

Czasopismo
studenckie
UPH

Numer 81
(1/2019)

KURIER UNIwersytecki



50
1969
UNIwersytet
PRZYRODNICZO-HUMANISTYCZNY W SIEDLCACH
Lat

Kuryer Uniwersytecki

Czasopismo uczelniane Uniwersytetu

Przyrodniczo-Humanistycznego

w Siedlcach

Ukazuje się przy Uczelnianym Ośrodku Kultury

Redakcja:

Martyna Wójcik - redaktor naczelna

Krzysztof Bobryk - sekretarz redakcji

Joanna Kicka, Aneta Pisarek, Dominika Wysocka

Patrycja Szewczyk, Eryk Ługowski

Opiekun redakcji:

mgr Tadeusz Goc, 601 220 576

e-mail: tadeusz.goc@uph.edu.pl

Za strony rektorskie odpowiada:

dr hab. Adam Bobryk (25 643 19 18)

Skład:

Marek Stasiuk „Tygodnik Siedlecki”

Projekt okładki:

Tomasz Nowak

Kontakt z redakcją:

Uczelniany Ośrodek Kultury

ul. 3 Maja 49, pok. 29, 08-110 Siedlce

e-mail: kuryer.uph@gmail.com

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania tekstów, nadawania tytułów i śródtytułów oraz odmowy publikacji nadesłanych materiałów. Publikacja reklam na zasadach uzgodnionych z opiekunem redakcji. Nie odpowiadamy za treść reklam.

ISSN 1507-2118

Druk: Drukarnia Nowator, Stok Lacki

Nakład: 700 egz.

Kochani Czytelnicy!

Przed Wami długo wyczekiwany 81. numer „Kuryera Uniwersyteckiego”. Jest nam niezmiernie miło, że trafia do Waszych rąk, ale to nie jest jedyny powód do radości. Nasz Uniwersytet obchodzi w tym roku swoje 50-lecie! Na stronach rektorskich pisma będziecie mogli dowiedzieć się o dokonaniach naszej uczelni i wydarzeniach, które miały miejsce w ciągu ostatniego pół roku. Strony te są poświęcone m.in. analizie sukcesów Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego. Ponadto w „Kuryerze” znajdziecie także wiele innych, niebanalnych oraz obiecujących artykułów. Z pewnością każdy z Was znajdzie coś dla siebie. Dodatkowo, przygotowaliśmy dla Was kilka wywiadów, ale nie zdradzimy tak szybko z kim. Musicie zajrzeć sami! Gwarantujemy, że po lekturze będziecie skłonni do refleksji, a może zainspirujemy Was do działania. Jako Redakcja zapewniamy, że włożyliśmy w ten numer całe serca i dołożyliśmy wszelkich starań, aby został przygotowany jak najlepiej. Drodzy Przyjaciele, zachęcamy do lektury!

Redakcja KU

Spis treści

Rozmowa

Studenci są wielką siłą napędową Uniwersytetu 3	
Trzeba brać sprawy w swoje ręce	5
Dbamy o dobro społeczności akademickiej	7
Nasz podwójny jubileusz	8
Podziękowania dla Hanny Świeszczakowskiej	8
Aktywni nie tylko w nauce	9
Bezpieczny kryminolog	10
Spotkania z Bogiem wcale nie muszą być nudne	11
ERASMUS nie jest straszny	12
Niezależne Zrzeszenie Studentów	13
Na naukę nigdy nie jest za... wcześniej	14
Dieta nie tylko dla sportowców	15
Wspaniała żywność z ogrodów, łąk i lasów	17
Koktajle wiosenne	18
Dieta dla koncentracji	19
Pięć zaburzeń psychicznych...	19
Jak uczyć się efektywnie?	21
Rozważania nad tęczą i zimnym kebabem...	22
Strony rektorskie	23 - 41
Wspomnienia absolwentów	
Kryptonim „Harcerz”	42
Ja i muzeum - dobre połączenie	44
To był piękny czas!	45
Najmilej wspominam imprezy	45
Sołtysem być...	46
„Ekologia, logistyka, transport”	46
Co stresuje cię na studiach?	47
Aplikacje przydatne na telefon	48
Rozmowy z „elektroniką”	49
Studenckie memy	50
Łyżwy nie dla idiotów...	51
Strefa śmiechu	52
Krzyżówka akademicka	53
Historia teatru	54



Studenci są wielką siłą napędową Uniwersytetu

Studia, to nie tylko czas rozwoju naukowego, ale również zawierania przyjaźni, które mają szansę przetrwać całe życie. Co jest istotne w studiowaniu? Jak wyglądało środowisko studenckie kiedyś, a jak wygląda dzisiaj? Co zrobić, kiedy wśród naszych ocen pojawi się tragiczne 2? Mieliliśmy ogromną przyjemność zapytać o to JM Rektor Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach dr hab. TAMARĘ ZACHARUK, prof. uczelni.

● Jak Jej Magnificencja wspomina swoje studia?

Bardzo dobrze wspominam czasy, kiedy studiowałam. Były one pełne wspaniałych przeżyć. Studiując pedagogikę w naszej siedleckiej Uczelni, miałam zajęcia ze wspaniałymi wykładowcami, którzy świetnie przekazywali wiedzę oraz inspirowali nas do wielu ciekawych działań. To był czas bardzo twórczy, dający nam szansę wszechstronnego rozwoju.

● Jakie wspomnienia z czasów studiów zapadły Pani Rektor w pamięć, które wspomina się z uśmiechem na twarzy do dzisiaj?

Takich sympatycznych wspomnień jest wiele. Jako studenci spędzaliśmy dużo czasu ze sobą. Wykonywaliśmy szereg zadań związanych z tokiem studiów, ale także bardzo się integrowaliśmy. Praktyki w Sokołowie Podlaskim, obozy w naszym ośrodku w Ogonkach, gdzie po raz pierwszy w życiu pływałam łódką, koncerty i zabawy w Klubie „Limes”, dostarczały licznych, wspaniałych przeżyć, a po latach wspomnień. Niezwykle ciepło wspominam wydarzenia z tamtego czasu. Wówczas, na uczelnianej dyskotekę, poznałam swojego męża i to było dla mnie najważniejsze wydarzenie!

● Dobrze, że Pani Rektor to wspomina, bo wyjazdy integracyjne są dla środowiska studenckiego bardzo istotne. Studia to nie tylko nauka, to też czas zawierania przyjaźni.

Uważam, że to czas zawierania przyjaźni, które mają szansę przetrwać całe życie. Na studiach zdobywamy nie tylko wiedzę, ale również gromadzimy swoisty kapitał społeczny. To są nasze rozmaite doświadczenia, nowe umiejętności, kompetencje, sieć relacji koleżeńskich mogących być

przydatnymi w różnych sytuacjach życiowych, umiejętności organizacyjne czy – szerzej – wykształcenie aktywnego nastawienia do realizacji zamierzeń. To jest na prawdę dobry czas. Należy jednak pamiętać, iż trzeba go dobrze wykorzystać. Każdy student powinien pamiętać o tym, że kilka lat spędzonych na uczelni to musi być czas przede wszystkim pracy nad sobą. Należy więc je wykorzystać maksymalnie dla swojego rozwoju, a to realizujemy właśnie w dużym stopniu dobrze organizując współpracę z innymi.

● Jak wyglądało środowisko studenckie wtedy, kiedy Jej Magnificencja uczęszczała na studia, a jak postrzegane jest dzisiaj?

Myślę, że środowisko studenckie, dawniej i obecnie, jest dość podobne. Zmieniły się natomiast istotnie uwarunkowania zewnętrzne. Znacznie podniósł się poziom życia, dostępność do różnych towarów i usług, swoboda organizowania życia studenckiego. Niesamowicie rozwinęła się infrastruktura Uniwersytetu, która daje wiele nowych możliwości. Zasadniczą różnicą jest zaś to, że wtedy kiedy ja studiowałam, walczyliśmy o poszerzenie możliwości wpływu środowiska studenckiego na działalność uczelni, a teraz to kwestia gotowości do wykorzystania istniejących mechanizmów.

● Czasami zdarza się, że student dostaje ocenę niedostateczną. Jakiej rady można udzielić osobom, które znalazły się w takiej sytuacji? A czy Pani Rektor zdarzyło się otrzymać taką ocenę na studiach?

Nie byłam kujonem, ale dwójki nigdy nie dostałam. Były oczywiście przedmioty, które stwarzały większą skalę trudności, wszystko jednak kończyło się dobrze. W przypadku, gdy student nie zdaje egzaminu, to wydaje mi się, że jest to taki moment,

w którym musi zastanowić się nad sobą i dołożyć wszelkich starań, żeby pokonać tę trudność. Na pewno żaden student nie powinien myśleć, że czegoś nie potrafi zrobić. Zdana matura jest dla nas przepustką do świata studenckiego. Ona świadczy o tym, że mamy potencjał, by studiować. To, że jakieś niepowodzenie pojawiło się na naszej drodze, wynika często z tego, że nie jesteśmy w stanie się dobrze przygotować, czy nie zawsze jest to przedmiot, który nas interesuje.



fot. Adam Bobryk

Krzysztof Bobryk, dr hab. Tamara Zacharuk, prof. uczelni i Martyna Wójcik



Zdarzają się różne sytuacje i jestem przekonana, że studenci powinni dbać, żeby jak najszybciej tę sprawę rozwiązać, czyli przystąpić do egzaminu poprawkowego, poprawić kolokwium, a przede wszystkim nie odkładać tego i nie czekać, iż problem sam się rozwiąże. Mamy dobrze wyposażoną bibliotekę, opiekunów lat, którzy pełnią rolę wspierającą, są konsultacje, które prowadzą nauczyciele akademicy. Studenci powinni więc korzystać z tych możliwości. Jeśli są jakieś szczególne sytuacje, to zawsze jest możliwość spotkania z rektorem. Prowadzę otwarte dyżury, niewymagające wcześniejszego uzgodnienia terminu, w piątki od 10.00 do 12.00. Zawsze jest możliwość, żeby znaleźć wyjście z trudnej sytuacji, a tym bardziej pomóc je znaleźć.

● Jak na przestrzeni lat zmieniły się możliwości rozwoju dla studentów?

Bez wątplenia możliwości rozwoju studentów znacznie się poszerzyły. Proszę zwrócić uwagę chociażby na perspektywy, jakie daje uczestnictwo w programie Erasmus+. Zachęcam wszystkich studentów, by korzystali z niego w jak największym zakresie. Studiowanie przez semestr lub dwa za granicą daje niesamowite efekty. Rozbudowaliśmy infrastrukturę Uniwersytetu. Mamy nowoczesną Bibliotekę Główną i szereg dobrze wyposażonych pracowni. Uczestniczymy w wielu programach rządowych i europejskich. Poza tym mamy coraz szerszą ofertę odbywania praktyk i staży w różnych firmach. Przywiązujemy ogromną wagę do tego, by dobrze przygotować naszych studentów do wejścia na rynek pracy. Dlatego też utworzyliśmy Biuro Karier. Prowadzi ono działalność szkoleniowo-promocyjną, by z jednej strony absolwenci mieli jak najlepszy start zawodowy, a z drugiej, by byli oni poszukiwanymi pracownikami przez pracodawców.

● Możemy śmiało powiedzieć, że Uczelnia spełnia oczekiwania potencjalnych kandydatów na studia oraz stara się sprostać wymaganiom nowoczesnego rynku pracy, daje studentom dużo możliwości.

Jestem o tym w pełni przekonana. Cały czas doskonalimy programy nauczania, otwieramy nowe kierunki studiów bądź specjalności, modyfikujemy kształcenie na studiach podyplomowych i współpracujemy z pracodawcami, by nasi absolwenci mieli jak najlepsze efekty. Dzięki tym działaniom uzyskujemy pozytywne oceny komisji akredytacyjnych. Wydają one bardzo dobre opinie dla naszego Uniwersytetu. Mamy więc zewnętrzne potwierdzenie, że tworzymy dobre warunki do studiowania i podjęcia pracy zawodowej.

● Czy w najbliższym czasie planowane jest utworzenie nowych kierunków studiów?

Aktualnie pracujemy nad kilkoma nowymi kierunkami studiów. Wymienię tylko kilka. To agroleśnictwo, kosmetyologia, analityka medyczna. Z naszych analiz wynika, iż jest zapotrzebowanie na absolwentów tych kierunków na rynku pracy.

● Jaką Pani Rektor ma opinię o naszej społeczności studenckiej? Jak wygląda współpraca ze studentami?

Praca rektora jest w dużej mierze związana ze sferą organizacji i dotyczy zarządzania Uniwersytetem. Natomiast

ja przede wszystkim jestem nauczycielem akademickim i mam bardzo dobrą opinię o naszych studentach. Uwielbiam zajęcia dydaktyczne i bardzo cenię kontakty z naszą młodzieżą akademicką. Uważam, że studenci są wielką siłą napędową Uniwersytetu. Staram się z dużą uwagą słuchać tego, co mówią. Dla nas, pracowników UPH, jest niezwykle ważne, na co studenci zwracają uwagę, co w Uczelni chcieliby zmienić, w jakim kierunku pragnęliby, żeby Uniwersytet się rozwijał. Dlatego też zachęcam studentów do aktywnego uczestniczenia w różnych przedsięwzięciach. Studenci mają swoich przedstawicieli w Senacie UPH, uczestniczą też w pracach rad wydziałów. To są najlepsze miejsca do rozmawiania o potrzebach i kierunkach rozwoju Uniwersytetu. Wszystkie opinie są uważnie analizowane. Dobra współpraca odbywa się również poprzez działalność kół naukowych. Jest ich w Uniwersytecie ponad 30. Mamy wiele kół, którymi naprawdę można się pochwalić. Nawet do obrad Senatu UPH wprowadziliśmy punkt, mówiący o tym, że studenci co roku prezentują najlepsze koła. O dobrych osiągnięciach nie tylko naukowych, ale i sportowych, świadczą również co roku przyznawane przez Ministra Nauki stypendia dla naszych najlepszych studentów.

● W październiku ubiegłego roku rozpoczęliśmy obchody 50-lecia naszego Uniwersytetu. Jak Pani Rektor ocenia zrealizowane wydarzenia jubileuszowe?

Obchody 50-lecia Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego rozpoczęliśmy w dniu inauguracji obecnego roku akademickiego. Wszystkie działania, prowadzone na Uczelni, są związane z obchodami 50-lecia. Akcentujemy w tych wydarzeniach to, że Uniwersytet istnieje już 50 lat i ma znaczące osiągnięcia o charakterze nie tylko regionalnym, ale również ogólnopolskim. Prowadzimy także aktywną współpracę naukową i badania na arenie międzynarodowej. Mamy się czym pochwalić i o tym mówiliśmy przy wielu okazjach. Kulminacją obchodów było Święto Uczelni w dniu 15 maja. Zgromadziliśmy na nim liczne grono pracowników i studentów oraz wielu przyjaciół naszego Uniwersytetu z różnych środowisk. Dostrzegając naszą znaczącą rolę w środowisku naukowym i regionie wspierają oni nas na różne sposoby. Dzięki temu możemy mieć znacznie lepsze efekty pracy. Jubileusz był dobrą okazją do refleksji, podsumowań, ale także stanowił mobilizację do wyznaczania nowych celów i realizowania śmiałych wyzwań.

● Dziękujemy bardzo za rozmowę i życzymy jak najlepszych osiągnięć całemu naszemu środowisku.

