Pańskiego. Jest to czas radosny, dlatego też w środy i piątki nie obowiązuje post, wierni nie czynią pokłonów ani nie klękają na modlitwie. Okres *Swiatok* kończy Święto Chrztu Pańskiego, inaczej nazywane Objawieniem Pańskim.

W dzisiejszych czasach, w zglobalizowanym społeczeństwie, w pędzie za problemami życia dnia codziennego, nieraz ciężko jest zachować te piękne i bezcenne tradycje. Mimo że współcześnie jesteśmy w o wiele korzystniejszej sytuacji aniżeli nasi przodkowie, często nie doceniając tego, łatwo poddajemy się obcym, niezwiązanym z naszym regionem komercyjnym trendom, które wypłukują to, co najlepsze z naszych miejscowych tradycji.

Dlatego na zakończenie chciałbym przytoczyć wspomnienia pani Eugenii o świętowaniu na tych terenach w czasie II wojny światowej:

Dla mnie Boże Narodzenie, pomimo wieku i już słabego zdrowia, to wciąż wielka radość i pasja. Co roku czekam na nie z utęsknieniem, by przeżyć je jeszcze raz w gronie rodziny. To wielka świętość w moim życiu, zwłaszcza Święta prawosławne obchodzone w cerkwi. Bożonarodzeniowy, cerkiewny śpiew, niezmienny od lat, dzisiaj w wykonaniu młodego pokolenia rozbrzmiewa w moim sercu co roku na nowo. Święta Bożego Narodzenia wnoszą do dziś dużo duchowości w moje życie. Moje wczesne dzieciństwo to lata okupacji. Wigilie były raczej skromne ze względu na toczącą się wojnę. Ludzie na wsi przygotowywali Święta z własnych plonów – owoce, warzywa, zboże. Dlatego przygotowywania rozpoczynały się bardzo wcześnie, ponieważ niektóre produkty należało gromadzić cały rok. Zebrane jabłka wieszano na choinkę, by kolejny rok był urodzajny również w sadzie. Suszono grzyby, owoce, po żniwach zachowywano snopek żyta, by na Wigilię postawić go w rogu domu. Domownik przynoszący „kolędę" (snopek żyta – przyp. autora) *od progu wołał: „Zdorowy budte ze swiatoju koladoju!" (pol. Bądźcie zdrowi ze świętą kolędą!) Wszyscy odpowiadali: I z wami toże! (pol. I z Tobą też!) Pamiętam wigilijny stół, przykryty białym obrusem utkanym przez moją mamę, a pod obrusem sianko. Na stole dwanaście potraw: barszcz czerwony, grzyby duszone w oliwie (*oliwa przygotowywana z lnu*), kutia z jęczmienia, śledzie, ryba, kluski z makiem, kapusta z grzybami i grochem, pierogi z kapustą, kompot z suszu, kisiel owsiany z oliwą lub owocowy, racuchy i bułki z kapustą. Przed kolacją babcia mówiła: „Treba ity zobaczyty na dwir czy wże je zorka na nebi" (pol. Trzeba wyjść na dwór, zobaczyć, czy już jest na niebie gwiazda) i wszyscy wychodziliśmy na zewnątrz szukać pierwszej gwiazdki. Wieczerzę rozpoczynaliśmy modlitwą i podzieleniem się Prosforą. W czasie kolacji śpiewaliśmy kolędy. Nieraz odwiedzali nas kolędnicy, których częstowaliśmy bułkami z kapustą. Po zjedzeniu kolacji nie sprzątaliśmy ze stołu – sądzono bowiem, że w nocy dusze zmarłych także będą uczestniczyć w wieczerzy. Babcia zawsze przypominała, że to „swiatyj weczyr, nie możno zbieraty ze stołu" (święty wieczór, nie można zbierać ze stołu). W nocy, rozpoczynało się świąteczne nabożeństwo, wiec wszyscy wybieraliśmy się na wsienoszcznoje bdienije*. Kolejne lata, *po 1947, spędziłam „na zachodzie", w małej miejscowości pod Ełkiem. Pierwsza kolęda była bardzo skromna. Było nam przykro – nie mieliśmy z czego przygotować Wigilii, nie mieliśmy cerkwi, tęskniliśmy za domem... Tamtejsza ludność katolicka rozumiała naszą trudną sytuację i pomagała nam. Również* na *Święta nie byliśmy samotni. Z roku na rok nasza sytuacja się poprawiała. Pamiętam z tych lat pięknie przystrojoną, żywą choinkę, obwieszoną jabłkami, ozdobami z papieru i zapach zapalonych na niej świeczek (uśmiech). Gdy wróciłam do swoich rodzinnych stron w 1956 r., nasze życie cerkiewne odrodziło się na nowo. Święta obchodzone były bardzo uroczyście. Kilkugodzinne nabożeństwa w monasterze w Jabłecznej znów dawały mi nadzieję i ogromną radość.*

Ks. Marcin Gościk
Duszpasterz Akademicki

BIBLIOTEKARZE

W dniach 16-22.09.2018 r. w ramach projektu „PSW – uczelnia z przyszłością", pracownicy Biblioteki Akademickiej Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej uczestniczyli w wyjeździe studyjnym do bibliotek uniwersyteckich w Hiszpanii.

