BIALSKI PRZEGLĄD AKADEMICKI

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

NR 26 – CZERWIEC 2017
ISSN 2081-6324



Rektor PSW w Białej Podlaskiej prof. zw. dr hab. Józef Bergier z Rektorem Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. dr. hab. med. Wojciechem Nowakiem

PSW PONOWNIE NAJLEPSZĄ UCZELNIĄ W POLSCE!

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej po raz drugi zwyciężyła w prestiżowym Rankingu Szkół Wyższych Perspektyw – Rankingu państwowych wyższych szkół zawodowych. Na kolejnych pozycjach znalazły się: Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna im. ks. B. Markiewicza w Jarosławiu, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Witelona w Legnicy i Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Tarnowie.

Ranking Szkół Wyższych prowadzony od 18 lat w Polsce to, jak podkreślił przewodniczący kapituły i były prezes Polskiej Akademii Nauk, prof. Michał Kleiber, najbardziej prestiżowa ocena pracy uczelni o międzynarodowym uznaniu.

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej od czterech lat znajduje się w gronie najlepszych tego typu uczelni w Polsce. Lokaty w poprzednich latach to drugie w roku 2014 i 2015, a w ostatnich dwóch latach uczelnia jest liderem rankingu. Warto zauważyć, iż wynik uzyskany w roku 2017 jest aż o kilkanaście procent wyższy od kolejnych uczelni, podczas gdy różnica między drugą a piątą uczelnią stanowi tylko 1%.

Siłą naszej uczelni jest stabilizacja niemal we wszystkich 19 kryteriach, a liderami jesteśmy w liczbie prowadzonych kierunków studiów, w tym sześciu magisterskich i innowacyjności, w tym wysokości pozyskanych środków z Unii Europejskiej oraz w wielokulturowości środowiska studenckiego, tj. liczby studentów z różnych państw: Białorusi, Litwy, Łotwy, Holandii, Rosji i Stanów Zjednoczonych. Cieszy także wysoki wskaźnik w grupie „absolwenci na rynku pracy", w tym ekonomiczne losy absolwentów.

Szczególnym wyróżnieniem jest ocena prestiżu według pracodawców z województwa lubelskiego, którego liderami są Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie i Politechnika Lubelska, a nasza uczelnia jest na szóstym miejscu, między Uniwersytetem Warszawskim a Uniwersytetem Jagiellońskim, co zapewne jest zbyt dużym wyróżnieniem według pracodawców naszego województwa.

Naszym celem w nowej kadencji 2017/2018 jest poprawa umiędzynarodowienia poprzez nowe umowy międzynarodowe m.in. z Francją, Serbią i Macedonią oraz zwiększenie studentów z zagranicy na dwóch kierunkach kształcenia w języku angielskim na pielęgniarstwie oraz turystyce i rekreacji od października bieżącego roku, oraz informatyce od roku akademickiego 2018/2019.





Przemówienie Rektora podczas świętowania sukcesu PSW w murach uczelni

Na przełomie tego roku akademickiego oczekujemy absolwenta uczelni z numerem czternaście tysięcy. Warto zauważyć, że nasi absolwenci, którzy wywodzą się głównie z pobliskich powiatów, pracują obecnie m.in. w bankach w Anglii, jako stewardesy w znanych liniach lotniczych czy na statkach. Ale szczególną satysfakcję daje fakt, że wielu z nich jest nauczycielami języka angielskiego w lokalnych szkołach czy inżynierami informatyki, budownictwa, gospodarki przestrzennej, rolnictwa w lokalnych i krajowych firmach.

Uzyskane efekty kształcenia studentów i współpraca naukowa z biznesem to kierunek dalszych działań na 20-lecie uczelni w 2020 roku.

mgr Renata Karwacka
Dyrektor Gabinetu Rektora



Krojenie okolicznościowego tortu w towarzystwie wiceprezydenta Białej Podlaskiej Adama Chodzińskiego

Pozostali laureaci Rankingu:

UCZELNIE AKADEMICKIE: Ex aequo – Uniwersytet Warszawski i Uniwersytet Jagielloński

NIEPUBLICZNE UCZELNIE MAGISTERSKIE – Akademia Leona Koźmińskiego w Warszawie

UCZELNIE SPECJALISTYCZNE – Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego (uczelnie medyczne), Szkoła Główna Handlowa w Warszawie (uczelnie ekonomiczne), Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu (uczelnie rolnicze), Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (AWF-y), Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie (uczelnie pedagogiczne).



Rektor PSW w Białej Podlaskiej z Prezesem Fundacji Edukacyjnej Perspektywy Waldemarem Siwińskim



Od Redakcji

W minionych miesiącach w PSW działo się bardzo wiele – liczne konferencje, wykłady otwarte, Wielka Majówka z PSW, Dzień Patrona, Juwenalia, Wybory Miss… Najważniejszym wydarzeniem jest jednak powtórne zdobycie pierwszego miejsca w rankingu uczelni PWSZ, który co roku przygotowują „Perspektywy". O wszystkim z przyjemnością informujemy Państwa na łamach „Bialskiego Przeglądu Akademickiego".

W bieżącym numerze poruszamy istotny temat związany z prawidłowym odżywianiem się – w kontekście licznych internetowych trendów dotyczących zdrowego odżywiania artykuł doc. dr. Mariana Stelmacha jest ważnym głosem – głosem rozsądku, popartym akademicką wiedzą. Od września 2017 w PSW rusza nowy kierunek – dietetyka (pisaliśmy o tym w poprzednim numerze). Mamy nadzieję, że dzięki temu już niedługo zwiększy się grono fachowców, którzy będą dzielić się wiedzą o zdrowym odżywianiu się z jak największą rzeszą osób. Badania mówią, że rośnie liczba osób z nadwagą, wielu z nas prowadzi niezdrowy tryb życia – co z kolei jest przyczyną zwiększenia zachorowań na choroby cywilizacyjne. Dlatego tak ważne jest stałe przypominanie o tym, że „jesteśmy tym, co jemy".

Profesor Maciej Jędrusik po raz kolejny zabiera nas w egzotyczną podróż… Dzięki lekturze jego relacji z podróży do Chin dowiemy się m. in., że „wszystko w Chinach jest wielkie". Poznamy również historię tego kraju i znajdziemy odpowiedź na pytanie, dlaczego Chińczycy kiedyś… łapali wróble. Zachęcamy do przeczytania pasjonującego artykułu Profesora.

W stałych rubrykach tradycyjnie przedstawiamy relacje z wyjazdów w ramach programu Erasmus, książki warte przeczytania w artykule „Biblioteka poleca", ciekawie piszą też nasi żacy w „Dodatku studenckim". Warto dodać, że studenci mieli naprawdę znaczący wkład w czerwcowy numer „Bialskiego Przeglądu Akademickiego".

Życzymy przyjemnej lektury oraz udanego wakacyjnego wypoczynku!

Spis treści

Dzień Patrona w PSW 2
VI Wielka Majówka z PSW 3
Kalendarium 4
Konferencja naukowa „Choroby cywilizacyjne a styl życia" 8
Konferencja naukowa „Wpływ Wspólnej Polityki Rolnej na regionalne zróżnicowanie zmian w produkcji rolniczej w Polsce 10
Konferencja naukowa „Marketing terytorialny jako czynnik rozwoju regionów peryferyjnych, depresyjnych i restrukturyzowanych" 12
Na pograniczu o pograniczach 14
Z prac Senatu 16
Młodzi adepci w PSW 18
Erasmus+ w Czechach 20
Erasmus+ w mekce słowackiego rolnictwa 21
Praca za granicą – cienie i blaski 22
Romowie w Europie i w Polsce 23
Juwenalia PSW i AWF 2017 24
W PSW polała sie krew! 26
Izabela Turuta z tytułem Miss PSW 2017 27
Konferencja nakowa „Zarządzanie logistyczne w sytuacjach kryzysowych" 28
Biblioteka poleca 29
W objęciach Mofreusza 30
Jedzenie i zdrowie 32
Dodatek studencki 36
Chiny. W brzuchu śpiącego smoka 39

Bialski Przegląd Akademicki
Nr XXVI – czerwiec 2017
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:
mgr Agnieszka Filipiuk, mgr Paulina Rynkiewicz

Korekta
mgr Agnieszka Filipiuk, mgr Paulina Rynkiewicz

Zdjęcia nieoznaczone inaczej: archiwum PSW

Skład i druk: Drukarnia Laser-Graf, tel. 24 366 88 82

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

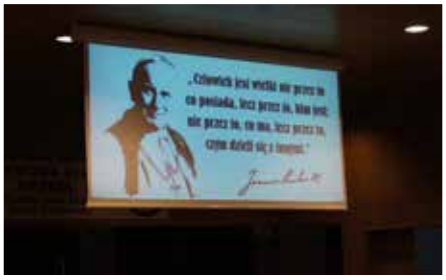
Wydawca
Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

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.

DZIEŃ PATRONA PSW

Zgodnie z tradycją, w rocznicę urodzin Papieża Jana Pawła II, 18 maja w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej odbyły się uroczyste obchody Dnia Patrona.





Już od samego rana dało się wyczuć na naszej Uczelni wyjątkową atmosferę. W holu głównym Państwowej Szkoły Wyższej pojawił się na nim również obraz przedstawiający Papieża Jana Pawła II oraz wystawa prac konkursowych, wykonanych przez uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych. Już sam wystrój Uczelni pokazywał, że studenci, nauczyciele akademiccy oraz pracownicy PSW są gotowi do obchodów Dnia Patrona.

Uroczystość rozpoczęła się o godzinie 10:00 od wystąpienia Prorektor ds. Studenckich, dr inż. Agnieszki Smarzewskiej. Tegoroczne obchody Dnia Patrona obejmowały m.in. czwartą edycję konkursu plastycznego „Pamiętamy o Janie Pawle II", tematem prac był „Papież Pielgrzym". Podczas uroczystości odczytywano wspomnienia znanych osób o Papieżu Janie Pawle II, zaś wykładowcy PSW dzielili się własnymi przeżyciami ze spotkań z nim. Program artystyczny wzbogacono o krótkie filmy przypominające jego pontyfikat. Na zakończenie uroczystości każdy z obecnych mógł posmakować papieskiej kremówki, na które Ojciec Święty chodził z kolegami po maturze.

Organizacja tego dnia należała do całej społeczności akademickiej i miała na celu podkreślenie faktu, że Patron naszej Uczelni to Patron całej społeczności, a chęć wspólnego działania oraz duże zaangażowanie wszystkich udowodniły, że wszyscy jesteśmy bardzo dumni z posiadania takiego Patrona.

Na koniec warto wspomnieć, że wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji Dnia Patrona Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, należą się ogromne podziękowania.

Angelina Sheviakova
studentka filologii angielskij







VI WIELKA MAJÓWKA Z PSW

W dniach 20 i 21 maja 2017 roku już po raz szósty odbyła się organizowana przez Państwową Szkołę Wyższą im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej Wielka Majówka z PSW, skierowana do mieszkańców Białej Podlaskiej oraz okolic. W tych dwóch dniach przybyli goście mogli liczyć na wiele atrakcji przygotowanych z myślą zarówno o dzieciach, jak i dorosłych.













Tegoroczna Wielka Majówka z PSW po raz pierwszy w historii odbywała się przez dwa dni, co wynikało między innymi z powodu wielu różnorodnych atrakcji zaproponowanych przez organizatorów i studentów Państwowej Szkoły Wyższej.

W sobotnie południe osoby, które pojawiły się w bialskim Parku Radziwiłłowskim mogły spędzić miło czas wraz z rodzinami i znajomymi, korzystając z atrakcji przygotowanych przez organizatorów, a także poznając ofertę edukacyjną Uczelni. Wszystko to odbywało się przy akompaniamencie występów muzycznych. Uczestnicy Majówki mogli wziąć m.in. udział w przygotowanych zajęciach fitness. Na najmłodszych gości czekały atrakcje, takie jak: stoiska, na których można było pomalować twarz na wzór ulubionych bohaterów, dmuchane zamki, stoisko z zaprojektowanymi przez studentów robotami czy też gry i zabawy przygotowane przez studentów turystyki i rekreacji. Równie ciekawe atrakcje, związane z kierunkiem studiów, proponowali studenci z innych stanowisk. Na stoiskach kierunków medycznych można było m.in. nauczyć się poprawnego udzielania pierwszej pomocy, zmierzyć ciśnienie tętnicze krwi, zbadać wzrok czy też skorzystać z masażu wykonanego przez studentów fizjoterapii. Stanowiska lokalnych przedsiębiorców również wystąpiły z ofertą przygotowaną dla odwiedzających park w tym dniu, proponując między innymi lokalne smakołyki.

Następnego dnia, 21 maja od godziny 12:00 Wielka Majówka z PSW odbywała się na hali sportowej Państwowej Szkoły Wyższej oraz na przyległych obiektach sportowych. Dzień ten rozpoczął się od meczu ekstraligi kobiet w piłce nożnej. Uczestnicy Majówki mogli obejrzeć halę sportową uczelni, zmodernizowane boisko, czy też spróbować swoich sił m.in. na ściance wspinaczkowej, gdzie odbyły się zawody wspinaczkowe „Spider", a także wziąć czynny udział w grach na świeżym powietrzu.

Tegoroczna Wielka Majówka z PSW cieszyła się ogromną popularnością oraz wzbudziła zainteresowanie, nie tylko studentów oraz pracowników Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, ale również mieszkańców miasta i okolic.

Julia Sacewicz
studentka zdrowia publicznego mgr



Kalendarium
MARZEC – MAJ 2017

Marzec

13-15 marca

– zainaugurowano działania w ramach projektu „Kompetentny informatyk dla nowoczesne gospodarki". Projekt będzie wdrażany na kierunku informatyka w partnerstwie z firmą JB Multimedia z Białej Podlaskiej. Celem projektu jest podniesienie kompetencji oczekiwanych przez pracodawców u studentów/tek studiów stacjonarnych I stopnia kierunku Informatyka Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II poprzez wdrożenie w terminie do 31.12.2019 roku we współpracy z Partnerem projektu Programu Rozwoju Kompetencji na rzecz dalszego kształcenia i zatrudnienia. W obrębie projektu przewidziano liczne szkolenia i warsztaty, zajęcia z pracodawcami, wizyty studyjne. Dofinansowanie projektu z Unii Europejskiej wynosi 496 626,50 zł.

15 marca

– zorganizowano Dzień Otwarty PSW. Kandydaci na studia mogli zapoznać się z bogatą ofertą studiów w naszej uczelni. To była doskonała okazja, aby dowiedzieć się jak najwięcej o miejscu, z którym młody człowiek zwiąże kilka najbliższych lat swojego życia. Jakie są zasady rekrutacji na interesujące kierunki? Jak wyglądają wydziały? Jakim zapleczem dydaktycznym dysponuje PSW? Jak wyposażone są laboratoria? Odpowiedzi na te wszystkie pytania chętnie udzielili pracownicy akademiccy oraz sami studenci, którzy byli, są i będą niewątpliwie najlepszym źródłem informacji dla swoich młodszych kolegów. Szczegółowo o Dniu Otwartym pisaliśmy w poprzednim numerze „Bialskiego Przeglądu Akademickiego".

24 marca

– w wyniku przeprowadzonego konkursu na stanowisko Rektora PSW prof. zw. dr hab. Józef Bergier został wybrany na drugą kadencję – na lata 2017-2021.

25 marca

– od marca tego roku zawodniczki mogą trenować na Stadionie Piłkarskim PSW. Uroczyste otwarcie odbyło się 25 marca i uświetnione zostało rozegranym meczem Ekstraligi piłki nożnej kobiet AZS PSW z GKS



Zdj. 1

Górnik Łęczna. Stadion posiada 300 miejsc dla widowni i spełnia wszystkie wymagania do rozgrywek ligowych. Stanowi on doskonałe uzupełnienie bazy dydaktycznej hali sportowej. Obok powstaje boisko ze sztuczną nawierzchnią o wymiarach 70x38 metrów, a pod koniec roku rozpocznie się budowa odkrytego basenu. To będzie kompleks sportowo-dydaktyczny zarówno dla studentów, jak i dla grup sportowych, które licznie przyjeżdżają w wakacje, ale także dla mieszkańców miasta i okolic (zdj. 1).

30 marca

– już po raz ósmy odbył się finał Geograficznego Konkursu Wiedzy o Regionie, organizowany przez Zakład Gospodarki Przestrzennej i Zakład Turystyki PSW, pod Honorowym Patronatem Lubelskiego Kuratora Oświaty. Kolejna edycja konkursu cieszyła się znaczną popularnością, uczestniczyło w niej 8 szkół z naszego regionu (z Białej Podlaskiej, Włodawy, Łosic i Janowa Podlaskiego) z liczbą około 180 uczestników w pierwszym etapie, a w etapie finałowym – 28. Otwarcia konkursu dokonał prof. dr hab. Mieczysław Adamowicz, kierownik Katedry Ekonomii i Zarządzania. Po zakończeniu testu uczniowie wysłuchali wykładu prof. dr. hab. Jerzego Nitychoruka, Dziekana Wydziału Nauk Ekonomicznych i Technicznych PSW.

Kwiecień

– przy PSW funkcjonowanie rozpoczęła Profesorska Przychodnia Zdrowia, która aktualnie w swojej ofercie wychodzi naprzeciw oczekiwaniom pacjentów, którzy borykają się z coraz dotkliwszym problemem boreliozy. W przychodni przyjmuje prof. dr hab. n. med. Agnieszka Pedrycz-Wieczorska, specjalista w tej dziedzinie z wieloletnim doświadczeniem. Profesorska Przychodnia Zdrowia planuje w przyszłości sukcesywnie poszerzać swoją ofertę o kolejne konsultacje lekarzy specjalistów. Tel. rejestracja: 574 505 944.

– w PSW rozpoczęła się realizacja projektu „Wymagam od siebie – nowe kompetencje kadry dydaktycznej PSW". Projekt dofinansowano w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój. Celem głównym w projekcie jest podniesienie do marca 2019 roku kompetencji dydaktycznych w zakresie innowacyjnych umiejętności dydaktycznych, umiejętności informatycznych oraz w zakresie prowadzenia dydaktyki w języku obcym u minimum 48 nauczycieli akademickich. Realizacja projektu pozwoli zmodernizować warsztat pracy kadry dydaktycznej uczelni, wpłynie na jakość przekazywanych studentom w trakcie zajęć treści dydaktycznych, uczyni kształcenie bardziej efektywnym, dostosowanym do potrzeb i oczekiwań studentów. Zostanie to osiągnięte poprzez realizację cyklu profesjonalnych szkoleń i warsztatów.

– rozpoczęto również działania w ramach projektu „Wsparcie zarządzania badaniami naukowymi i komercjalizacja wyników prac B+R w jednostkach naukowych i przedsiębiorstwach" realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Inteligentny Rozwój 2014–2020. Głównym celem Projektu jest promocja i komercjalizacja wyników badań naukowych i prac rozwojowych jego uczestników oraz nawiązywanie współpracy z otoczeniem biznesowym uczelni. Realizacja Projektu powinna przyczynić się do promocji osiągnięć naukowych, zwiększenia ich wpływu na rozwój innowacyjności oraz wzmocnienia współpracy między pracownikami naukowo-dydaktycznymi Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, a otoczeniem biznesowym. Projekt jest realizowany we współpracy z Politechniką Lubelską oraz PWSZ w Zamościu.

19 kwietnia

– miała miejsce VI edycja Wampiriady – honorowej zbiórki krwi. Organizatorem wydarzenia było Studenckie Koło Naukowe „eRka" działające w Zakładzie Ratownictwa Medycznego PSW. Więcej informacji nt. tej akcji na stronie 26.

19-20 kwietnia

– w Zespole Dworsko-Pałacowym w Roskoszy debatowano o specyfice obszarów przygranicznych w ramach konferencji „Pogranicza w perspektywie wyzwań współczesności". Sprawozdanie z konferencji publikujemy na str. 14-15.

25 kwietnia

– Koło Naukowe Socjologii zorganizowało kolejne spotkanie w ramach „Bialskich Spotkań Socjologicznych" pt. „Handel ludźmi. Niewolnictwa". Gościem Spotkania była Pani Joanna Garnier, wiceprezes „La Strada. Fundacji Przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu" w Warszawie. Szczegółową relację publikujemy na stronie 22.

26 kwietnia

– odbył się kolejny wykład dotyczący nowego spojrzenia na boreliozę. Prelegentem była Pani prof. dr hab. n. med. Agnieszka Pedrycz-Wieczorska – specjalista medycyny morskiej i tropikalnej. Wykład cieszył się dużym zainteresowaniem wśród studentów kierunków medycznych jak i mieszkańców Białej Podlaskiej (zdj. 2).



Zdj. 2



Zdj. 3

28 kwietnia

– w drodze przeprowadzonego konkursu na stanowisko Dziekana Wydziału Nauk Ekonomicznych i Technicznych (na kadencję 2017-2021) ponownie został wybrany prof. zw. dr hab. Jerzy Nitychoruk. Stanowisko Dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych na kolejną kadencję objął prof. nadzw. dr hab. Marcin Weiner.

28 kwietnia

– studenci ratownictwa medycznego działający w Studenckim Kole Naukowym „eRka" prowadzili warsztaty z zakresu pierwszej pomocy dla policjantów oraz pracowników Bialskiej Komendy Policji. Warsztaty obejmowały wiedzę teoretyczną w zakresie procedur mających zastosowanie w pierwszej pomocy oraz zajęcia praktyczne. Budującym jest fakt, że jeden z uczestników warsztatów kilka dni po naszych zajęciach wykorzystał zdobytą wiedzę i umiejętności i uratował życie dwuletniej dziewczynce. Takie sytuacje motywują do wspólnych działań na rzecz wzrostu świadomości społeczeństwa w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

Maj

3 i 7 maja

– delegacja PSW wzięła udział w oficjalnych obchodach rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 maja i święta 34 Pułku Piechoty.

12 maja

– odbyło się uroczyste wręczenie dyplomów absolwentom Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej z kierunku pielęgniarstwo. Serdecznie gratulujemy naszym absolwentom oraz życzymy spełnienia i sukcesów w wybranym zawodzie. W tym samym dniu obchodzony był również Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej, podczas którego nasi studenci z pielęgniarstwa przeprowadzali badania profilaktyczne tj. pomiar ciśnienia tętniczego krwi, glukozy, pomiar BMI.

12 maja

– Katedra Ekonomii i Zarządzania PSW we współpracy z Instytutem Uprawy Nawożenia i Gleboznawstwa – Państwowym Instytutem Badawczym w Puławach była gospodarzem konferencji nt. „Wpływ Wspólnej Polityki Rolnej na regionalne zróżnicowanie zmian w produkcji rolniczej w Polsce". Szczegółową relację z konferencji zamieszczamy na str. 10-11.

15 maja

– w murach uczelni zorganizowano I Konferencję Naukową „Zarządzanie logistyczne w sytuacjach kryzysowych" przygotowaną i poprowadzoną przez studentów studenckiego Koła Naukowego Bezpieczeństwa Narodowego. O konferencji piszemy również na str. 28.

16 maja

– odbyło się Seminarium zorganizowane przez Zakład Rolnictwa Katedry Nauk Technicznych wraz z Sekcją Praktyk Studenckich i Biura Karier, poświęcone praktykom pilotażowym studentów w ramach projektu: „Program praktyk zawodowych w Państwowych Wyższych Szkołach Zawodowych". Uroczystego otwarcia seminarium dokonał prof. dr hab. Jerzy Nitychoruk – Dziekan Wydziału Nauk Ekonomicznych i Technicznych. W seminarium uczestniczyli pracownicy firmy Poldanor S.A w osobach: mgr Monika Malak – kierownik działu Human Resources, mgr inż. Katarzyna Komorowska – kierownik fermy matecznej, Szymon Nowaczyk – lekarz weterynarii. Seminarium miało na celu efektywne wdrażanie wspomnianego projektu oraz stworzenie platformy efektywnego startu na rynku pracy dla studentów i absolwentów Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Poldanor S.A. to duża, bardzo nowoczesna firma o wielu kierunkach działania, zatrudniająca wielu specjalistów z różnych dziedzin życia gospodarczego i dysponująca bogatą ofertą pracy. Poldanor S.A. jest wielokrotnym laureatem konkursu „Przedsiębiorstwo Fair Play" (zdj. 3).