Ja również bardzo dziękuję za możliwość tej rozmowy. Stanowiła ona ciekawą wymianę myśli. Pragnę podkreślić, iż odczuwam poczucie dumy z tego, że środowisko naszego Uniwersytetu powierzyło mi funkcję rektora. Jestem dumna, że mamy wielu wspaniałych studentów i pracowników. Odczuwam ogromne wsparcie naszego środowiska. Wspólną pracą osiągniemy wiele. Dobre współdziałanie wykładowców, pracowników administracji i studentów zawsze przynosi świetne efekty. Pamiętając więc o dokonaniach Uczelni w ciągu 50 lat działalności, pracujemy razem nad nowymi osiągnięciami naszego Uniwersytetu!

Rozmawiali

MARTYNA WÓJCIK, KRZYSZTOF BOBRYK

Trzeba brać sprawy w swoje ręce

Piękny, słoneczny czwartkowy poranek. Umówione spotkanie z Prezydentem Siedlec – ANDRZEJEM SITNIKIEM, który został wybrany na Prezydenta Siedlec w październiku 2018 r. Bardzo się cieszymy, że udało nam się z nim porozmawiać. Postawiłyśmy na zakres pytań dotyczących naszego Uniwersytetu i studentów. Jeżeli chcecie się dowiedzieć o czasach studenckich Pana Prezydenta oraz m.in. o tym, co myśli o studentach, to dobrze trafiliście. Zapraszamy do lektury!

● **Zacznijmy od tego, co i gdzie Pan studiował?**

Studiowałem na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie kierunek trenerski w latach 1980-1984.

● **Czy umiejętności nabyte na studiach przydają się w życiu?**

Umiejętności te przydały mi się w życiu, ponieważ podjąłem pracę jako trener i wykonywałem ją przez wiele lat. Myślę, że sport uczy zachowania się w sytuacjach trudnych i radzenia sobie z nimi. Podejrzewam, że we wszystkich dyscyplinach, a zwłaszcza w sportach walki, ciągle jest ta walka ze swoimi słabościami. Sport hartuje, uczy upominać się o swoje i przygotowuje do życia. Jestem przekonany, że gdybyśmy porównali tzw. średnią populację i sportowców, to mniej sportowców sięga po narkotyki czy inne używki, z tego względu, że potrafią sobie radzić w wielu sytuacjach, w których zwyczajna osoba z tzw. średniej populacji sobie nie radzi. Trzeba brać te trudności na barki i walczyć o swoje.

● **Jak Pan wspomina czasy studenckie? Chciałby Pan do nich wrócić?**

Był to piękny okres, tak jak i piękny jest okres każdej szkoły. Człowiek nie docenia tego w chwili, kiedy w tym uczestniczy, tylko zauważa to dopiero po wielu latach. Dobrze wspominał te czasy. Był to piękny okres w życiu.

Problemy, takie jak na studiach, tzn. przygotowywanie się do zajęć, zdawanie egzaminów i uzyskiwanie zaliczeń, wydają się trudne, ale po latach człowiek z perspektywy czasu widzi, że to jednak był piękny okres. Problemy, które pojawiają się w życiu dorosłym, nijak się mają do tych studenckich, ale taka jest kolej rzeczy i nic się z tym nie zrobi. Można studiować, a można w inny sposób spędzać czas. Z jednej strony są obowiązki studenta, a z drugiej przyjemności tego wieku. Chociaż ja studiowałem w trud-



Andrzej Sitnik

fot. Agnieszka Król

nym okresie, ponieważ był stan wojenny, strajki, protesty, ograniczenia. Pomimo wszystko, wspominam czasy studenckie bardzo miło.

● **Jacy byli studenci kiedyś, a jacy są dzisiaj? Czy widzi Pan może jakieś różnice?**

Myślę, że wielkiej różnicy nie ma, zwłaszcza pod tym względem, że była i jest nauka, przyjemności. Kiedyś był trudniejszy dostęp do wiedzy, ponieważ trzeba było pójść do czytelni, do biblioteki i w katalogach szukać odpowiedniej pozycji. Dzisiaj, w dobie Internetu, dwa kliknięcia na smartfonie i informacje są niejako podane na tacy. Kiedyś trzeba było przejrzeć ileś pozycji książkowych, żeby dotrzeć do tego, co dziś mamy niemalże od ręki. Okres studiów w każdym razie jest to piękny czas. Jak mówiłem wcześniej, raz – że studenci zdobywają zawód, wiedzę, a dwa – jest to trochę też taki moment, kiedy może być wiele beztroski.



● Jak postrzega Pan studentów naszej uczelni?

Bezpośredniej styczności z nimi nie mam. Poznają komitet organizacyjny Jackonaliów – przewodniczącą samorządu, która rozmawiała ze mną o organizacji tego wydarzenia. Bardzo się cieszę, że Siedlce mają swój Uniwersytet. Mogą do nas przyjeżdżać studiować osoby spoza miasta, dla wszystkich mamy taką samą ofertę. Mamy wiele kierunków, toteż nie trzeba daleko wyjeżdżać. Jako prezydent mogę się tylko cieszyć z takiej bogatej oferty edukacyjnej. Należymy do miast typowo uniwersyteckich.

● A czy Pana zdaniem Siedlce są miastem przyjaznym studentom?

Nie spotkałem sytuacji, w której mógłbym stwierdzić, że nie są. Mamy nowoczesną infrastrukturę, ośrodki kultury, teatr, obiekty sportowe. Jestem przekonany, że te rzeczy sprzyjają temu, aby każdy student, który mieszka tutaj i uczy się, czy też przyjeżdża do naszego miasta, mógł mile spędzać czas. Uważam, że Siedlce są bardzo przyjazne.

● A jakie korzyści ma miasto będąc siedzibą uniwersytetu?

Jak mówiłem wcześniej, przyjeżdżają do nas nowi mieszkańcy. Mają na miejscu gotową ofertę edukacyjną. Ze strony miasta nie ma żadnych problemów, dbamy o szeroką współpracę. Rozmawiamy z Panią Rektorem o wielu sprawach, w których możemy wspólnie działać, jeśli chodzi o miasto i uniwersytet. Podejmujemy wspólne inicjatywy np. klasy patronackie. Tylko i wyłącznie widzę same plusy.

● Czyli są korzyści: jest miasto dla uczelni – uczelnia dla miasta?

Jest to jedno miasto. Jestem przekonany, że tak, jak teraz, tak i w przyszłości będzie to oparte na współpracy ku wspólnym celom.

● Odnosząc się do sytuacji na rynku pracy dla studentów i mieszkańców Siedlec: czy jedni nie są zagrożeniem dla drugich?

Nie ma takiego zagrożenia. Spotykam się z przedstawicielami rzemiosł, Siedlecką Radą Biznesu, wszyscy sygnalizują, że mają wolne miejsca pracy, tylko szukają pracowników. Stąd między innymi odbyłem serię spotkań w szkołach podstawowych, gdzie dyrektorzy szkół ponadpodstawowych prezentowali ofertę dla młodych ludzi, ofertę szkół branżowych, techników, liceów zawodowych. Mamy stały kontakt z dowództwem formującej się, a w zasadzie już funkcjonującej w naszym mieście 18 Dywizji. Pan generał stwierdza, że utworzy około 2000 miejsc pracy. Interesują go przede wszystkim branżysci, osoby, które już mają zawód. Oferują pracę na stanowisku żołnierzy zawodowych z wysokimi uposażeniami, więc same plusy. Nie widzę zagrożenia, jeżeli chodzi o to, aby studenci byli konkurencją dla mieszkańców. Studenci to również mieszkańcy naszego miasta. Dostają wiele sygnałów, że poszukiwane są ręce do pracy, dlatego uważam, że nie ma takiego zagrożenia.

● A jak jest z mieszkaniami, ponieważ studenci też je wynajmują i odbierają miejsca mieszkańcom?

Nie odbierają tych miejsc, mamy dużą grupę deweloperów, którzy budują nowe mieszkania w bardzo dobrej ofercie. Jestem przekonany, że ci, którzy wynajmują mieszkania studentom, tylko się cieszą, że lokale nie stoją puste, bez użytku.

● Czyli dobrze, żeby było więcej studentów?

I studentów, i mieszkań. Uniwersytet na pewno ma wiele wolnych miejsc. Nasza uczelnia ma odpowiednią ofertę kierunków kształcenia dla każdego.

● Czy mógłby się Pan podzielić z nami jakimiś wrażeniami, doświadczeniami z dotychczasowej kadencji prezydenta?

Cztery miesiące zarządzania prawie 80-tysięcznym miastem to jest przyjemność. To, co można zrobić dla mieszkańców, daje ogromną satysfakcję. Robię wszystko, aby w naszym mieście było normalnie. Chcę, aby siedlczanie wiedzieli, że każde działanie prezydenta jest po to, aby lepiej w tym mieście się czuli. Co do doświadczeń, to na pewno analiza stanu tego, który zastałem. Teraz wszelkie działania podejmowane są we wszystkich dziedzinach życia naszego miasta – czy to chodzi o zatrudnienie, czy o oświatę, budownictwo, kulturę, sport, służbę zdrowia. Wszystko realizujemy na bieżąco z myślą o dobru mieszkańców.

● Ma Pan jakieś rady, wskazówki dla młodego pokolenia?

Powiem krótko: trzeba brać sprawę w swoje ręce. Dbać samemu o siebie. Ja tak zrobiłem, poszedłem do pracy, zarobiłem na studia dzienne, ukończyłem je i dało mi to kolejną możliwość, jeżeli chodzi o pracę zawodową. Nie można czekać, aż ktoś za nas coś zrobi. Po pierwsze, szkoda czasu. Do młodych należy przyszłość. My, starsi, możemy tylko pomagać, ponieważ to, co będzie się działo, leży w rękach młodszych pokoleń. Podsumowując, trzeba brać sprawę w swoje ręce i nie oglądać się na nic innego.

● A wracając do Jackonaliów, nie boi się Pan, jak to będzie wyglądać? Stereotypy w kwestii zabaw studentów są różne... Jak jest Pana zdanie?

Sam byłem studentem, lubiłem się bawić. Jestem przekonany, że młodzi ludzie teraz też się chcą bawić. Jak byli tutaj przedstawiciele komitetu organizacyjnego z samorządu, to wszyscy optymistycznie przedstawiali, jak będą te Jackonalia wyglądały. Jestem pewien, że młodzi ludzie będą się kulturalnie bawić i że to będzie świetna impreza.

● Zamierza Pan wziąć w nich udział? Odwiedzić nas?

Jak tylko dostanę zaproszenie i będę dysponował czasem, to chętnie skorzystam i powspominam swoje czasy studenckie. Wspaniale obcować z młodymi ludźmi, bo uważam, że do młodych świat należy. Świetne pomysły, często niekonwencjonalne, potrafią zaskakiwać. Myślę, że tylko takie mogą nas spotkać. Z niecierpliwością oczekuję, co pozytywnego mnie zaskoczy na Jackonaliach w tym roku.

● Dziękujemy za rozmowę.

Również bardzo dziękuję.

DOMINIKA WYSOCKA
JOANNA KICKA

Wywiad z przewodniczącą Parlamentu Studentów UPH

Dbamy o dobro społeczności akademickiej

Na każdej uczelni działają różnego rodzaju organizacje, w których studenci mogą brać aktywny udział i dzielić się w nich swoimi umiejętnościami, pomysłami i wolnym czasem. Jedną z takich organizacji jest Parlament Studentów. Miałyśmy możliwość porozmawiać z nową Przewodniczącą Parlamentu Studentów PATRYCJĄ JAKOŃCZYK, która objęła tę funkcję w bieżącym roku. Zadałyśmy kilka pytań o jej doświadczenia i działalność Parlamentu.

● Do jakich zadań jest powołany Parlament Studentów UPH?

Zadaniem Parlamentu Studentów jest dbanie o dobro społeczności akademickiej. W porozumieniu z całym samorządem studenckim podejmujemy najważniejsze decyzje dotyczące m.in.: spraw socjalno-bytowych, opiniujemy projekty wewnętrznych aktów prawnych naszej Uczelni dotyczących organizacji, programu i regulaminu studiów, delegujemy naszych przedstawicieli do uczelnianych komisji. Studenci mogą wyrażać swoje opinie i mieć wpływ na bieżące sprawy.

● Rozpoczęłaś kadencję jako przewodnicząca najważniejszej organizacji studenckiej na naszej uczelni. Jakie masz plany, cele, ambicje?

Najważniejszym planem Parlamentu, nad którym już pracujemy, jest zniesienie semestralnej karty ocen, a pozostawienie tylko elektronicznej. Razem z uczelnią pracuję nad nowym regulaminem studiów, a także nad nowym statutem uczelni. Parlament również jest organizatorem wielu imprez kulturalnych. Współpracuje z Uczelnianym Ośrodkiem Kultury, Kuryerem Uniwersyteckim, kołami naukowymi, Radami Mieszkańców Domów Studenta. Ważnym ogniwem pracy Samorządu jest Komitet Organizacji Jakkonaliów, który corocznie wybiera najaktywniejszych studentów, aby zorganizować święto studentów.

● Jaka była Twoja droga do Parlamentu Studentów UPH?

Droga do Parlamentu studentów nie jest łatwa. Dużo nad tym pracowałam, aby się do niego dostać. Zaczęłam od bycia starostą roku, następnie zostałam przewodniczącą Wydziałowej Rady Samorządu Studentów Wydziału Nauk Ekonomicznych i Prawnych, aż w końcu dostałam się także do Parlamentu Studentów. Jest to bardzo odpowiedzialna funkcja, którą musi pełnić osoba ambitna, mądra, odważna, a także komunikatywna. Przedstawiciele Parlamentu wybierają Wydziałowa Rada Samorządu Studentów każdego wy-



Patrycja Jakończyk

działu. Mnie wybrano na przewodniczącą, moim zastępcą jest Olga Kowalczyk, a sekretarzem – Daniel Wojciechowski. Współpracujemy bardzo mocno, jesteśmy zgrani i dlatego obiecujemy, że będziemy się starać, aby studenci czuli się jak najlepiej na naszej uczelni.

● Jak się czujesz w roli przewodniczącej Parlamentu Studentów? To bardzo odpowiedzialna funkcja, więc co Cię skłoniło do wystartowania w wyborach?

Bardzo lubię wyzwania oraz pomagać innym osobom. W roli przewodniczącej Parlamentu Studentów mogę się spełnić, a także jak najlepiej pomóc studentom, aby każdy polecał naszą uczelnię. Żeby studenci przychodzili do nas z uśmiechem i zadowoleniem, a także z wielką radością uzyskiwali u nas różne stopnie naukowe.

● Czy masz doświadczenie w pełnieniu podobnych obowiązków, np. byłaś przewodniczącą samorządu uczniowskiego w szkole średniej?

W każdej szkole, czy to była podstawówka, gimnazjum lub liceum, zawsze byłam albo w samorządzie uczniowskim, albo starostą roku i dzięki temu mam już doświadczenie w takich sprawach, dlatego również starałam się dostać do Wydziałowej Rady Samorządu Studentów czy do Parlamentu Studentów, aby tak samo móc pomagać na uczelni innym.

● Czy według Ciebie ta funkcja jest ważna i dlaczego tak uważasz? Jakie są Twoje obowiązki?

Jest to, można powiedzieć, najważniejsza funkcja dla studenta na uczelni, ponieważ przez to, że jestem Przewodniczącą PS, jestem również w Radzie Uniwersytetu, na posiedzeniach której podejmujemy najważniejsze decyzje dotyczące naszej uczelni.

● Jakie korzyści wynikają z bycia przewodniczącą Parlamentu?





Najważniejszą korzyścią jest to, że reprezentuję godnie studentów, a także jestem członkiem Rady Uczelni.

● Jakie jeszcze funkcje pełnisz na naszej uczelni?