Głównym celem wyjazdu było podniesienie kompetencji w zakresie zarządzania biblioteką, zdobycie wiedzy na temat funkcjonowania bibliotek uniwersyteckich, porównanie systemów bibliotecznych oraz wymiana doświadczeń między pracownikami bibliotek.

W planie naszego wyjazdu była wizyta w bibliotekach pięciu znanych katalońskich uniwersytetów. W Barcelonie, stolicy Katalonii, przez trzy kolejne dni odwiedziliśmy biblioteki w Universitat Pompeu Fabra, Universitat de Barcelona i Universitat Autònoma de Barcelona. Czwartego dnia pobytu gościliśmy w bibliotece Universitat Rovira i Virgili w Tarragonie, piątego – w bibliotece Universitat de Girona. Celem wizyty studyjnej w Hiszpanii było m.in. poznanie sieci współpracy bibliotecznej, modeli i struktur organizacyjnych odwiedzanych bibliotek, systemów zarządzania bibliotekami uniwersyteckimi oraz technologii informacyjno-komunikacyjnych w nich stosowanych.



Biblioteka Universitat Pompeu Fabra

W Hiszpanii funkcjonuje sieć bibliotek uniwersyteckich REBIUN, jako sektorowa Komisja Rektorów Uniwersytetów Hiszpańskich, skupiająca 76 uniwersytetów członkowskich, wśród których znajdują się odwiedzane przez nas uczelnie, oraz Wyższą Radę Badań Naukowych (CSIC). Działalność REBIUN skoncentrowana jest na tworzeniu katalogu zbiorczego, zawierającego m.in. opisy bibliograficzne zbiorów Biblioteki Narodowej Hiszpanii, Biblioteki Narodowej Katalonii oraz bibliotek naukowych. Katalog zbiorczy jest niezbędnym narzędziem do poznania gromadzonych od ponad 800 lat kolekcji zbiorów hiszpańskich bibliotek.

W 2003 roku członkowie REBIUN zaproponowali wprowadzenie nowego modelu bibliotek – przekształcanie tradycyjnych książnic uniwersyteckich w nowoczesne Centra Zasobów Nauki i Badań (CRAI). Projekt miał na celu dostosowanie działalności bibliotek do założeń Europejskiego Obszaru Szkolnictwa Wyższego (EHEA) i Europejskiej Przestrzeni Badawczej (ERA). CRAI pełni fundamentalną rolę w rozpowszechnianiu wiedzy informacyjnej, która pomaga w zdobywaniu kompetencji w zakresie pozyskiwania, zbierania, organizowania i krytycznej oceny informacji. W modelu CRAI duży nacisk kładzie się na rozwijanie szerokiej współpracy zespołowej środowisk naukowych i bibliotekarzy, wspieranie nauczania i badań oraz organizowanie szkoleń w najważniejszych obszarach działalności uniwersytetów. Centrum Zasobów Nauki i Badań upowszechnia i ułatwia dostęp do zasobów informacyjnych, zapewnia szereg wysokiej jakości usług i współpracuje w procesach tworzenia wiedzy, przyczyniając się do realizacji celów akademickich i naukowych każdego członka społeczności akademickiej.



Pomieszczenie biblioteczne Universitat de Girona

Odwiedzane przez nas biblioteki, poza uczestnictwem w ogólnokrajowej sieci REBIUN, współpracują w ramach Katalońskiego Konsorcjum Usług Uniwersyteckich (El Consorci de Serveis Universitaris de Catalunya – CSUC). Konsorcjum zarządza programami i usługami, które mają przyczynić się do poprawy usług bibliotecznych. W kooperacji prowadzone są obliczenia naukowe, tworzone repozytoria i aplikacje oraz promowana jest idea otwartej nauki. W ramach konsorcjum dokonuje się wspólnych zakupów, organizuje szkolenia, rozwija usługi biblioteczne i biblioteczną infrastrukturę w chmurze.