17 maja

– miała miejsce Gala Finałowa Wyborów MISS PSW 2017. Na scenie wystąpiły najpiękniejsze studentki Naszej Uczelni. MISS PSW 2017 została Izabela Turuta – studentka III roku bezpieczeństwa narodowego. Więcej o wyborach Miss piszemy na str. 27.

18 maja

– cała społeczność akademicka obchodziła święto Dnia Patrona PSW. W tym roku spotkanie było poświęcone wspomnieniom o Świętym Janie Pawle II. W zorganizowanie tego wydarzenia zaangażowali się pracownicy i studenci naszej uczelni. Relację z Dnia Patrona publikujemy na str. 2.



19 maja

– odbyła się III Ogólnopolska Konferencja Naukowa pt. „Marketing terytorialny jako czynnik rozwoju regionów peryferyjnych, depresyjnych i restrukturyzowanych", zorganizowana przez Katedrę Ekonomii i Zarządzania PSW. Artykuł na temat konferencji znajdą Państwo na str. 12-13.

19-20 maja

– Państwowa Szkoła Wyższa oraz Instytut Medycyny Wsi w Lublinie zaprosiły na V Międzynarodową Konferencję Naukową „Choroby cywilizacyjne a styl życia", która odbyła się w Uroczysku Zaborek. Konferencję szczegółowo relacjonujemy na str. 8-9.

20-21 maja

– po raz szósty zorganizowano Wielką Majówkę z PSW. W tym roku po raz pierwszy Majówka odbywała się w przeciągu dwóch dni. Pierwszego dnia spotkaliśmy się w Parku Radziwiłłowskim, zaś drugiego dnia zapraszaliśmy mieszkańców miasta do nas. Była to dobra okazja do poznania oferty edukacyjnej uczelni i spędzenia wolnego czasu wraz z rodzinami. Atrakcjami były: zwiedzenie uczelnianych laboratoriów EKO-AGRO-TECH i CBnl, mecz ekstraligi kobiet w piłce nożnej na stadionie piłkarskim PSW oraz możliwość skorzystania ze sportowych obiektów uczelni m.in. ścianki wspinaczkowej w Hali Sportowej PSW. O Majówce piszemy również na str. 3.

23-24 maja

– tradycyjne Juwenalia, zorganizowane wspólnie przez PSW i AWF Biała Podlaska, jak co roku zgromadziły rzesze studentów. Odbyły się liczne konkursy, występ Stand UP Polska oraz koncerty m.in. Czadoman, Mig, Paluch, Tabu i Kękę. Szczegółowa relacja z tegorocznych Juwenaliów – str. 24-25.

25 maja

– zostały wręczone Stypendia Marszałka Województwa Lubelskiego. Najlepsi studenci odebrali je z rąk Marszałka Sławomira Sosnowskiego. Wśród wyróżnionych studentów nie zabrakło reprezentantów PSW. Należą do nich: Agnieszka Natalia Szymczak – studentka kierunku bezpieczeństwo narodowe, Monika Żaneta Łukijaniuk i Julia Sacewicz – studentki kierunku zdrowie publiczne. Serdecznie gratulujemy nagrodzonym stypendystom! (zdj. 4).

25 maja

– Instytut Pamięci i Dziedzictwa Romów oraz Ofiar Holokaustu, który działa przy Związku Romów Polskich z siedzibą w Szczecinku oraz Zakład Ratownictwa Medycznego Katedry Zdrowia Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II zorganizowali warsztaty o tematyce romskiej pt.: „Romowie znani i nieznani. Blask prawdy o Romach w Polsce. Geneza romskiego stereotypu i walka z nim". Więcej o wykładzie piszemy na str. 23.

26 maja

– prof. zw. dr hab. Józef Bergier, Rektor PSW, otrzymał tytuł doktora Honoris Causa Uniwersytetu Medycznego w Tarnopolu na Ukrainie, z którym współpracuje od dziesięciu lat. Jest to pierwszy taki tytuł w karierze Rektora PSW. Wyróżnienie zostało wręczone na Tarnopolskim Uniwersytecie podczas uroczystych obchodów 60-lecia uczelni. W głównych uroczystościach uczestniczyło ponad 700 gości z 12 państw, w tym z USA i Kanady, oraz Afryki – m.in. z Egiptu, Arabii Saudyjskiej, oraz państw azjatyckich – Pakistanu i Indii. Podczas uroczystości rektor Uniwersytetu Medycznego w Tarnopolu, prof. Mykhailo Korda, decyzją Senatu wręczył dwóm naukowcom wyróżnienia doktoratu Honoris Causa: oprócz Rektora PSW tytuł ten otrzymał również prof. David W. Atkinson z Uniwersytetu MacEwan w Kanadzie (zdj. 5).

31 maja – 2 czerwca

– absolwenci ratownictwa medycznego, obecnie studenci zdrowia publicznego II stopnia, reprezentowali Bialską Stację Pogotowia Ratunkowego SPZOZ na zawodach w Chełmie jako trzyosobowy zespół w składzie: Grzegorz Węglicki, Maciej Bednarzak i Grzegorz Sawicki. Podczas trzydniowych zmagań ratownicy musieli sprawdzić się w kilku zadaniach sprawnościowych i medycznych. Wysoka lokata, jaką uzyskał nasz zespół, zapewniła mu kwalifikację do Mistrzostw Polski (zdj. 6).

Na podstawie informacji przekazanych przez:
mgr Ewelinę Kukawską
(Sekcja Promocji i Rekrutacji)
pracowników PSW (mgr. Łukasza Zbuckiego,
mgr Ewelinę Melaniuk,
dr Annę Ślifirczyk, Dominikę Siennicką)
zdjęcia: archiwum PSW,
zdj. 6: www.slowopodlasia.pl


Zdj. 4


Zdj. 5


Zdj.6

V MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA NAUKOWA

„CHOROBY CYWILIZACYJNE A STYL ŻYCIA”

W dniach 19-20 maja 2017 roku w Pensjonacie Uroczysko w Zaborku k. Janowa Podlaskiego odbyła się V Międzynarodowa Konferencja Naukowa zatytułowana „Choroby cywilizacyjne a styl życia”. Organizatorem tej cyklicznej konferencji była Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej oraz Instytut Medycyny Wsi w Lublinie.

W skład Komitetu Naukowego weszli:

- prof. zw. Bergier Józef – przewodniczący – Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej
- prof. zw. Derflerová Brázdová Zuzana – Uniwersytet Masaryka w Brnie, Czechy
- prof. zw. Jarosz Mirosław – Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie
- prof. zw. Junger Ján – Uniwersytet w Koszycach, Słowacja
- prof. zw. Mleczko Edward – Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
- prof. zw. Korda Mykhaylo – Państwowy Uniwersytet Medyczny w Tarnopolu, Ukraina
- prof. zw. Krajewska-Kułak Elżbieta – Uniwersytet Medyczny w Białymstoku
- prof. zw. Kulik Teresa Bernadetta – Uniwersytet Medyczny w Lublinie
- prof. zw. Sikorski Anatol – Białoruski Uniwersytet Medyczny w Mińsku, Białoruś
- prof. zw. Osiński Wiesław – Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu
- prof. nadzw. Ács Pongrác – Uniwersytet w Pécs, Węgry
- prof. nadzw. Bojar Iwona – Instytut Medycyny Wsi w Lublinie
- prof. nadzw. Eider Jerzy – Uniwersytet Szczeciński
- prof. nadzw. Murawska-Ciałowicz Eugenia – Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
- dr Voita Daina – Uniwersytet Medyczny w Rydze, Łotwa.

Komitet Organizacyjny stanowiły:

- dr Niźnikowska Ewelina – przewodnicząca
- mgr Rzeczkowska Renata – sekretarz
- doc. dr Kubińska Zofia
- dr Baj-Korpak Joanna
- dr Pańczuk Anna
- dr Wasilewska Małgorzata.

Głównym celem obrad była wymiana poglądów oraz doświadczeń na temat chorób



W trakcie obrad



Wystąpienie prof. zw. dr. hab. Józefa Bergiera



Podczas sesji plakatowej

cywilizacyjnych, aktywności fizycznej i żywienia w poprawie zdrowia społeczeństw w różnych państwach z uwzględnieniem wybranych grup społecznych i zawodowych.

W konferencji uczestniczyli przedstawiciele sześciu ośrodków zagranicznych:

- Uniwersytet Medyczny w Grodnie (Białoruś),
- Uniwersytet Medyczny w Tarnopolu (Ukraina),
- Uniwersytet w Koszycach (Słowacja),
- Uniwersytet w Peczu (Węgry),
- Wileński Uniwersytet Techniczny im. Giedymina (Litwa),
- Wschodnioeuropejski Krajowy Uniwersytet im. Łesi Ukrainky w Łucku (Ukraina).

Z ośrodków krajowych w Zaborku swoje rezultaty badań zaprezentowali przedstawiciele dwudziestu jeden uczelni:

- Gdański Uniwersytet Medyczny
- Katolicki Uniwersytet Lubelski
- Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach
- Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
- Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie
- Uniwersytet Medyczny w Lublinie
- Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie
- Uniwersytet Szczeciński
- Warszawski Uniwersytet Medyczny
- Ateneum-Szkoła Wyższa w Gdańsku
- Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach
- Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
- Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu
- Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie
- Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
- Filia Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej
- Instytut Medycyny Wsi w Lublinie
- Wojskowy Instytut Higieny i Epidemiologii w Warszawie
- Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna w Jarosławiu
- Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu
- Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej.

Uroczystego otwarcia konferencji dokonał Rektor Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej – prof. zw. dr hab. Józef Bergier.

Obrady odbywały się w dawnym kościółku – zostały podzielone na dwie sekcje. Wystąpienia dotyczyły trzech obszarów tematycznych:

1. Współczesne choroby cywilizacyjne
2. Aktywność fizyczna w stylu życia
3. Żywność i żywienie w stylu życia.

W sesji plenarnej swoje doniesienia zaprezentowali:

- prof. zw. Edward Mleczko (Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie) – Stan aktywności fizycznej młodzieży polskiej na tle badań światowych;
- prof. zw. Józef Bergier, prof. nadzw. Dariya Popovych (Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej, I. Horbachevsky Ternopil State Medical University, Ternopil, Ukraine) – Aktywność fizyczna, zachowania żywieniowe i troska o sylwetkę studentów i studentek Uniwersytetu Medycznego w Tarnopolu na Ukrainie.

Tegoroczna konferencja cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem. Wygłoszono trzydzieści dwa referaty, a w sesji plakatowej zaprezentowano osiemnaście posterów.

Dbając o zapewnienie naukowego klimatu konferencji postanowiono dodatkowo przybliżyć jej uczestnikom regionalne zwyczaje, organizując kolację w formie biesiady podlaskiej.

Oficjalnego podsumowania i zakończenia obrad dokonał prof. zw. Józef Bergier. Wszystkim prelegentom oraz licznie przybyłym słuchaczom w imieniu organizatorów konferencji DZIĘKUJEMY.

Do zobaczenia na kolejnych obradach!

dr Joanna Baj-Korpak

Sprawozdanie z Ogólnopolskiej Konferencji

„Wpływ Wspólnej Polityki R zróżnicowanie zmian w pro

12 maja 2017 roku w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej odbyła się Ogólnopolska Konferencja Naukowa pt. „Wpływ Wspólnej Polityki Rolnej na regionalne zróżnicowanie zmian w produkcji rolniczej w Polsce". Konferencja została zorganizowana przez Katedrę Ekonomii i Zarządzania oraz Instytut Uprawy Nawożenia i Gleboznawstwa – Państwowy Instytut Badawczy w Puławach w ramach realizacji zadania 2.1 Programu Wieloletniego IUNG-PIB.

W obradach uczestniczyli przedstawiciele środowisk naukowych z całego kraju: pracownicy licznie reprezentowanego Instytutu Uprawy Nawożenia i Gleboznawstwa w Puławach, pracownicy Akademii Humanistycznej im. Aleksandra Gieysztora w Pułtusku, Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie, Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, Uniwersytetu Przyrodniczo- Humanistycznego w Siedlcach, Politechniki Białostockiej, Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Chełmie, Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie oraz pracownicy Wydziału Nauk Ekonomicznych i Technicznych Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Wśród uczestników znaleźli się też przedstawiciele Okręgowej Stacji Chemiczno–Rolniczej w Lublinie, Biura Powiatowego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Białej Podlaskiej, Urzędu Miasta Biała Podlaska, a także licznie zgromadzeni studenci PSW zainteresowani omawianą tematyką.

Oficjalnego otwarcia konferencji oraz przywitania zgromadzonych uczestników dokonali: JM Rektor Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej prof. dr hab. Józef Bergier, Kierownik Katedry Ekonomii i Zarządzania PSW prof. dr hab. Mieczysław Adamowicz, Z-ca Dyrektora IUNG-BIP w Puławach prof. dr hab. Stanisław Krasowicz oraz Dziekan Wydziału Nauk Ekonomicznych i Technicznych PSW prof. dr hab. Jerzy Nitychoruk. Przewodnictwo obradom objęli prof. dr hab. Mieczysław Adamowicz oraz prof. dr hab. Stanisław Krasowicz.

Sesję pierwszą rozpoczęło wystąpienie prof. dr. hab. Stanisława Krasowicza, przygotowane we współautorstwie z prof. dr. hab. Wiesławem Oleszekiem – dyrektorem IUNG-BIP, dotyczące aspektów regionalnych w działalności badawczej IUNG-BIP w Puławach. Na wstępie prelegent przedstawił główne kierunki badań Instytutu, podkreślając ich znaczenie we wspieraniu racjonalnego wykorzystania przestrzeni rolniczej i zwiększaniu konkurencyjności i innowacyjności rolnictwa z uwzględnieniem specyfiki w regionach. Prelegent podkreślił, iż w okresie ostatnich lat pod wpływem WPR pogłębia się regionalne zróżnicowanie rolnictwa w Polsce. W rejonach o korzystniejszej strukturze agrarnej następuje szybka intensyfikacja produkcji rolnej, co może generować zagrożenia dla środowiska przyrodniczego, a szczególnie dla jakości gleb i wód glebowo-gruntowych. W regionach o rozdrobnionej strukturze agrarnej następuje drastyczna ekstensyfikacja rolnictwa, zmniejsza się wydajność produkcji roślinnej, spada obsada zwierząt oraz drastycznie spada areał gruntów będących w użytkowaniu rolniczym. Następnie głos zabrał prof. dr hab. Mieczysław Adamowicz, który wspólnie z mgr. Adamem Szepelukiem zaprezentował problematykę związaną ze specyfiką rolnictwa i obszarów wiejskich Podlasia jako subregionu Lubelszczyzny. Prelegenci stwierdzili, iż mimo wielu podobieństw podregiony w województwie lubelskim są dość zróżnicowane pod względem organizacji przestrzennej, warunków przyrodniczych i społecznych oraz struktury rolnictwa. Ponadto zwrócili uwagę na sytuację młodych rolników, twierdząc, że efektywnie wykorzystują oni dotacje z UE, co jest widoczne w powiększaniu przez te gospodarstwa powierzchni użytkowanych gruntów oraz powiększaniu wielkości ekonomicznej. Sesję pierwszą zakończyło wystąpienie prof. dr. hab. Stanisława Kondrackiego – pracownika Zakładu Rolnictwa PSW, przygotowane we współautorstwie z dr inż. Alicją Baranowską, mgr inż. Katarzyną Łącką oraz dr Iwoną Mystkowską. Prelegent podkreślił, iż od 2009 roku w PSW następuje intensywny rozwój bazy laboratoryjnej, niezbędnej do eksperymentalnych badań rolniczych. Utworzenie laboratoriów Centrum Badań nad Innowacjami i Regionalnego Centrum Badań Środowiska, Rolnictwa i Technologii Innowacyjnych EKO-AGRO-TECH, wyposażonych w zaawansowaną aparaturę analityczną, stworzyło dogodne warunki do inicjowania rolniczych badań naukowych i inicjatyw zmierzających do rozwiązywania problemów praktyki rolniczej. Prelegent zwrócił uwagę na konieczność tworzenia zespołów naukowych, zdolnych do prowadzenia skoordynowanych badań i aplikowania o środki na finansowanie badań naukowych.

Sesję drugą rozpoczął dr hab. Jerzy Kopiński – pracownik IUNG-BIP, przedstawiając regionalne zróżnicowanie zmian produkcji rolniczej w Polsce w kontekście oddziaływania na środowisko. Prelegent podkreślił, iż istniejące uwarunkowania przyrodnicze i organizacyjno-ekonomiczne w sposób istotny oddziałują na konkurencyjność sektora rolno-spożywczego. Pod względem poziomu intensywności i koncentracji produkcji w Polsce zmiany zachodzą w linii północny zachód – południowy wschód. Różnice pomiędzy poszczególnymi województwami są często ponad dwukrotne. Konsekwencją wzrostu powyższych zjawisk jest wzrost lub utrzymywanie dużej presji środowiskowej w niektórych regionach Polski (Wielkopolska, woj. kujawsko-pomorskie i łódzkie), widocznej m.in. w pogorszeniu wskaźników agrośrodowiskowych. Zjawiska i tendencje zachodzące w rolnictwie wymagają zatem monitorowania oraz wskazują na potrzebę uwzględnienia w działaniach nadzorowanych przez MRiRW. Dr hab. Beata Feledyn-Szewczyk – pracownik IUNG w Puławach podjęła problematykę bioróżnorodności na obszarach cennych przyrodniczo na Lubelszczyźnie. Prelegentka podkreśliła, iż współczesne rolnictwo stoi przed koniecznością pogodzenia celów produkcyjnych i ekologicznych. Zachowanie zróżnicowania biologicznego w agrosystemach i krajobrazie rolniczym czyni produkcję rolną i związane z nią działania bardziej zrównoważonymi i opła-

i Naukowej pt.
Rolnej na regionalne odukcji rolniczej w Polsce"

calnymi. Sesję drugą zakończyło wystąpienie dr Danuty Guzal-Dec i dr Agnieszki Siedleckiej – pracowników Katedry Ekonomii i Zarządzania PSW, przygotowane wspólnie z dr inż. Magdaleną Zwolińską-Ligaj. Prelegentki przedstawiły działania podejmowane przez Katedrę związane z problematyką rolnictwa i obszarów wiejskich w trzech obszarach aktywności: naukowym, dydaktycznym i organizacyjnym. Podkreśliły, iż wiodące znaczenie ma działalność naukowa związana z zainteresowaniami badawczymi pracowników, realizacją projektów naukowych, funkcjonowaniem czasopisma „Economic and Regional Studies / Studia Ekonomiczne i Regionalne" oraz aktywnością koła naukowego Progress.

Trzecią sesję rozpoczęła dr hab. inż. Zofia Koszołko-Chomentowska z Politechniki Białostockiej. Prelegentka zaprezentowała wpływ WPR na rozwój rodzinnych gospodarstw rolnych województwa podlaskiego. Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdziła, iż wsparcie gospodarstw rolnych środkami publicznymi, głównie z budżetu UE wpłynęło na intensyfikację działań w zakresie ich modernizacji, a w konsekwencji na dywersyfikację tych podmiotów. Obok gospodarstw małych rozwinęły się nowoczesne gospodarstwa towarowe, zdolne do generowania dochodu na poziomie parytetowym i reprodukcji majątku produkcyjnego. Wzrosła aktywność rynkowa gospodarstw potencjalnie rozwojowych. Gospodarstwa te podjęły działania modernizacyjne i można przyjąć, że powiększą grupę gospodarstw rozwojowych. Dr hab. inż. Andrzej Parzonko z SGGW w Warszawie przedstawił wpływ wybranych instrumentów polityki rolnej na rozwój gospodarstw ukierunkowanych na produkcję mleka w Polsce. Za główne cele referatu prelegent przyjął: przedstawienie kierunków zmian dokonujących się w gospodarstwach prowadzących produkcję mleka w Polsce w latach 2004-2014, próbę oceny wpływu WPR na zmiany w gospodarstwach mlecznych oraz ocenę wdrożonych mechanizmów WPR z perspektywy stymulacji pożądanych zmian w polskim mleczarstwie. Dr Anna Kobiałka z UP w Lublinie w swoim wystąpieniu przygotowanym we współautorstwie z prof. dr hab. Hanną Klikocką i dr inż. Anną Nowak przedstawiła regionalne zróżnicowanie absorpcji środków na modernizację gospodarstw rolnych w ramach PROW 2007-2013 w kontekście zmian wydajności pracy w rolnictwie. Prelegentka stwierdziła istnienie statystycznej zależności pomiędzy intensywnością wykorzystania środków unijnych a poziomem efektywności wykorzystania czynnika pracy. Potwierdza to również fakt, że w południowych województwach (małopolskie i podkarpackie) o relatywnie niskiej intensywności wykorzystania środków na modernizację gospodarstw rolnych zaobserwowano spadek wydajności pracy w badanym okresie. Następnie głos zabrała dr inż. Anna Nowak, która podjęła problematykę zróżnicowania dochodowości gospodarstw rolnych w Polsce według regionów FADN w latach 2006-2014. Prelegentka na podstawie przeprowadzonych badań stwierdziła istnienie regionalnych dysproporcji w poziomie dochodowości gospodarstw rolnych w Polsce. Najwyższe dochody, a także najwyższy poziom dochodowości pracy osiągali producenci rolni regionu Pomorze i Mazury, najniższą dochodowość odnotowano w regionie Małopolska i Pogórze. Mgr Tomasz Pajewski z SGGW w Warszawie zaprezentował wpływ programów rolnośrodowiskowych na efekty zewnętrzne produkcji rolniczej. Prelegent podkreślił, iż istotą działania PRS jest promowanie praktyk przyczyniających się do zrównoważonego gospodarowania gruntami, ochrony cennych siedlisk przyrodniczych i zagrożonych gatunków ptaków, różnorodności krajobrazu oraz ochrony zagrożonych zasobów genetycznych roślin uprawnych i zwierząt gospodarskich. Następnie mgr inż. Daniel Tokarski z PSW wygłosił referat pt. „Efektywność energetyczna w sektorze mieszkaniowym jako ważny aspekt polityki rolnej obszaru Południowego Podlasia". Prelegent podkreślił, iż w większości przebadanych gospodarstw domowych dostrzeżono pozytywne postawy związane z ekonomicznym wykorzystaniem źródeł energii, mimo iż tylko nieliczna grupa mieszkańców korzysta z nowoczesnych rozwiązań z tego zakresu. Mgr inż. Aleksandra Powęska przybliżyła uczestnikom konferencji zagadnienie ekoinnowacji w budownictwie. Prelegentka przedstawiła przykłady tego typu innowacji, do których można zaliczyć m.in. zielone dachy, ściany oddychające, dom z bali słomianych, dom drewniany, ekowieżowce czy ekomiasta. Sesję trzecią zakończyło wystąpienie inż. Mateusza Sałucha z PSW, który dokonał analizy poziomu satysfakcji z odnawialnych źródeł energii dofinansowanych z funduszy europejskich na terenie gminy Rossosz w latach 2010-2016. W gminie Rossosz wykonano 303 instalacje zestawów kolektorów, a z badań ankietowych wynika, że większość respondentów jest zadowolona z ich użytkowania. Podsumowania konferencji dokonali prof. dr hab. Mieczysław Adamowicz oraz prof. dr hab. Stanisław Krasowicz. Konferencja była okazją do zacieśnienia współpracy pomiędzy Państwową Szkołą Wyższą a Instytutem Uprawy Nawożenia i Gleboznawstwa – PIB w Puławach i zapoznania uczestników spotkania z problematyką badawczą tych Instytucji w odniesieniu do zagadnień związanych z regionalnym zróżnicowaniem produkcji rolniczej w Polsce. Stworzyła możliwość wymiany poglądów na temat wpływu WPR na rozwój obszarów wiejskich. W podsumowaniu konferencji podkreślono również wielopłaszczyznowy charakter podejmowanej tematyki oraz zasugerowano konieczność większego uwzględniania regionalnego zróżnicowania istniejącego w polskim rolnictwie w prowadzonych i przewidywanych działaniach PROW w ramach Wspólnej Polityki Rolnej.



mgr Magdalena Pawlik
Katedra Ekonomii i Zarządzania

Sprawozdanie z ogólnopolskiej konferencji „ Marketing terytorialny jako czynnik depresyjnych i restrukturyzowanych”

19 maja 2017 roku w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej odbyła się Ogólnopolska Konferencja Naukowa pt. „Marketing terytorialny jako czynnik rozwoju regionów peryferyjnych, depresyjnych i restrukturyzowanych”. Konferencja została zorganizowana przez Katedrę Ekonomii i Zarządzania Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.