Na naszej uczelni jeszcze pełnię funkcje, takie jak: prezes Koła Ekonomicznego, członek Odwoławczej Komisji Stypendialnej, przewodnicząca Wydziałowej Rady Samorządu Studentów na Wydziale Nauk Ekonomicznych i Prawnych, a także jestem koordynatorem komitetu do spraw Jackonaliów.

● Jak sądzisz, co taka aktywność na uczelni może dać Ci w życiu prywatnym i na ścieżce kariery zawodowej?

Taka funkcja daje dużo profitów, np. zdobyte doświadczenie, poznanie bardzo ważnych osób, np. Prezydenta Miasta Siedlce Andrzeja Sitnika czy Adama Struzika - Marszałka Województwa Mazowieckiego. Oprócz tego zdobywam umiejętności samoorganizacji, sumienności i przez podejmowanie bardzo ważnych decyzji dotyczących naszej uczelni uczę się odpowiedzialności niezbędnej w dorosłym życiu.

● Dziękujemy za wszystkie bardzo ciekawe informacje. Cieszymy się, że znalazłaś chwilę czasu, by odpowiedzieć na nasze pytania. Życzymy pomyślności i powodzenia w dalszym działaniu.

PATRYCJA SZEWCZYK
DOMINIKA WYSOCKA

Nasz podwójny jubileusz

Oddajemy obecnie do rąk naszych Czytelników 81. numer „Kuryera”. Warto więc przypomnieć, iż pod koniec ubiegłego roku obchodziliśmy podwójny jubileusz. W listopadzie wydaliśmy 80. numer naszego czasopisma, a w grudniu było 20-lecie obecności na rynku wydawniczym. W ciągu tych lat zmieniła się nasza Uczelnia, zmieniliśmy się również my. Zawsze jednak staraliśmy się być najlepszymi kronikarzami życia naukowego i studenckiego w Siedlcach oraz tworzyliśmy swoistą platformę dla dyskusji i refleksji akademickiej. Warto także przypomnieć, iż nasze czasopismo było w awangardzie przemian. Gdy zaczęło się ukazywać, nasza Uczelnia była jeszcze Wyższą Szkołą Rolniczo-Pedagogiczną. Był to czas nie tylko dynamicznego rozwoju, ale także wzrostu aspiracji. Związane to było z dążeniem do podniesienia statusu, co miało być też odzwierciedlone w nazwie. Nie wszyscy wierzyli wówczas w możliwy sukces. Nasze czasopismo od początku jednak nosiło tytuł „Kuryer Akademii Podlaskiej”. Wyprzedzaliśmy nie tylko fakty, ale też czas. To było również działanie wspierające proces przemian. Po kilku miesiącach mogliśmy odnotować nasz wspólny sukces. Wyższa Szkoła Rolniczo-Pedagogiczna została przekształcona w Akademię Podlaską. Stale wspieraliśmy działania na rzecz rozwoju Uczelni. Dlatego też po tym, gdy zrealizowane zostało wielkie marzenie wielu pokoleń siedleckich studentów oraz pracowników i nasza Alma Mater stała się Uniwer-



sytetem Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach, zmieniliśmy w 2010 r. tytuł na „Kuryer Uniwersytecki”.

Nasze czasopismo ma bardzo wyraźną specyfikę na akademickim rynku wydawniczym. To wspólne wydawnictwo studentów i pracowników. Jest to czasopismo całej Uczelni. Funkcjonuje ono przy Uczelnianym Ośrodku Kultury. Tradycyjnie jednak zawsze redaktorami naczelnymi są studenci. Dotychczas pismem kierowali: **Przemysław Badowski, Marcin Pawlik, Małgorzata Grala, Rafał L. Książkowski, Grzegorz Jawtoszuk, Andrzej Piłka, Aneta Juchimiuk, Ewa Chybel, Maria Makarowa, Agnieszka Kołodziejczyk, Magdalena Zagrodzka, Katarzyna Malewicz**. Aktualnie redaktorem naczelnym jest **Martyna Wójcik**. Przy tworzeniu czasopisma, w ciągu 20 lat, jako redaktorzy, autorzy tekstów, korespondenci oraz współpracownicy zajmujący się popularyzacją „Kuryera”, uczestniczyło ok. 1000 osób. To ludzie z pasją. Praca w redakcji jest świetną szkołą dziennikarstwa oraz zarządzania. To działanie wymagające wielu umiejętności. Daje jednocześnie wyśmienite doświadczenie zawodowe, tak przydatne później na rynku pracy, i to w wielu branżach.

Dwadzieścia lat „Kuryera” wśród czytelników to doskonała rekomendacja na przyszłość. Mamy coraz lepsze doświadczenie i wiele nowych pomysłów. Zachęcamy wszystkich do współpracy. „Kuryer Uniwersytecki” to pismo nas wszystkich!

ADAM BOBRYK

Podziękowania dla Hanny Świeszczakowskiej

Podczas zebrania redakcji „Kuryera Uniwersyteckiego”, **Tadeusz Goc** podziękował uroczystie za dotychczasową współpracę **Hannie Świeszczakowskiej**.

Od 2015 r. była ona sekretarzem naszego zespołu. Pełniła bardzo odpowiedzialną funkcję, przyjmując na siebie zadanie nie tylko bieżącego przygotowywania czasopisma do wydania, ale również młodych adeptów dziennikarstwa uczyła zasad związanych z przygotowaniem tekstów i redagowaniem czasopisma. Jako sekretarz redakcji Hanna Świeszczakowska przygotowała

do wydania 11 numerów „Kuryera Uniwersyteckiego”.

Dziękujemy za dotychczasową współpracę i życzymy dalszych dobrych efektów w działalności publiczności. Aktualnie sekretarzem redakcji jest **Krzysztof Bobryk**, student zarządzania.



Sukcesy sportowe studentów z niepełnosprawnościami UPH w Siedlcach w roku akademickim 2018/2019

Aktywni nie tylko w nauce

Studenci z niepełnosprawnościami Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach, podopieczni Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (CKiRON) są aktywni nie tylko spędzając czas na nauce. Cyklicznie od 2016 roku biorą udział w INTEGRACYJNYCH MISTRZOSTWACH POLSKI AZS. Rozgrywki w IMP-ach odbywają się m.in. w Częstochowie i w Poznaniu. W dniach 7-9 grudnia 2018 r. studenci z niepełnosprawnościami UPH w Siedlcach wzięli udział w Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS w Tenisie Stołowym zorganizowanych na Politechnice Poznańskiej. W zawodach uczestniczyli reprezentanci z niepełnosprawnościami z szesnastu uczelni z całej Polski. Przedstawicielami UPH byli: **Agnieszka Ozga**, **Konrad Kalski** oraz **Mariusz Szczerbaciuk**. Studentom towarzyszyła mgr **Sylwia Szymańska** – pracownik Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, tłumacz języka migowego. Drużyna zdobyła 2 medale: 1 złoty, 1 brązowy. **Miejsca medalowe** naszych studentów to: **Agnieszka Ozga** – brąz w klasie „C” kobiet (narząd słuchu – niedosłyszający i niesłyszający), **Mariusz Szczerbaciuk** – złoto w klasie „A” mężczyzn (grający na wózkach – klasy 1, 2, 3, 4, 5 + porażenia wysoki stopień).

Kolejne rozgrywki odbyły się w **Częstochowie w dniach 22-24 marca 2019 r.** Nasi studenci z niepełnosprawnością wzięli udział w **VII Ogólnopolskiej Olimpiadzie Studentów Niepełnosprawnych i Integracyjnych Mistrzostwach Polski w bilardzie i bowlingu**. Nasza drużyna zdobyła 15 pucharów w następujących konkurencjach, zarówno w zawodach drużynowych, jak i konkurencjach indywidualnych:

Dart: 1 miejsce **Agnieszka Ozga**; 2 miejsce **Eliza Jabłońska**;

Siatkówka: 3 miejsce drużynowo (**Agnieszka Ozga**, **Paulina Jabłońska**, **Eliza Jabłońska**, **Konrad Wiśniewski**, **Konrad Kiciński**, **Konrad Kalski**, **Mariusz Szczerbaciuk**);



Tenis stołowy: 1 miejsce **Agnieszka Ozga**;
Piłkarzyki: 2 miejsce **Konrad Wiśniewski** i **Konrad Kiciński**; 3 miejsce: **Konrad Kalski**

W klasyfikacji generalnej na 16 uczelni nasi reprezentanci zajęli 1 miejsce w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Studentów Niepełnosprawnych!!!! Natomiast w ramach Integracyjnych Mistrzostw Polski AZS w bilardzie i bowlingu **Agnieszka Ozga** zajęła 3 miejsce w bowlingu. Opiekunem grupy z ramienia Uczelni była mgr **Halina Grzeszczuk** – specjalista konsultant ds. studentów niepełnosprawnych, tłumacz języka migowego.

Ostatnimi rozgrywkami, w jakich wzięli udział reprezentanci CKiRON UPH w Siedlcach w roku akademickim 2018/2019, były **IV Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS w Pływaniu**, które odbyły się 11 maja 2019 r.

Studentka niesłyszająca **Agnieszka Ozga** zajęła 3 miejsce (brązowy medal) w stylu klasycznym na 50 m oraz 4 miejsce w stylu dowolnym na 25 m. Opiekunem i tłumaczem języka migowego była mgr **Halina Grzeszczuk**. Pani Halina i Pani Agnieszka w tym dniu brały również czynny





udział w VI Konferencji Naukowo-Metodycznej „**Oblicza kultury fizycznej studentów z niepełnosprawnościami**”.

Nadmienić należy również, że student niesłyszący Pan **Adrian Marcinkiewicz** z Wydziału Humanistycznego już po raz trzeci znalazł się wśród **Stypendystów Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego**. Nasz student otrzymał stypendium za **wybitne osiągnięcia sportowe**. W swojej karierze sportowej brał kilkakrotnie udział w **Mistrzostwach Polski Niesłyszących w Lekkoatletyce**, podczas których zdobył **złoty, srebrny i brązowy medal** oraz w **Letnich Igrzyskach Olimpijskich Głuchych w Turcji**, gdzie odnosił sukcesy w biegach na różnych dystansach. W roku 2018 zdobył srebro w Halowych Mistrzostwach Europy Głuchych w Białorusi, 2 złote medale na Mistrzostwach Europy osób niesłyszących w biegach przełajowych w Bydgoszczy, złoto w biegu na 1500 m i srebro na 800 m w Halowych Mistrzostwach Polski w Toruniu oraz srebro w Mistrzostwach Polski Niesłyszących na 1500 m w Lublinie. Z kolei w 2019 roku zajął 4. miejsce w Halowych Mistrzostwach Świata Głuchych w Estonii na 3000 m, jak również zdobył srebrny medal na 1500 m w Halowych Mistrzostwach w Spale. Ponadto Pan Adrian brał udział w wielu maratonach lekkoatletycznych w biegach długodystansowych na terenie Polski.

Wspomnieć należy również, że studenci aktywnie biorą udział w sekcji siatkówki zorganizowanej przy współpracy CKiRON z **Centrum Sportu i Rekreacji UPH w Siedlcach** prowadzonej przez Panią dr **Ewelinę Gutkowską-Wyrzykowską**. Również w ramach Dni Integracji organizowanych przez CKiRON, prowadzone były przez Panią dr Ewelinę Gutkowską-Wyrzykowską zawody w 2018 i 2019 roku pn. „Sport na wesoło”, do udziału w których zachęceni byli studenci wszystkich wydziałów.

Poza tym studenci niesłyszący, którzy biorą udział w zawodach sportowych, angażują się również w występy artystyczne interpretując utwory muzyczne w języku mi-

gowym (PJM). Działają w grupie studentów niesłyszących „**MOG-ę**” Muzyka Oczami Głuchych pod kierunkiem Pani mgr Haliny Grzeszczuk. Grupa tych osób, poprzez wielokrotne ćwiczenia, świetnie się bawi i miło spędza ze sobą czas wolny. W swoim repertuarze mają 6 piosenek, z którymi występują na różnych imprezach organizowanych w UPH, jak również w różnych placówkach na terenie Siedlec.

Jesteśmy dumni z naszych studentów z niepełnosprawnościami i niech będą przykładem dla innych studentów, że warto być aktywnym nie tylko w ramach zajęć dydaktycznych, ale również w sporcie. Przecież sport to zdrowie, sport jest dla każdego bez względu na ograniczenia. Biorąc udział w zawodach integracyjnych, podczas rozgrywek można się totalnie wyciszyć, a także pod presją emocji podnieść ciśnienie. Gra może być bardziej formą rozrywki niż walką o wygraną. A udział w Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS, których mottem jest „Atmosfera - Zabawa - Satysfakcja”, daje wiele satysfakcji.

Opracowanie: Centrum Kształcenia i Rehabilitacji

Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu

Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach

Tekst i zdjęcia: **HALINA GRZESZCZUK**



Bezpieczny kryminolog

Nasz Uniwersytet stwarza studentom szerokie możliwości kształcenia i rozwoju. Oprócz wielu kierunków studiów oferuje także liczne kursy, praktyki oraz wyjazdy studenckie Erasmus+. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby łączyć swoje zainteresowania na studiach, a co za tym idzie studiować dwa kierunki na naszej Uczelni. Mój przykład świadczy o tym, że łącząc studiowanie na kierunku bezpieczeństwo narodowe i kryminologia rozwijam swoje zainteresowania. Pomimo stacjonarnego trybu studiów na obydwu kierunkach, można się realizować jeszcze w innych sferach życia (także studenckiego).

Nauki o bezpieczeństwie i kryminologia nie wydają się być bardzo od siebie odległe. Bezpieczeństwo każdej jednostki w społeczeństwie jest niekwestionowanie bardzo ważnym elementem. Aby w większym stopniu zadbać o swoje bezpieczeństwo, jednostka powinna posiadać podstawową wiedzę z zakresu kryminologii,

a w tym szczególnie kryminalistyki (nauki o taktykach i technikach popełniania przestępstw). W zakresie tych nauk znajduje się profilaktyka, a dzięki jej znajomości można bardziej zadbać o to, by nie stać się potencjalną ofiarą przestępstwa. Można też dowiedzieć się o sposobach popełniania przestępstw, a mając o tym wiedzę oraz łącząc z tym ostrożność nie będziemy potencjalną ofiarą przestępstwa. Każdy człowiek niewątpliwie dba o swoje bezpieczeństwo, bezpieczeństwo swoich najbliższych, a także bezpieczeństwo swojego szeroko pojętego mienia. Jeśli w jakikolwiek sposób można zmniejszyć ryzyko stania się potencjalną ofiarą przestępstwa, np. na tle rabunkowym czy kradzieży kieszonkowej, dlaczego z tego nie skorzystać? Wiedza o tym, jak postępują „kieszonkowcy”, nie jest zbyt obszerna, a może „uratować” nasz portfel lub telefon.

MONIKA GUZ

Spotkania z Bogiem wcale nie muszą być nudne

Czy Wam też zdarzało się usłyszeć, że studia to wyjątkowy czas? Że to pierwszy krok w dorosłość? Furtka do przyszłości? Że to czas nawiązywania wspaniałych znajomości, przyjaźni na całe życie, a może nawet czas na poznanie męża/zony? A może ktoś Wam mówił, że studia to spotkania, fajne dyskusje, możliwość wyrażenia siebie? Albo może słyszeliście, że studia to imprezy, wyjścia, wyjazdy?