Księgozbiór bibliotek uniwersyteckich gromadzony jest zgodnie z potrzebami środowiska akademickiego. Większość zbiorów bibliotecznych znajduje się w wolnym dostępie. Tylko niewielka część pozycji, głównie starszych lub rzadko wypożyczanych, przechowywana jest w magazynach. Czasopisma znajdują się w czytelniach, a z wielu egzemplarzy, nawet archiwalnych, można korzystać również w wolnym dostępie.

Biblioteki oferują swoim użytkownikom wiele ciekawych, niespotykanych u nas usług, w tym możliwość wypożyczania laptopów, słuchawek, nawet kamer i aparatów fotograficznych potrzebnych do realizacji projektów dydaktycznych i naukowych.

PSW W HISZPANII

Atutem biblioteki znajdującej się w kampusie Uniwersytetu Rovira i Virgili w Tarragonie jest punkt nauki języków obcych z nieodpłatnym kursem języka angielskiego prowadzonym przez pracownika biblioteki. Drugie ciekawe rozwiązanie to praca wolontariuszy – studentów, którzy w bibliotece pomagają trzy godz. dziennie. W Bibliotece Universitat Autònoma de Barcelona zwróciliśmy uwagę na niezwykle interesujące okazy starych map oraz kolekcje starodruków i inkunabułów, natomiast w Bibliotece Universitat de Girona podziwialiśmy m.in. ciekawą kolekcję exlibrisów. Zaciekawiły nas również projekty cyfryzacji archiwum historycznego teatru w Barcelonie i digitalizacja plakatów politycznych prowadzona w Bibliotece Universitat Autònoma de Barcelona.

Rewelacyjnym rozwiązaniem w katalońskich bibliotekach są tak zwane Faktorie, w których pracownicy pomagają studentom w rozwijaniu pasji związanych z nowoczesnymi technologiami informatycznymi, komputerami i programami komputerowymi. Przygotowywane są tam szkolenia, prezentacje i inne działania ułatwiające naukę.

Biblioteki uniwersyteckie są bardzo aktywne we wspieraniu nauki. Dogodny dostęp do źródeł wiedzy, współpraca z bibliotekarzami i kadrą dydaktyczną powoduje, że student jest obecny w przestrzeni bibliotecznej cały rok. Świadczy o tym chociażby czas pracy bibliotek do późnych godzin nocnych. Promocyjne działania bibliotek skupiają się na szkoleniach, wsparciu użytkowników oraz obecności na portalach społecznościowych: Facebook, Twitter, Google+, Instagram, YouTube i LinkedIn. Można także skontaktować się z bibliotekarzami poprzez WhatsApp. Biblioteki silnie współpracują z kadrą dydaktyczną, która rekomenduje zakup odpowiedniej literatury, wykorzystywanej następnie przez studentów. Taka ścisła współpraca bibliotekarzy i nauczycieli akademickich wpływa na postrzeganie dużej roli biblioteki w procesie dydaktycznym. Ośrodki te mają podobną działalność, misję i cele. Są to duże obiekty, przestronne, o ciekawej architekturze. Warte uwagi są także pomieszczenia biblioteczne, gdzie nakazana jest całkowita cisza.

Dzięki tej wizycie udało nam się też nieco pozwiedzać. Zachwyciła nas Barcelona ze swoją słynną aleją La Rambla, z dzielnicą gotycką Barri Gòtic, zabytkami Antonio Gaudiego – kościołem Sagrada Familia i Parkiem Güell. Z zaciekawieniem zwiedziliśmy również Tarragonę z zabytkami okresu rzymskiego, rozległym kompleksem archeologicznym, wpisanym w 2000 roku na listę światowego dziedzictwa UNESCO, oraz urokliwą Gironę, w której znajduje się jedna z najlepiej zachowanych średniowiecznych starówek w Hiszpanii i dzielnica El Call, należąca do największych historycznych dzielnic żydowskich w Europie.

Wizyta w bibliotekach uniwersyteckich w Hiszpanii pomogła nam poznać sposób ich funkcjonowania oraz oferowane usługi biblioteczne, które nie tylko ułatwiają dostęp do zasobów, ale także pomagają każdemu użytkownikowi biblioteki w rozwijaniu zainteresowań. Dyskusje, które prowadziliśmy, miały na celu wymianę doświadczeń, podniesienie kompetencji zawodowych i wykorzystywanie praktycznych umiejętności. Wiedza zdobyta podczas wizyty studyjnej z pewnością będzie wykorzystywana przez nas w ulepszaniu funkcjonowania Biblioteki Akademickiej PSW.