W obradach uczestniczyli przedstawiciele środowisk naukowych z całego kraju: pracownicy Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, Politechniki Białostockiej, Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie oraz pracownicy Wydziału Nauk Ekonomicznych i Technicznych Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Wśród uczestników znaleźli się też przedstawiciele Urzędu Miasta Pułtusk, Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Łomży a także studenci PSW.

Oficjalnego otwarcia konferencji oraz przywitania zgromadzonych gości dokonali Kierownik Katedry Ekonomii i Zarządzania PSW prof. dr hab. Mieczysław Adamowicz oraz Dziekan Wydziału Nauk Ekonomicznych i Technicznych PSW prof. dr hab. Jerzy Nitychoruk. Przewodnictwo obradom objęli prof. dr hab. Mieczysław Adamowicz oraz dr Agnieszka Siedlecka.

Sesję pierwszą rozpoczęło wystąpienie **dr. Jacka Kamińskiego** dotyczące wykorzystania paradygmatu systemowego w badaniach a zakresu marketingu terytorialnego. Prelegent podkreślił, że szczególnie istotny wpływ na kształt aktualnego paradygmatu marketingu terytorialnego wywarły okoliczności jego wyodrębnienia jako oddzielnego obszaru zainteresowania nauki o marketingu. Stwierdził, że przewaga analizy systemowej nad znaczną częścią analiz ekonomicznych pozwala na uwzględnienie wszystkich interesujących elementów, ma charakter holistyczny i pozwala na przezwyciężenie redukcjonizmu ujęcia menedżerskiego. Jednocześnie łączy działania na mikropoziomie z makroefektami, pozwala na pełniejszą ocenę efektów działań marketingowych oraz nie wymaga znacznej liczby danych, ponieważ bazuje na właściwościach systemu. **Dr hab. Mikołaj Jalinik** przedstawił problematykę atrakcyjności Puszczy Białowieskiej w świetle przeprowadzonych badań. Prelegent stwierdził, że znaczącym elementem przyciągającym turystów do Białowieży i Puszczy Białowieskiej są walory przyrodnicze, krajobrazowe i kulturowe, a przede wszystkim nieskażone środowisko. Podkreślił, że wyniki badań wykazały, iż na obszarze Puszczy Białowieskiej należy podjąć szereg działań w kierunku poprawy i zwiększenia atrakcyjności turystycznej tego obszaru. Wśród działań naprawczych wymienił m.in. poprawę warunków zakwaterowania, sprawniejsze połączenia środkami komunikacji PKS i PKP, zwiększenie liczby ścieżek rowerowych, rozbudowę bazy wypożyczalni sprzętu rekreacyjnego oraz poprawę infrastruktury technicznej. Następnie głos zabrał **dr Maciej Stawicki**, który dokonał oceny roli środków UE w promocji obszarów peryferyjnych. Stwierdził, że w regionach peryferyjnych ponoszone są wysokie nakłady na dwa rodzaje promocji jednostek samorządu terytorialnego: turystyczną i gospodarczą. Podkreślił również, że rzeczywiste rezultaty działań promocyjnych są trudno mierzalne i istnieje konieczność dostosowania wskaźników monitoringowych do każdego rodzaju projektów realizowanych przy wsparciu funduszy UE. Kolejna prelegentka, **dr Agnieszka Siedlecka,** swoje wystąpienie poświęciła wykorzystaniu narzędzi marketingu terytorialnego na przykładzie gminy Sławatycze. Wskazała, że analizowana gmina posiada szereg produktów i wydarzeń mogących budować przewagę konkurencyjną na tle innych podmiotów (np. Szlak Rowerowy „Na Mucharyniec”, Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo, Międzynarodowe Spotkania Potomków Olędrów Nadbużańskich). Postulowała jednakże konieczność podjęcia dodatkowych kroków związanych z promowaniem ich na terenie chociażby województwa lubelskiego. Przeprowadzone badania terenowe, jak również analiza materiałów wtórnych wskazała na niewielką skalę wykorzystania narzędzi marketingu terytorialnego, szczególnie marketingu internetowego.

Sesję pierwszą zakończyło wystąpienie **mgr. Piotra Gabryjończyka** we współautorstwie z **dr hab. Agatą Balińską** dotyczące kwestii turystyki w kreowaniu wizerunku regionów na wybranych przykładach. W wystąpieniu pojawiło się stwierdzenie, że atrakcje turystyczne (produkty) lub sposoby wykorzystania przestrzeni turystycznej pozwalają na szybką identyfikację regionu lub stymulują wzbudzanie określonych skojarzeń (marka).



Powitanie gości przez Kierownika Katedry Ekonomii i Zarządzania prof. dr. hab. Mieczysława Adamowicza

Sesję drugą rozpoczął **prof. dr hab. Mieczysław Adamowicz**, przedstawiając uwarunkowania rozwoju sieci handlowej na przykładzie miasta Biała Podlaska. Prele-

naukowej pt.
k rozwoju regionów peryferyjnych,

gent podkreślił, że obecnie obserwuje się kilka istotnych tendencji zmian związanych z handlem detalicznym. Następuje przenoszenie dynamiki i rozwoju wielkopowierzchniowych obiektów handlowych z dużych do małych miast. Centra handlowe są pożądaną formą przestrzeni handlowej, natomiast zauważalne jest kurczenie się handlu drobnego i tradycyjnych form sprzedaży oraz narasta konkurencja między obiektami handlowymi. Głoszący referat wskazał również, że istnieje potrzeba rewitalizacji i dobrej obsługi komunikacyjnej. Wystąpienie **mgr. Krzysztofa Nuszkiewicza** we współautorstwie z **dr. Michałem Romanem** oraz **mgr. inż. Kamilem Krzysztofem Romanem** dotyczyło ekonomicznych uwarunkowań wykorzystania energii słonecznej w modelowym gospodarstwie agroturystycznym. W trakcie wystąpienia padło stwierdzenie, że odnawialne źródła energii stanowią alternatywę dla tradycyjnych, pierwotnych, nieodnawialnych nośników energii. Ich zasoby uzupełniają się w naturalnych procesach, co praktycznie pozwala traktować je jako niewyczerpalne. Ponadto pozyskiwanie energii z tych źródeł jest, w porównaniu do źródeł tradycyjnych, bardziej przyjazne środowisku naturalnemu. Zastosowanie kolektorów słonecznych w gospodarstwie agroturystycznym jest jednym z istotnych komponentów rozwoju zrównoważonego, przynoszącym wymierne efekty gospodarcze, ekologiczne oraz społeczne. Odnawialne źródła energii w gospodarstwach agroturystycznych mogą odgrywać znaczącą rolę w rozwoju obiektów turystycznych. Kolejna prelegentka, **dr Halina Powęska,** zaprezentowała problematykę miejsca dóbr kultury w rozwoju obszarów wiejskich Polski Wschodniej, ze szczególnym zwróceniem uwagi na poziom wykorzystania funduszy europejskich na rzecz zachowania, promowania i rozwoju dziedzictwa kulturowego na obszarach wiejskich Polski Wschodniej. Wydatki na zachowanie dziedzictwa kulturowego stanowiły niewielką część środków pozyskanych z funduszy Unii Europejskiej w latach 2007-2015. Projekty związane z tą tematyką stanowiły zaledwie 2,6% ogólnej liczby projektów zrealizowanych w makroregionie Polska Wschodnia oraz 2,5% wartości dofinansowania z funduszy UE. Następnie głos zabrała **dr Danuta Guzal-Dec**, przedstawiając kwestię współpracy na rzecz rozwoju turystyki w regionie na przykładzie samorządów gmin przyrodniczo cennych województwa lubelskiego. Stwierdziła, że ze względu na złożony charakter produktu turystycznego, by we właściwy sposób planować i stymulować rozwój turystyki, współpraca horyzontalna czy wertykalna wydaje się być niewystarczająca. Potrzebna jest kooperacja diagonalna – wielokierunkowa, zarówno wewnątrz-, jak i międzysektorowa. Umożliwia ona nie tylko osiągnięcie korzyści skali (jak w przypadku kooperacji horyzontalnej i wertykalnej), ale także korzyści związanych z poszerzeniem możliwości produkcyjnych/usługowych i zwiększenia zakresu świadczonej oferty. Analiza wykorzystania współpracy przez badane samorządy gmin przyrodniczo cennych województwa lubelskiego w rozwoju turystyki, pozwoliła dostrzec wysoką aktywność we współpracy wewnątrzsektorowej oraz w partnerstwach typu LGD. **Mgr Izabela Metelska** zaprezentowała problematykę domów spokojnej starości, które mogą stanowić element marketingu terytorialnego w sytuacji coraz wyraźniej zaznaczającego się procesu starzenia społeczeństwa oraz wskazanie odmienności rynku usług zdrowotnych. Stwierdziła, że placówka opiekuńcza dla osób starszych o wysokim standardzie może przyciągać osoby zainteresowane zarówno pobytem w niej, ich rodziny, jak i osoby poszukujące pracy czy zainteresowane współpracą firm. Może stać się symbolem, znakiem rozpoznawczym regionu, wpisując się w politykę senioralną państwa jako region przyjazny osobom starszym, stanowiącym coraz większą część naszego społeczeństwa. Sesję drugą zakończyło wystąpienie **dr. Łukasza Zbuckiego** poświęcone marketingowi miejsca. W prezentacji zostały zadane pytania: Czy przestrzeń geograficzna ma wartość? Co decyduje o wartości przestrzeni? Czy przestrzeń naszego regionu położonego na pograniczu kultur, w strefie nadgranicznej, graniczącego pomiędzy obszarami geograficznymi odniosła sukces marketingowy? Prelegent stwierdził, że jedyną silną marką rozpoznawalną w naszym regionie jest stadnina koni w Janowie Podlaskim, po czym zaprezentował film ukazujący bardzo duży potencjał regionu.



Wystąpienie Kierownika Zakładu Ekonomii – dr Agnieszki Siedleckiej

Po zakończeniu obu sesji nastąpiła ożywiona dyskusja na temat poruszanych w prezentacjach zagadnień. Podsumowania obrad dokonał prof. dr hab. Mieczysław Adamowicz, podkreślając, iż jest to trzecia konferencja poświęcona marketingowi terytorialnemu zorganizowana w murach Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Wniosła ona nowe elementy wiedzy i postrzegania roli, znaczenia, możliwości stosowania marketingu terytorialnego. Konferencja podtrzymała potrzebę interesowania się marketingiem terytorialnym, gdyż spełnia on różne funkcje skierowane do różnych odbiorców: zewnętrznych i wewnętrznych. Jak stwierdził prof. dr hab. Mieczysław Adamowicz, marketing terytorialny może być nie tylko istotnym nośnikiem wiedzy o świecie, terytoriach, ale może być konkretnym czynnikiem rozwoju. Podsumowując, prof. dr hab. Mieczysław Adamowicz wskazał, że wystąpienie dr. Łukasza Zbuckiego nasuwa pewien wniosek, iż w wyniku konferencji być może należy podjąć się opracowania folderu czy też broszury (niekoniecznie w formie papierowej), która zawierałyby produkty graniczne Podlasia i Polesia i mogłaby być rozpowszechniana w celach promocyjnych.

dr Agnieszka Cyburt
mgr Joanna Żurakowska-Sawa
Katedra Ekonomii i Zarządzania

Na pograniczu o p

O specyfice obszarów przygranicznych oraz ich charakterystycznych cechach rozmawiali uczestnicy ogólnopolskiej konferencji „Pogranicza w perspektywie wyzwań współczesności". Spotkanie odbyło się w Zespole Dworsko-Parkowym w Roskoszy w dniach 19-20 kwietnia 2017 roku.

Organizatorem konferencji był Zakład Socjologii Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej. Partnerem spotkania był Ośrodek Badań Regionalnych i Obszarów Pogranicza Uniwersytetu Wrocławskiego. – Konferencja poświęcona była pograniczu, transgraniczności w różnych aspektach, zarówno politycznym, gospodarczym, kulturowym jak i społecznym. Tematyką staraliśmy się wpisać w coś, co już funkcjonuje, ponieważ mamy granicę tuż obok i wiemy, że jest wykorzystywana w różny sposób. Chcielibyśmy wymienić się swoimi doświadczeniami na ten temat. Liczymy na to, że konferencja przyniesie owoce zarówno w postaci myśli i doświadczeń, jaki dalszych planów rozwoju na przyszłość – podkreślał dr Dawid Błaszczak, organizator konferencji.

Pierwszy dzień obrad rozpoczął się od oficjalnego otwarcia spotkania przez prof. zw. dr. hab. inż. Sławomira Partyckiego, przewodniczącego Komitetu Naukowego, który podkreślał wyjątkowy charakter spotkania oraz wskazywał na istniejące potrzeby związane z pogłębianiem zagadnień związanych z obszarami pogranicza. – To pogranicze, czyli powiat bialski oraz Biała Podlaska znajduje się w szczególnym miejscu, bo jesteśmy jednocześnie pograniczem Unii Europejskiej, w związku z tym nakładane są na nas dodatkowe obowiązki. Dlatego musimy umieć nawiązać współpracę z sąsiadami z Białorusi i Ukrainy. Mamy przed sobą więc specyficzne zadania jako ten region – wyjaśniał prof. Partycki.

Z ramienia Państwowej Szkoły Wyższej swoje słowa do uczestników skierowała dr Joanna Marchel, prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych, która przede wszystkim oficjalnie przedstawiła przybyłych gości oraz nawiązała do historii miejsca tego spotkania, czyli Zespołu Dworsko-Parkowego w Roskoszy. – Cieszymy się bardzo, że tak chętnie chcieliście państwo z różnych stron kraju uczestniczyć w tym spotkaniu. Cieszymy się, że Zakład Socjologii po raz kolejny organizuje takie przedsięwzięcie, które cieszy się dużą popularnością – podkreślała dr Marchel.

W imieniu starosty bialskiego głos zabrał Janusz Skolimowski, wicestarosta. Nawiązał do znaczenia, jakie dla samorządów ma współpraca transgraniczna pomiędzy poszczególnymi obszarami przygranicznymi. Nawiązał również do znaczenia działań samorządów w tej kwestii, jako obszarze wielu możliwości.

Uczestnicy konferencji zajmowali się wieloma aspektami związanymi z tematyką pogranicza. – Pogranicze to nie tylko granice państwowe, polityczne i gospodarcze. To jest przede wszystkim współdziałanie w różnych grupach kulturowych i chodzi o to, żeby te różne grupy ze sobą funkcjonowały. Bogactwem naszego regionu są właśnie przede wszystkim ludzie i ich różnorodność i to najbardziej nas interesuje, czyli ich warstwy społeczne i kulturowe – wyjaśniał dr Wiesław Romanowicz, Zakład Socjologii PSW.

Wśród uczestników konferencji znaleźli się między innymi goście z Uniwersytetu Wrocławskiego, z Uniwersytetu w Białymstoku, Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży, Uniwersytetu Szczecińskiego, Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Suwałkach.



Uczestnicy konferencji

ograniczach



Przedstawiciele Ośrodków Akademickich z Wrocławia i Białegostoku



Prof. zw. dr hab. Zbigniew Kurcz, który przybliżał teoretyczne zagadnienia problematyki



Przygotowanie do rozpoczęcia obrad pierwszego dnia konferencji



Chwilę przed rozpoczęciem obrad

Ze względu na różnorodność obszarów, z których pochodzili goście konferencji, różna była również specyfika ich prezentacji. Aspekty teoretyczne pogranicza, wyjaśnienie zjawiska oraz ukazanie wielu jego aspektów było pierwszą częścią konferencji. O przedmiocie i doświadczeniach socjologii pogranicza w świetle współczesności szczegółowo mówił prof. zw. dr hab. Zbigniew Kurcz z Uniwersytetu Wrocławskiego. Natomiast pogranicze jako laboratorium wielokulturowości prezentował prof. zw. dr hab. Andrzej Sadowski z Uniwersytetu w Białymstoku. Podkreślał on przede wszystkim, że bez wielokulturowości nie można byłoby mówić o pograniczu.

Praktyczne i oparte na empirycznych badań spostrzeżenia zaprezentowały dr hab. Julita Makaro oraz dr Elżbieta Opiłkowska, reprezentujące Uniwersytet Wrocławski. Ich prezentacje dotyczyły kwestii związanych z problematyką pogranicza polsko-niemieckiego na przykładach trzech tamtejszych miasteczek. W wystąpieniach poruszana była również problematyka sieci partnerstwa jako szansa dla rozwoju tych regionów. Szczegółowo o sieciach opowiadała dr Ewa Sikora-Chołody oraz prof. zw. dr hab. Sławomir Partycki. Nie zabrakło również wystąpień związanych z problematyką sfery Euroregionu Bug. Uczestnicy zwracali również uwagę na wiele aspektów pogranicza, między innymi na kwestie prawne, konflikty narodowo-etniczne, współpracę kulturalną, kwestie finansowe, zagadnienia związane z konsumpcją, a także przemianami cywilizacyjnymi.

Dwudniowe obrady przyniosły wiele cennych doświadczeń dla ich uczestników. – Mam nadzieję, że te rozważania oraz możliwość wymiany doświadczeń i spostrzeżeń na różnych pograniczach pozwoliła nam na ukierunkowanie dalszej współpracy. Chcielibyśmy, aby ta konferencja pozwoliła na takie spotkania w kolejnych latach – podsumował dr Dawid Błaszczak.

W ramach konferencji uczestnicy odwiedzili również Świętą Górę Grabarkę, gdzie poznali jej historię oraz losy. Zwiedzili również stadninę koni w Janowie Podlaskim. Gościnnie odwiedzili także muzeum w Romanowie, gdzie dzięki uprzejmości dyrekcji poznali życie i twórczość J.I. Kraszewskiego.

Izabela Jaroszewska
Zakład Socjologii
Zdjęcia: Karol Sudewicz

SENAT AKAD

Z prac Senatu V Kadencji PSW im. Papi

Protokół V posiedzenia Senatu V kadencji Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej z dnia 24 marca 2017 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. Rozstrzygnięcie konkursu na Rektora Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej poprzez tajne głosowanie.
5. Zmiany w Regulaminie studiów.
6. Wyrażenie opinii w sprawie nawiązania stosunku pracy z nauczycielami akademickimi.
7. Zmiany w zakładowym regulaminie premiowania pracowników niebędących nauczycielami akademickimi.
8. Wniosek w sprawie nagrody Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego dla nauczyciela akademickiego Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej dr hab. Barbary Bergier za osiągnięcie naukowe - uzyskanie stopnia naukowego doktora habilitowanego w 2016 roku.
9. Wprowadzenie nowej specjalności „turystyka międzynarodowa" w języku angielskim na kierunku turystyka i rekreacja, studia I stopnia o profilu praktycznym.
10. Zatwierdzenie zmian w uchwale rekrutacyjnej na rok akademicki 2017/2018.
11. Wprowadzenie nowej specjalności na kierunku ekonomia „transport, spedycja i przewozy międzynarodowe".
12. Podjęcie uchwały w sprawie dostosowania statutu uczelni do wymagań ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym znowelizowanej 23 czerwca 2016 r.
13. Przyjęcie protokołu obrad poprzedniego posiedzenia Senatu.
14. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
15. Zamknięcie obrad.

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

15.03.2017 Dzień otwarty PSW.

22.03.2017 Spotkanie JM Rektora w Brześciu z Konsulem Brześcia, Prorektorem ds. nauki Uniwersytetu Technicznego w Brześciu; celem spotkania było nawiązanie kontaktów, między innymi celem uruchomienia wydziału w Terespolu.
Spotkanie JM Rektora z Ministrem Nauki i Szkolnictwa Wyższego Jarosławem Gowinem, spotkanie dotyczyło ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym oraz przyszłości uczelni.
Uczelnia pracowała kilka lat, by uzyskać środki na utrzymanie potencjału badawczego. Uczelnia otrzymała znaczącą dotację na rozwój naukowo-badawczy. Dwa projekty przeszły pozytywny pierwszy etap oceny.

24.03.2017 Z inicjatywy Lokalnego Samorządu i Miasta Biała Podlaska odbyło się spotkanie z Panem Zenonem Kiczką, Przewodniczącym Komitetu Gospodarki Miejskiej Krajowej Izby Gospodarczej, Panem Eugeniuszem Izdebskim oraz władzami Miasta Biała Podlaska. Rozmowy dotyczyły rozwoju naukowo badawczego.

Protokół VI posiedzenia Senatu V kadencji Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej z dnia 28 kwietnia 2017 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. Rozstrzygnięcie konkursów na Dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych oraz Dziekana Wydziału Nauk Ekonomicznych i Technicznych Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej poprzez tajne głosowanie.
5. Zatwierdzenie zmian w Regulaminie studiów.
6. Zatwierdzenie zmian w Regulaminie przyznawania świadczeń pomocy materialnej studentom PSW.
7. Przyjęcie uchwały w sprawie aktualizacji strategii rozwoju Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.
8. Wprowadzenie zmian w statucie.
9. Zatwierdzenie efektów kształcenia dla kierunku turystyka i rekreacja I stopień, profil praktyczny w Wydziale Zamiejscowym w Terespolu.
10. Zatwierdzenie efektów kształcenia dla kierunku ekonomia I stopień, profil praktyczny w Wydziale Zamiejscowym w Terespolu.
11. Wyrażenie opinii w sprawie nawiązania stosunku pracy z nauczycielami akademickimi.
12. Podjęcie uchwały w sprawie przeznaczenia kwoty 280 000 zł na dostosowanie pomieszczeń z aktualnej biblioteki szkolnej do potrzeb Biblioteki i czytelni Wydziału Zamiejscowego w Terespolu wraz z wyposażeniem w 15 stanowisk komputerowych.
13. Przyjęcie protokołu obrad poprzedniego posiedzenia Senatu.
14. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
15. Zamknięcie obrad.

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

25.03.2017 otwarcie stadionu piłkarskiego PSW.

27.03.2017 podpisanie porozumienia o współpracy z Zespołem Szkół Ogólnokształcących nr 2 w Białej Podlaskiej rozstrzygnięcie konkursu stypendialnego za 2016 r.

31.03.2017 spotkanie służbowe JM Rektora z członkami Konferencji Rektorów Publicznych Szkół Zawodowych oraz Ministrem Nauki i Szkolnictwa Wyższego Jarosławem Gowinem podczas Zgromadzenia Plenarnego w Krośnie.

25.04.2017 wizyta kanoniczna ks. Kazimierza Gurdy, Biskupa Siedleckiego w Akademickim Liceum i Gimnazjum PSW i spotkanie z JM Rektorem.

25.04.2017 spotkanie z panią prof. Ebru Guneren, Dziekanem Wydziału Turystyki Uniwersytetu Nevsehir w Turcji. W dniach 25-28 kwietnia 2017r. pani profesor prowadziła w naszej uczelni zajęcia na kierunku turystyka i rekreacja z dziedziny marketingu w hotelarstwie, marketingu usług turystycznych i marketingu międzynarodowego w ramach programu Erasmus+: Mobilność Edukacyjna.