Czy też jakoś nie bardzo możecie znaleźć w swoim studiowaniu, któryś z tych „obiecanych” elementów? A może już się na czymś/na kimś przejechałeś? Może miało być fajnie, a jest jak zawsze? Być może masz takie samo przeżycie jak wielu ludzi, że Twoje życie jest puste. Albo jesteś niezwykle samotny na tych studiach i nie masz wokół siebie kogoś, kto niczego od Ciebie nie chce i nie potrzebuje, byś spełniał jakieś warunki, żeby się z Tobą przyjaźnił? Albo masz głowę pełną pomysłów i masę energii do działania, ale nie znajdujesz przestrzeni, by to spożytkować?

Jeśli na którekolwiek z powyższych pytań odpowiedziałeś „Tak” albo czujesz, że to opis Twojego stanu, to zadam Ci jeszcze jedno pytanie: czy myślałeś kiedyś, żeby przyjść do Duszpasterstwa Akademickiego?

Ejjjj, nie odkładaj gazetki, poczekaj chwilę!

No dobra, dobra, już przestań się śmiać...

Bez względu na Twoją reakcję, dzięki, że czytasz dalej. :)

Pomyślałeś, że to nie dla Ciebie, że nie jesteś kościółkowy, że nie będziesz chodzić w golfie, w długiej do kostek spódnicy, że masz otwartą głowę i nie dasz się wtłoczyć w schemat? A może wręcz przeciwnie: od dawna nazywasz się hipokrytą, chodząc do kościoła i zupełnie nie rozumiejąc, o co chodzi?

I znowu: jeśli odpowiedziałeś na któreś w powyższych pytań „Tak”, to super – Duszpasterstwo Akademickie to idealne miejsce dla Ciebie!

Dlaczego? Bo Duszpasterstwo to:

Po pierwsze: spotkanie – im nas więcej, tym ciekawiej, im nas więcej, tym różnorodniej, a kto wie, może nam tak zostanie i będziemy się przyjaźnić przez resztę życia?

Po drugie: formacja – zabrzmi poważnie, ale Duszpasterstwo Akademickie może być ostatnim miejscem, w którym pojawia się szansa na zaangażowanie się w poznanie Boga i masz do tego zorganizowaną formę.



A przede wszystkim: czas. Może być już tak, i jest to doświadczenie wielu ludzi, że przez karierę, dzieci, pracę, zwykłe życie, nie znajdziesz chwili na to, by dołączyć do jakiejś wspólnoty. A naprawdę szkoda życia, żeby je zmarnować, żyjąc na pół gwizdka bez Boga. Co Ci szkodzi spróbować?

Po trzecie: wspólnota – no co się będziemy oszukiwać, potrzebujemy siebie nawzajem! Potrzeba przynależności to jedna z podstawowych potrzeb, prawie jak spanie i jedzenie. Gdziekolwiek by zajrzeć, można zauważyć taką zależność, że ludzie, którzy połączeni są jakąś ideą, wspólnie tworzącym dziełem, są zdecydowanie bliżej siebie. Odmówiłbyś sobie drzemki albo kebsa? To czemu odmawiasz sobie bliskości?

Po czwarte: radość! Nie, nie, nie, w Duszpasterstwie nie klepie się ciągle różańców, nie leżymy też krzyżem ani nie umartwiamy się w kółko. Zespół muzyczny, siatkówka, wspólne wyjazdy, wyjścia, mecze, koncerty, kino... masz jakieś inne pomysły? Super! Wchodzimy w to!

Gdzie można nas znaleźć?

Od poniedziałku do czwartku w naszym ośrodku przy ul. Brzeskiej 37 coś się dzieje. Są katechezy i spotkania, których dokładny plan możesz znaleźć na naszej stronie internetowej www.dasiedlce.pl. Codziennie o godz. 19.00 odprawiamy też Mszę Św. w kaplicy w ośrodku. Ale mamy też coś nowego. Coś bliżej. Dzięki życzliwości Pani Rektor UPH i Pana Dziekana Wydziału Nauk Ekonomicznych i Prawnych uzyskaliśmy ostatnio nowe miejsce, w którym możemy się z Tobą spotykać na tzw. *Pobożnych pogaduchach w katakumbach*. **Zapraszamy Cię we wtorki i środy o godz. 17.00, do akademika nr 4, przy ul. Żytniej, do sali nr 01 (tzw. Katakumby).**

Wpadnij. Dowiedz się o nas czegoś więcej. Nie gryziemmy. :)



KAROLINA KARPIUK

ERASMUS nie jest straszny

Co semestr grupa studentów z naszej uczelni decyduje się na podjęcie studiów i praktyk zagranicznych w ramach programu ERASMUS+. Jest to program unijny na rzecz kształcenia, szkolenia, młodzieży i sportu na lata 2014-2020.

W semestrze letnim roku akademickiego 2018/2019 grupa 27 studentów z różnych kierunków wybrała program ERASMUS+, by spędzić kilka miesięcy na uczelniach poza granicami Polski. Miałyśmy przyjemność porozmawiać z przedstawicielami II roku I stopnia zarządzania z Wydziału Nauk Ekonomicznych i Prawnych: **Karoliną Krasuską, Radosławem Gielewiczem, Dominikiem Gołębiowskim i Klaudią Zajęc**. Zadaliśmy im kilka pytań dotyczących wyjazdu i studiów.

● Na jakiej uczelni studiujecie?

Radek: Wybraliśmy uniwersytet w Kartagenie. Po hiszpańsku - Universidad Politécnica de Cartagena.

● Skąd pomysł na wyjazd Erasmus i dlaczego wybraliście Hiszpanię?

Klaudia: Pomysł na wyjazd Erasmus zrodził się chyba w momencie, kiedy dowiedzieliśmy się, że jest możliwość studiowania w Hiszpanii. W czasie nauki w technikum braliśmy już udział w praktykach organizowanych przez program Erasmus, wtedy wybraliśmy Hiszpanię i po prostu się w niej zakochaliśmy. Chcieliśmy się przekonać, jak to jest studiować w innym kraju, z dala od domu, sprawdzić się w pewien sposób. Pomysł na Hiszpanię zrodził się również z opinii tych studentów, którzy wybrali uczelnię w Cartagenie jako miejsce przyjazdu na studia.

Dominik: Hiszpania była dla mnie najlepszą opcją. Pomieszkać nad wielkim morzem, w mieście, które prawdopodobnie nie widziało śniegu, to marzenie wielu osób.



Szczególnie podczas zimy w Polsce. Pomocne było również to, że byłem kiedyś na północy Hiszpanii, czyli w Galicji, więc uznałem, że teraz pora zobaczyć inną jej część. Padło na Cartagenę w Murcji.

● Czy mieliście jakieś obawy przed zdecydowaniem się na wyjazd?

Radek: Jak z każdą ważną decyzją, także i ta o wyjeź-





dzie była dosyć trudna. Nie ma nas w domu prawie pół roku. Baliśmy się również o to, że możemy sobie nie poradzic z komunikowaniem się z ludźmi w Hiszpanii.

● **Co było najmniej przyjemną częścią załatwiania spraw formalnych? Jakie trudności Was spotkały?**

Karolina: Jedną z najmniej przyjemnych spraw była chyba cała dokumentacja. Naszym zdaniem, najgorszym momentem było dopasowanie przedmiotów z naszej uczelni do przedmiotów z uczelni w Cartagenie. Ciężko było nam przebrnąć przez hiszpańską biurokrację... U nich jest „manana”, więc na wiele dokumentów czy odpowiedzi na nasze pytania musieliśmy czekać kilka dni.

● **Jakie było Wasze pierwsze wrażenie po przybyciu do Cartageny?**

Karolina: Od pierwszych dni Cartagena i jej mieszkańcy okazali się bardzo mili i przyjaźni. Po dotarciu na miejsce przywitał nas właściciel mieszkania, który odebrał nas z dworca i zawiózł na miejsce. A Cartagena jako miasto wywołało w nas wiele pozytywnych wrażeń. Jest piękna za dnia, a nocami nie do opisania.

● **Podoba Wam się miasto, uczelnia?**

Dominik: Bardzo podoba mi się Cartagena i UPCT. Jest to idealne miejsce na pierwszy wyjazd na Erasmusa.



Uczelnia znajduje się w porcie i jest bardzo nowoczesna. Wykładowcy zawsze starają się prowadzić zajęcia tak, by przykuć naszą uwagę. Uważam, że dużo możemy się tu nauczyć. Co do miasta, jest to piękne miejsce z bardzo dużą ilością zabytków, więc mamy dużo do zwiedzania. A jeśli to nie przyciągnie uwagi, to zawsze można wybrać się w góry lub opalać się na plaży.

**DOMINIKA WYSOCKA
PATRYCJA SZEWCZYK**

Niezależne Zrzeszenie Studentów

Jest to organizacja studencka z 38-letnią historią działająca w duchu patriotycznym. Tworzą ją młodzi ludzie o nieprzeciętnej wyobraźni i niezaspokojonej ciekawości świata. Dzięki swoim działaniom NZS wspiera kulturalny, naukowy i społeczny rozwój studentów. Gdy jest to potrzebne, również walczy o ich prawa.

● **Kto może działać w NZS?**

Każdy student, który ma ambicję zostawiania rzeczywistości lepszej, niż ją zastał.

● **Jaka jest misja NZS?**

Aktywizacja środowiska studenckiego i budowanie społeczeństwa obywatelskiego! Organizujemy – Pokazujemy – Tworzymy – Dyskutujemy. Ważne są dla nas zarówno sprawy lokalne, uczelniane, jak i krajowe, nierzadko wymagające współpracy z biznesem, fundacjami czy innymi organizacjami ogólnopolskimi oraz ministerstwami.

● **Czym się zajmujemy?**

Stoimy na straży praw studenckich. Staramy się, by student znaczył coraz więcej w świecie mediów, polityki i biznesu. Kreujemy liderów wśród członków organizacji, którzy w przyszłości staną na czele własnych przedsięwzięć – tych społecznych i tych biznesowych. Przyświecają nam idee tolerancji, demokracji oraz integracji europejskiej. Nasza działalność dzieli się na sześć odrębnych pól stra-

tegicznych, mających odrębne cele i założenia, których realizacja dokonywana jest poprzez specyficzny zespół projektów i zadań: integracja środowiska studenckiego, działalność kulturalna, poznanie międzykulturowe, kreowanie liderów, rozwój wewnętrzny, akcje charytatywne.

Nasz oddział w Siedlcach jest stosunkowo młody, bo powstał w 2016 roku z inicjatywy aktywnych studentów naszej uczelni, którzy chcieli zintegrować i poprawić los studentów. Obecnie staramy się kontynuować ich dzieło, zrzeszać tych o nieprzeciętnych zdolnościach oraz nieograniczonej wyobraźni, co wpływa na nasze szalone pomysły. Naszym największym projektem jest akcja honorowego krwiodawstwa pn. „Wampiriada”, a także wiele mniejszych akcji, które spotykają się z dużym odzewem ze strony studentów i ciepłymi słowami w naszym kierunku. W tym roku akademickim udało się nam zorganizować m.in. zbiórkę karmy dla Zwierzolubów z Siedlec, jesienną edycję wspomnianej Wampiriady czy różne szkolenia





podnoszące kwalifikacje naszych studentów, a to jeszcze nie koniec. Wyjeżdżamy również na obrady Komisji Krajowej organizowane przez Zarząd Krajowy NZS oraz na różnego rodzaju akcje i szkolenia, m.in. akcję sadzenia lasów współorganizowaną przez NZS i Ministerstwo Środowiska. Obserwujcie nasz profil na Facebooku czy Instagramie i wyczekujcie kolejnych zwariowanych akcji w naszym wykonaniu, na pewno będziecie zaskoczeni!

WAMPIRIADA

„Wampiriada” to cykliczny projekt Niezależnego Zrzeszenia Studentów, promujący bezinteresowne pomaganie innym poprzez oddawanie krwi, zapisy do bazy potencjalnych dawców szpiku oraz szerzenie idei ratowania życia. Działamy w myśl zasady: „1 donacja = 3 życia!”. Nasz projekt objęty został Honorowym Patronatem Ministerstwa Zdrowia.

● Gdzie jesteśmy?

„Wampiriada” organizowana jest przy współpracy z Regionalnymi Centrami Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa na kilkudziesięciu uczelniach w całej Polsce. W poszczególnych regionach akcje oddawania krwi odbywają się cyklicznie w kilku edycjach. Zbiórkom towarzyszą dodatkowe wydarzenia. Podczas „Wampiriady” organizowane są szkolenia z zakresu resuscytacji krążeniowo-oddechowej, istnieje również możliwość zarejestrowania się jako potencjalny dawca szpiku. Współpraca z partnerami daje większe możliwości działania. Oprócz standardowych upominków od RCKiK, krwiodawcy dostają także bilety do teatru, książki, kupony rabatowe. „Wampiriada” jest najbardziej rozpoznawalną inicjatywą Niezależnego Zrzeszenia Studentów. Od niedawna otwieramy się też na inne inicjatywy. Nawiązaliśmy współpracę z PKP i rozpoczęliśmy zbiórki na dworcach, wobec czego oddawanie krwi w ramach „Wampiriady” było możliwe także w okresie wakacyjnym. Wyszliśmy poza ramy projektu dedykowanego tylko studentom – krew mogli oddawać wszyscy podróżujący. Pojawiamy się także na innych wydarzeniach, m.in. na Absolvent Talent Days. Jesteśmy otwarci



na nowe inicjatywy, by móc czynić jeszcze więcej dobra! W tym roku NZS UPH organizuje już trzecią edycję tej wspaniałej inicjatywy, która odbędzie się 14 maja 2019 roku na parkingu Wydziału Humanistycznego przy Bibliotece Głównej UPH ul. Jerzego Popiełuszki 9 i będzie w tym miejscu organizowana po raz trzeci. Dodatkowo rozwinęliśmy naszą „Wampiriadę” o kolejny dzień w wyniku bardzo dużego zainteresowania wśród studentów. Drugi dzień zbiórki odbędzie się 16 maja w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa przy ul. Formińskiego 14. Dla naszych krwiodawców przygotowaliśmy wiele atrakcyjnych niespodzianek od naszych partnerów.

Tekst i zdjęcia TOMASZ JASIŃSKI

Na naukę nigdy nie jest... za wcześnie

Kończę obecnie I rok studiów na kierunku zarządzanie. Miałem okazję już poznać na naszym Uniwersytecie smak życia akademickiego. Wykłady, ćwiczenia, kolokwia, zaliczenia, egzaminy. Spotkałem wiele ciekawych osób. Trudno sobie wyobrazić też życie studenckie bez licznych imprez. Warto jednak pamiętać, że czas szybko płynie, a to czego się dzisiaj nauczymy lub jakie doświadczenie zdobędziemy, będzie nam owocowało na rynku pracy, gdy jako absolwenci się na nim znajdziemy.

Dlatego też już w październiku wstąpiłem do Studenckiego Koła Naukowego Etnosocjologów. Daje to duże możliwości rozwoju. Działalność w Kole to zdobywanie nowych doświadczeń, wykraczanie poza zakres obowiązków, a przez to zdobywanie rozmaitych umiejętności. Jako student, wziąłem już udział w trzech konferencjach na-

ukowych. Przedstawiłem na nich materiały, które przygotowałem sam lub we współautorstwie z innymi. To także świetne doświadczenie. To nie jest łatwe zadanie. Spotkanie jak równy z równym z osobami posiadającymi stopnie naukowe to wielkie wyzwanie. Przygotowanie do tego wy-



➔ maga wiele wysiłku. Zapewniam jednak, że warto to robić.