Bibliografia

1. Red de Bibliotecas Universitarias Españolas http://www.rebiun.org/quienes-somos/rebiun (dostęp: 08.11.2018)
2. Centre de Recursos per a l'Aprenentatge i la Investigació http://crai.ub.edu/ca/coneix-el-crai/ (dostęp: 08.11.2018)
3. Consorci de Serveis Universitaris de Catalunya http://www.csuc.cat/ca/el-csuc/arees-d-activitat/descripcio (dostęp: 08.11.2018)
4. Struktura organizacyjna CRAI, http://crai.ub.edu/ca/coneix-el-crai/organigrama (data dostępu 9.11.2018)
5. Poznaj CRAI, http://crai.ub.edu/ca/coneix-el-crai (dostęp 8.11.2018).

Dorota Mączka
Wojciech Piesta
Biblioteka PSW







Park Güell z widokiem na Barcelonę



Widok na stare miasto Girona



Biblioteka Universitat Autònoma de Barcelona

DODATEK STUDENCKI

Jak włączyć się we właściwą pomoc ludziom ubogim oraz w jaki sposób wybrać komputer dostosowany do własnych potrzeb? Odpowiedzi na te pytania znajdą państwo w Dodatku Studenckim. Zapraszam do zapoznania się z treścią artykułu na temat świadomej pomocy, która motywuje potrzebujących do działania i pomaga im wyjść z trudnych sytuacji życiowych. Zachęcam również do lektury miniporadnika dotyczącego właściwego wyboru laptopa.

Karolina Kupisz
studentka III roku pedagogiki

SZLACHETNA PACZKA – RÓWNIEŻ W NASZYM MIEŚCIE

Szlachetna Paczka to ogólnopolski projekt, którego organizatorem jest Stowarzyszenie Wiosna. Ma on na celu niesienie pomocy materialnej oraz mentalnej rodzinom będącym w trudnej sytuacji życiowej.

W działanie zaangażowanych jest kilkanaście tysięcy wolontariuszy na terenie całej Polski. Projekt ma na celu łączyć ludzi, zgodnie z zasadą „mądrego pomagania" – oznacza to, że potrzebujący otrzymują bezpośrednie, konkretne wsparcie, by mogli samodzielnie rozwiązać swoje problemy. Polega na wybraniu rodziny, której pragniemy pomóc, oraz stworzeniu dla niej paczki, dostosowanej do najważniejszych potrzeb. Jest to tak zwany impuls do zmian, dzięki któremu ludzie podejmą walkę z trudnościami.

W 2017 roku w ramach kolejnej edycji Szlachetnej Paczki 20 073 rodzin otrzymało pomoc, 2 200 dzieci otrzymało możliwość rozwoju dzięki pracy z indywidualnym tutorem podczas cotygodniowych spotkań. W całą akcję włączyło się 810 351 Polaków, a wartość pomocy, jaką rodziny otrzymały w paczkach, wyniosła 53 973 499 zł.

W organizację paczki przeznaczonej dla jednej rodziny może zaangażować się kilka osób. Wszystko zależy od potrzeb rodziny oraz możliwości dobroczyńców. Ponadto, pomagać możemy również poprzez dołączenie do Klubu Filantropa lub wybierając dziecko z Akademii Przyszłości i towarzysząc mu w najważniejszych chwilach jego życia. Nie można pominąć pracy wolontariuszy, którzy przeprowadzają wywiady z rodzinami zgłoszonymi do projektu, by dokładniej poznać ich sytuację oraz uniknąć wyłudzeń, a także zajmują się organizacją przebiegu całego przedsięwzięcia.

W Białej Podlaskiej znajduje się wiele rodzin, które potrzebują pomocy. Serdecznie zapraszamy państwa do włączenia się w akcję Szlachetnej Paczki. Wystarczy samodzielnie lub ze znajomymi przygotować pomoc dla rodziny, którą możemy wybrać na stronie www.szlachetnapaczka.pl. Opisane są tam potrzeby oraz historie poszczególnych rodzin. Szlachetna Paczka daje możliwość pomagania, które ma sens, daje nadzieję i inicjuje zmianę na lepsze. Razem wyprostujmy historię życia ludzi w potrzebie!

Monika Puzio
studentka ekonomii,
studia II stopnia I rok

LAPTOP DLA STUDENTA – CZYLI JAK WYBRAĆ SPRZĘT DOPASOWANY DO TWOICH POTRZEB?