26.04.2017 odbył się wykład otwarty pt. „Nowe spojrzenie na boreliozę" przeprowadzony przez prof. dr hab. n. med. Agnieszkę Pedrycz-Wieczorską, specjalistę medycyny morskiej i tropikalnej, lekarza Profesorskiej Przychodni Zdrowia PSW.

27.04.2017 uczestnictwo JM Rektora w uroczystym otwarciu Ośrodka Opieki Medycznej „Domowy Szpital" WSzS w Białej Podlaskiej i spotkanie z lekarzem Konradem Juszkiewiczem z Kazachstanu.

Protokół VII posiedzenia Senatu V kadencji Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej z dnia 29 maja 2017 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. Pojęcie uchwały w sprawie zatwierdzenia sprawozdania finansowego za 2016 rok.
5. Podjęcie uchwały w sprawie straty z lat ubiegłych powstałej w wyniku zmiany zasad rachunkowości.
6. Podjęcie uchwały w sprawie przeznaczenia środków finansowych na bilety komunikacji miejskiej dla wszystkich studentów studiów stacjonarnych.
7. Dostosowanie Regulaminu Wynagradzania PSW do Rozporządzenia MNISW z dnia 02.12.2016 r. w sprawie warunków wynagradzania i przyznawania innych świadczeń związanych z pracą dla pracowników zatrudnionych w uczelni publicznej.
8. Zatwierdzenie Uchwały w sprawie przyjęcia warunków i trybu rekrutacji na studia w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej w roku akademickim 2018/2019.
9. Zatwierdzenie nowej specjalizacji na kierunku filologia, specjalność filologia rosyjska „język rosyjski i ukraiński w biznesie" w zamian specjalizacji „język rosyjski w biznesie turystycznym i hotelarskim".
10. Wyrażenie opinii w sprawie nawiązania stosunku pracy z nauczycielami akademickimi.
11. Przyjęcie protokołu obrad poprzedniego posiedzenia Senatu.
12. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
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.

08.05.2017 gościliśmy delegację nauczycieli Zakładu Pedagogiki z Uniwersytetu w Dyneburgu na Łotwie – pobyt szkoleniowy w ramach Programu Erasmus+.

12.05.2017 uroczyste rozdanie dyplomów na kierunku pielęgniarstwo.

15.05.2017 gościliśmy delegację z Francji.

15.05.2017 spotkanie JM Rektora i dr. Wiesława Romanowicza w Prawosławnej Diecezji Lubelsko-Chełmskiej z Arcybiskupem Ablem Prawosławnym dotyczące promocji PSW.

17.05.2017 spotkanie z kandydatami na Prodziekanów i Prorektora.

18.05.2017 Dzień Patrona PSW.

18.05.2017 gościliśmy delegację z Uniwersytetu w Sewili z Hiszpanii z Wydziału Teorii, Historii Edukacji oraz Pedagogiki Społecznej.

19-20.05.2017 V Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Choroby cywilizacyjne a styl życia".

20-21.05.2017 VI Majówka z PSW (Park Radziwiłła i Hala PSW).

23-24.05.2017 Juwenalia PSW i AWF.

26.05.2017 uczestnictwo JM Rektora oraz prof. Barbary Bergier w 60. rocznicy Uniwersytetu Medycznego im. I. Horbaczewskiego w Tarnopolu na Ukrainie i przyznanie tytułu Honorowego TSM honoris causa JM Rektorowi prof. Józefowi Bergierowi.

Na podstawie materiałów przekazanych przez
mgr Renatę Karwacką,
Dyrektor Gabinetu Rektora

Młodzi adepci w P

W lutym 2017 roku Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, przy wsparciu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, w ramach programu „Uniwersytet Młodego Odkrywcy", rozpoczęła nowy projekt pod nazwą „Akademia Młodych Adeptów".

Zajęcia w ramach projektu są bezpłatne i obejmują 72 dzieci i młodzieży w wieku 6–14 lat. Odbywają się w trzech grupach wiekowych: I grupa – Obserwatorzy (6–8-latkowie), II grupa – Poszukiwacze (9–11-latkowie), III grupa – Badacze (12–14-latkowie). Każda z grup liczy 24 uczestników, którzy równolegle biorą udział w zajęciach – warsztatach, odbywających się w ośmiu modułach dotyczących różnych dziedzin nauki, np. matematyki, fizyki czy chemii. Zajęcia zaplanowane są od lutego do czerwca 2017 roku w poniedziałki, od godziny 17.00 do 18.00.

Głównym celem projektu „Akademia Młodych Adeptów" jest ukształtowanie u jego uczestników postaw kreatywnych oraz rozbudzenie w nich „ciekawości świata". Do celów szczegółowych należą:

- stymulacja rozwoju intelektualnego uczestników zajęć oraz ich umiejętności podejmowania wyzwań,
- ukierunkowanie zainteresowań uczestników projektu oraz pokazanie im „fascynującego świata nauki",
- rozwój kompetencji społecznych wśród uczestników, wzbudzenie w nich chęci uczenia się, zdobywania wiedzy, korzystania z innych zajęć rozwijających zainteresowania,
- popularyzacja nauki w lokalnym środowisku,
- popularyzacja PSW jako lokalnego centrum nauki skupiającego społeczność lokalną Białej Podlaskiej.

Projekt jest również szansą na popularyzację dotychczas prowadzonych w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej zajęć dla dzieci i młodzieży w ramach Uniwersytetu Dziecięcego PSW.

Osiem modułów, podczas których każda z grup poznaje te same dziedziny nauki (z tym że przedstawiane zagadnienia dostosowane są pod względem złożoności i sposobu ich przedstawienia do poziomu słuchaczy) nosi następujące nazwy: Moduł I – Burza w szklance wody, Moduł II – Ujarzmianie żywiołów, Moduł III – W duecie z przyrodą, Moduł IV – Po nitce do kłębka, czyli w szranki z polszczyzną, Moduł V – Pokematma, Moduł VI – Budujemy i programujemy roboty, Moduł VII – Odkrywcy przeszłości, Moduł VIII – W krainie pieniądza, czyli o pieniądzu, oszczędzaniu i mądrym wydawaniu.

W celu uatrakcyjnienia zajęć, do większości modułów zostały zakupione niezbędne pomoce dydaktyczne (m.in. artykuły spożywcze i chemiczne do prowadzenia doświadczeń fizycznych i chemicznych, maszyna



W duecie z przyrodą



Budujemy i programujemy roboty



Zajęcia „W duecie z przyrod



Ujarzmianie żywiołów



„Burza w szklance wody" –



elektrostatyczna, mierniki Kemot, półkule magdeburskie, naczynie połączone, pojemnik próżniowy, fontanna cieplna, zestawy małego odkrywcy, pomoce matematyczne: zegary, ułamki i bryły).

Wszystkie zajęcia w ramach projektu „Akademia Młodych Adeptów" prowadzone są w formie warsztatów przy użyciu metod aktywnych, angażujących uczestników, w postaci doświadczeń, eksperymentów, dyskusji, pracy w grupach. Do przedstawienia części zagadnień wykorzystywane są także prezentacje, zawierające m.in. materiały graficzne i materiały video.

Wykładowcami w ramach projektu „Akademia Młodych Adeptów" są nauczyciele akademiccy, eksperci, praktycy oraz pasjonaci danej dziedziny. W realizacji zajęć i promocji projektu pomagają studenci Uczelni w formie wolontariatu.



lą" w grupie Badaczy



grupa Poszukiwaczy



Po nitce do kłębka, czyli w szranki z polszczyzną

Mamy nadzieję, że realizacja projektu przyczyni się do zachęcenia jego uczestników do dalszego pogłębiania swojej wiedzy i rozwijania własnych zainteresowań, a także ukierunkuje ich na te dziedziny nauki, które wcześniej wydawały się dla nich mało interesujące.

mgr Aneta Chrząszcz
koordynator projektu AMA

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

UNIWERSYTET DZIECIĘCY

UNIWERSYTET MŁODEGO ODKRYWCY

Erasmus+ w Czechach

Dzięki programowi Erasmus+ miałam możliwość wyjazdu do Czech w celu przeprowadzenia cyklu wykładów na Uniwersytecie Palackiego w Ołomuńcu. Wymieniony Uniwersytet należy do grona uczelni, z którymi Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w 2016 roku podpisała umowę o współpracy w ramach Programu Erasmus+.



Ratusz z zegarem astronomicznym w Ołomuńcu

Uniwersytet Palackiego znajduje się na Morawach, należy do najstarszych czeskich uniwersytetów. Powstał 22 grudnia 1573 roku. Jego patronem jest znany historyk, polityk, współtwórca i główny propagator austroslawizmu Franciszek Palacki. Wymieniony uniwersytet posiada osiem wydziałów. Ilość kierunków jest tak duża, że wymienię tylko kilka, zaczynając od teologii, pedagogiki, prawa, wychowania fizycznego i sportu, poprzez kierunki humanistyczne, społeczne i nauki o sztuce, aż po kierunki przyrodnicze i medyczne oraz nauki o zdrowiu.

Moja wizyta odbywała się na Wydziale Pedagogicznym im. Tomasza Masaryka, w skład którego wchodzi kilka katedr. Najwięcej czasu spędziłam w Katedrze Pedagogiki Przedszkolnej i Elementarnej. W dniach 27-30 marca br. przeprowadziłam wykłady skierowane do studentów I i III roku kierunku pedagogika. Ze względu na moje zainteresowania naukowe i prowadzone badania naukowe tematyka wykładów skupiła się na pedagogice przedszkolnej, nowych metodach w edukacji matematycznej w Polsce i współczesnych kierunkach rozwoju wychowania przedszkolnego.

Ze względu na ogromne zainteresowanie studentów czeskich Polską, dużo czasu poświęciłam na udzielanie odpowiedzi, które zadawali mi słuchacze po przeprowadzonych wykładach. Interesuje ich pozycja i prestiż zawodu nauczyciela w Polsce, mobilność studentów z naszej bialskiej uczelni i wspólna historia. Okazuje się, że my, Polacy, mamy wiele wspólnego z Czechami. Tu podam kilka przykładów: nasz wielki władca Mieszko I poślubił czeską księżniczkę Dobrawę, zwaną Dąbrówką, co miało istotny wpływ na przyjęcie chrześcijaństwa przez Polskę. Warto jeszcze wspomnieć o znanym europejskim pedagogu Janie Amosie Komeńskim, który ze względu na wojnę domową (ruch husycki XV w.) musiał uciekać z Czech i znalazł schronienie w gościnnej Polsce, gdzie napisał słynne pedagogiczne dzieło „Wielka Dydaktyka", o którym mówi się na wykładach ze względu na aktualny charakter.

W wolnym czasie zwiedzałam miasto, które znajduje się na słynnej liście UNESCO. Mam nadzieję, że w przyszłości odwiedzę jeszcze to piękne miejsce i Uniwersytet Palackiego, który serdecznie zaprasza studentów i wykładowców z naszej uczelni.

dr Stanisława Nazaruk
Zakład Pedagogiki

Zdjęcie 1: witryna Uniwersytetu
https://www.upol.cz/en/university/basic-information/
zdjęcie 2: https://pl.wikipedia.org/wiki/O%C5%82omuniec



Budynek Uniwersytetu

ERASMUS+ W MEKCE SŁOWACKIEGO ROLNICTWA

W dniach 23-25 maja 2017 roku trzech wykładowców z Zakładu Rolnictwa: prof. dr hab. Krystyna Zarzecka, dr inż. Alicja Baranowska i dr Iwona Mystkowska uczestniczyło w stażu szkoleniowym w Słowackim Uniwersytecie Rolniczym w Nitrze.

Słowacki Uniwersytet Rolniczy został założony w 1952 roku w starożytnym mieście Nitra – mekce słowackiego rolnictwa. Od początku swojego istnienia uniwersytet miał być miejscem edukacji rolniczej oraz prowadzenia prac naukowych w priorytetowym obszarze działalności człowieka, którym jest produkcja bezpiecznej żywności w poszanowaniu praw przyrody, różnorodności biologicznej i zrównoważonego rozwoju. Nitra jest jednym z najpiękniejszych i najstarszych miast na Słowacji. Obecnie liczy ponad 83 tyś. mieszkańców.



Obecnie Słowacki Uniwersytet Rolniczy w Nitrze (*Slovak University of Agriculture in Nitra)* jest Instytucją Naukową o znaczeniu międzynarodowym. Jest ważnym elementem europejskiej i światowej przestrzeni edukacyjnej. Obecnie kształci 17 000 tysięcy studentów, w tym również w języku angielskim na studiach: Bachelor level, Master level i PhD level, na sześciu wydziałach:

- biotechnologii i żywności,
- ekonomii i zarządzania,
- studiów europejskich i rozwoju regionalnego,
- ogrodnictwa i architektury krajobrazu,
- technicznym.

Uniwersytet posiada imponującą bazę naukowo-dydaktyczną. Na szczególną uwagę zasługuje między innymi Ogród Botaniczny, który zajmuje powierzchnię 25 hektarów i spełnia funkcje: dydaktyczną, naukowo-badawczą i kulturalno-edukacyjną. W ogrodzie znajdują się ekspozycje roślin tropikalnych i subtropikalnych, gatunki charakterystyczne dla klimatu umiarkowanego oraz miejscowej flory a także mini zoo i vivarium. Badania naukowe placówki koncentrują się głównie na biologii zagrożonych gatunków roślin. Pracownicy naukowi ogrodu utrzymują szerokie kontakty naukowe z pracownikami innych ogrodów botanicznych nie tylko w Europie ale również na świecie za pośrednictwem sieci Index Seminum.

Na uwagę zasługuje również Regionalne Centrum Badań AgroBioTech, wyposażone w najnowocześniejszą infrastrukturę badawczą, umożliwiającą prowadzenie badań naukowych na najwyższym poziomie międzynarodowym. Badania prowadzone są między innymi w takich obszarach badawczych jak: biotechnologia, technologie genetyczne, agroekologia, bioenergetyka i bioekonomia i mają zastosowanie w praktyce.

Program wyjazdu szkoleniowego do Słowackiego Uniwersytetu Rolniczego w Nitrze został zaplanowany przez Pana Profesora Jána Gažo – prodziekana Wydziału Agrobiologii i Zasobów Żywności, który jest osobą odpowiedzialną za współpracę międzynarodową. Program szkoleniowy był bardzo interesujący i umożliwił realizację założonych celów wyjazdu. Obejmował m.in. poznanie organizacji i systemu zarządzania uczelnią, spotkanie z władzami uczelni, zapoznanie się z nowoczesną bazą naukowo-dydaktyczną oraz nowoczesnymi metodami nauczania, spotkanie z Panią mgr Alicją Sulikową, asystentką Programu Erasmus+ oraz spotkanie z Panią dr Evą Demjanovą, koordynatorem praktyk studenckich. W programie przewidziano także zwiedzanie ogrodu botanicznego i założenia parkowego z egzotycznymi okazami roślin, a w szczególności gatunkami drzew, pochodzących z różnych stref klimatycznych, oraz zwiedzenie mini ZOO.

Podczas wyjazdu nawiązano kontakty i wymieniono doświadczenia w obszarze naukowym i dydaktycznym. Na spotkaniu z władzami uczelni dr inż. Alicja Baranowska przedstawiła ofertę naukową i dydaktyczną Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, zaprezentowała jej historię i dynamiczny rozwój oraz pokazała nowoczesną infrastrukturę uczelni spacerując wirtualnie po całym Campusie naszej Alma Mater, co wzbudziło duże zainteresowanie pracowników naukowych obecnych na spotkaniu.

Wyjazd uważamy za szczególnie cenny pod kątem rozwoju zawodowego i zdobycia nowych doświadczeń..

Wyjazd umożliwił realizację planowanych celów szkoleniowych Erasmus+ i pozwolił na zwiedzenie Nitry – bardzo urokliwego miasteczka, jednego z najstarszych na Słowacji. Zachęcamy społeczność akademicką Państwowej Szkoły Wyższej do odwiedzenia Nitry i Uniwersytetu Rolniczego w Nitrze.

dr inż. Alicja Baranowska
dr Iwona Mystkowska
Zakład Rolnictwa

Praca za granicą – cienie i blaski

Po raz kolejny Koło Naukowe Studentów Socjologii oraz Zakład Socjologii zorganizowały *Bialskie Spotkanie Socjologiczne*, które odbyło się 25 kwietnia. Gościem spotkania była Pani Joanna Garnier, wiceprezes Fundacji La Strada z Warszawy.

Była to już trzecia wizyta przedstawicielki tej organizacji w naszej uczelni. Jako osoba odpowiedzialna za organizację spotkań z Panią Joanną Garnier bardzo cenię sobie współpracę z nią, tym bardziej, że spotkania te stają się cykliczne i wpisują się już niemalże w stały kalendarz wydarzeń na naszej uczelni. W roku 2015 Pani Prezes gościła z wykładem dotyczącym niewolnictwa i handlu ludźmi, co spotkało się z niezwykłym zainteresowaniem studentów naszej uczelni.

Podobnie było i tym razem, gdy Pani Joanna Garnier prezentowała temat „Praca za granicą – cienie i blaski". Aula wypełniła się studentami wszystkich kierunków naszej uczelni, pracownikami naukowymi, administracyjnymi oraz studentami Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Myślę, że głównym powodem tak wysokiej frekwencji był niezwykle aktualny temat prelekcji, gdyż Pani Prezes dokładnie omówiła najważniejsze kwestie związane z pracą za granicą. Przede wszystkim zwróciła uwagę na takie aspekty jak: w jaki sposób poszukiwać rzetelnych ogłoszeń związanych z wyjazdem z kraju do pracy, w jaki sposób podpisywać umowy i prowadzić rozmowy z pośrednikami pracy, jakie dokumenty zabrać ze sobą, w jaki sposób zachować ostrożność oraz co zrobić, czy do kogo się zgłosić, gdy staniemy się ofiarami nieuczciwych pracodawców poza granicami naszego kraju. Ponadto kwestie wyjazdu za granicę, czy to do pracy, czy w celach turystycznych dotyczą już niemalże każdego z nas, a okres wakacyjny jeszcze bardziej sprzyja podejmowanym przez nas tego rodzaju praktykom. Dlatego warto przede wszystkim zdobywać informacje, zapobiegać niebezpiecznym zdarzeniom i zawsze zachować czujność i rozwagę.

Warto zwrócić uwagę, iż La Strada. Fundacja przeciwko Niewolnictwu i Handlowi Ludźmi prowadzi szereg działań mających przeciwdziałać handlowi ludźmi oraz pracy przymusowej. Niestety, współcześnie te negatywne zjawiska przybierają coraz bardziej na sile, stąd fundacja podejmuje inicjatywy takie jak: działania profilaktyczne (poradnictwo, spotkania z młodzieżą), interwencje kryzysowe na rzecz ofiar handlu ludźmi, poradnictwo prawne, organizowanie wsparcia psychologicznego i medycznego, organizacja reintegracji, kampanie informacyjne. La Strada to także badania i analizy oraz stały monitoring zmian dotyczących zjawiska handlu ludźmi oraz eksperckie wsparcie dla profesjonalistów i instytucji poprzez m.in. konsultacje indywidualne, tworzenie programów szkoleniowych czy też coaching profesjonalistów pracujących z grupami marginalizowanymi. Cieszę się ze stałego kontaktu, jaki Zakład Socjologii utrzymuje z przedstawicielami tej fundacji, co owocuje tak interesującymi i ważnymi dla uczelni wydarzeniami. Osoby zainteresowane pogłębieniem tej tematyki zachęcam do odwiedzenia strony internetowej fundacji (www.strada.org.pl), gdzie widnieje także numer telefonu zaufania 22 628 99 99.

Dr Olga Filipiak
Zakład Socjologii







Romowie w Europie i w Polsce – od stereotypów do tolerancji

W Państwowej Szkole Wyższej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej 25 czerwca 2017 odbyły się warsztaty dotyczące spotkania z kulturą Romów, zorganizowane przez Zakład Ratownictwa Medycznego przy współpracy ze Związkiem Romów Polskich z siedzibą w Szczecinku.

Spotkanie otworzył Pan Dziekan wydziału Nauk o Zdrowiu i nauk Społecznych, prof. nadzw. dr hab. Marcin Weiner. Warsztaty prowadzili Pan A. Sochaj, który mówił o tożsamości romskiej i symbolach Romów, następnie Pan A. Łuczak przybliżył sytuację edukacji dzieci romskich, poglądy na temat zdrowia i opieki medycznej oraz sytuację kobiety romskiej, zaś Pan J. N. Grzegorek przełamywał stereotypy o Romach.

Romowie to grupa etniczna pochodzenia indyjskiego zamieszkująca wiele państw. Z Indii wyemigrowali około 1000 r. n.e., tworząc diasporę obejmującą cały świat, a zwłaszcza Bliski Wschód i Europę. Są jedną z najbardziej prześladowanych grup w historii. W średniowieczu Romów uważano za potomków szatana. Około połowa populacji europejskich Romów została zniewolona w okresie od XIV wieku do lat 50. XIX wieku. Kolejne prześladowania powróciły w Niemczech, siedemdziesiąt lat później. Romowie stali się ofiarami nazistowskich obozów zagłady. Szacuje się, że od 500 tys. do 1,5 mln Romów straciło życie w obozie Auschwitz-Birkenau.

W postrzeganiu Romów zderzają się dwa stereotypy: malowniczo-folklorystyczny i degradująco-kryminalny. Pierwszy charakteryzuje Romów-Cyganów jako naród ludzi wolnych, przyzwyczajonych do wędrówki, kochających muzykę i śpiew. Drugi stereotyp wiąże tę mniejszość etniczną z jej społeczną marginalizacją, tj. żebractwo, ubóstwo, niechęć do edukacji, oraz działalnością przestępczą tj. kradzieże, oszustwa, przesądy o porywaniu dzieci. Słowo „Cygan" oznacza oszusta i złodzieja, a silna integracja wewnątrz grupy wpływa na powstawanie negatywnych stereotypów dotyczących tej grupy etnicznej, które są nierzadko przyczyną dyskryminacji i zamykania się na daną grupę.

Do głównych skupisk Romów należą Węgry, Rumunia, Słowacja. W Polsce Romowie pojawili się na początku XV wieku, najwięcej Romów mieszka w województwie małopolskim i dolnośląskim. Co kilka lat w różnych krajach świata organizowany jest Światowy Kongres Romów. Pierwszy, na którym zaprezentowano hymn i flagę romską, odbył się w roku 1971 w Londynie. Rom jest wychowywany w duchu poszanowania tradycji i przestrzegania kodeksu obyczajowego, szacunku do starszych członków społeczności i daleko idącego posłuszeństwa wobec ich decyzji, również dotyczących spraw prywatnych i najbardziej intymnych. Romską tradycję określają zasady zwane *romanipen*, które dotyczą odnoszenia się do siebie w społeczności romskiej.



Ważnym aspektem kultury romskiej jest czystość. Ludzkie ciało, na wysokości pępka, podzielone jest na pół. Górna część jest czysta, natomiast dolna część (nogi, stopy i genitalia) jest nieczysta. Nieczystym aktem jest poród, podczas którego kobiecie mogą towarzyszyć tylko wybrane położne spoza społeczności romskiej. Romki chętnie rodzą w szpitalu, ponieważ traktują je jako miejsce odosobnienia – porody nie mogą mieć miejsca w domu, ponieważ dolna część ciała kobiety podczas porodu jest nieczysta. Restrykcyjne poglądy Romów dotyczące używania tylko wody bieżącej do mycia powodują, że pracownicy ochrony zdrowia powinni zwrócić uwagę na sprawy związane z higieną u Romów. Konieczne jest mycie rąk czy zmiana rękawiczek po dotknięciu dolnych części ciała Roma. Romowie oddzielają również produkty mięsne od mlecznych, używając osobnych naczyń i sztućców do ich spożywania i dzięki temu posiłek nie jest uważany za nieczysty.