Niedawno miałem okazję wziąć udział w XI Międzynarodowej Konferencji Naukowej „Mentalność Słowian i integracyjne procesy. Historia, współczesność, perspektywy”, zorganizowanej w Homelskim Państwowym Uniwersytecie Technicznym im. P. O. Suchowo na Białorusi. Uczestniczyło w niej kilkudziesięciu naukowców z Białorusi, Polski, Ukrainy i Rosji. Byłem jednym z dwóch studentów zakwalifikowanych do udziału. Wygłosiłem referat pt. „Język białoruski jako pomocniczy w funkcjonowaniu organów samorządu terytorialnego w Polsce”. Wystąpienie to wzbudziło duże zainteresowanie, pojawiły się liczne pytania i wywiązała się dyskusja. Poradziłem sobie. Najbardziej jednak mnie zaskoczył fakt, iż naukowcy ze Wschodu wiele razy upewniali się, czy na pewno jestem studentem I roku. Zapewne dlatego, że w podświadomości mamy zakodowane, iż na naukę nigdy nie jest za późno, a współczesne wyzwania coraz bardziej ukazują, że na naukę nigdy nie jest... za wcześnie. Im wcześniej zaczniemy, tym lepsze będziemy mieli efekty. Kiedyś opowiadano jako żart ogłoszenie o pracy. W wymogach określono wiek do 25 lat, ukończone studia wyższe, 5 lat stażu i znajomość 2 języków obcych. Dziś to już nie żart a rzeczywistość. Inwestujmy więc w siebie, kiedy jest na to najlepszy czas!

KRZYSZTOF BOBRYK



Fot. Anna Timoszenko

Prof. Wiktor Wasiliewicz Kirienko, Prorektor Homelskiego Państwowego Uniwersytetu Technicznego i Krzysztof Bobryk.

III Ogólnopolska Konferencja Naukowa

pt. „Żywność różnych grup wiekowych w turystyce i sporcie”

Dieta nie tylko dla sportowców

21 marca 2019 r., pierwszego dnia wiosny, w auli Wydział Przyrodniczego odbyła się III Ogólnopolska Konferencja Naukowa z cyklu Żywność-Zdrowie-Technologia-Dystrybucja pt. „Żywność różnych grup wiekowych w turystyce i sporcie”. Konferencja została zorganizowana przez Koło Naukowe Dietetyków, pod czujnym okiem dr Katarzyny Kowalcze.

Uczestnikami konferencji byli studenci naszej uczelni, Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie oraz Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie.

Konferencja rozpoczęła się wykładem dr. hab. **Dariusza Włodarka**, który wygłosił referat inauguracyjny na temat „Białko - jak dużo potrzebuje go osoba bardzo aktywna fizycznie?” Makroskładnik diety, jakim jest białko, warunkuje wzrost i rozwój organizmu oraz regenerację uszkodzonych tkanek. Sportowcy i osoby aktywne fizycznie potrzebują więcej białka, niż jest to rekomendowane dla osób dorosłych o umiarkowanej aktywności fizycznej. Dr Włodarek zwraca uwagę, aby w diecie sportowca ilość białka pełnowartościowego była wyższa niż niepełnowartościowego. Zaznacza, że zaspokojenie potrzeb energetycznych jest dla organizmu priorytetem. Ważna jest dbałość o uzyskanie odpowiedniej podaży energii w diecie sportowca i osób aktywnych fizycznie, aby nie dopuścić do wykorzystania białka jako materiału energetycznego. Dieta powinna być indywidualnie dopasowana do potrzeb.

W niektórych sytuacjach może istnieć konieczność stosowania suplementów uzupełniających ilość białka w diecie.

Dr hab. **Wojciech Kolanowski**, prof. uczelni wygłosił wykład pt. „Programowanie żywieniowe - hipotezy”. Czym jest programowanie żywieniowe? To zależność między odżywianiem się kobiet w ciąży a jakością życia dziecka w przyszłości oraz występowaniem różnych chorób. Profesor Kolanowski w wykładzie wspomina Davida Bakera jako pierwszego, który opisał zjawisko programowania metabolizmu płodu analizując związek między niską masą urodzeniową a występowaniem chorób sercowo-naczyniowych, insulinooporności, otyłości i cukrzycy typu 2 w wieku dorosłym. Hipoteza „oszczędnego fenotypu” tłumaczy wpływ niedożywienia w okresie ciąży na występowanie zaburzeń funkcjonalnych i strukturalnych komórek beta wysp trzustkowych, nefronów oraz kardiomiocytów. Profesor mówił, że długotrwały niedobór energii i składników odżywczych prowadzi do zmian



adaptacyjnych, które mają na celu dostarczenie glukozy do mózgu kosztem innych organów.

Kolejnym, niezwykle ważnym punktem konferencji był wykład dr. hab. inż. **Katarzyny Antosik**, prof. uczelni, pt. „Wpływ diety wegetariańskiej na rozwój ciąży”. Stanowisko Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego mówi, że „odpowiednio zaplanowana i zbilansowana dieta wegetariańska (w tym wegańska) może być elementem prozdrowotnego stylu życia i nadaje się dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, niemowlęctwa, dzieciństwa i dojrzewania”.

Poprawnie zbilansowana dieta wpływa na poprawny przebieg ciąży, wzrost i rozwój dziecka. Przy źle zbilansowanej diecie dochodzi do niedoborów pokarmowych, które prowadzą do nieprawidłowego rozwoju płodu. Ważne jest stałe monitorowanie oraz ocena stanu odżywienia kobiet w ciąży, które są na diecie wegetariańskiej. Szczególną uwagę należy zwrócić na zapotrzebowanie mikro- i makroskładników, takich jak: wapń, żelazo, cynk, jod, kwasy omega 3 oraz białko. Dieta nie pokrywa zapotrzebowania na wszystkie witaminy, dlatego pod okiem lekarza należy wprowadzić suplementację witaminy B12, witaminy D oraz DHA. Dawki należy indywidualnie dopasować do potrzeb pacjentki. Dietę powinien zbilansować dietetyk, zwracając szczególną uwagę na odpowiednie zastąpienie produktów pochodzenia zwierzęcego zamiennikami roślinnymi.

Dr inż. **Katarzyna Kowalcze** wygłosiła wykład pt. „Krew, pot i łzy, a może geny i mikrobiota jelitowa determinują sukces sportowy?” Z wykładu dowiedzieliśmy się, że w ostatnich latach trwa intensywny rozwój badań dotyczących wpływu mikrobioty jelitowej na stan zdrowia osób aktywnych fizycznie. Trwają też badania genetyczne, które być może dadzą odpowiedź na pytanie dotyczące predyspozycji do uprawiania konkretnej dyscypliny sportu. Przypuszczać można, że powszechna opinia, która mówi o tym, że to „krew, pot i łzy” determinują sukces sportowca, zostanie obalona, a głównym czynnikiem determinującym sukces sportowy okaże się celowana probiotykoterapia oraz oznaczenie genu PPARGC1A i białka ACTN3

Kolejny wykład, wygłoszony przez mgr inż. **Małgorzetę Frajberg**, dotyczył „Alergii i nietolerancji pokarmowych w diecie sportowca”. Dowiedzieliśmy się, że wyniki badań oraz obserwacje sportowców wskazują na zasadność stosowania diety często eliminującej nietolerowane pokarmy u zawodników sportowych. Stosowanie diety eliminacyjnej odpowiednio dopasowanej do potrzeb sportowca wpływa na poprawę ogólnego stanu zdrowia i kondycji zawodnika, co przekłada się bezpośrednio na poprawę wyników w sporcie. Należy uważnie obserwować swój organizm, aby zapewnić odżywianie dopasowane do aktywności, płci, wieku.

Mgr **Joanna Łukasik-Chelstowska** podczas swojego wykładu „Dieta eliminacyjna w sportach sylwetowych – przypadek pacjenta” zaprezentowała dietę, jaką stosował zawodnik. Dokładny opis zdrowia pacjenta, treningów oraz proces zmian, które zachodziły w organizmie w cza-

sie stosowanej diety, był świetną lekcją dla nas studentów. Na konkretnym przykładzie zobaczyliśmy, co wpłynęło na polepszenie zdrowia i kondycji pacjenta.

Wykład pt. „Zioła i przyprawy w kuchniach regionalnych” zaprezentowała dr hab. **Elżbieta Krzęcio-Nieczyporuk**, profesor UPH. Podczas wykładu słusznie podkreśliła, że powszechna dostępność przypraw ze wszystkich zakątków świata sprawiła, iż polskie zioła i przyprawy nie są należycie doceniane. Kuchnie regionalne pokazują jednak, że warto rodzime smaki pielęgnować. W wielu regionach Polski w sposób zróżnicowany wykorzystywane są zioła i przyprawy, które wzbogacają nie tylko smak potraw, ale również wspomagają procesy trawienne.

Podczas konferencji wysłuchaliśmy wykładu Prezesa Oddziału Mazowieckiego Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego, mgr. **Wojciecha Radzikowskiego**. Jest on właścicielem Piekarni Ratuszowej Radzikowscy S.C., w której wypieka się tradycyjny chleb na naturalnym zakwasie. Prelegent omówił, jakie są bariery i możliwości dla rozwijania produktów tradycyjnych i regionalnych.

Mgr **Joanna Łukasik-Chelstowska** podczas swojej prezentacji przedstawiła program „Aliant jako nowoczesne narzędzie w gabinecie dietetyka”. Materiały wyświetlane na slajdach pokazały, jak wygląda oprogramowanie oraz jak szybko i prosto można ułożyć dietę dopasowaną do potrzeb pacjenta.

Wykład, który zakończył sesję ekspercką konferencji, wygłosiła dr **Katarzyna Kowalcze**. Tytuł brzmiał „Kamienie milowe i determinanty rozwoju turystyki kulinarnej w Polsce”. Ciekawostką jest to, że według World Food Travel Association turystyka kulinarna stanowi jedną z najszybciej rozwijających się form turystyki. W Polsce rozwój tej formy turystyki obserwuje się od 1989 r., kiedy przemiany gospodarcze w kraju spowodowały prywatyzację sektora gastronomicznego. Konkurencja systematycznie wymusza podnoszenie poziomu świadczonych usług. Konsumenci coraz częściej zwracają uwagę na to, kto jest producentem żywności, wybierają lokalne i regionalne produkty, ufając, że jest to najlepszy wybór dla ich zdrowia.

Ważnym elementem konferencji była sesja wystąpień własnych, których było dziesięć. Podczas dwóch przerw kawowych uczestnicy konferencji mogli spróbować smacznych przekąsek przygotowanych przez studentów. Dzięki licznym sponsorom, którzy ufundowali produkty spożywcze, mogliśmy przygotować różnorodne przekąski. Na stołach gościły m.in.: kanapki, warzywa podane z dipami, słodkie tartaletki, blok czekoladowy, czerwony barszcz oraz paszteciki z farszem z pieczarek. Wszystkie przekąski zostały przygotowane przez studentów naszej uczelni.

Przerwy zostały wykorzystane na rozmowy w kuluarach, na zawieranie nowych znajomości pomiędzy studentami.

Dla organizatorów był to z pewnością dzień pełen wyzwań. Zaplanowanie i realizacja tego rodzaju przedsięwzięcia wymaga dużo czasu, energii i przede wszystkim dużo pracy.

ANETA PISAREK

Wspaniała żywność z ogrodów, łąk i lasów

Obecnie panuje moda na superżywność (*super food*). Chia, jagody goi, matcha i wiele innych uważane są za cudowne oraz coraz częściej stają się stałym elementem jadłospisów. Detoksykują, odmładzają, przedłużają życie. Rośliny zasobne w rozmaite składniki witalizujące mają wzbogacać codzienne posiłki.

Czym jest superżywność?

- Zawiera ona znaczący zasób jednego lub większej liczby składników odżywczych, takich jak: niezbędne kwasy tłuszczowe, witaminy, składniki mineralne.

- Dzięki swojemu z natury dużemu stężeniu aktywnych bioskładników i witamin oddziałuje pozytywnie na organizm, wpływa dobrze na ogólne samopoczucie i zapobiega chorobom.

- To pełnowartościowe produkty żywnościowe, pozostawione w stanie naturalnym i w żadnym wypadku nieuzupełniane wspomagającymi zdrowie składnikami dodatkowymi.

Żeby znaleźć taką żywność, nie trzeba podróżować za morza i oceany, nie trzeba też sięgać po egzotyczne rośliny, takie jak: azjatycka spirulina, południowoamerykańskie jagody czy bulwy maca. Wspaniałą żywność mamy w zasięgu ręki. To rodzime dzikie rośliny. Mniszek lekarski, pogarycznik pospolity, tarnina, pokrzywa, które były uważane za niepotrzebne chwasty, dziś powoli wracają do polskich kuchni.

Dziko rosnące zioła, na przykład: rukiew wodna, czosnek niedźwiedzi, a także owoce dzikiej róży czy czarnego bzu, spełniają wszystkie wymagania stawiane superżywności – wspomagają zdrowie i dobre samopoczucie.

W przydomowych ogródkach znajdziemy wiele wartościowych roślin. Są łatwe w stosowaniu, zawsze pod ręką i na dodatek świeże. Wcale nie trzeba ich sprowadzać z drugiego końca świata.

Z takich produktów, jak: kakao, jagody goi, camcamu lub zielona herbata, nie trzeba rezygnować. Nadal mogą one wzbogacać nasze menu, ale trzeba mieć świadomość, że podczas transportu duża ilość składników odżywczych zostaje utracona. Spada zawartość witaminy C. Ponadto przewożenie tych produktów poprzedzone jest wieloma godzinami procesu produkcyjnego.

Natomiast to, co rośnie tuż za rogiem naszego domu, może być zbierane w optymalnym czasie, zjadane na świeżo z zachowaniem wszystkich cennych właściwości.



Dzika róża prawie nie różni się zawartością witaminy C od słynnej aceroli. Różnica jest taka, że różę możemy zerwać bezpośrednio z krzaka, natomiast acerolę możemy kupić jedynie w postaci pasteryzowanego lub mrożonego soku albo w proszku.

Superżywność sama z siebie jest naprawdę świetna i nie

wymaga przetwarzania. Jest ono wręcz niewskazane, bo każda obróbka termiczna powoduje utratę składników odżywczych.

Większość dzikich ziół jest jadalna w stanie naturalnym. Rośliny, dopóki są młode, delikatne i jędrne, smakują wyśmienicie. Im roślina starsza, tym ostrzejszy staje się jej smak. Niektóre dzikie owoce, jak dziki bez czy jarzębina, muszą być gotowane, gdyż w ten sposób pozbywamy je niepożądanych składników.

Kto z nas nie zna pokrzywy zwyczajnej? Wielu na pewno słyszało, że babki i ciotki parzyły napary lub płukały włosy, aby pięknie rosły. Pokrzywa należy też do najczęściej jadanych roślin dziko rosnących. Podaje się ją posiekaną do wiosennych zup, przygotowaną jak szpinak z czosnkiem i śmietaną. Nowocześni kucharze wykorzystują ją do lazanii, gnocchi lub risotto. Moim ulubionym sposobem do stosowania zieleniny są koktajle.

Kolejnym, powszechnie występującym jadalnym chwastem jest mniszek pospolity. To roślina, którą można w zasadzie spożywać zupełnie całą: kwiaty, młode listki, pąki oraz korzenie. Świetnie sprawdza się do sałatek, twarogu, zup, soków oraz smoothies. Gotowane liście wykorzystywane są do dań ziemniaczanych, jajecznych, a korzenie do smażonych warzyw lub prażone do kawy.

Czy potrzebujemy idealnej żywności? Tak, lecz nie jest ona jedyna. Jemy po to, aby dostarczyć organizmowi wystarczającej ilości energii, choć kalorie to nie wszystko. Do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzebujemy składników mineralnych, witamin. Poprzez superżywność możemy zaopatrzyć się w nią w jak najbardziej naturalny sposób.