Żyjemy w XXI wieku, a dostęp do komputera czy Internetu możliwy jest w wielu publicznych miejscach (m. in. w naszej Bibliotece Akademickiej). Mimo to, wielu studentów decyduje się na zakup swojego własnego sprzętu do nauki czy rozrywki, w postaci laptopa. Jak zatem wybrać sprzęt, który będzie dopasowany do naszych potrzeb, by nie żałować swojej decyzji?

Uznajmy, że jako student wybierasz laptop służący przede wszystkim do pracy i rozrywki – chcesz mieć możliwość korzystania z pakietu biurowego, przeglądania stron internetowych, oglądania filmów czy seriali, ale nie zamierzasz na nim grać w najnowsze gry, wymagające sporych zasobów sprzętowych. Przedstawiam najważniejsze wskazówki:

Procesor: Powinieneś poszukać sprzętu z procesorem serii Celeron, i3 lub i5. Nazwa procesora składa się z trzech oznaczeń, na które powinieneś zwrócić uwagę:

– Seria (Celeron, i3, i5) – Celeron, to linia z reguły najmniej wydajna z podanych, a zarazem najbardziej ekonomiczna dla kieszeni. Seria i3 jest takim standardem, który w pełni wystarcza przy biurowych zadaniach, natomiast seria i5 pozwala na znacznie więcej i usprawnia procesy takie jak instalacja programów czy chociażby ładowanie aplikacji, wpływa również pozytywnie na ilość klatek na sekundę w grach.
– Generacja (6, 7, 8 – pierwsza liczba po myślniku w nazwie) im wyższa, tym procesor jest nowszy. Aktualna generacja posiada numer 8 i nosi nazwę „Coffee Lake".
– Rodzaj (U, M, HQ, K) – wystarczy Ci ten z oznaczeniem „U", czyli niskonapięciowy, gwarantujący co prawda niższą wydajność, ale też mniejszy pobór mocy, przez co wydłuża się czas pracy na baterii. Oznaczenia wyższych rzędów, takie jak „HQ" czy „K", to oznaczenia produktów cechujących się dużą wydajnością sprzętową.

Dysk: Ten aspekt jest bardzo często ignorowany przy wyborze sprzętu, co jest błędnym działaniem. Wyróżniamy dwa rodzaje dysków:

– HDD – obecnie najpopularniejszy. Jego nazwa pochodzi z angielskiego wyrażenia Hard Disk Drive, znaczącego tyle co dysk twardy. Ten rodzaj cechuje z reguły duża przestrzeń dyskowa, na której możesz zapisać swoje pliki oraz budowa z części mechanicznych. Jeśli szybkość nie jest dla Ciebie nadrzędną cechą wyróżniającą Twój nowy sprzęt, proponuję dysk HDD w wielkości 500 GB lub 1 TB.
– SSD – ten rodzaj dysków charakteryzuje się dużo większą szybkością niż HDD, czyli m.in. szybszym wczytywaniem aplikacji. To rozwiązanie jest moim zdaniem bardzo dobre, a co ważne, przewidywany czas prac jednego takiego dysku szacowany jest na około 113 lat! Niestety, dysk SSD wiąże się z wyższymi kosztami, za cenę 1 TB dysku HDD otrzymasz mniej więcej ¼ tej przestrzeni SSD. Mimo to sądzę, że jest to lepsza inwestycja w nowy laptop, o ile posiadasz wystarczające fundusze.

Pamięć operacyjna (RAM): odpowiada za szybkość wykonywania operacji w uruchomionych aplikacjach. Wybierając sprzęt, powinieneś zwrócić uwagę na 2 oznaczenia:

– Typ pamięci (DDR3 lub DDR4) – są to podobnie jak w procesorach generacje. DDR3 jest starsza i mniej wydajna, w miarę możliwości wybierz DDR4. Jeśli doczytasz się w opisie sprzętu częstotliwości pracy, pamiętaj, że im więcej, tym lepiej. Obecnie w laptopach najpopularniejsze są dwie wartości –2133 MHz i 2400 MHz. Obydwie z nich spełnią Twoje oczekiwania.
– Ilość pamięci (4, 8, 12 GB) – im więcej, tym lepiej. Jeśli nie chcesz iść na kompromis, wybieraj od 8 GB wzwyż. Jeśli masz ściśle określony budżet – nic straconego, wybierając 4 GB, możesz dołożyć więcej pamięci w przyszłości, w miarę Twoich potrzeb.

Mimo pominięcia kilku kwestii (matryca, bateria czy karta graficzna), powyższe wskazówki z pewnością nakierują Cię na wybór właściwego laptopa.

Michał Łęcicki
student informatyki I rok

Państwowa Szkoła Wyższa

im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej



ZAPRASZA
na Dzień Otwarty
13 marca

www.pswbp.pl