Romowie unikają wizyt w szpitalach i przychodniach, a dobry stan zdrowia utożsamiany jest przez nich ze szczęściem. Romowie wierzą, że im więcej ktoś waży, tym więcej ma zdrowia i jest szczęśliwszy. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) badania wykazują wysokie wskaźniki zachorowalności na odrę i polio wśród społeczności romskiej – może to być jedna z konsekwencji długotrwałego zaniedbywania potrzeb zdrowotnych Romów. Zdecydowana część Romów nie widzi sensu szczepienia dzieci i wierzy w medycynę ludową. Sytuacja kobiety (*Romni*) w społeczności romskiej jest daleka od obecnego w kulturze europejskiej równouprawnienia kobiet i mężczyzn. W niektórych grupach romskich pewne okresy życia kobiety, a zwłaszcza menstruacja, ciąża, połóg, wiążą się z surowymi normami obyczajowymi (*Romanie*), które powodują, iż kobietę uznaje się w tym czasie za nieczystą i izoluje się ją od społeczności, w której żyje. Surowe zasady dotyczą także zachowania dziewictwa. Dużym problemem staje się brak opieki prenatalnej oraz kontroli ciąży, brak ubezpieczenia i możliwości wykupienia lekarstw (brak pieniędzy), niemożność podejmowania samodzielnych decyzji w sprawie własnego ciała. Ponadto Romowie unikają zabiegów chirurgicznych, ponieważ uważają, że znieczulenie wywołuje tzw. „małą śmierć". Strach Romów przed zabiegami operacyjnymi nakłada na pracowników ochrony zdrowia obowiązek udzielania bardzo dokładnych informacji w zakresie zabiegu i konieczności jego przeprowadzenia. Romowie nie uznają przeprowadzania autopsji lub możliwości zostania dawcą narządów lub tkanek po śmierci człowieka, a prośba personelu obraziłaby rodzinę będącą w żałobie. Żałobę wyrażają w rytualnych czynnościach, które mogą obejmować krzyki, wyrywanie włosów czy rzucanie się na ścianę czy podłogę. Przy zmarłym gromadzi się cała rodzina, która prosi go o wybaczenie popełnionych błędów. Wszystkie rzeczy zmarłego zostają zniszczone lub spalone.

Romowie dbają o to, by umierający nie pozostawał ani na chwilę sam, zawsze ktoś czuwa przy nim, czy to w domu, czy w szpitalu. Romowie wierzą, że dusze zmarłych mają moc czynienia złośliwości i dlatego w obawie przed konsekwencjami ze strony nielubianych zmarłych, wspominając zmarłego w trakcie biesiady, zawsze wylewa się pierwsze krople wódki i wygłasza zdanie: „lekka ziemia zmarłym".

dr Anna Ślifirczyk
Katedra Zdrowia

JUWENALIA PSW

Nie od dziś wiadomo, że pod nazwą „Juwenalia" kryją się wielkie imprezy studenckie, pełne koncertów, zabawy, szaleństwa i radości. Słowo to pochodzi z łacińskiego „iuvenis" – co znaczy „młodzieniec". W naszym mieście świętowanie odbyło się w dniach 23 i 24 maja. Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II połączyła siły z Wydziałem Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej – Filią warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego.

Kiedyś Juwenalia zaczynały się gromadnym odśpiewaniem pieśni, której słowa brzmiały: „Gaudeamus igitur iuvenes dum sumus" – „Radujmy się, póki jesteśmy młodzi". Nasze Juwenalia już od kilku lat rozpoczyna wielobarwny pochód pełen baśniowych postaci, superbohaterów, zwierząt, postaci z reklam czy odległych epok i wszystkich innych, które tylko przyjdą na myśl studentom.



Dzień I

Pochód juwenaliowy wystartował spod Domu Studenta PSW o godzinie 18:00. Wśród uczestników znaleźli się m.in. Bawarka, Królewny Śnieżki, Czerwony Kapturek, Baletnica, Żyrafa i Krówka, Mulan z Supermanem, Tygrysek, Prosiaczek, „pan Janusz" i wiele innych. Przebierańcy, pełni pozytywnej energii, przy wspólnym wesołym śpiewie udali się pod Urząd Miasta Biała Podlaska, by odebrać z rąk Prezydenta Dariusza Stefaniuka „klucz do miasta" i przejąć nad nim rządy na całe dwa dni. Nie obyło się bez „walki". W tym roku Przewodniczący Samorządów PSW i AWF rozegrali z władzami miasta mecz piłki nożnej na PlayStation. Po przejęciu klucza studenci obu uczelni udali się korowodem do Parku Radziwiłła, gdzie czekały na nich dwie sceny, bary i moc innych atrakcji. Koncerty 23 maja zrzeszyły ogromną grupę miłośników rapu i reggae. Jako pierwszy na scenie o godzinie 20.00 wystąpił Paluch – Łukasz Paluszak, były członek zespołu Aifam. Jego utwory, a w szczególności zatytułowany „Gdybyś kiedyś", rapowały całe trybuny. Następnie, o 21.30 amfiteatr przejęty został przez zespół Tabu, serwujący godzinną dawkę rytmów reggae. Na zakończenie na scenie wystąpił radomski raper Kękę – Piotr Siara. Tu również cała widownia rapowała wspólnie z Piotrkiem jego utwory, m.in. „W dół kieliszki" czy „Zmysły". Sądząc po frekwencji, zaproszone gwiazdy to strzał w dziesiątkę. Między koncertami,



V I AWF 2017

a także w ich trakcie, drugą sceną kierowali DJ'e grający muzykę house, dance i electro. Nie zabrakło również „piana party" pod gwiazdami.

Dzień II

Dzień 24 maja był ukłonem w stronę miłośników muzyki disco polo. Mimo początkowo pochmurnej pogody amfiteatr, podobnie jak w dniu poprzednim, wypełniony był po brzegi. Jako pierwszy zaprezentował się na scenie zespół Gonti z utworami „Ciebie chcę" czy „Słodka Sikotka". Publiczność, początkowo nieśmiała, dała się porwać w wir ich muzyki. O godzinie 21:00 trybuny szalały wspólnie z zespołem Mig, wykonującym m.in. piosenki: „Miód malina", „Wymarzona", „Ta malutka blondynka". Szczęśliwcom udało się złapać płyty zespołu wyrzucane prosto z rąk wokalisty. Po tych występach, by dać studentom szansę na chwilę odpoczynku od tańca, scenę przejęła grupa komików Stand-up Polska w składzie: Michał Kutek, Bartosz Zalewski, Błażej Krajewski. Chłopaki przekazali uczestnikom Juwenaliów dużą ilość śmiechu i dawkę pozytywnej energii, która z pewnością przydała się na ostatnim tego dnia koncercie Czadomana (Pawła Dudka) – polskiego wokalisty wykonującego muzykę z pogranicza gatunków muzycznych disco polo i dance. „Hey hey bawmy się", „Ruda tańczy jak szalona" – to hity, które z pewnością słychać było nie tylko w parku. Publiczność, tak samo jak podczas występu zespołu Mig, tanecznie i śpiewająco opanowała trybuny. Podobnie jak pierwszego dnia, druga scena mieszcząca się niedaleko punktów gastronomicznych kierowana była przez DJ'ów, serwujących R&B, hip-hop oraz pop.

Nie mogło zabraknąć oczywiście afterparty. Zarówno 23, jak i 24 maja, po koncertach uczestnicy licznymi grupami udawali się do klubu Gramofon, mieszczącego się przy Placu Rubina, gdzie dalsza część imprezy trwała dosłownie do białego rana. Za sprawą świetnych rezydentów, puszczających najlepszą muzykę, oba klubowe parkiety wypełnione były po brzegi.

22 maja obyła się akcja wydawania studentom (za okazaniem legitymacji) opasek, uprawniających do wejścia na imprezę juwenaliową w Parku Radziwiłła oraz afterparty w klubie Gramofon, co w dużej mierze rozwiązało problem długich i męczących kolejek.

Do sponsorów Studenckiego Święta 2017 roku należeli: Gramofon, Milon Squash Club, C.H. Rywal, PK Media, GymHouse, Jubiler Gold-Silver, Wyprawy wędkarskie Andrzej Łagowski, Novekino Merkury, Hotel Skala, Hotel & Karczma Pajero, Gastrofaza, bpclubs.pl, Słowo Podlasia, Bialskie Centrum Kultury.

Karolina Kupisz
Izabela Panasiuk
studentki pedagogiki
Zdjęcia: Sergiej Krawczenko
https://www.facebook.com/weddingskphoto/





W PSW polała się krew!

19 kwietnia 2017 r. członkowie Studenckiego Koła Naukowego „eRka" działającego przy Zakładzie Ratownictwa Medycznego zorganizowali kolejną edycję Wampiriady. W tym dniu w godz. 10-13 przed budynkiem głównym Państwowej Szkoły Wyższej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej pojawił się wyspecjalizowany krwiobus z Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie.

Wampiriada jest studencką kampanią honorowego krwiodawstwa organizowaną w środowiskach akademickich przez Niezależne Zrzeszenie Studentów. Pierwszy raz akcję zorganizowano w 2000 roku na jednej z krakowskich uczelni wyższych. Z roku na rok spotyka się z coraz większym zainteresowaniem. Odbywa się regularnie w ośrodkach akademickich w całej Polsce, raz lub dwa razy do roku.

Celem Wampiriady jest zbiórka krwi, rozpowszechnienie idei honorowego krwiodawstwa, zdrowego stylu życia, a także zwiększenie świadomości społeczeństwa na temat istotności zbiórki krwi i przeprowadzania badań profilaktycznych. Bardzo ważne jest również uświadamianie, jak wiele można zrobić dla drugiego człowieka.

Aby oddać krew, należy spełnić pewne wymagania: trzeba mieć ukończone 18 lat, a nie więcej niż 65 lat, wagę ponad 50 kg, temperaturę ciała nie przekraczającą 37°C oraz czuć się dobrze. Osoba chętna powinna posiadać ze sobą dokument ze zdjęciem oraz numerem PESEL. Wcześniej na dobę przed oddaniem krwi należy się odpowiednio przygotować: zrezygnować ze spożycia alkoholu, ograniczać palenie papierosów, unikać wysiłku fizycznego – zrobić sobie przerwę od ćwiczeń fizycznych, a także zrezygnować z tłustych posiłków. Ważne jest natomiast zregenerowanie organizmu podczas snu, zjedzenie lekkiego, pożywnego śniadania, wypicie sporej ilości płynów – najlepiej wody, a także sprawdzenie przed wyjściem z domu, czy mamy ze sobą dowód osobisty.

Po spełnieniu powyższych wymagań należy przejść także etapy procedury prowadzące do pobrania krwi; składają się na to: rzetelne wypełnienie ankiety, rejestracja z użyciem dowodu osobistego, oddanie próbki krwi w celu oznaczenia m.in. hemoglobiny, rozmowa z lekarzem, który oceni ankietę i przeprowadzi wywiad medyczny oraz wykona badania. Po tym następuje pobranie 450 ml krwi oraz krótki odpoczynek, a na osłodę – odbiór posiłku regeneracyjnego. Każdy dawca krwi jest w pełni bezpieczny, sprzęt służący do poboru jest zawsze jednorazowego użytku, miejsce wkłucia jest starannie odkażane, a nad całą procedurą czuwa wykwalifikowany personel medyczny.

Należy jednak pamiętać, że nie zawsze, spełniając powyższe kryteria, można oddać krew (patrz – tabela poniżej). Dyskwalifikują z oddawania krwi ciężkie choroby układów: krążenia, pokarmowego, nerwowego, oddechowego, moczowego, immunologicznego, zakażenie chorobami zakaźnymi (np. HIV, żółtaczka, kiła), zachowania seksualne o podwyższonym ryzyku, zażywanie środków psychoaktywnych, ale także chorowanie na łuszczycę, sklerodermię, cukrzycę, nowotwory złośliwe i jaskrę.

Honorowym krwiodawcą zostaje każdy, kto chociaż raz oddał bezinteresownie krew lub jej składniki. Każdy krwiodawca otrzymuje legitymację honorowego dawcy krwi już po pierwszym oddaniu krwi. Legitymację tę można odebrać po kilku dniach lub przy następnej donacji. Rekompensatą za regularne oddawanie krwi są: darmowe przejazdy komunikacją miejską, ulgi podatkowe, wiele tabliczek czekolady, pierwszeństwo w kolejkach w aptece oraz u lekarza a także wolny dzień w pracy.

Podczas tegorocznej edycji zarejestrowało się 27 osób, 16 z nich spełniło wymagane kryteria i oddało krew, ofiarując w ten sposób cząstkę siebie osobom jej potrzebującym.

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy w tym dniu byli z nami. Mamy nadzieję, że za rok będzie nas jeszcze więcej!

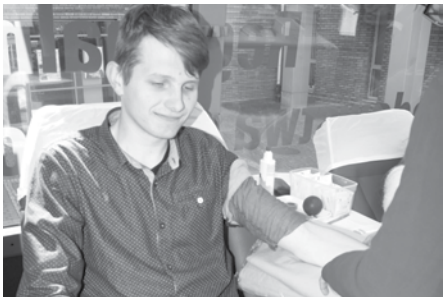
Nie bądź żyła, oddawaj krew!

Dominika Siennicka
dr Martyna Krukowska, opiekun SKN „eRka"

Przeciwwskazanie	**Po jakim czasie można oddać krew**
zabieg operacyjny, przetoczenie krwi, endoskopia, zrobienie tatuażu, przekłucie uszu i innej części ciała	6 miesięcy
leczenie stomatologiczne	24 godziny
miesiączka	podczas i 3 dni po menstruacji
infekcja, przeziębienie z kaszlem, katarem i gorączką powyżej 37°C, przyjmowanie antybiotyków	2 tygodnie
szczepienia przeciw grypie, WZW typu A	48 godzin
WZW typu B	7 dni
poród, ciąża, zakończenie ciąży, w okresie karmienia	6 miesięcy
pobyt w krajach, w których istnieje możliwość zakażenia wirusem Zachodniego Nilu	28 dni
pobyt w krajach, w których istnieje ryzyko zakażenia malarią	12 miesięcy
pobyt w zakładzie karnym	6 miesięcy









IZABELA TURUTA
Z TYTUŁEM MISS PSW 2017

Już po raz czwarty studentki Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej walczyły o tytuł tej najpiękniejszej. Do konkursu zgłosiły się kandydatki z Polski, Ukrainy i Białorusi.

Tegoroczna Gala Finałowa Wyborów Miss PSW odbyła się 17 maja o godzinie o 18:00 w Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, a poprowadzili ją Magdalena Gmyrek i Paweł Legońkoff. Na scenie wystąpiły najpiękniejsze studentki, które walczyły o koronę i tytuł Miss PSW 2017:

1. Valeria Yakimovich, turystyka i rekreacja, III rok
2. Yana Shcherba, turystyka i rekreacja, III rok
3. Katarzyna Kasprzuk, bezpieczeństwo narodowe, III rok
4. Izabela Turuta, bezpieczeństwo narodowe, III rok
5. Natalia Kozłowicz, informatyka, II rok
6. Justyna Komarowska, informatyka, II rok
7. Izabela Wesołowska, bezpieczeństwo narodowe, III rok
8. Katarzyna Dymowska, pielęgniarstwo, II rok
9. Maryia Klymchuk, informatyka, III rok
10. Wiktoria Hirykowicz, pielęgniarstwo, II rok.

Przygotowania do Gali Finałowej Miss PSW 2017 trwały niespełna tydzień. W tym czasie kandydatki brały udział w zajęciach choreograficznych, treningach i licznych próbach. Układy taneczne przygotowała i poprowadziła studentka turystyki i rekreacji Tetyana Koretska. Kandydatki zaprezentowały się przed publicznością, występując w strojach kolekcji sklepu odzieżowego Outlet Brzeska 19: codziennych, sportowych i wieczorowych. Piękne fryzury zapewnił salon fryzjerski Zwierciadło.

Podczas Gali nie zabrakło przerywników artystycznych:

- Szkoła Tańca Zameczek – pokaz tańca towarzyskiego,
- Bartosz Peszuk, finalista ogólnopolskiego festiwalu Fundacji Anny Dymnej – śpiew,
- Tetyana Koretska – pokaz gimnastyki artystycznej,
- Leonia Toveko – śpiew,
- Paweł Legońkoff – pokaz tańca.

W jury pod przewodnictwem Prorektor ds. studenckich dr inż. Agnieszki Smarzewskiej zasiedli: Patrycja Konarska – Miss Polski PWSZ 2016, mgr Renata Karwacka – Dyrektor Gabinetu Rektora PSW, Marlena Pluta – właścicielka sklepu odzieżowego Outlet Brzeska 19, Katarzyna Krać – przedstawiciel Clubu Milon Squash, Jacek Jastrzębski – właściciel Agencji Kreatywnej New Reality Studio, Katarzyna Wysokińska – przedstawicielka Klubu Muzycznego Fregata, Iwona Żuk – przedstawicielka Salonu Fryzjerskiego Zwierciadło oraz Adam Artymiuk – Przewodniczący Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego PSW.

W konkursie MISS MISS PSW 2017 zostały przyznane następujące tytuły:

- **Miss PSW 2017** – **Izabela Turuta**
- I Vicemiss PSW 2017 – Valeria Yakimovich
- II Vicemiss PSW 2017 – Maryia Klymchuk
- Miss Beauty PSW 2017 – Valeria Yakimovich
- Miss Pięknych Włosów PSW 2017 – Katarzyna Dymowska
- Miss PSW Publiczności 2017 – Katarzyna Dymowska

Partnerami i sponsorami Gali MISS PSW 2017 zostali: Klub Muzyczny Fregata, Salon Fryzjerski Zwierciadło, Sklep odzieżowy Outlet Brzeska 19, Jubiler Niewęgłowski, Milon Squash, Siłownia ProGym, Szkoła Żak, Agencja Kreatywna New Reality Studio, Hotel Delfin, SKPhoto, Barek Studencki PSW „Patrycja".

Ostatnim punktem wieńczącym Galę Finałową MISS PSW 2017 było oficjalne afterparty w Klubie Muzycznym Fregata, gdzie władze Uczelni, sponsorzy, uczestniczki konkursu Miss PSW 2017, goście oraz studenci bawili się do białego rana.

Patrycja Kaliszewska, Adam Smętek
URSS PSW
Zdjęcia: Sergiej Krawczenko
https://www.facebook.com/weddingskphoto/







SPRAWOZDANIE Z I KONFERENCJI NAUKOWEJ

„ZARZĄDZANIE LOGISTYCZNE W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH"

15 maja 2017 roku, w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej odbyła się pierwsza konferencja naukowa, przygotowana i poprowadzona przez studentów studenckiego Koła Naukowego Bezpieczeństwa Narodowego. Patronat honorowy nad konferencją objął prof. dr hab. Józef Bergier.

Konferencję otworzył Opiekun Koła Naukowego – prof. nadzw. dr hab. Zbigniew Ciekanowski. Przywitał kierownictwo Zakładu Bezpieczeństwa Narodowego, wszystkich zebranych, następnie przekazał prowadzenie studentom. Obrady prowadziła Wiceprezes Koła Naukowego, studentka II roku kierunku bezpieczeństwo narodowe – Stefania Kot, przy współpracy z kolegą z roku, Roberta Demczuka.

Celem konferencji była prezentacja dorobku nauki i praktyki w zakresie:

- kształtowania bezpieczeństwa państwa w warunkach współczesnych zagrożeń;
- wpływu zarządzania kryzysowego na bezpieczeństwo obywateli;
- prezentacji aktualnych problemów zarządzania logistycznego w sytuacjach kryzysowych;
- przedstawienia miejsca i roli KSRG (Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego) w systemie zarządzania kryzysowego;
- promocji Koła Naukowego Bezpieczeństwo Narodowe;
- promocji Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.

Konferencja rozpoczęła się o godzinie 10:30 i została poprowadzona w jednej sesji tematycznej, dotyczącej zarządzania kryzysowego i sytuacji kryzysowych oraz roli instytucji publicznych i organizacji pozarządowych w sytuacjach kryzysowych. W sesji zaprezentowano 6 wystąpień studentów III roku bezpieczeństwa narodowego w formie bardzo ciekawych prezentacji.

Jako pierwsi wystąpili Daniel Miszczuk i Hubert Iwan. W swoim wystąpieniu zaprezentowali istotę uwarunkowań prawnych udziału Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej w reagowaniu kryzysowym oraz podejmowanych działań ratowniczych lub prewencyjnych w sytuacjach zagrożeń.

Patryk Mendel i Sylwester Lisiak zwrócili uwagę uczestników na rolę i zadania organizacji społecznych, prowadzących działalność pożytku publicznego, m.in. fundacji, stowarzyszeń w likwidacji klęsk żywiołowych oraz ich udziału w realizacji zadań z zakresu bezpieczeństwa.



Faustyna Kowalska i Robert Kalbarczyk poruszyli zagadnienie sytuacji kryzysowych. Przedstawili podstawowe spojrzenie na kryzys i jego cechy oraz analogicznie na elementy sytuacji kryzysowych.

Z misją działań logistycznych w sytuacjach kryzysowych zebranych zapoznały Izabela Turuta i Katarzyna Prokopiuk oraz Kinga Wasiluk i Patryk Torenc. Studenci w bardzo ciekawy sposób zaprezentowali stosunkowo nowe, kompleksowe spojrzenie na podejmowane działania w sytuacjach kryzysowych. Wyjaśnili, jak działa KSRG oraz system kierowania zabezpieczeniem logistycznym, uwzględniające zasoby ludzkie, potencjał zaopatrzeniowy i usługi.

Na koniec obrad wystąpili Wojciech Wakulski i Damian Kirczuk, przedstawiając zagadnienia dotyczące potrzeb zaopatrzeniowych ludności poszkodowanej w sytuacjach kryzysowych, tj. zapotrzebowanie na dostawy wody czy żywności.

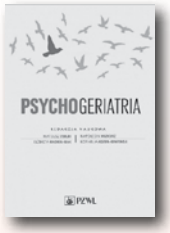
Po wystąpieniu studentów podsumowania sesji oraz oficjalnego zamknięcia konferencji dokonał ponownie Opiekun Koła Naukowego, prof. nadzw. dr hab. Zbigniew Ciekanowski, dziękując za prezentacje zebranego materiału. Zachęcił również studentów do dalszej owocnej pracy i przedstawienia jej w podobnej formie. Zaznaczył, iż jest to początek ich drogi naukowej, na której czeka ogrom wysiłku, ale też i satysfakcji z dobrze wykonanego zadania. Wszystkim zebranym podziękował za udział i zaprosił do współpracy w niedalekiej przyszłości.

W konferencji wzięli udział pracownicy Zakładu Bezpieczeństwa Narodowego, studenci PSW kierunku bezpieczeństwo narodowe oraz młodzież Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego przy PSW – uczniowie klasy mundurowej oraz zaproszeni goście.