ANETA PISAREK

Koktajle wiosenne

Koktajl z kiwi i pomarańczy

Składniki:

- 200 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
- 1 duży banan
- 2 owoce kiwi
- 100 ml gęstego jogurtu
- 1-2 łyżki płynnego miodu
- kilka liści mięty do dekoracji



Przygotowanie:

Kiwi i banana obrać ze skórki, umieścić w wysokim naczyniu. Dodać sok z pomarańczy, miód i jogurt. Wszystkie składniki dokładnie zmiksować za pomocą blendera.

Koktajl ze szpinaku, pomarańczy i bananów

Składniki:

- 2 garści młodych liści szpinaku
- 1 duża lub dwie małe pomarańcze
- 1 banan
- pół szklanki wody
- opcjonalnie: dla lubiących słodsze napoje łyżka miodu (lub syropu klonowego)
- jako nadprogramowy składnik można dodać np. dojrzałe mango
- do udekorowania gotowego koktajlu warto użyć listków mięty i dowolnego rodzaju drobnych pestek - (np. słonecznik, chia, siemię lniane)



Przygotowanie:

Owoce obrać ze skórki i podzielić na mniejsze kawałki. Następnie wszystkie składniki wrzucić do blendera i zmiksować na najwyższym biegu.

Ważne, aby w trakcie picia nie były wyczuwalne większe drobiny owoców czy liści szpinaku.

Koktajl z jarmużem, awokado i pomarańczą:

Składniki:

- 4 duże garście jarmużu
- 1 duża pomarańcza
- 2 banany
- 0,5 awokado
- 1,5 dużego jogurtu naturalnego
- 50 ml wody

Przygotowanie:

Jarmuż dokładnie umyć, osuszyć.

Pomarańczę obrać, pokroić na kawałki. Banana obrać i rozdrobnić. Dojrzałe awokado wydrążyć ze skórki.

Wszystkie składniki wrzucić do miksera. Zblendować na gładki koktajl. W razie potrzeby dosłodzić miodem.

Tekst i zdjęcia **MARTA KOVAL**



Dieta dla koncentracji

Dookoła nas można zaobserwować wzrost zainteresowania racjonalnym żywieniem oraz zdrowym trybem życia. Rośnie świadomość zależności pomiędzy sposobem żywienia a samopoczuciem i zdrowiem. Jednocześnie niewiele osób wie, jak pożywienie może wpływać na koncentrację i pamięć. W trakcie ciężkiego czasu, jakim jest koniec semestru i zbliżająca się sesja, wielu studentów sięga po suplementy lub też napoje energetyzujące. Liczą, że to będzie ich recepta na sukces.

Nasz mózg, aby pracował efektywnie, stale potrzebuje właściwego paliwa, i to nie tylko w trakcie intensywnej pracy umysłowej. Abyśmy byli w dobrej formie intelektualnej, organizm potrzebuje:

Woda

Jest nam potrzebna do wszystkich procesów zachodzących w naszym ciele. Niewielkie odwodnienie 1-2% może pogorszyć zdolności poznawcze, wywołać uczucie zmęczenia i zaburzenia koncentracji. Warto wyrobić sobie nawyk regularnego picia wody nie tylko wtedy, gdy pocujemy pragnienie.

Kwasy omega 3

Nie bez powodu należy je suplementować w trakcie ciąży. Badania wykazują, że odpowiednia podaż kwasów omega 3 ma duży wpływ na prawidłowy rozwój mózgu u płodu. Ponadto poprawiają funkcje poznawcze oraz zmniejszają nasilenie objawów związanych z demencją, chorobą Alzheimera czy depresją. Kwasów tłuszczowych omega-3 należy szukać w tłustych rybach, taki jak: śledź, halibut, makrela, oraz w migdałach, orzechach włoskich, siemieniu lnianym, awokado.

Orzechy włoskie

Zawierają związki wykazujące działanie neuroprotektoryjne. Do związków tych należy witamina E, kwas foliowy,

polifenole oraz kwasy omega 3. Dzięki temu orzechy mają wpływ na wnioskowanie i rozumowanie.

Lecytyna

Bierze udział w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Lecytyna przyczynia się do poprawy zdolności koncentracji oraz zwiększa odporność na stres. Możemy ją znaleźć w żółtkach jaj, soi oraz orzechach włoskich.

Żeń-szeń

Naturalnym i popularnym suplementem wpływającym na pamięć i koncentrację jest korzeń żeń-szenia. Stosowanie go może przyczynić się do odczuwania przyływu energii oraz poprawy koncentracji. Sprzedawany jest najczęściej w postaci sproszkowanego korzenia. Warto go stosować do koktajli warzywno-owocowych.

Flawonoidy

Zwiększone spożycie flawonoidów może mieć korzystny wpływ na pamięć i szybkość przetwarzania informacji. Wyroby kakaowe i czekoladowe z wysoką zawartością kakao uznawane są za bogate źródło flawonoidów. Warto włączyć do swej diety gorzką czekoladę, pamiętając oczywiście o umiarze.

Podsumowując, dbajmy o nasze umysły przez cały czas, a nie tylko dwa razy w roku podczas sesji egzaminacyjnej.

ANETA PISAREK

Pięć zaburzeń psychicznych, na które nie zwracałeś uwagi

Słyszac o zaburzeniu psychicznym wielu z nas skłania się ku przekonaniu, że należy od takiej osoby trzymać się daleka, ponieważ może nam zrobić krzywdę. W pewnych kwestiach trzeba się z tym zgodzić, a w pewnych nie. Seryjny morderca nigdy nie będzie patrzył trzeźwo na jakąś osobę, ponieważ jego umysł będzie już zaprogramowany tylko na jedną funkcję – zabójstwo.

Jest to bardzo szeroki temat. Brzmi groźnie, prawda? A co jeśli Wam powiem, że może każdy z nas posiada jakieś zaburzenie psychiczne? Np. schizofrenia nie jest rzadką chorobą. (Według badań, w Polsce na schizofrenię choruje 1 mln osób; przeciętna wieku – 38,5 l., wiek w chwili diagnozy – 27 lat, u 73% rozpoznano ją tuż przed 30. rokiem życia.) Oczywiście nie posądzam Was o to, ale czy ta kwestia może być u każdego definitywnie określona? To zagadnienie chyba należy zostawić do własnych przemyśleń i przejść do konkretów.

Otóż, ile razy powtarzaliście sobie lub innym osobom: „Czasami nie rozumiem siebie”, „To nie jest możliwe, ni-

gdy bym tego nie zrobiła/nie zrobił”. Każdy z nas ma swoje własne doświadczenia, przeżycia czy obserwacje, które w pewien sposób mogły na nas nieświadomie wpłynąć, nawet te niewinne z dzieciństwa albo ze szkoły. Przedstawiam Wam pięć zaburzeń psychicznych, o których (być może) nie macie pojęcia. Albo nie wiecie, że są one chorobami pod właśnie takimi nazwami? Może dopasujecie je do jakichś osób lub siebie samych?

I. SYNDROM STENDHALA

Znacie uczucie motylków w brzuchu? To wyobraźcie sobie, że są na świecie osoby, które przeżywają taką

sytuację, ale 100 razy mocniej. Jest to spowodowane dużą liczbą dzieł sztuki nagromadzonych w jednym miejscu. Ten syndrom doprowadza do przyspieszonego bicia serca, dezorientacji, zawrotów głowy, a nawet – uwaga... halucynacji.

Francuski pisarz Stendhal doznał niespodziewanej słabości tuż po zwiedzeniu galerii Uffizi we Florencji. Z powodu gorączki musiał spędzić kilka dni w łóżku, a gdy pojawił się na ulicy, doświadczył „gwałtownego kołatania serca”, które opisał w pamiętnikach z 1817 roku.

Stąd wywodzi się nazwa. Natomiast samo zaburzenie zostało tak nazwane w roku 1979 przez pracującą we florenckim szpitalu Grazielle Magherini, która zaobserwowała, że we Florencji jest więcej tego typu reakcji na dużą liczbę dzieł sztuki. Będąc w muzeum lub na wernisażu zwróćcie uwagę na ludzi wokół siebie. Może na własne oczy coś takiego zobaczycie? Albo sami coś takiego przeżyjecie? To jest nadwrażliwość na piękno.

II. ZESPÓŁ OBCEJ RĘKI

To zaburzenie może wydawać się dziwne. Jego podłoże wynika zazwyczaj z uszkodzenia prawej półkuli mózgowej, głównie obszarów ciemieniowych. Uszkodzenie tych obszarów powoduje zatarcie granicy między przestrzenią osobniczą a pozao osobniczą. Pacjent jest święcie przekonany o tym, że jedna z jego rąk nie należy do niego. Uważa, że porażona ręka jest sprawna, ale należy do innej osoby, oraz odczuwa brak kontroli nad jej ruchami. Zaburzenie z jednej strony ciężkie, bo osoba cierpiąca z jego powodu czuje lęk, nienawiść i zubożenie do porażonej kończyny, a z drugiej fascynujące: jak to jest możliwe? Wydawałoby się, że każda część naszego ciała jest nam po prostu podporządkowana, a jednak nie zawsze...

III. ZESPÓŁ DIOGENESA

Zanim zaczniecie o nim czytać, sprawdźcie, czy macie dużo niepotrzebnych papierków w torebce, kieszeniach lub w innych miejscach oraz czy macie skłonność do zbierania zupełnie niepotrzebnych rzeczy. Od tego właśnie zespół Diogenesa się zaczyna. Według legendy starożytny grecki filozof Diogenes zdecydował się zamieszkać w beczce po winie. Co oczywiście mogło mieć dużo wspólnego z brakiem higieny osobistej. W realnym starciu jest to nieoderwalne następstwo towarzyszące temu zjawisku. Dodatkowo, zespół Diogenesa przejawia się w nadmiernym zbieractwie niepotrzebnych rzeczy (chory myśli, że są mu potrzebne), unikaniu kontaktów z najbliższymi oraz innymi ludźmi. Chory sprawia wrażenie osoby bezdomnej, która może udawać, że jest nędzarzem, a której status materialny może stawiać ją w zupełnie innym świetle. I jak? Podpisujecie się? Jeżeli tak, to... Odpowiedzcie

sobie sami. Jeden paragonik wiosny nie czyni, ale dwa już tak. Kochani, z przymrużeniem oka... ;)

IV. ZESPÓŁ CAPGRASA

Lustreczko, powiedz przecie... czy ja to ja? Czy kiedyś zastanawialiście się nad tym, że może gdzieś na świecie jest Wasz sobowtór? Są osoby, które żyją z przeświadczeniem, że zastąpił ich klon. Mało tego, ów syndrom nie ogranicza się tylko do nich samych, ale może także dotyczyć rodziny, przyjaciół. Osoba z zespołem Capgrasa zarzeka się, że za wszystkie nieodpowiednie zachowania, które przypisują jej inni, jest odpowiedzialny właśnie on – sobowtór. Syndrom dzieli się na dwa typy – jeden mówi o tym, że klon pozostaje niewidoczny, natomiast drugi polega na tym, że chory upiera się, że widzi własną kopię. Choroba sama w sobie niebezpieczna, przecież dana osoba może być przerażona otoczeniem „sobowtórów”. Czasami każdy z nas chciałby mieć klona, by mógł chodzić za nas na zajęcia.

V. ZESPÓŁ MÜNCHHAUSENA

Ostatni zespół może wydać Wam się znany. Może już rozpoznajecie taką osobę, która udaje, że jest chora? Osoby cierpiące na to zaburzenie symulują objawy chorobowe lub celowo krzywdzą swoje ciało. Robią różne rzeczy, które spowodują, że będą chorzy, czego następstwem będzie wizyta w szpitalu. Często poddawani są tam inwazyjnej diagnostyce, która koniec końców wyklucza chorobę. Co ciekawe, cierpiący na ten syndrom przenoszą się do innego szpitala, podając te same objawy schorzenia. Mało tego, są w stanie doprowadzić do takiej sytuacji, że będą wymagać zabiegów, np. chirurgicznych, czego następstwem może być osłabienie organizmu. Podłożem takiego zjawiska może być chęć bycia otoczonym opieką, pozostawania w centrum uwagi, czy też brak umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi. Syndrom może doprowadzić do tragedii, więc jeżeli ktoś potrzebuje naszej uwagi, to czasami warto poświęcić mu trochę czasu.

To tylko kilka przykładów, gdyż ten temat jest bardzo obszerny i niezwykle interesujący. Psychika to fascynujące pole analizy. Podobno osoby chore psychicznie są bardzo inteligentne. Obecnie żyjemy w czasach, gdy świadomość takich zjawisk jest coraz większa. To zadowalający efekt, ponieważ będziemy mogli (mam nadzieję) pomagać i akceptować ludzką naturę. Ludzki umysł jest niezwykle skomplikowany i jeszcze niejedną tajemnicę przed nami skrywa. Czyż nie jest tak, że każdy z nas ukrywa czasami swoją „inną stronę”, której nie chcemy pokazać światu?

JOANNA KICKA

Jak uczyć się efektywnie?

Brak motywacji do nauki nie oznacza niechęci do danego przedmiotu. Czasem oceniamy materiał po tym, jakie wrażenie zrobił na nas wykładowca. A przecież te czynniki nie mają ze sobą nic wspólnego! Jeżeli skorzystasz z odpowiednich dla Ciebie metod uczenia się, przekonasz się, że nie taki wilk straszny. Wszyscy to wiemy – najgorzej jest zacząć, a żeby zacząć, trzeba mieć motywację. Sama myśl o zaliczeniu, o wolnym czasie czy dokonaniu kolejnego kroku w kierunku skończenia studiów już powinna być motywująca. Powinna, ale nie zawsze jest. Jak więc zmotywować się do nauki, gdy nawet to nie działa?

1) Ucz się w inspirującym miejscu

Trudno jest się uczyć w miejscu, które jest nieprzyjemnie lub przytłaczające. Miejsce, w którym panuje bałagan, sprawia nie tylko, że czujemy się niekomfortowo, ale również odwraca naszą uwagę od nauki. Bardzo istotne jest pozbycie się wszelkich przedmiotów rozpraszających naszą uwagę, dlatego zadбай o porządek wokół siebie, pozwoli Ci to lepiej się skupić i efektywniej przyswajać wiedzę.

Otoczające nas ciepłe barwy dodają nam chęci do pracy i poprawiają nasze samopoczucie. Natomiast zimne kolory uspokajają i neutralizują nagromadzony w nas nadmiar energii.

Dochodzące do nas z zewnątrz dźwięki, takie jak sygnał smsa czy Messengera, rozpraszają naszą uwagę, pogarszając tym samym efekty naszej pracy. Rozpraszamy się i zamiast się uczyć, odpisujemy na wiadomości lub oglądamy internetowe memy.

Powinniśmy pamiętać też o tym, żeby często wietrzyć pomieszczenie, w którym się uczymy, nie poczujemy się wtedy senni.

2) Dobrze zaplanuj czas

Podziel cały materiał na części i zaplanuj, kiedy będziesz się uczyć. Przystaniesz czuć się przytłoczony ogromną ilością materiału, a motywować Cię będzie to, że nie uczysz się tak długo, aż skończą Ci się notatki lub czas. Uczysz się tak długo, dopóki nie skończysz przydzielonego na dany dzień materiału. Możesz to zrobić w 2 godziny i mieć cały dzień wolny, a możesz bawić się z tym przez 8 godzin robiąc nieefektywne przerwy.