Wszystko przebiegało zgodnie z założeniami i programem konferencji.

prof. nadzw. dr hab. Zbigniew Ciekanowski
opiekun Koła Naukowego
Bezpieczeństwa Narodowego
mgr Agnieszka Dawidziuk
współorganizator konferencji

Biblioteka Poleca



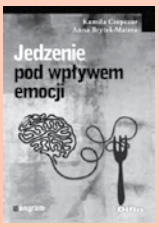
Tytuł: Psychogeriatria
Autor: red. nauk. Mateusz Cybulski, Napoleon Waszkiewicz, Elżbieta Krajewska-Kułak, Kornelia Kędziora-Kornatowska
Wydawnictwo: PZWL
ISBN: 978-83-200-5318-0
Oprawa: miękka
Liczba stron: 344
Rok wydania: 2017

Psychogeriatria, nazywana inaczej psychiatrią wieku podeszłego, jest dziedziną psychiatrii zajmującą się diagnostyką i leczeniem zaburzeń psychicznych występujących po 60 roku życia. Mimo że w polskim systemie kształcenia nie została wyodrębniona jako osobna specjalizacja, to w ostatnich latach obserwujemy dynamiczny rozwój wiedzy na tym polu. O zasadności rozwoju wiedzy psychogeriatrycznej świadczą fakty demograficzne i epidemiologiczne. W związku z alarmującymi danymi epidemiologicznymi o starzejącym się społeczeństwie i powszechnością zaburzeń psychicznych osób starszych nie dziwi rosnące zainteresowanie odrębnością problematyki zdrowotnej w tej populacji, w tym specyfiką zaburzeń psychicznych i problemów psychologicznych. Praca ma na celu wyjść naprzeciw tym potrzebom, bowiem w sposób szczegółowy, a zarazem holistyczny, ujmuje problematykę „starzenia się psychiki". Książka stanowi szczegółowe opracowanie zbiorowe, ujmujące w jedną całość najważniejsze problemy dotyczące zaburzeń psychicznych w populacji osób starszych. Ponadto uwzględniono w niej psychologiczne i neurorehabilitacyjne aspekty starzenia się. Podręcznik adresowany jest w głównej mierze do studentów kierunków medycznych oraz psychologicznych, a w szczególności studentów kierunku lekarskiego, pielęgniarstwa, fizjoterapii oraz psychologii.



Tytuł: Finanse publiczne. Współczesne ujęcie
Autor: Stanisław Owsiak
Wydawnictwo: PWN
ISBN: 978-83-01-19088-0
Oprawa: miękka
Liczba stron: 1134
Rok wydania: 2017

Finanse publiczne, zarówno jako nauka, jak i praktyczna dziedzina, mają bogatą tradycję. Zmieniają się jednak warunki, w których one funkcjonują. W ostatnich dekadach zmiany te uległy gwałtownemu przyspieszeniu. Globalizacja stosunków gospodarczych, rewolucja informacyjna oraz inne czynniki powodują, że tworzy się nowe środowisko, nowa jakość, w której obecnie funkcjonują finanse publiczne. Zmieniło się także podejście do wykorzystywania środków finansowych. Dotyczy to między innymi wdrożenia programowania budżetowego, czyli metody sprzyjającej efektywnemu wykorzystaniu pieniędzy publicznych. We współczesnych finansach publicznych zarysowuje się granica między dysponentem środków publicznych a wykonawcą zadań publicznych. Pojawia się zjawisko konkurencji przy dostępie do środków publicznych, wynikające m.in. z regulacji unijnych. Książka ma charakter teoretyczny i empiryczny. Autor nawiązuje w niej do klasycznej teorii finansów publicznych, ale pokazuje również najnowsze ujęcia roli kategorii finansowych we współczesnym społeczeństwie i gospodarce. Pracę można uznać za kompletną w zakresie teorii i praktyki finansów publicznych. Książka przeznaczona jest przede wszystkim dla studentów ekonomii, finansów, administracji i prawa.



Tytuł: Jedzenie pod wpływem emocji
Autor: Kamil Czepczor, Anna Brytek-Matera
Wydawnictwo: Difin
ISBN: 978-83-8085-393-5
Oprawa: miękka
Liczba stron: 258
Rok wydania: 2017

Książka dotyczy psychospołecznego aspektu jedzenia pod wpływem emocji. Wyjaśnia ona, w jaki sposób jedzenie reguluje emocje i nastrój. Dowodzi, jak istotne dla prawidłowego funkcjonowania człowieka jest doświadczenie i radzenie sobie z własnymi emocjami, zwłaszcza w kontekście jedzenia. Przedstawia najnowsze badania z zakresu jedzenia emocjonalnego. Praca została podzielona na dziewięć rozdziałów. Rozdział pierwszy ukazuje szczegółowe zależności zachodzące pomiędzy procesem odżywiania się a doświadczeniem emocji o określonym nasileniu. Drugi rozdział porusza zagadnienie głodu fizjologicznego i głodu emocjonalnego. Kolejne dwa rozdziały przedstawiają znaczenie komponentu emocjonalnego w jadłowstręcie i bulimii psychicznej, nocnym objadaniu się i otyłości, oraz ukazują zaburzenia związane z napadami objadania się. Rozdział piąty i szósty to próba podkreślenia przez autorów skuteczności terapii poznawczo-behawioralnej oraz ukazanie tematyki związanej z modelami żywieniowymi. W ostatnich rozdziałach autorzy prezentują wyniki badań własnych w zakresie jedzenia emocjonalnego wśród osób z nadwagą i otyłością oraz z zaburzeniami odżywiania.

Cezary Borkowicz
Biblioteka PSW

W OBJĘCIACH MORFI – CZYM JEST NARKOL

Narkolepsja to schorzenie należące do zaburzeń o charakterze neuropsychiatrycznym, które odciska swoje piętno na zdrowiu chorego, jego psychice i relacjach międzyludzkich. Charakteryzuje się nadmierną sennością w ciągu dnia, katapleksją, halucynacjami sennymi i paraliżem przysennym. Jest przyczyną obniżenia jakości życia oraz zwiększa ryzyko ulegania wypadkom.

Sen jest drugim obok czuwania podstawowym stanem świadomości, w którym dorosły człowiek spędza około 30 procent czasu swojego życia. Sen można definiować jako stan organizmu charakteryzujący się przyjęciem postawy spoczynku, zaprzestaniem aktywności ruchowej, zmniejszoną reaktywnością na bodźce zewnętrzne i utratą świadomego kontaktu z otoczeniem. Cechą, która niewątpliwie decyduje o tym, że sen jest stanem fizjologicznym, a nie patologicznym, jest pełna odwracalność tego stanu, zachowana możliwość powrotu śpiącej osoby do stanu czuwania pod wpływem adekwatnych bodźców, np. wyczerpania potrzeby snu, dźwięku budzika.

należy brać również zespół obturacyjnego bezdechu sennego, wpływ przyjmowanych leków, substancji psychoaktywnych.

Po raz pierwszy schorzenie to zostało opisane w 1877 roku przez niemieckiego neurologa i psychiatrę Carla Westphala. Badacze próbowali analizować przypadek pacjenta, który cierpiał na nadmierną senność i napady snu w ciągu dnia oraz na krótkotrwałe napięcia mięśni szkieletowych, do których dochodziło pod wpływem emocji. Pacjentem tym był porucznik Carl Ernst von Zastrowa, który słynął ze swoich dziwnych upodobań seksualnych. Upodobania te doprowadziły do tego, że porucznik dopuścił się gwałtu, za co został skazany. W wyniku tych zdarzeń

badaniach wykazano, że największy procent zachorowalności widoczny jest w drugiej dekadzie życia. Występowanie choroby obserwuje się równie często u kobiet i u mężczyzn, a jej występowanie w ogólnej populacji szacuje się na 0,02–0,15 procent.

Do głównych objawów tej choroby należą:

- **Nadmierna senność w ciągu dnia i epizody snu w ciągu dnia** – to najbardziej dokuczliwe objawy narkolepsji. Drzemki w narkolepsji występują najczęściej kilka razy w ciągu dnia, trwają 10–15 minut i często zdarzają się w najmniej oczekiwanych momentach. Narkoleptyk potrafi zasnąć na kilkadziesiąt minut podczas rozmowy ze znajomym, prowa-

> **W dzisiejszych czasach nikt nie uważa narkoleptyków za osoby chore psychiczne, jednak w dalszym ciągu są uważane za osoby leniwe, ekscentryczne, a problem często jest bagatelizowany również przez lekarzy. Często u takich pacjentów błędnie diagnozuje się padaczkę, depresję lub zespół przewlekłego zmęczenia.**

Wyniki badań epidemiologicznych w krajach rozwiniętych wskazują, że w populacji ogólnej nadmierną senność co najmniej kilka dni w ciągu miesiąca odczuwa 40 procent dorosłych. U 5–8 procent nadmierna senność zaburza funkcjonowanie zawodowe i społeczne codziennie lub prawie codziennie. Nie ulega wątpliwości, że wiele z tych osób nadmiernej senności doświadcza w wyniku zbyt krótkiego i nieregularnego czasu snu. A zatem wykluczenie niedoboru snu wynikającego z trybu życia danej osoby jest jedną z pierwszych czynności wykonywanych w diagnostyce przyczyny nadmiernej senności. Kolejną częstą przyczyną nadmiernej senności mogą być choroby psychiczne, szczególnie depresja, choroby somatyczne, np. niedoczynność tarczycy, anemia. Pod uwagę

narkolepsję powiązano z zaburzeniami psychicznymi.

W dzisiejszych czasach nikt nie uważa narkoleptyków za osoby chore psychiczne, jednak w dalszym ciągu są uważane za osoby leniwe, ekscentryczne, a problem często jest bagatelizowany również przez lekarzy. Często u takich pacjentów błędnie diagnozuje się padaczkę, depresję lub zespół przewlekłego zmęczenia. W Polsce problemem zajmują się tylko trzy ośrodki (dwa w Warszawie i jeden w Gdańsku).

Choroba ta należy do zaburzeń o charakterze neuropsychiatrycznym, a za jej powstawanie prawdopodobnie odpowiadają czynniki genetyczne i środowiskowe. Pierwsze objawy zauważane są już w dzieciństwie. W przeprowadzonych wśród społeczeństwa

dząc samochód, podczas wykonywanej pracy na wysokościach, a nawet podczas uprawiania seksu.

- **Katapleksja** polega na nagłym obniżeniu napięcia mięśniowego, wywołanym nagłą, niespodziewaną sytuacją emocjonalną, np. śmiechem, przestraszeniem się. W literaturze opisywany jest przypadek maklera giełdowego, który bezwładnie upadał zawsze, gdy miało dojść do zakończonej sukcesem transakcji. Zazwyczaj katapleksja objawia się opadnięciem głowy, żuchwy, ugięciem kolan, bełkotliwą mową lub w dramatyczniejszych przypadkach całkowitą bezwładnością ciała. Chorzy podczas ataku są cały czas przytomni i świadomi, co odróżnia katapleksję np. od omdleń

EUSZA LEPSJA?

i ataków pochodzenia padaczkowego. Narkoleptycy, opisując atak, mówią o tym, że leżą bezwładnie, nie mogą poruszyć nawet koniuszkiem palca ani mrugnąć czy cokolwiek powiedzieć. Epizody te trwają do kilku minut z różną częstotliwością w ciągu trwania całego życia.

- **Paraliż przysenny** jest stanem, który występuje na krótko po zaśnięciu lub tuż przed przebudzeniem się i charakteryzuje się odzyskaniem świadomości przy jednoczesnym braku możliwości poruszenia się (stąd nazwa „paraliż"). Bohater *Moby Dicka*, Izmael, tak opisywał porażenie przysenne: „Przez czas, który zdał się wiekiem wieków, leżałem zmrożony najpotworniejszym lękiem, nie śmiąc cofnąć dłoni, choć ciągle myślałem, że gdybym tylko mógł o jeden cal ją poruszyć, prysłby straszliwy czar". Osoby dotknięte tym zjawiskiem często mają wrażenie, że ktoś je dusi, obecne są halucynacje. W czasach średniowiecznych uważano, że jest to objaw opętania przez szatana.
- **Omamy przysenne** są krótkimi sennopodobnymi epizodami, na pograniczu jawy i snu, trwającymi od kilku sekund do kilku minut. Chorzy nie są w stanie odróżnić, co dzieje się naprawdę, a co jest snem. U osób zdrowych fazę snu REM, w której pojawiają się marzenia senne, poprzedza kilkudziesięciominutowa faza bez marzeń sennych – non-REM. U osób z narkolepsją faza REM wkracza nagle i gwałtownie, często powodując lęk. Narkoleptyk śni koszmar na jawie, nie mogąc się poruszyć ani poprosić nikogo o pomoc.

Dotychczasowe dane wskazują, że u podstaw narkolepsji leży zanik neuronów podwzgórza wytwarzających hipokretynę regulującą koncentrację i zapadanie w sen.

Białko – hipokretynę odkryto dopiero w 1998 roku przez dwa zespoły naukowców ze Stanów Zjednoczonych. Odkrycia tego dokonano przez przypadek, szukając przyczyn otyłości. Kierownik Uniwersytetu z Teksasu, Yanagisawa, wyhodował myszy pozbawione hipokretyny, myszy te często zasypiały i padały, co przypominało ludzką narkolepsję.

Wydaje się, że najlepszą metodą leczenia narkolepsji byłoby dostarczanie brakującej hipokretyny, jednak na obecną chwilę nie jest to możliwe. W leczeniu stosuje się leki, które zwalczają poszczególne objawy narkolepsji. W leczeniu farmakologicznym



stosuje się pochodne amfetaminy, leki przeciwdepresyjne oraz inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny. Leczenie niefarmakologiczne polega na regulacji rytmu dnia i wyrobieniu stałych nawyków. Bardzo ważne jest, aby chory wypracował cykliczny i regularny rytm okołodobowy (stałe elementy dnia, zbliżona godzina snu, zaplanowane drzemki). Osoba cierpiąca na narkolepsję powinna zdrzemnąć się przed większymi zadaniami, by się wzmocnić i zminimalizować towarzyszący im stres.

Życie z narkolepsją nie należy do łatwych. Zarówno chorzy, jak i ich bliscy żyją w stanie ciągłego stresu powodowanego obawą o nagłe wystąpienie ataku i niebezpieczeństwem, jakie ze sobą niesie. Objawy choroby są przyczyną problemów ze znalezieniem pracy, brakiem akceptacji wśród innych osób i zaburzeniem relacji interpersonalnych. Osoby z narkolepsją często tracą pracę z powodu spadku ich wydajności. Natomiast gdy objawy zaczynają być widoczne dla otoczenia, zostają odsunięci od pracy poprzez przenoszenie na inne stanowiska, gdzie nie mają oni kontaktu z innymi pracownikami. Dużym utrudnieniem jest też brak możliwości prowadzenia pojazdów i obsługiwania niektórych urządzeń mechanicznych, ponieważ stwarza to zagrożenie bezpieczeństwa własnego i innych. Niezdolność do pracy i prowadzenia pojazdów są najczęstszą przyczyną utraty niezależności oraz kłopotów finansowych. Życie z tą przypadłością często jest powodem obniżenia samooceny, depresji. Ogólne funkcjonowanie w życiu codziennym pacjentów z narkolepsją jest znacznie zaburzone, a jakość ich życia i nastrój – obniżone. Jakość życia osób z narkolepsją jest niższa niż chorych z innymi schorzeniami neurologicznymi, np. padaczką.

W większości przypadków leczenie tej choroby przynosi korzyści i pozytywnie wpływa na ogólne funkcjonowanie i poprawę jakości życia pacjentów. Pacjenci z narkolepsją często szukają domowych sposobów, które pozwolą im poprawić swoje życie w chorobie, starają się ustalić regularne pory snu, co zmniejsza ryzyko nagłych ataków w ciągu dnia. Regularny tryb życia, dostarczanie jedzenia w stałych godzinach oraz wprowadzenie zdrowej diety pozwala na poprawienie ogólnego stanu zdrowia, co powoduje również poprawę jakości życia osób z narkolepsją. Narkolepsja jest chorobą uciążliwą, co powoduje, iż pacjenci przez całe swoje życie szukają sposobów na wzrost jakości swojego życia. Ich zdaniem każdy sposób, nawet taki, który w niewielkim stopniu jest dla nich korzystny, jest dla nich na wagę złota.

Studenckie Koło Naukowe eRka
Julia Sacewicz, Dominika Karnecka
Opiekun: dr n. med. Anna Ślifirczyk

Piśmiennictwo:

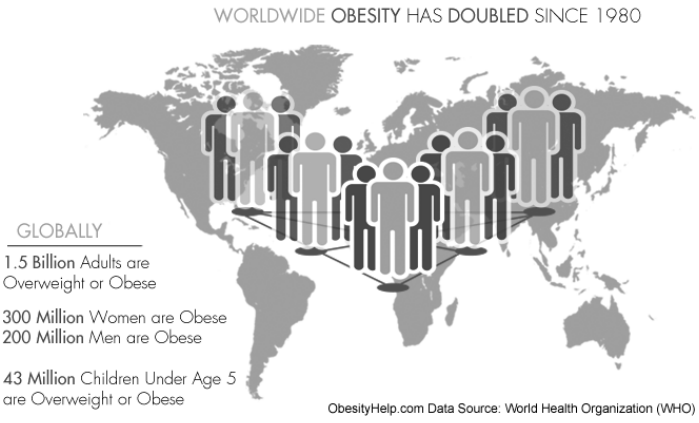
1. Adda C., Lefevre B., Reimao R., *Narcolepsy and depression, Arq Neuropsiquiatr,* 1997; s. 423–426.
2. American Academy of Sleep Medicine, *Central disorders of hypersomnolence.* International Classification of Sleep Disorders (ICSD-3), 2014, s. 146–161.
3. Wierzbicka A., Wichniak A., Jernajczyk W., *Narkolepsja – czy poznaliśmy wszystkie tajemnice choroby.* Kosmos, Problemy Nauk Biologicznych, 63(2), 2014, s. 245–252.
4. Wierzbicka A., Wichniak A., Szatkowska E., Musińska I., Czasak K., Waliniowska E., Jakubczyk T., Jernajczyk W., *Różnicowanie narkolepsji z innymi hipersomniami na podstawie obrazu klinicznego i badań neurofizjologicznych.* Sen, 2, 2006, s. 47–53.
5. Wierzbicka A., Wichniak A., Waliniowska E., Szatkowska E., Czasak K., Musińska I., Jernajczyk W., *Ocena nasilenia objawów klinicznych, stopnia niepełnosprawności oraz jakości życia w narkolepsji i innych hipersomniach.* Sen, 7, 2007, s. 88–93.
6. Wierzbicka A., Wichniak A., Waliniowska E., Czasak K., Musinska I., Szatkowska E., Ryglewicz D., Jernajczyk W., *REM Sleep behaviour disorder in narcolepsy.* Neurol. Neurochir. Pol., 43, 2009, s. 421–427.

JEDZENIE I ZDRO

W całej dotychczasowej historii ludzkości na choroby dietozależne nigdy nie cierpiało tak wielu ludzi jak obecnie. W ocenie większości ekspertów głównym winowajcą jest tzw. zachodnia dieta, która przyczynia się do szybkiego rozwoju takich chorób jak: niewydolność serca, choroby naczyń krwionośnych, cukrzyca typu II, osteoporoza, a nawet niektóre nowotwory.

W rzeczywistości nie wiemy, jak duża część tych problemów spowodowana jest wspomnianym „zachodnim" sposobem odżywiania się. To, co wiemy na pewno, to fakt, że u ludzi, którzy jedzą bardzo dużo przetworzonej żywności (w tym przetworzonego mięsa) przy niewielkiej ilości świeżych warzyw, owoców oraz pełnoziarnistych zbóż częściej diagnozowane są wspomniane **choroby cywilizacyjne – przez ekspertów określane jako przewlekłe choroby niezakaźne** (ang. *non-communicable diseases – NCDs*).

Kiedy zastanowimy się poważniej nad tempem przyrostu otyłości czy cukrzycy typu II, zwłaszcza w najbardziej rozwiniętych krajach współczesnego świata, może ogarnąć nas przerażenie. Od 1980 roku, czyli zaledwie w 35 lat, ilość otyłych osób na świecie wzrosła dwukrotnie (aktualnie jest to prawie 700 mln ludzi), a w niektórych krajach (np. Wyspy Cooka czy Katar) prawie wszyscy dorośli mieszkańcy mają nadmiar masy ciała. Jeszcze bardziej niepokojący jest fakt, że ponad 43 mln dzieci na świecie poniżej 5 roku życia są otyłe.



Rycina 1. Rozpowszechnienie otyłości na świecie

Naukowcy i lekarze alarmują: jeżeli nic nie zmieni się w zakresie stylu życia – zwłaszcza odżywiania się i aktywności fizycznej – **„pokolenie dzieci rodzących się w drugiej dekadzie XXI wieku będzie pierwszym, które będzie żyło przeciętnie krócej od swoich rodziców"** (wypowiedź dyrektor generalnej WHO Margaret Chan na szczycie ONZ zwołanym w sprawie przeciwdziałania NCDs).

Dzisiaj, jak nigdy przedtem, lekarze i dietetycy, ale także edukatorzy zdrowia i doradcy zdrowego stylu życia muszą edukować społeczeństwo w zakresie odżywiania się, opierając się jednak nie na modnych trendach, ale na aktualnej, rzetelnej wiedzy akademickiej. Jakie jedzenie spożywać – czego jeść więcej, a czego mniej i dlaczego? Co i gdzie kupować oraz czym kierować się przy wyborze żywności? Jak przygotowywać jedzenie, jak gotować, aby potrawy były zdrowe, smaczne i sprawiały nam radość? Podstawą jedzenia, które jest przecież zaspokajaniem codziennej podstawowej potrzeby biologicznej każdego z nas, powinna być przyjemność. Musimy częściej myśleć o tym, co jemy, niż jaką ilość składników odżywczych spożywamy, ile „zdrowych" tłuszczów, a ile witamin czy składników mineralnych. Taka wiedza nie jest potrzebna przeciętnemu człowiekowi.

Żyjemy obecnie w środowisku, w którym żywność jest na wyciągnięcie ręki (zarówno dosłownie, jak i w przenośni). Niestety, w większości są to produkty żywnościowe przygotowane przemysłowo z myślą zarobienia jak największych pieniędzy, a nie z troską o zdrowie konsumenta.

Odzyskanie pełnej kontroli nad tym, co jemy, jest podstawą dbałości o zdrowie własne i członków swojej najbliższej rodziny. Początkiem „nowej drogi" w zakresie odżywiania się powinna być poważna refleksja nad tym, jaki jest nasz osobisty styl i przyzwyczajenia kulinarne. Co i jak jemy? **Powinniśmy wrócić do samodzielnego przygotowywania posiłków z nieprzetworzonych, albo jak najmniej przetworzonych produktów.** Powinniśmy celebrować jedzenie i czerpać z niego przyjemność. Musimy brać odpowiedzialność nie tylko za swoje zdrowie, ale i za zdrowie najbliższych, nie tylko to dzisiejsze, ale też to, które będzie za kilkadziesiąt lat. To, czy będziemy zdrowi, w największym stopniu zależy od nas. Funkcjonowanie naszego organizmu jest uwarunkowane tym, co jemy. Hipokrates powiadał: „Jesteś tym, co jesz", i już 2000 lat temu słowa te niosły bardzo ważne przesłanie. Dzisiaj ich znaczenie jest jeszcze większe.

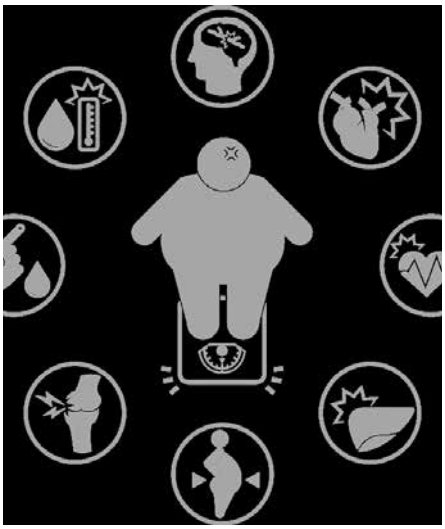
Dawnej podstawowym wyzwaniem człowieka było zdobycie pożywienia, a brak jedzenia był bardzo poważną obawą dla większości rodzin. Po drugiej wojnie światowej postęp techniczny w zakresie produkcji żywności wprowadził ludzkość w nową erę. Jej cechą charakterystyczną stał się niestety nadmiar łatwo dostępnego, taniego jedzenia oraz bardzo niska aktywność fizyczna.

W kolejnych dekadach gwałtowne zmiany społeczno-kulturowe zachodzące w zachodniej cywilizacji przyczyniły się do nasilenia niekorzystnych zmian w sposobie naszego odżywiania się. Zmiany te były efektem otwarcia rynku pracy dla kobiet. Szybki rozwój aktywności zawodowej tej grupy społecznej i wyjście kobiet z tradycyjnej roli opiekunki i żywicielki domów spowodował wzrost zapotrzebowania na łatwo dostępne jedzenie. Uruchomiony został błyskawiczny rozwój przemysłu spożywczego, który zaczął zbijać kapitał na tej nowej potrzebie.

Mniej kaloryczne posiłki przygotowywane dotychczas w domach na bazie naturalnych produktów rolniczych zaczęto zastępować posiłkami jedzonymi poza domem. Wyniki systematycznych badań w zakresie żywieniowych uwarunkowań zdrowia jednoznacznie wskazały na silne zależności pomiędzy

OWIE

zmianami społeczno-kulturowymi w społeczeństwach zachodnich a zmianą stylu życia. Ich konsekwencją były (i nadal są) radykalne zmiany sposobu odżywiania się większości ludzi, przy równoczesnym, radykalnym spadku aktywności fizycznej. Spożywanie dużej ilości przetworzonej żywności spowodowało wzrost konsumpcji soli, tłuszczu i cukru. Paradoksalnie, zwiększyła się także ogólna ilość spożywanego jedzenia, głównie z powodu bogatej oferty przekąsek produkowanych przez przemysł przetwórczy i dynamicznie rozwijające się sieci fast foodów. W konsekwencji nastąpiło zwiększenie spożycia energii, a codzienny, dodatni bilans energetyczny stał się problemem większości ludzi, powodując przyrost nadwagi i otyłości w skali populacyjnej. Otyłość została rozpoznana jako **ogólnoustrojowa choroba przewlekła charakteryzująca się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej, prowadząca do różnorodnych, wielonarządowych dysfunkcji i wymagająca interwencji klinicznej.**



Rycina 2. Otyłość i choroby towarzyszące

Pod koniec lat siedemdziesiątych dużo uwagi poświęcono redukowaniu tłuszczu całkowitego, a zwłaszcza nasyconego, w naszych dietach. Efektem szeroko nagłaśnianych kampanii „antytłuszczowych" była szybka reakcja przemysłu spożywczego, który w odpowiedzi na zapotrzebowanie zaoferował produkty niskotłuszczowe, ale (dla zachowania walorów smakowych) z dużo większą ilością cukru, w tym przede wszystkim jednego z jego zamienników, czyli syropu glukozowo-fruktozowego, zwanego też wysokofruktozowym syropem kukurydzianym (*high fructose corn syrup* – HFCS). Ten zabieg technologiczny nie tylko zredukował zawartość tłuszczu w żywności przemysłowej, ale także wydłużył okres przechowywania. Dla przemysłu spożywczego zarówno syrop kukurydziany, jak i inne „słodziki" stały się bardzo ważnymi – z biznesowego punktu widzenia – składnikami produkowanej żywności. Polepszały smak, wydłużając jednocześnie trwałość produktów. Niestety, powstały w ten sposób wzrost spożycia cukrów prostych zaczął napędzać epidemię otyłości i cukrzycy typu II.

Radykalna zmiana ukształtowanych ewolucyjnie wzorców konsumpcyjnych spowodowała, że adaptacyjne mechanizmy regulacyjne nierównowagi energetycznej zostały zaburzone i stały się nieefektywne i nastąpił wzrost częstości otyłości w rozmiarze epidemicznym. Światowa Organizacja Zdrowia określiła tę sytuację jako światowy kryzys zdrowia publicznego zagrażający ludzkości.

Jedzenie a zdrowie

Człowiek, aby żyć, potrzebuje trzech elementów: TLENU, WODY i JEDZENIA. Bez tlenu (powietrza atmosferycznego) można przeżyć około trzech minut, bez wody zaledwie trzy dni, a bez pokarmu trzy tygodnie. Te wszystkie składniki pokazują, jak ważne dla życia jest jedzenie. Przez dziesiątki, a nawet setki lat studiowano i badano zależności pomiędzy jakością i ilością jedzenia a zdrowiem. Kiedy w 1827 roku brytyjski lekarz i chemik William Prout odkrył, że człowiek musi dostarczyć organizmowi trzech podstawowych składników odżywczych (białek, tłuszczów i węglowodanów) – lekarze i naukowcy, ale także opinia publiczna zaczęły koncentrować uwagę na optymalnej ilości tych składników w codziennej diecie. Dla wielu zwykłych konsumentów informacje te nie zawsze były i są odpowiedzią na proste pytanie – jak zdrowo się odżywiać? Często bywa wprost przeciwnie – wprawiają w zakłopotanie, nie zawsze bowiem wiemy, gdzie szukać tych składników. Z drugiej strony najnowsze badania pokazują, że biologiczne mechanizmy trawienia, wchłaniania i wykorzystywania substancji zawartych w pożywieniu są dużo bardziej skomplikowane, niż nam się dotychczas wydawało. Okazuje się, że zwykłe zwiększenie (lub zmniejszenie) ilości dowolnego składnika nie powoduje pożądanych i oczekiwanych efektów. Mimo to dysponowanie podstawową wiedzą o substancjach odżywczych jest niezbędne do zrozumienia najważniejszych potrzeb naszego organizmu i zdrowotnych aspektów jedzenia.

Pamiętajmy jednak – jemy jedzenie, nie składniki odżywcze!!!

Węglowodany spożywcze (inaczej cukry) to cząsteczki chemiczne wytworzone przez rośliny w procesie fotosyntezy łączącym pobierany z powietrza dwutlenek węgla (CO_2) z wodą (H_2O) przy udziale energii słonecznej. Występują w formach prostych i złożonych. Węglowodanami prostymi są jednocukry (np. glukoza czy fruktoza) i dwucukry (np. sacharoza, czyli cukier stołowy), a węglowodanami złożonymi wielocukry (np. skrobia). Złożone formy cukrowe mogą być łatwo rozkładane i trawione przez ludzki organizm, ale część z nich to frakcje niestrawne, które tworzą tzw. błonnik pokarmowy. Podczas procesu trawienia złożone cząsteczki cukrowe rozkładane są i przekształcane w glukozę, która dalej jest metabolizowana w celu uzyskania energii potrzebnej do życia. Jeśli zapotrzebowanie na energię jest bardzo niskie, nadmiar glukozy magazynowany jest w formie tłuszczu zapasowego.

Białko to kolejny z trzech podstawowych składników odżywczych. Podobnie jak węglowodany, jest ono rozkładane podczas trawienia na mniejsze cząsteczki – aminokwasy, które są wykorzystywane do budowy nowych i naprawy uszkodzonych tkanek, ale także do syntezy hormonów i enzymów oraz innych ważnych fizjologicznie substancji. W szczególnych sytuacjach białka (aminokwasy) mogą być wykorzystywane do produkcji energii. W przypadku nadmiernego spożycia są zamieniane na tkankę tłuszczową i zmagazynowane.

Tłuszcze pokarmowe – trzeci podstawowy składnik odżywczy jest rozkładany podczas trawienia do prostych związków (kwasów tłuszczowych) i wykorzystywany do produkcji energii albo przechowywany jako zapasowa tkanka tłuszczowa. Tłuszcze są składnikiem posiadającym największą gęstość energetyczną (tj. zawartość energii w jednostce wagowej) – **1 gram tłuszczu dostarcza aż 9 kcal. Dla porównania – 1 gram białka dostarcza 4 kcal, tyle samo energii dostarczymy, spożywając 1 gram węglowodanów.** Warto jednak zwrócić uwagę, że niewiele mniejszą od tłuszczu gęstość energetyczną posiadają napoje alkoholowe – 1 gram czystego etanolu zawiera 7 kcal energii. Są to tzw. puste kalorie, czyli środek spożywczy, który nie dostarcza żadnej wartości odżywczej poza energią.

To właśnie nadmiar energii leży u fizjologicznych przyczyn nadwagi i otyłości. Ukształtowany przez setki tysięcy lat ewolucji mechanizm zabezpieczenia energetycznego polega właśnie na gromadzeniu nadmiaru energii w zapasowej tkance tłuszczowej i wykorzystania jej w przyszłości w razie potrzeby. Priorytetem dla każdego człowieka z nadmiarem masy ciała powinno zatem być dążenie do takich zmian zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej, które będą sprzyjać utrzymaniu ujemnego bilansu energetycznego. **Można to osiągnąć przez spożywanie mniejszej ilości kalorii, albo spalanie większej ilości kalorii lub kombinację obu tych elementów.** Dodatkowo, jeżeli zdrowie ma być celem najważniejszym, równie ważna powinna być jakość jedzenia. W każdej kategorii makroskładników odżywczych musimy zawsze wybierać taką żywność, która będzie wspierać zdrowie.

Omówione wyżej trzy podstawowe składniki odżywcze nie decydują w równym stopniu o naszym zdrowiu. Dużo ważniejsze od samych składników jest to, jaką żywność jemy. Sądzę, że powinniśmy koncentrować się raczej na kategoriach żywności, a specjaliści (lekarze, dietetycy) powinni częściej rozmawiać z pacjentami o żywności w ogóle, a mniej o składnikach odżywczych. Dla przykładu – w ostatnich latach wiele uwagi poświęcano temu, że jadamy za dużo węglowodanów. Istnieje wiele popularnych trendów dietetycznych, które zachęcają nas do radykalnej redukcji węglowodanów w posiłkach, nawet z ograniczaniem spożycia świeżych owoców. Niektóre z diet zalecają spożycie bardzo małej ilości węglowodanów przy nieograniczonym spożyciu białka i tłuszczów.

Węglowodanowy problem

Z wyników bardzo wielu badań naukowych zestawionych w tzw. metaanalizach możemy dowiedzieć się, że dieta bogata w białko zwierzęce i tłuszcz oraz niezawierająca pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz wystarczającej ilości owoców i warzyw może w dłuższej perspektywie narazić nas na poważne problemy zdrowotne. W rzeczywistości bowiem węglowodany, których niektórzy tak bardzo się boją, obejmują bardzo szeroki wachlarz żywności. Niektóre z nich są naprawdę bardzo ważne dla naszego zdrowia. **Całe ziarna, takie jak brązowy ryż czy płatki owsiane to węglowodany, które dostarczają naszemu organizmowi dużo energii, ale jednocześnie zawierają dużą ilość błonnika, który spowalnia uwalnianie glukozy do krwiobiegu.**

Z drugiej strony, żywność bogata w rafinowane węglowodany, takie jak biały chleb czy napoje słodzone i soki przemysłowe, powoduje szybkie uwalnianie glukozy do krwi. W odpowiedzi trzustka uwalnia dużą ilość insuliny, której zadaniem jest obniżenie poziomu cukru we krwi. Gwałtowne skoki glukozy i insuliny prowadzą do destabilizacji poziomu cukru we krwi. Dlatego jedzenie pokarmów rafinowanych, szczególnie wysoko przetworzonych węglowodanów, może powodować szybki powrót głodu i skłonność do przejadania się.

Ważnym miernikiem w tym zakresie jest indeks glikemiczny (IG), czyli wskaźnik tempa wzrostu glikemii (poziomu cukru we krwi). IG jest niższy, gdy żywność zawiera błonnik lub gdy jest spożywana w połączeniu z żywnością białkową albo zawierającą niektóre tłuszcze. Dla ludzi, którzy mają trudności z utrzymaniem właściwego poziomu cukru we krwi, jedzenie żywności z niskim indeksem glikemicznym jest szczególnie ważne.

Kiedy mówimy o węglowodanach, mówimy o bardzo szerokiej rodzinie pokarmów. Niektóre z nich mogą być szkodliwe dla zdrowia, inne mogą je bardzo mocno wspierać. Nauczenie się, jak dokonywać właściwego wyboru nie tylko w przypadku węglowodanów, może być kluczem do zdrowego odżywiania się.

Kolejny składnik – białko – jest strukturalną osnową naszego ciała, która, niczym cegły w murach budynku, warunkuje trwałość konstrukcji. Białko ma także wiele innych ważnym funkcji fizjologicznych, w tym warunkuje prawidłowe działanie układu odpornościowego. Każda, nawet lekko uszkodzona „cegła białkowa" musi być natychmiast wymieniona na nową – w przeciwnym razie konstrukcja może ulec destrukcji. W naszych komórkach w każdej minucie życia powstają tysiące uszkodzeń, a organizm musi cały czas je naprawiać. Czyni to, dopóki posiada materiał naprawczy. Materiałem tym są między innymi aminokwasy biogenne budujące białka żywych organizmów. Z dwudziestu rodzajów aminokwasów, z których składa się nasz organizm, musimy codziennie dostarczyć z pożywieniem dziewięć z nich. Nasze ciało samo nie może ich wyprodukować i musi polegać na tym, co dostarczymy z jedzeniem. Ogólnie rzecz biorąc, białka pochodzenia zwierzęcego, takie jak mięso, ryby, jaja czy mleko, dostarczają wszystkich niezbędnych aminokwasów w wystarczająco dużych stężeniach, aby zaspokoić zapotrzebowanie. Produkty te są źródłem tzw. pełnowartościowego białka. Natomiast białka pochodzenia roślinnego, takie jak fasola, soczewica, orzechy czy tofu są niekompletnymi źródłami białka. Może się wydawać, iż z tego powodu białka roślinne są odżywczo gorsze niż białka zwierzęce i powinniśmy z nich zrezygnować. Nic bardziej mylnego. Korzyści zdrowotne żywności roślinnej są dużo większe niż samo dostarczenie odpowiednich aminokwasów. Włączenie do diety wybranych produktów zwierzęcych (np. przetworów mlecznych i ryb), albo zestawienie produktów roślinnych w taki sposób, aby uzyskać pełny profil aminokwasowy, jest dużo „zdrowszym" wyborem niż dieta bogata w mięso. W rzeczywistości wiele tradycyjnych kombinacji artykułów spożywczych, takich jak kukurydza, czarna fasola lub ryż i soczewica są oparte na zasadzie łączenia komplementarnych białek. Posiłki zawierające wegetariańskie źródła białka zawierają również więcej błonnika i mniej tłuszczów (zwłaszcza nasyconych) niż posiłki zawierające białko zwierzęce.

Kontrowersje białkowo-tłuszczowe

Chociaż tłuszcz nasycony (głównie tłuszcz pochodzenia zwierzęcego) może nie być aż tak szkodliwy jak kiedyś myśleliśmy, to jednak bezspornie przyczynia się do wzrostu poziomu szkodliwych lipoprotein frakcji LDL („zły cholesterol"), które odpowiadają między innymi za epidemię chorób układu krążenia. **Tak więc umiarkowane spożycie dobrej jakości czerwonego mięsa jest rozsądnym pomysłem.** Ludzie powinni jednak jeść dużo więcej żywności roślinnej. Diety na bazie roślin mają znacznie korzystniejszy wpływ na zdrowie i długowieczność niż diety mięsne.

Jeżeli jednak ktoś chciałby zastosować bardzo mocno ostatnio promowaną (zwłaszcza w celebryckich środowiskach) odchudzającą dietę z bardzo wysoką zawartością tłuszczu i białka zwierzęcego (tzw. dietę ketogenną), ważne jest zwrócenie uwagi na rodzaje białek, które są spożywane i w jakich ilościach. Dieta bogata w białko zwierzęce pochodzące z produktów przetworzonych (wyroby wędliniarskie, produkty konserwowane, przetwory mięsne itp.) może być bardzo szkodliwa dla naszego zdrowia, nawet jeśli prowadzi do utraty wagi w krótkim czasie. Przetworzone mięso często zawiera azotyny i azotany stosowane jako konserwanty (E249, E250, E251, E252) oraz duże ilości

chlorku sodu (soli). Związki te powodują między innymi twardnienie tętnic i przyczyniają się do rozwoju nadciśnienia.

Najbardziej sensownymi dietami są zazwyczaj te, które zachęcają nas do jedzenia umiarkowanych ilości wysokiej jakości produktów białkowych pochodzących z różnych źródeł, w tym, jeśli to możliwe – głównie powinny być to ryby morskie i świeże mięso. Nie zapominajmy jednak o mnogości wegetariańskich źródeł białka, które przy odpowiednim łączeniu gwarantują kompletność aminokwasową.

Zależności pomiędzy spożywaniem tłuszczów a zdrowiem są od lat w centrum zainteresowania badaczy próbujących zrozumieć przyczyny epidemii otyłości. Debaty na ten temat dotyczą głównie zdrowotnych konsekwencji zachodzących pomiędzy ilością i jakością spożywanych tłuszczów, wzajemnej proporcji między tłuszczami a węglowodanami oraz niedoborów błonnika pokarmowego. Próbujemy cały czas zrozumieć, w czym tkwi problem, i na czym polega negatywny wpływ „zachodniej diety"? Na razie niestety nie znamy satysfakcjonującej odpowiedzi na to pytanie.

Pomimo wielu ważnych funkcji, jakie odgrywają związki tłuszcze w organizmie, tłuszcz pokarmowy zyskał złą sławę w XX wieku. Doprowadziło to do zwiększonego zainteresowania przemysłu spożywczego produktami beztłuszczowymi lub z obniżoną zawartością tłuszczu. Rosnąca świadomość różnicy między „dobrymi tłuszczami" a „złymi tłuszczami" pozwoliła na powrót tej ważnej grupy pokarmów do naszych spiżarni. Istnieje jednak niebezpieczeństwo, że po raz kolejny wahadło wychyli się za mocno – tym razem w kierunku przeciwnym…

Tłuszcze pokarmowe możemy podzielić na dwie klasy: nasycone i nienasycone. Nazwa „tłuszcze nasycone" wynika z faktu, że ich kwasy są nasycone (wypełnione) cząsteczkami wodoru. Oznacza to, że struktura przestrzenna tych kwasów jest płaska i mogą one być gęsto upakowane w cząsteczce, przez co przyjmują (w temperaturze pokojowej) formę stałą (np. kostka smalcu czy masła). Natomiast kwasy tłuszczowe, które tworzą nienasycone formy, są skręcone w miejscach, w których występują podwójne wiązania pomiędzy atomami węgla (brakuje atomu wodoru), a łańcuchy tych kwasów są mniej nasycone wodorem. Oznacza to, że kwasy te nie upakują się tak ciasno i w związku z tym w temperaturze pokojowej przyjmują stan ciekły (oleje, oliwy). **Szczególnym rodzajem nienasyconego kwasu tłuszczowego są kwasy omega-3 (n-3)**, w których pierwsze podwójne wiązanie występuje przy trzecim węglu od końca łańcucha (koniec **ω).**



Rycina 3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

W wysokich stężeniach kwasy te znajdują się w oleju z ryb, w orzechach, nasionach lnu i wielu innych olejach roślinnych (np. oleju rzepakowym). Kwasy tłuszczowe omega-3 są jednym z dwóch kwasów tłuszczowego, którego ludzkie ciało nie może syntetyzować. Dlatego tak ważne dla naszego zdrowia jest częste ich spożywanie w pokarmach.

Inne nienasycone tłuszcze występują naturalnie w roślinach takich jak oliwki, orzechy czy awokado, oraz wytłoczonych olejach i oliwach. Tłuszcze nienasycone mogą być też wyprodukowane chemicznie jako niektóre margaryny czy oleje rafinowane, które są używane do powtórnego chłodzenia i ponownego nagrzewania np. w maszynach do głębokiego smażenia wykorzystywanych w wielu restauracjach fast food.

Tłuszcze nienasycone chemicznie wyprodukowane powodują, że wiązania chemiczne pomiędzy atomami węgla są mniej stabilne, bardziej reaktywne. **Są to tzw. tłuszcze nienasycone Trans. Tłuszcze Trans są problemem dla naszego zdrowia, ponieważ zwiększają poziom „złego cholesterolu" (LDL) we krwi i obniżają poziom „dobrego cholesterolu" (HDL) we krwi.** Powodują zatem tworzenie się blaszek miażdżycowych w tętnicach i zwiększają tym samym ryzyko chorób serca. Ten rodzaj tłuszczu jest dużo groźniejszy niż tłuszcze nasycone, które co prawda biorą udział w zwiększaniu cholesterolu LDL, ale nie wykazano, aby obniżały stężenie cholesterolu HDL lub przyczyniały się do rozwoju blaszek miażdżycowych tak znacząco jak tłuszcze trans.

Co jest zatem najważniejsze w odniesieniu do żywności zawierającej tłuszcz? Prawdopodobnie najbardziej właściwą wskazówką jest stosowanie rozsądnych ilości produktów tłuszczowych zawierających głównie naturalne nienasycone tłuszcze, takie jak olej rzepakowy, oliwa z oliwek, różne orzechy czy awokado. Unikać natomiast należy żywności, która zawiera tłuszcze trans (margaryny piekarnicze, produkty cukiernicze, ciastka i ciasta różnego rodzaju – zwłaszcza produkowane przemysłowo). Należy także ograniczać spożycie czerwonego mięsa i żywności z bardzo wysoką zawartością tłuszczów nasyconych.

I na koniec… chcesz odżywiać się zdrowo? Stosuj trzy proste zasady:

1. Jedz naturalne jedzenie
2. Nigdy nie przejadaj się
3. Preferuj roślinne jedzenie.

doc. dr Marian Stelmach
Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii

Dodatek Studencki

Czerwiec to dla studentów miesiąc pełen wyzwań. Liczne egzaminy, kolokwia to coś, z czym studiujący młodzi ludzie zmagają się na co dzień. Kiedy nadchodzi sesja, studenci imają się wszelkich sposobów, żeby ją zaliczyć, a wraz ze zbliżającymi się terminami egzaminów, stres związany z nauką narasta. Idealnym miejscem do zdobywania wiedzy jest zacisze bibliotek akademickich, oferujące wspaniałe warunki do nauki oraz szerokie zasoby książek, czasopism, publikacji naukowych w formie tradycyjnej oraz multimedialnej i wiele innych. Zapraszam do lektury Dodatku Studenckiego.

Beata Samek
absolwentka ekonomii PSW

Z PERSPEKTYWY WIECZNEGO STUDENTA

Swoje pierwsze studia rozpocząłem dokładnie dziesięć lat temu. Odbywałem je w jednym z dużych ośrodków akademickich w Polsce. Po skończeniu była zwykła rutyna – praca zarobkowa. Szczęśliwym splotem różnych sytuacji życiowych i zawodowych pod koniec trzeciej dekady życia ponownie stanąłem przed możliwością studiowania. I tak swoje trzydzieste urodziny obchodziłem już jako student socjologii w PSW w Białej Podlaskiej, a przyjaciele żartobliwie zaczęli nazywać mnie wiecznym studentem.

Zawsze starałem się patrzeć krytycznie na otaczającą mnie rzeczywistość. Doświadczenia poprzednich studiów i pracy zarobkowej pozwalają mi dostrzec wiele detali, którymi, jeśli będzie mi dane, postaram się dzielić z wami na łamach naszego akademickiego pisma. Pozwólcie, że pierwszy felieton będzie miał charakter peanu na cześć naszej biblioteki.

O tym, jak ważne jest zbieranie i katalogowanie książek, wiedzieli już starożytni. Przy Akademii Platońskiej działała biblioteka na potrzeby słuchaczy. Królowie Pergamonu czy władcy Egiptu z dynastii Ptolemeuszów, finansując działalność bibliotek, czynili z nich nie tylko skarbnice wiedzy, ale także oręże walki politycznej. Przekaz dla świata miał być jasny. Spójrzcie na nas, jesteśmy potężni, bogaci, ale nie zapominamy o mądrości skrytej w papirusach. Legendy o wiedzy



zawartej w Bibliotece Pergamońskiej czy Aleksandryjskiej stały się wręcz archetypami kulturowymi europejskiej cywilizacji.

I oto nie tak dawno miało miejsce otwarcie nowego budynku biblioteki akademickiej. Lubię takie miejsca, z chęcią więc wybrałem się tam i już na początku ogarnął mnie zachwyt. Pamiętam, studiując w jednym z większych miast, jak uciążliwe było korzystanie z zasobów bibliotecznych tamtejszego uniwersytetu. Aby skorzystać z książki, należało odnaleźć jej sygnaturę w papierowym katalogu, wypełnić odręcznie rewers, odstać w kolejce, aby złożyć zamówienie, następnego dnia ponownie kolejka, tym razem, aby odebrać zamówioną pozycję. Mówi się, że studia to czas spędzony w bibliotece, rzeczywiście – ja go tam spędziłem sporo, ale gównie w kolejkach.