Nauka vs. internet

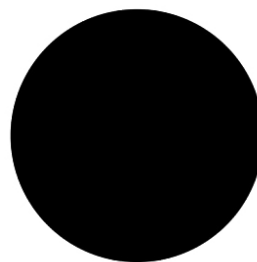


Oczekiwania



Rzeczywistość

KIEDY STUDENT ZACZYNA SIĘ UCZYĆ?



JUTRO

ELASTYK

Przejrzyj notatki i spisz je jeszcze raz, tym razem porządkując treść. Nadawaj tytuły, używaj punktatorów, podkreślaj. Słowem: zrób wszystko, żeby notatki były jak najbardziej uporządkowane, logiczne i przejrzyste. Ten etap szczególnie sprzyja wzrokowcom.

3) Ucz się z innymi

Warto znaleźć osobę, z którą będziesz na bieżąco dzielić się wiedzą, spostrzeżeniami i przemyśleniami.

Jeżeli potrafisz wytłumaczyć dane zagadnienie innej osobie, to znaczy, że jesteś nauczony na piątkę. Osoba ta będzie Cię dopytywać, jeżeli coś wyda się jej niejasne, zwróci Ci uwagę na błędy w rozumowaniu i szczerze powie, jeżeli coś wyda się jej nielogiczne.

4) Wyznaczaj sobie nagrody

Pomyśl o tym, że gdy skończysz się uczyć, to czeka Cię nagroda. Każdą osobę motywuje inna nagroda: może to być spotkanie ze znajomymi, spacer, czytanie książki z kawą w rękę. Trudno odnaleźć motywację do nauki, gdy na horyzoncie nie widać żadnych nagród. One mogą być wykorzystywane jako paliwo do naszej motywacji nawet przez długi czas.

5) Rób częste przerwy

Długotrwałe uczenie się jest męczące i nie przynosi efektów. Po 1,5 godziny wysiłku koncentracja znacznie spada. Nie pozwól, by nauka stała się przykrym, monotonnym doświadczeniem. Pamiętaj też o tym, że zbyt częsta zmiana otoczenia przyczynia się do spadku poziomu skupienia i umiejętności zapamiętywania. Najbardziej efektywny dla mózgu układ to 30 minut nauki / 5 minut odpoczynku. Przeglądanie Facebooka w przerwach niczemu nie pomoże, ponieważ dodatkowy napływ informacji zakłóci usystematyzowanie wcześniej przyswojonej wiedzy.

6) Wyśpij się

Nie powinniśmy uczyć się, gdy jesteśmy zmęczeni. Potrzeba snu uniemożliwia nam przeniesienie przyswojonych treści z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej. Lepszym rozwiązaniem od zmuszania się do uczenia późną nocą jest pójście spać i zaplanowanie nauki na najbliższy poranek. Nie zarywaj nocy i nie ucz się do ostatniej chwili. Twój mózg działa zdecydowanie lepiej, kiedy jest odpowiednio odżywiony i przede wszystkim wypoczęty. Nawet jeżeli Twoja wiedza nie jest perfekcyjna, to wyspany spisziesz się lepiej.

DOMINIKA WYSOCKA, PATRYCJA SZEWCZYK

Rozważania nad tęczą i zimnym kebabem, czyli kilka słów o tolerancji

Ostatnio dużo mówi się o tym, że trzeba być tolerancyjnym. Nasuwa się pytanie: czy aby na pewno dobrze pojmujemy definicję tolerancji i dobrze ją przekazujemy? Według mnie – nie. Tolerować to znaczy znosić wytrwale drugą osobę, pewne zachowania. Natomiast w socjologii tolerancja odnosi się do kultury i religii. Obecnie to słowo jest używane niepoprawnie, bo pod płaszczem tolerancji różne środowiska od – „tęczynek” do przedstawicieli islamu – próbują wywalczyć większe prawa dla siebie.

Drogi Czytelniku, pewnie zastanawiasz się, czy ja – autor – jestem tolerancyjny? Według definicji zniekształconej przez środowiska lewicowe nazwano by mnie nietolerancyjnym faszystą. Według starej definicji – tak, jestem tolerancyjny.

Przedstawię sytuacje z kraju i ze świata na poparcie mojej tezy. Pierwszym przykładem są homoseksualiści. Oni mi nie przeszkadzają, nie zaglądam komuś do sypialni, jednak środowiska LGTB organizujące parady równości itp. już mnie drażnią. Dlaczego? Pokazują swoje aberracje publicznie, a tego nie mogę tolerować. Jeśli moi wychowankowie zobaczą w telewizji pana lub panią w dziwnych strojach i z nieodpowiednimi rekwizytami, to jak to wytłumaczyć dziecku? Mimo, że mam kursy, to nie wiem. Homoseksualiści żądają takich samych praw jak heteroseksualni ludzie. Po co? Przecież je mają! Heteroseksualny mężczyzna też nie może wziąć ślubu z mężczyzną! Jeżeli chcą mieć dzieci, to mam proste rozwiązanie. Co miesiąc słyhać o jakimś dziecku, które albo jest wykorzystywane przez pary homoseksualne albo decyduje odebrać sobie życie, bo nie wytrzymuje presji. Nie słyszałeś, Drogi Czytelniku? Niestety, media propagują tę drugą definicję: nadawania większych praw, i boją się, że zostaną posądzone o nietolerancję.

Zajmijmy się teraz tematem kultury oraz religii. Skupmy się na wydarzeniach na zachodzie Europy. Niezwykle tolerancyjna polityka państw zachodnich – wysokie świadczenia socjalne i pomoc dla imigrantów doprowadziły do tego, że mamy problem dotyczący islamizacji Europy. Uwielbiam kulturę Wschodu, nie zachwycają mnie Paryżem czy Londynem. Wolę Moskwę, Stambuł, uwielbiam Podlasie, ponieważ jest to mix kultur i religii, w tym islamu. Na Podlasiu żyją Tatarzy, których toleruję. Są u nas obecni od czasów księcia Witolda albo i dłużej. Oni są świetnym przykładem asymilacji z innym narodem przy zachowaniu swoich wierzeń i kultury oraz są moimi braćmi, nie żądają specjalnych praw. Chwała im za to! A spójrzmy na mieszkańców Półwyspu Arabskiego na Zachodzie. Zamieszki, terroryzowanie ludzi, żądanie więk-



Eryk Ługowski

szych świadczeń bez chęci do pracy. Tolerujesz to? Ja nie, znów staję się tym „złym” – tak nazwałyby mnie media i ludzie, którzy zniekształcają definicję tolerancji.

Zostaje jeszcze kwestia rasizmu. Jestem jego przeciwnikiem. Ciemnoskórzy ludzie czy osoby rasy azjatyckiej nie przeszkadzają mi. Ba, mogę się od nich wiele nauczyć i vice versa, a przez jakiegokolwiek uprzedzenia to tracę.

Drogi Adresacie, nie wyczerpałem szerokiego tematu tolerancji. Tolerancja ma swoje granice. Tolerujemy każdego, dopóki nie łamie przyjętych zasad. Kiedy żąda specjalnych uprawnień i łamie te zasady, nie bójmy się reagować. Moje harcerskie dzieci będą uczył tolerancji. Odwiedzą meczety tatarskie, pójdą do cerkwi. Dzięki dobrej tolerancji wiele się nauczą i dadzą coś od siebie. Dobrym podsumowaniem tego, co napisałem, będzie mój ulubiony cytat, którego autorem jest Michaił Gogol:

Chrystus nie nakazał nam być przyjaciółmi, nakazał nam być braćmi.

Tego będę uczył i taką tolerancję będę wspierał.

ERYK ŁUGOWSKI – student historii na UPH, harcerz, były strzelec. W wolnym czasie lubi podróżować i „harczyć”. Miłośnik herbaty, podlaskich krajobrazów i kultury Wschodu.

Jubileusz 50-lecia Uniwersytetu

15 maja 2019 r. w gmachu Wydziału Humanistycznego przy dźwiękach poloneza „Pożegnanie ojczyzny” Michała Kleofasa Ogińskiego w wykonaniu Orkiestry Wojskowej w Siedlcach rozpoczęła się jubileuszowa uroczystość Święta Uniwersytetu, która zgromadziła liczne grono dostojnych gości.

Uroczystość Święta Uniwersytetu zaszczylił swoją obecnością Wiceprezes Rady Ministrów, Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego dr **Jarosław Gowin**, który w swoim wystąpieniu zwrócił uwagę na dobrą współpracę przy wdrażaniu reformy szkolnictwa wyższego i zaznaczył, że UPH jest jedną z pierwszych uczelni w Polsce, która ma już nowy statut. Minister podkreślił, że niezbędne jest zwiększenie nakładów na naukę. Złożył także gratulacje z okazji 50-lecia Uczelni i w związku z jubileuszem przekazał uczelni czeki na blisko 8 mln.

W swoim wystąpieniu Jej Magnificencja Rektor, dr hab. Tamara **Zacharuk**, prof. uczelni podkreślała rozwój uniwersytetu na przestrzeni 50 lat „Jak zmieniła się nasza



Uczelnia? Jak zmieniliśmy się my? Napawa mnie prawdziwą radością, gdyż wśród Państwa widzę osoby, dzięki którym nasza Uczelnia miała szansę na tak niezwykły rozwój. Nie sposób w krótkich słowach wyrazić wdzięczności za tę drogę, którą przeszła nasza Uczelnia od 1969 roku – od Wyższej Szkoły Nauczycielskiej, aż do dziś – do Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. Czy ktoś marzył o Uniwersytecie, gdy zabrzmiało pierwsze Gaudeamus w siedleckiej Uczelni? Jakże śmiało wydawały się nawet w latach 90. słowa prof. Lesława Szczerby, ówczesnego Rektora, który mówił: »Uniwersytet mój widzę ogromny...«. A jednak marzenia się spełniają».

Obchody Jubileuszu uświetniła uroczystość nadania godności doktora honoris causa prof. **Janowi Jankowskiemu** z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. W dniu Święta Uczelni tradycyjnie odbyły się także



Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego dr Jarosław Gowin



promocje habilitacyjne i doktorskie. Wręczono również Medale za Zasługi dla Siedleckiej Uczelni i statuetki Księżnej Aleksandry Ogińskiej.

Stowarzyszenie Przyjaciół Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach tradycyjnie już przyznało nagrody im. prof. Lesława Szczerby dla najlepszego studenta oraz dla najlepszego młodego naukowca Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. Przedstawiciele firmy ODMET dr **Zdzisław Ingielewicz** oraz **Wojciech Ingielewicz** – sponsorzy nagrody dla Wybitnego Młodego Naukowca, wręczyli ją dr **Marcie Sarze Stempień** z Wydziału Humanistycznego, a czek z rąk **Adama Chróścickiego** prezesa AMS Chróścicki Sp. z o.o., sponsora nagrody dla najlepszego studenta tegorocznej edycji konkursu, odebrał student Wydziału Nauk Ekonomicznych i Prawnych **Mateusz Janczuk**.

Wśród gości uroczystości JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, prof. uczelni w sposób szczególny, obok Wiceprezesa Rady Ministrów, Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego dr. **Jarosława Gowina**, powitała także **Marię Koc** Wicemarszałka Senatu Rzeczypospolitej, **Adama Bielana** Wicemarszałka Senatu, **Waldemara Kraszkę** Senatora RP, posłów do Parlamentu Europejskiego **Julię Pitere**, **Dariusza Rosatiego**, posła na Sejm RP **Marka Sawickiego**, Jego Ekscelencję ks. biskupa **Kazimierza Gurde**, ordynariusza Diecezji Siedleckiej, **Andrzeja Sitnika** Prezydenta Miasta Siedlce, a także **Wojciecha Kudelskiego** Prezydenta Siedlec minionych kadencji, gen. **Pawła Nasiłowskiego** Pełnomocnika ministra sprawiedliwości ds. kar nieizolacyjnych i wdrożenia systemu dozoru elektronicznego oraz gen. dyw. **Jarosława Gromadzińskiego** Dowódcę 18 Dywizji Zmechanizowanej.

W trakcie obchodów święta byli z nami rektorzy i przedstawiciele uczelni akademickich z całej Polski: prof. dr hab. **Wiesław Bielawski** Rektor Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, prof. dr hab. **Ryszard Górecki** Rektor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, prof. **Kazimierz Karolczak** Rektor Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej, Rektor Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, prof.

Zygmunt Litwińczuk, doktor honoris causa Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach, prof. **Jan Pikul** Rektor Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, prof. **Tadeusz Trziszka** Rektor Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, prof. dr hab. inż. **Włodzimierz Sady** Rektor Uniwersytetu Rolniczego im. Hugona Kołłątaja w Krakowie, Rektor Uniwersytetu Technologiczno-Przyrodniczego im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich w Bydgoszczy, prof. dr hab. inż. **Tomasz Topoliński**, prof. dr hab. **Anna Wypych-Gawrońska** Rektor Akademii im. Jana Długosza wraz z Prorektorem ds. studenckich dr hab. **Grażyną Rygał**, prof. uczelni, dr **Bożena Piechowicz** Rektor Collegium Mazovia Innowacyjnej Szkoły Wyższej w Siedlcach, prof. dr hab. **Waldemar Martyn** Prorektor Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Zamościu, Prorektor ds. kształcenia Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie dr hab. **Barbara Marcinkowska**, prof. uczelni, Prorektor ds. nauki Akademii Pomorskiej dr hab. inż. **Aleksander Astel**, prof. uczelni, Prorektor Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Ciechanowie dr inż. **Grzegorz Koc**, w imieniu Jego Magnificencji Rektora Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach był dr hab. **Sławomir Koziej** prof. uczelni, Dziekan Wydziału Artystycznego i Pedagogicznego oraz w imieniu Jego Magnificencji Rektora Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie był dr **Janusz Zieliński** prodziekan ds. studiów o profilu praktycznym, filii w Białej Podlaskiej.

Na zakończenie w swoich wystąpieniach zaproszeni goście na ręce Jej Magnificencji składali najserdeczniejsze życzenia z okazji Święta Uniwersytetu podkreślając znaczenie Uczelni dla rozwoju dla miasta i regionu. Nie byłoby jednak Święta, ani samego Uniwersytetu bez studentów i absolwentów Uczelni, w tym także członków Klubu Absolwenta. Zaszczycili nas swoją obecnością przedstawiciele Uniwersytetu Otwartego i Uniwersytetu Dziecięcego, działających przy naszej Uczelni. Towarzyszyli nam również przedstawiciele mediów. Uroczystości poprzedziła akademicka msza święta celebrowana przez Jego Ekscelencję ks. biskupa Kazimierza Gurde, ordynariusza diecezji siedleckiej.

EWA NASIŁOWSKA
Zdjęcia **JANUSZ MAZUREK**



Nagrodę dla najlepszego studenta odebrał **Mateusz Janczuk**



Nagrodę dla Wybitnego Młodego Naukowca otrzymała dr **Marta Sara Stempień**

Wystąpienie Jej Magnificencji Rektor, dr hab. Tamary Zacharuk, prof. uczelni, wygłoszone podczas Święta Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach 15 maja 2019 roku

Ekscelencje
Magnificencje
Dostojni Goście
Wysoki Senacie
Szanowni Państwo
Droga Społeczności Akademicka

Mam dziś prawdziwy zaszczyt powitać Państwa w dniu wyjątkowego święta naszego Uniwersytetu, w dniu kiedy uroczymy obchodzimy złoty jubileusz naszej Alma Mater. W taki dzień jak dziś szeroko otwieramy bramy między naszą przeszłością i przyszłością. Zgodzicie się ze mną Państwo z pewnością, że tempo naszego życia – we wszystkich jego dziedzinach – z dnia na dzień coraz bardziej przyspiesza. Dobrze, że szansę na zatrzymanie się, na chwilę refleksji i spotkania stwarzają nam takie jak dziś uroczystości jubileuszowe.