Wróćmy jednak do teraźniejszości. Jak łatwo korzysta się z możliwości, jakie daje nam nasza uczelniana biblioteka! Internetowy katalog pozwala zamówić książkę o każdej porze dnia i nocy, a godzinę po otwarciu książka jest już do odebrania. Kiedy chcemy oddać wypożyczoną pozycję, wystarczy odstawić

ją na elektroniczny regał, klik – i książka zostaje zdjęta z naszego konta. Jeśli mamy potrzebę skopiowania książki, nie musimy jej kserować, mamy na miejscu fotokopiarkę, która w bezinwazyjny dla woluminu sposób przetworzy nam tekst do pliku elektronicznego, który możemy wysłać na swoją pocztę elektroniczną bądź na pamięć podręczną. Jeśli do tego dodamy dużą ilość stanowisk komputerowych z dostępem do internetu, pomieszczenie konferencyjne, pokój cichej pracy i międzyuczelnianą wypożyczalnię, powiem jedno – żyć nie umierać. Naprawdę – korzystanie z Biblioteki PSW to sama przyjemność.

Spodziewam się, że na twarzach niektórych czytelników czytających moje słowa może pojawić się uśmiech. Przecież technologia cały czas się rozwija, kto dziesięć lat temu spodziewał się, że smartfony staną się czymś zupełnie powszechnym? Więc cóż w tym dziwnego, że i biblioteki się zmieniają? Odpowiem, że nie ma w tym nic dziwnego. Jednak widzę, jak duże możliwości dziś, tu i teraz, daje nam uczelniana biblioteka w dostępie do wiedzy. Grzech nie skorzystać. Możliwości jest nieskończenie wiele, wszystko zależy tylko od nas studentów i naszej wyobraźni.

Błażej Użyczyn
student socjologii

ODWIECZNY SPÓR – KSIĄŻKA PAPIEROWA CZY E-BOOK?

Książki mają duszę, duszę tych, którzy ją piszą, tych, którzy je czytają i którzy o nich marzą
C. Ruiz Zafón

Książki otaczają nas wszędzie. Pozwalają nam poszerzać horyzonty myślowe, kształtują naszą osobowość i poszerzają słownictwo. Od początków dziejów książka była obecna w życiu ludzi w różnych formach, począwszy od rysunków na skałach jaskiń czy też na glinianych tablicach, aż do dnia dzisiejszego, gdzie coraz większą popularność zyskują książki elektroniczne, czyli tzw. „e-booki".



Szukając książek przydatnych do napisania artykułu, pracy dyplomowej czy też takich, przy których można wieczorem miło spędzić czas, każdy z nas napotkał na pewno na swojej drodze książki elektroniczne. Ale co tak naprawdę jest lepsze – książka papierowa czy e-book? Pomiędzy tymi dwoma formami toczy się wciąż nierozstrzygnięta rywalizacja. Jedni są zwolennikami wersji papierowej, natomiast inni – elektronicznej. Książka jest naszym najlepszym przyjacielem i mamy tu na myśli zdecydowanie tradycyjną papierową wersja, bo z całą pewnością możemy stwierdzić, że jesteśmy książkoholiczkami. Nasze Kindle i regały uginają się od nadmiaru książek. Ale jednak bliższa naszemu sercu jest właśnie książka papierowa. Dlaczego? Najważniejsze jest to, że żadna burza, zerwanie linii czy awaria nie przeszkodzą w lekturze książki papierowej, ale nieuwaga i wylanie kubka z kawą już tak. Stratę jednej książki można zdecydowanie przeboleć, ale jeśli nasz czytnik przy tym ucierpi, to tak, jakby nasza cała zgromadzona biblioteka poszła jak statek na dno. Czytnik e-book w przeciwieństwie do tradycyjnej książki zajmuje zdecydowanie mniej miejsca, chociaż w swojej bibliotece może pomieścić mnóstwo książek, ale musimy pamiętać o stałej kontroli poziomu energii, ponieważ nie zawsze jest możliwość podłączenia sprzętu do zasilania, szczególnie w podróży. W takim przypadku niezawodnie sprawdza się książka papierowa.

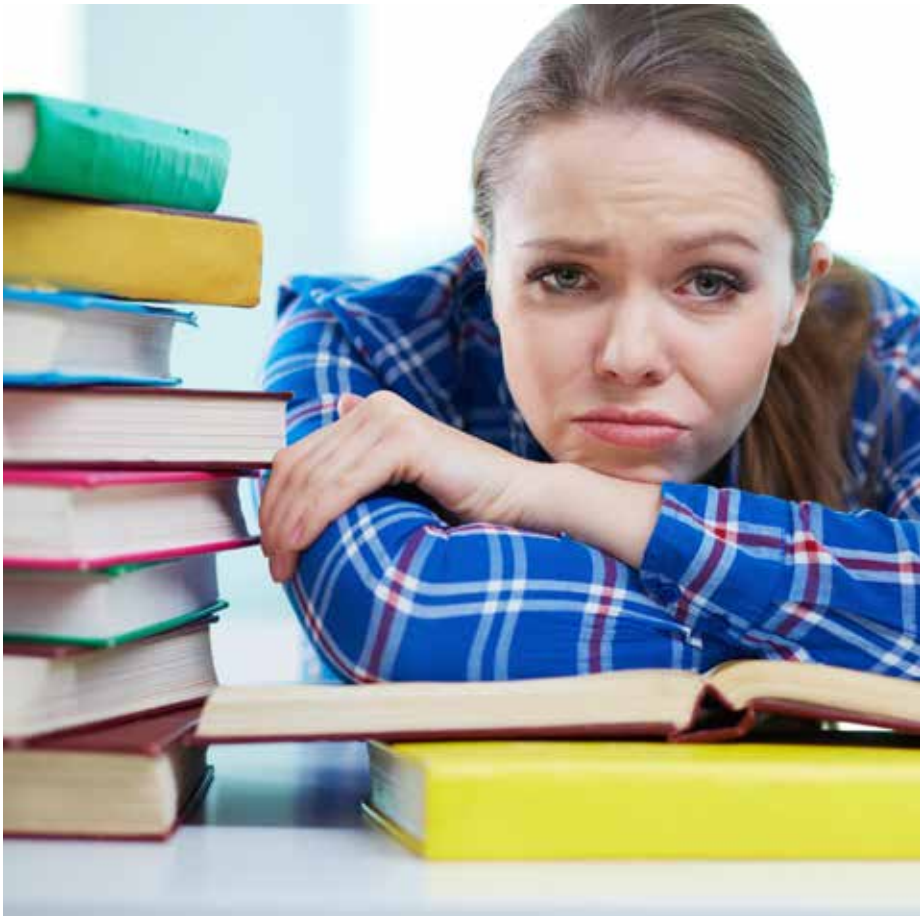
Czy warto licytować się, co jest lepsze, a co gorsze? Otóż każda forma ma swoje wady i zalety, ale czy nie uzupełniają się wzajemnie? Nic nie zastąpi jednak widoku książki, którą można poczuć, powąchać, zaznaczyć ulubiony cytat czy podarować komuś w prezencie, aby zdobiła wnętrze domu.

Książki są jak towarzystwo, które sobie człowiek dobiera
Monteskiusz

Klaudia Juszczuk
Wioleta Kuflewska
studentki ekonomii mgr

STRES?
TO NIE DLA NAS!

Czerwiec, choć słoneczny i zdawałoby się – bardzo przyjemny, ma dla wszystkich studentów ogromne znaczenie. Właśnie wtedy odbywają się najważniejsze egzaminy z całego roku akademickiego. Powszechnie znana sesja jest nierozłączną „siostrą" stresu, który skutkuje m.in. nieprzespanymi nocami czy uciskiem w żołądku, zarówno przed zaliczeniami, jak i w ich trakcie. Aby poradzić sobie z tymi uciążliwymi niedogodnościami, należy ustalić, co konkretnie budzi w nas panikę.



W przypadku sesji, napięcie związane jest u większości z niezdaniem egzaminu, wstydem i koniecznością poprawy we wrześniu. Są jednak sposoby, aby tego uniknąć. Najlepiej zacząć od organizacji, która jest połową sukcesu. Spisz wszystkie zadania, które musisz wykonać danego dnia, ustal cel i czas, w jakim chcesz to zrobić. Skup się na tych zadaniach, które są naprawdę ważne. Nie odkładaj ich na później. Nagradzaj siebie za wykonanie zadania, a listę z celami nieustannie aktualizuj. Systematyczność pozwoli Ci na satysfakcjonujące opanowanie całego materiału.

Podczas walki ze stresem nie zapominajmy też o przyjemnościach, pozwólmy sobie na tylko nasze chwile szczęścia. Wszystko zależy od tego, co sprawia nam frajdę, może to być czekolada, dobra książka, spotkanie ze znajomymi, wyjście do kina bądź jazda na rowerze. Istotną rolę odgrywają również przerwy w trakcie nauki, dzięki którym nasz umysł się zregeneruje i będzie gotowy do dalszej pracy.

Niektórym ludziom w stresujących momentach pomocna jest muzyka relaksacyjna. Ważna jest również dieta. Jak to mówią, jesteśmy tym, co jemy. Zdrowa dieta i duże ilości wody to kolejny stopień na drodze do egzaminowego sukcesu. Już po kilku dniach prawidłowego odżywiania (ograniczenia fast food'ów i przetworzonej żywności, wybierania świeżych warzyw i owoców, produktów bogatych w białko, witaminy i minerały) zauważycie, że możecie być bardziej wydajni i czuć się o wiele lepiej. Dla bardziej aktywnych sportowo dobrym rozwiązaniem w stresujących momentach będą intensywne ćwiczenia. Mogą to być przysiady, skłony, pajacyki czy bieganie. Udowodniono, że 33 minuty intensywnego wysiłku pomagają obniżyć poziom stresu bardziej niż umiarkowany spacer. A rezultaty odczuwane są przez najbliższe 1,5 godziny.

Dość nietypowym sposobem na lepszą efektywność jest planowanie rozrywki. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Loma Linda wykazały, że samo myślenie o planowanej atrakcji – wyjściu do klubu lub wypadzie na miasto – zwiększa wydzielanie hormonu szczęścia o 27 procent i redukuje poziom hormonu stresu nawet o 39 procent. Podsumowując, stres nieodłącznie towarzyszy człowiekowi. Można go jednak zawsze w pewien sposób zminimalizować. By pożegnać się z nim na czas sesji, wystarczy zastosować chociażby kilka opisanych wyżej sposobów. Ale nie tylko jednego dnia lub sporadycznie. Należy działać konsekwentnie! Mamy nadzieję, że nasze porady przydadzą się zarówno w okresie czerwcowym, jak i w życiu codziennym. Powodzenia na egzaminach!

Monika Puzio
Paulina Stefaniuk
studentki finansów i rachunkowości oraz ekonomii

CHINY.
W BRZUCHU ŚPIĄCEGO SMOKA

Jak to było niedawno: *Sto kwiatów, Wielki Skok, rewolucja kulturalna*… Chiny zawsze skupiały uwagę świata. Były daleko, były wielkie, żyli tam cesarze i mandaryni. Wynajdowano cuda techniki, a zręczność i umiejętności plastyczne umożliwiały stworzenie arcydzieł. Zajmujące Nizinę Chińską, Wyżynę Tybetańską (choć Tybetańczycy kwestionują zwierzchnictwo Pekinu) Góry Południowochińskie, Wyżynę Mongolską i liczne inne mniejsze krainy geograficzne państwo, sięgające dziś od Amuru na północy po Morze Południowochińskie, przecięte wielkimi rzekami z Jangcy na czele, zajmuje prawie 10 mln km^2! A co piąty mieszkaniec Ziemi jest Chińczykiem! Zarządzanie takim molochem stanowiło wyzwanie, któremu nie zawsze udawało się sprostać.

I gdy ostatnia dynastia Qing znacząco osłabła pod koniec XIX w., państwo zaczęły penetrować potężne kraje kolonialne, a także Stany Zjednoczone. Nędza, obcy – to świetne paliwo do społecznych niepokojów. Nie dziw, że już w 1911-12 roku Cesarstwo upadło. Nastał czas Republiki, co jednak wcale istotnej, „dobrej zmiany" nie przyniosło. Walka o władzę i rywalizacja dwóch partii: nacjonalistycznego Kuomintangu i Komunistycznej Partii Chin przyniosła krwawą i długotrwałą wojnę domową, nieco słabnącą jedynie w okresie inwazji i okupacji japońskiej. Jak w takich warunkach kraj miałby się rozwijać? Rosnący w siłę komuniści wygrali tę rywalizację, a 1 października 1949 r. na największym na świecie placu Tienanmen w Pekinie szef partii komunistycznej, Mao Zedong, proklamował powstanie Chińskiej Republiki Ludowej. Jego adwersarz – Czang Kaj-Szek jako formalny prezydent Republiki Chińskiej, z dwoma milionami zwolenników, ale i z rezerwami złota i najcenniejszymi skarbami kultury, odpłynął na Tajwan, gdzie do dziś trwa Republika Chińska. Mało które państwo świata ją dziś formalnie uznaje, ale nie zmienia to faktu, że istnieje i ma się dobrze. Do 1971 r. to właśnie ono było zresztą uznawane za jedyne „legalne" Chiny i nawet reprezentowało je w Radzie Bezpieczeństwa ONZ.

No to ile jest tych państw chińskich? Jedno, dwa, więcej, bo przecież szczególnym statusem cieszą się dawne kolonie – brytyjski Hongkong i portugalskie Macao? A jak traktować Tybet? To ważny element rozważań dla politologów, pewnie i dla Chińczyków. Ale dla Europejczyków, którzy coraz częściej odwiedzają „państwo Środka", staje się to drugorzędne, tym bardziej, że różnice cywilizacyjne, technologiczne i ekonomiczne między poszczególnymi puzzlami tego tworu maleją. A przecież jeszcze pół wieku temu Chińska Republika Ludowa należała do najbiedniejszych państw świata. Ogłoszony w 1958 r. przez niekompetentnego w sprawach gospodarki Mao program „Wielkiego Skoku" miał sprawić, że Chiny susami doścignął rozwinięty gospodarczo świat. Wielki Skok okazał się katastrofą, pogłębił nędzę, przyniósł głód, który pochłonął kilkadziesiąt milionów (!) ofiar. Winnymi głodu nie byli oczywiście politycy, bo któż śmiałby ich oskarżać. Obwiniono wróble, bo zjadały ziarno. Przez trzy dni Chińczycy łapali wróble – skutecznie. W kolejnym roku owady i inne szkodniki niszczące ziarno mogły się już najeść do syta. Wróbli – ich naturalnych wrogów – nie było. Ryżu dla ludzi zabrakło. Kolejne lata przyniosły także inne eksperymenty polityczne prowadzące do zniszczenia kultury chińskiej, zwłaszcza w czasie ogłoszonej w 1966 r. „rewolucji kulturalnej". To smutne, że wola jednego, może szalonego, może nieczułego, a z pewnością bezwzględnego i niekontrolowanego przez nikogo człowieka przyniosła tyle ofiar. Nieodwracalnych! To dlatego tak istotna jest możliwość wzajemnej kontroli różnych władz – sól demokracji. Zawsze i wszędzie.

Szczęściem Chin po śmierci Mao (1976 r.) było pojawienie się u władzy polityka, który rozumiał, że bez stabilnej i szybko rozwijającej się gospodarki kraj nie osiągnie ani spokoju społecznego, ani potęgi. Deng Xiaoping powiedział w 1978 r.: „Chińczycy, bogaćcie się". I się zaczęło… Miliard obywateli, pracowitych i zręcznych, to niezmierzona siła. Po 40 latach Chiny są tą potęgą. Mocarstwem, które leniwie rozgląda się po świecie jak najedzony kot, który co jakiś czas wyciąga łapę po przebiegającą mysz. A przy tym nikt Chinom nie za-



Herbata wędzona – może być przechowywana przez wiele lat



Rzadko gdzie udaje się rozpoznać toalety



Elegancki komplet do herbaty



Pierwszy z przełomów Jangcy – Qutang

graża. Sąsiedzi, nawet Rosja i Indie, są słabsi, mniejsi, oddzieleni Syberią i Himalajami. Stany Zjednoczone – najważniejszy rywal – daleko. Można spokojnie skupiać się na bogaceniu się i uzależnianiu kolejnych kawałków świata. Oczywiście wewnątrz kraju wciąż widać różnice między regionami. Wschód i południowy wschód to najpotężniejsze gospodarczo regiony świata. Północ i zachód – znacznie biedniejsze. W Pekinie po zmroku w niektórych dzielnicach wyłaniają się przybysze z prowincji, często nielegalni. Przyjechali do pracy, której w odległych rejonach brak. Takie obrazki w biednych krajach są normą. Natomiast brak tam tych innych obrazów, które są udziałem turysty przybywającego do Chin – oszałamiających budowli, sieci autostrad i superszybkich pociągów.

Wrót do Chin jest co najmniej kilka. Na północy to Pekin (o dziwo, ta nazwa ostała się niemal wyłącznie w języku polskim, inni zwą go Beijing – „północna stolica"), na południowym wschodzie – Szanghaj, na południu – Hongkong. Każde z tych miast jest olbrzymie, o populacji trudnej do porachowania. Za największe w Chinach, a i na świecie, uchodzi jednak Chongqing (czytaj: Ciuncin), znajdujący się w górnym biegu Jangcy. Aglomeracja zajmuje ponad 90 000 km^2 (czyli niemal ¼ Polski), a liczbę ludności szacuje się na 34 mln (Polska 38 milionów). Trudne do wyobrażenia. Trzeba zobaczyć. Za pretekst może służyć rejs statkiem po Jangcy, bowiem to właśnie w Chongqing zaczynają się kilkudniowe spływy przez malownicze przełomy potężnej rzeki. Ośmiokilometrowy Przełom Qutang uchodzi na najbardziej malowniczy, kolejny, ciągnący się przez 45 km Przełom Wu uznawany jest za piękny i elegancki, a trzeci Xiling – najdłuższy (76 km) dawniej był zdradliwy i niebezpieczny. Statki płynące przezeń biedni kulisi przeciągali linami, co i tak nie zawsze się udawało. Statki tonęły, ciągnący jeszcze częściej… Tak było kiedyś, ale w 1993 r. rozpoczęto budowę zapory (Trzech Przełomów) i największej oraz najdroższej (37 mld USD) na świecie elektrowni wodnej. Dzisiaj jej moc zainstalowana to 22,5 GW (największa, ale węglowa, a nie wodna, polska elektrownia w Bełchatowie ma ok. 5 GW). W 2010 r. zakończono napełnianie zbiornika, a poziom wody wzrósł do 175 m. To uczyniło Jangcy znacznie bezpieczniejszym szlakiem żeglugowym. Dzięki tamie przez pół roku statki o wyporności nawet 10 tys. DWT (to duże statki morskie!) mogą docierać w głąb Chin na odległość prawie 2500 km. I pomyśleć, że pół wieku wcześniej łapano wróble…

Dzięki zaporze opanowano powodzie, produkuje się znaczące ilości czystej energii, udrożniono szlak żeglugowy Jangcy, w której basenie mieszka pół miliarda osób, a okolica zaspokaja 40% chińskiej produkcji rolniczej. Ale nic za darmo. Budowa wymagała przesiedlenia niemal 1,5 mln mieszkańców (to niemal tyle, ilu mieszkańców ma Warszawa). Zatopiono 17 dużych miast, ponad 100 miasteczek i 3000 wsi. W wyniku zgromadzenia na niedużym obszarze wielkich mas wody nasiliły się trzęsienia ziemi. A nawet oś Ziemi nieco się przechyliła i nieco wydłużyła doba.

Zarówno dolina Jangcy, jak i sama zapora budzi podziw. Podczas kilkudniowego rejsu za oknem kajuty przesuwają się kolejne „wioski" – każda po kilkaset tysięcy, a czasem i milion mieszkańców (!). Zapora zaś to majstersztyk inżynierii. Najlepiej to podziwiać podczas pokonywania 5-stopniowych śluz. A nade wszystko piękna jest tam przyroda – łagodne wzniesienia porośnięte lasem i krzewami, także herbaty, która przecież z Chin pochodzi i pozostaje skarbem kultury. Parzenie i picie boskiego napoju to sztuka. Liczba rodzajów i smaków herbaty wydaje się nieograniczona. Herbata czarna, oolung, zielona, także aromatyzowana kwiatami jaśminu, różana, wędzona. Każdą parzy się inaczej, każdą spożywa przy innej okazji. Kto ciekaw, może poznać sekrety w herbaciarniach w dużych miastach, choćby w Pekinie. Zaraz, zaraz. Gdzie Rzym, gdzie Krym? Przecież Wuhan, gdzie najczęściej kończą się rejsy po Jangcy, dzieli od Pekinu dystans taki sam jak Madryt od Warszawy – 1800 km! A od czego są pociągi? Pokonują tę trasę w 6 godzin. Łatwo policzyć – ponad 300 km/godzinę. Dwa razy szybsze od Pendolino pociągi Harmony przemierzają Nizinę Chińską od Hongkongu i Szanghaju po Pekin niemal bezgłośnie. Wyłożone marmurami (chyba) dworce, specjalnie dla tych linii zbudowane, są czyściutkie, a sama organizacja „załadunku" pasażerów przypomina odprawy lotnicze, tyle że jest… sprawniejsza.

Tylko dworzec główny w Pekinie się wyróżnia. Tam przybywają wszystkie pociągi – te nowe, te stare, pewnie i regionalne. Łatwo

sobie wyobrazić te dziesiątki tysięcy pasażerów codziennie przewijających się przez stację. Łatwo?

Bo wszystko w Chinach jest wielkie. Dworce, ulice w stolicy mają po 6-8 pasów w każdą stronę. Obwodnica Pekinu – ta najdalej wysunięta – ma 250 km długości. A kilkadziesiąt kilometrów na północ od stolicy zaczyna się największa budowla architektoniczna świata – Wielki Mur Chiński. Jego długość szacuje się na 2400-3000 km. Miał osłaniać północne Chiny przed najazdami ludów z północy. Począwszy od III w. p.n.e. kolejni cesarze wznosili jego fragmenty, ale dzisiejszy wygląd uzyskał w czasach potężnej dynastii Ming, w XV w. n.e. I choć lata świetności ma już za sobą, a jego linia przestała już pełnić funkcje granicy i fortyfikacji, to swą legendą i wyglądem przyciąga tłumy. W wielu miejscach jest zresztą zniszczony i niedostępny, ale sześć fragmentów w pobliżu Pekinu wyremontowano i oddano do dyspozycji turystom. To także dzięki nim w 2007 r. ogłoszono mur jednym z 7 nowych cudów świata.

O Chinach można pisać wiele. Reszta może kiedy indziej? A najlepiej zobaczcie je sami. Dolecieć można łatwo (są loty bezpośrednie z Warszawy) i względnie tanio. Warunki życia i standard podróży podobny jak w Polsce. Jedyny kłopot to trudności w dogadaniu się i w czytaniu napisów – także tych najprostszych, jak WC. Ale nic to!

prof. dr hab. Maciej Jędrusik
Wydział Geografii i Studiów Regionalnych
Uniwersytet Warszawski



Chongqing – największe miasto świata



Zapora i elektrownia Trzech Przełomów



„Niewielka" próbka asortymentu herbat



Wielki Mur w pobliżu Pekinu



Zakazane miasto – dawna siedziba cesarzy Chin

Państwowa Szkoła Wyższa

im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

STUDIA STACJONARNE/NIESTACJONARNE

MAGISTERSKIE, JEDNOLITE, INŻYNIERSKIE, LICENCJACKIE













Sekcja Promocji i Rekrutacji +48 83 344 99 30 rekrutacja@pswbp.pl www.pswbp.pl