Owidiusz powiedział, że: *Czasy się zmieniają i my zmieniamy się wraz z nimi.*

Jak zmieniła się nasza Uczelnia? Jak zmieniliśmy się my? Napawa mnie prawdziwą radością, gdyż wśród Państwa widzę osoby, dzięki którym nasza Uczelnia miała szansę na tak niezwykły rozwój. Nie sposób w krótkich słowach wyrazić wdzięczności za tę drogę, którą przeszła nasza Uczelnia od 1969 roku – od Wyższej Szkoły Nauczycielskiej, aż do dziś – do Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. Czy ktoś marzył o Uniwersytecie, gdy zabrzmiało pierwsze *Gaudemus* w siedleckiej Uczelni? Jakże śmiało wydawały się nawet w latach 90. słowa prof. Lesława Szczerby, ówczesnego Rektora, który mówił: „Uniwersytet mój widzę ogromny...”. A jednak marzenia się spełniają. I tak już od blisko 10 lat jesteśmy Uniwersytetem, a nasze miasto jest najmniejszym w Polsce miastem mogącym poszczycić się Uniwersytetem. To sprawia, że nasze środowisko ma absolutnie niepowtarzalną wartość – jesteśmy ze sobą blisko. I dzięki temu znacznie odważniej stawiamy czoła wyzwaniom. A tych, jak wszyscy Państwo doskonale wiecie, naprawdę nam nie brakuje.

Rozpoczynając bieżący rok akademicki i inaugurując obchody naszego złotego jubileuszu zwracałam Państwa uwagę, że całe nasze środowisko stoi przed wyjątkowym wyzwaniem kompletnej zmiany sposobu myślenia o naszej Uczelni, ponieważ w nowy



fot. Janusz Mazurek

rok akademicki wkroczyliśmy z nową ustawą Prawo o szkolnictwie wyższym, tzw. Ustawą 2.0, nazywaną też Konstytucją dla Nauki. W ciągu kilku miesięcy obowiązywania ustawy wypracowaliśmy nową strukturę Uniwersytetu, która – zgodnie z założeniami – w centrum naszej uwagi stawia rozwój dyscyplin naukowych. W ten sposób nowa struktura Uczelni będzie optymalnie dostosowana do nowych zasad ewaluacji i umożliwi realny wpływ pracowników naukowych na rozwój dyscypliny, którą reprezentują. To prawda, to wielka odpowiedzialność, ale przede wszystkim jednak niezwykła szansa na kreowanie rozwoju dyscypliny naukowej. Nowa struktura Uczelni wskazuje też tendencję rozwoju naszego Uniwersytetu. Po kilku latach budowania Instytutu Nauk o Zdrowiu, od nowego roku akademickiego w naszej strukturze funkcjonować będzie Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu. Już dziś organizacyjnie przygotowujemy się do rozpoczęcia roku akademickiego 2019/2020 w nowych strukturach.

Kontynuując prace nad wdrażaniem nowej ustawy, w kwietniu powołaliśmy pierwszą Radę Uczelni, która nie tylko jest ustawowym organem, ale jestem przekonana, że przede wszystkim jest grupą osób, które swoim doświadczeniem i zaangażowaniem będą wspierały rozwój naszej Uczelni. Rada Uczelni już rozpoczęła swoją działalność pracując nad nowym Statutem Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego. I mam przyjemność poinformować Państwa, że dokładnie tydzień temu Senat Uniwersytetu jednogłośnie podjął uchwałę





w sprawie uchwalenia Statutu Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego, który wejdzie w życie z dniem 1 października 2019 r. W prace nad nowym Statutem zaangażowany był specjalnie powołany zespół statutowy oraz Senacka Komisja Statutowo-Regulaminowa, a sam projekt został poddany szerokim konsultacjom wśród całej społeczności akademickiej. Przed nami teraz zakończenie prac nad regulaminami szczegółowo precyzującymi funkcjonowanie Uniwersytetu.

Szanowni Państwo

Nowoczesność i innowacje to pojęcia, które nierozdzielnie związane są z myśleniem o przyszłości naszej Uczelni. Dotyczy to jednak nie tylko badań naukowych, ale także rozwiązań organizacyjnych i technologicznych usprawniających pracę i komunikację.

Śledząc bieżące trendy w sposobach komunikowania naukowych treści wdrożyliśmy w Wydawnictwie Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach platformę służącą do zarządzania procesem wydawniczym i publikowaniem czasopism online - Open Journal Systems 3. To rozwiązanie technologiczne, które wspiera zespół redakcyjny i usprawnia komunikację pomiędzy redaktorami, autorami, recenzentami, itp. Olbrzymią zaletą platformy OJS jest to, że zawartość czasopisma jest automatycznie indeksowana przez Google Scholar. A dostępne indeksy, możliwość przeglądania i przeszukiwania zawartości czasopisma sprawiają, że OJS jest niewątpliwie bardzo funkcjonalnym narzędziem dla czytelników.

Inną dziedzinę uniwersyteckiego życia usprawnimy implementując aplikację Mobilny USOS. Ta bezpłatna aplikacja stworzona została z myślą o użytkownikach smartfonów i jest w pełni kompatybilna ze znaną nam wszystkim – pracownikom i studentom - witryną USOS web. Już wkrótce będzie można skorzystać z aplikacji na urządzeniach mobilnych, co z pewnością usprawni także komunikację i przepływ informacji. Teraz będzie można mieć nas stale przy sobie.

Medale i statuetki dla zasłużonych

Senat Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach w uznaniu za zasługi dla UPH wyróżnił medalami „ZA ZASŁUGI DLA SIEDLECKIEJ UCZELNI”

- Senatora Waldemara Krasę;
- dr. Henryka Brodowskiego – Wójta Gminy Siedlce;
- prof. dr. hab. Andrzeja Misiuka – członka Centralnej Komisji ds. Stopni i Tytułów Naukowych;
- mgr. Piotra Karasia – Dyrektora Wojewódzkiego Urzędu Pracy filia w Siedlcach;
- mgr. Pawła Trojanowskiego – Kierownika Zespołu ds. Regionalnej Polityki Rynku Pracy i EFS w Wojewódzkim Urzędzie Pracy;
- mgr. Teresę Kryszczyń – Wiceprezesa Zarządu Głównego



Szanowni Państwo

Nasz tegoroczny jubileusz zbiega się z 15-leciem wejścia Polski do Unii Europejskiej. Wówczas to przed nami wszystkimi szeroko otworzyły się drzwi do nowych możliwości. Dziś mogę bez wahania powiedzieć, że nasz Uniwersytet naprawdę wykorzystał swoją szansę na dynamiczny rozwój i wymianę międzynarodową, na modernizację infrastruktury i rozwój kapitału ludzkiego – w znacznej mierze dzięki środkom z funduszy strukturalnych. Już w 2005 roku rozpoczęliśmy współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego projekt „Rewaloryzacja Pałacu Ogińskich w Siedlcach - Rozwój Instytutu Informatyki AP”, za który w 2008 roku otrzymaliśmy wyróżnienie w pierwszej edycji konkursu Polska Pięknieje – 7 cudów unijnych w kategorii zabytek. Także dzięki współfinansowaniu ze środków unijnych powstał ten niezwykle gmach Wydziału Humanistycznego, w którym mam dziś przyjemność Państwa gościć. Łącznie w ciągu 15 lat w Uczelni zrealizowaliśmy projekty – zarówno inwestycyjne, jak i kompetencyjne – na blisko 150 milionów złotych.

Droży Goście i Przyjaciele naszego Uniwersytetu!

Przyjmijcie dziś Państwo serdeczne podziękowania za wsparcie dla wszystkich podejmowanych przez Uniwersytet działań, za życzliwość i zaangażowanie, za niezmienną obecność w życiu społeczności akademickiej Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach.

Szanowni Państwo,

Jeanne Moreau powiedziała: *Najpiękniejsze są wspomnienia, które ma się jeszcze przed sobą.*

Życzę więc wszystkim Państwu, żebyśmy wspólnie tworzyli niezwykle wspomnienia, które prowadzić nas będą do kolejnych jubileuszy Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. Tak wiele mamy jeszcze przed sobą.

Wszystkiego najlepszego, nasza droga Alma Mater!



fot. Janusz Mazurek

➔ Zjednoczenia Społecznego „Polska Macierz Szkolna” na Białorusi;

- prof. dr hab. **Emilię Rangelową** – z Uniwersytetu Sofijskiego w Bułgarii;
- mgr. inż. **Jerzego Osiaka** – Nadleśniczego Nadleśnictwa Siedlce;
- mgr inż. **Emilię Sekulską** – Dyrektor Stacji Doświadczalnej Oceny Odmian w Serocznynie;
- dr. inż. **Eugeniusza Wencka** – Kierownika Działu Hodowli i Oceny Drobiu Krajowej Rady Drobiarstwa, Izba Gospodarcza w Warszawie;
- **Annę Cieniuch** – członka Stowarzyszenia Przyjaciół UPH;
- Sędziego **Włodzimierza Kowalczyka** – członka Zarządu Stowarzyszenia Przyjaciół UPH;
- **Andrzeja Jastrzębskiego** – członka Zarządu Stowarzyszenia Przyjaciół UPH;
- dr hab. **Wiesławę Barszczewską**;
- dr. hab. **Andrzeja Borkowskiego**;
- dr. **Rafała Dmowskiego**;
- mgr. **Dariusza Grzegorzczuka**;
- mgr. **Michała Hołownię**;
- prof. dr. hab. **Brunona Hołysta**;
- dr. hab. inż. **Wojciecha Kolanowskiego**;
- mgr. **Andrzeja Krasuskiego**;
- dr **Danutę Kroczewską**;
- mgr **Ewę Nasiłowską**;
- dr. hab. **Tomasza Nowaka**;
- dr **Adrianę Pogodę-Kołodziejak**;

- mgr **Elizę Popławską**;
- mgr **Jowitę Sobiczewską**;
- dr **Barbarę Stelingowską**;
- ks. dr. hab. **Michała Szulika**;
- mgr **Ewę Wyrzykowską**.

Senat Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach z okazji Jubileuszu 50-lecia przyznał statuetki Księżnej Aleksandry Ogińskiej następującym osobom:

- Księdzu Biskupowi **Kazimierzowi Gurdzie**;
- prof. dr. hab. **Antoniemu Jówko** – byłemu Rektorowi UPH;
- **Marii Koc** – Wicemarszałkowi Senatu RP;
- **Waldemarowi Krasce** – Senatorowi RP;
- dr. **Henrykowi Brodowskiemu** – Wójtowi Gminy Siedlce;
- **Wojciechowi Kudelskiemu** – byłemu Prezydentowi Miasta Siedlce;
- **Stanisławowi Cieniuchowi** – Prezesowi Stowarzyszenia Przyjaciół UPH;
- prof. dr. hab. **Włodzimierzowi Sady** – Rektorowi Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie;
- prof. dr. hab. **Jerzemu Kunikowskiemu** – pracownikowi Instytutu Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa;
- prof. dr. hab. **Jackowi Pawłowskiemu** – z Akademii Sztuki Wojennej;
- prof. dr. hab. **Jerzemu Ładnemu** – z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku;
- prof. dr. hab. **Piotrowi Matusakowi** – emerytowanemu pracownikowi UPH.



LAUDACJA z okazji nadania godności doktora *honoris causa* Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach prof. dr. hab. Janowi Jankowskiemu

Wasze Magnificencje Szanowni Państwo Rektorzy,
 Szanowny Panie Marszałku Senatu Najjaśniejszej Rzeczypospolitej,
 Panie Ministrze,
 Ekszelencjo Księżę Biskupie,
 Czcigodni Doktorzy *honoris causa*,
 Wysoki Senacie Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach,
 Wysoka Rado Wydziału Bioinżynierii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie,
 Wszyscy Dostojni i Szanowni Państwo uczestniczący w dzisiejszej uroczystości

Przypadł mi w udziale zaszczyt wygłoszenia laudacji z okazji nadania godności doktora *honoris causa* wybitnemu polskiemu uczonemu Panu **prof. dr. hab. Janowi Jankowskiemu**, profesorowi Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, doktorowi *honoris causa multi*. Nadawanie wybitnym przedstawicielom nauki i kultury godności tytułu doktora *honoris causa* jest liczącą sobie kilkaset lat tradycją akademicką. Godność ta jest zaszczytem przede wszystkim dla osoby, której jest przyznawana, ale również dla uczelni, która poszczycić się może przyjęciem do grona doktorów honorowych kolejnej zasłużonej, o wysokim statusie naukowym, cieszącej się powszechnym szacunkiem i niekwestionowanym uznaniem osoby. **Dzisiaj, z woli Senatu Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach**, wobec jednoznacznie pozytywnych recenzji przyjętych przez ciała statutowe naszej uczelni, celebrujemy takie właśnie podniosłe wydarzenie. O wielkim znaczeniu, jakie Nasz Uniwersytet przywiązuje do przyjęcia w poczet doktorów honorowych Pana profesora Jana Jankowskiego niech świadczy fakt, że jako dzień obecnej uroczystości zostało wybrane święto naszej Alma Mater, obchodzone w Jubileuszowym 50. roku jej działalności.

Jak już zaznaczyłem, zaszczyt to dla mnie prawdziwy i wielki, że przypadła mi rola laudatora, czyli tego, który ma przybliżyć osobę Profesora Jana Jankowskiego i scharakteryzować jego dokonania badawcze, edukacyjne i organizacyjne oraz przedstawić zasługi dla Naszej Uczelni – a w szerszym planie – dla rozwoju nauk rolniczych i zootechniki w Polsce i na świecie. Muszę w tym miejscu przyznać, że wobec wielkiej skali i różnorodności tych dokonań nie jest to zadanie łatwe.

Profesor Jan Jankowski jest bardzo cenionym i uznanym autorytetem naukowym w dziedzinie nauk rolniczych w dyscyplinie zootechnika. Urodził się na Podlasiu w miejscowości Śniadowo, położonej w powiecie łomżyńskim. Studia wyższe ukończył w roku 1976 na Wydziale Zootechnicznym Akademii Rolniczo-Technicznej w Olsztynie. Wtedy też zdecydował, że jego specjalnością naukową będzie szeroko rozumiane drobiarstwo i tej pa-



prof. dr hab. Piotr Guliński fot. Janusz Mazurek

si pozostaje wierny do dziś. W 1979 roku Nominat obronił pracę doktorską i otrzymał stopień naukowy doktora. W roku 1990 uzyskał stopień doktora habilitowanego, a w 1997 roku – tytuł profesora nauk rolniczych.

Działalność zawodowa profesora Jana Jankowskiego od początku zatrudnienia, tj. od roku 1976 roku do chwili obecnej, nierozdzielnie związana jest z **Katedrą Drobiarstwa Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie**. W tej jednostce organizacyjnej przeszedł wszystkie szczeble kariery naukowej od stanowiska asystenta do tytułu profesora. Jako także jej pracownik był powoływany na różnego rodzaju stanowiska związane z organizacją macierzystej Uczelni. W okresie lat 1990-1996 pełnił funkcję **prodziekana Wydziału Zootechnicznego Akademii Rolniczo-Technicznej w Olsztynie**. W latach 1996-1999 pełnił funkcję **dziekana Wydziału Bioinżynierii Zwierząt**. W okresie lat 1999-2008 był **prorektorem ds. nauki Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie**. Od 2005 roku do chwili obecnej **pełni funkcję kierownika Katedry Drobiarstwa na Wydziale Bioinżynierii Zwierząt Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie**.

Profesora Jana Jankowskiego można śmiało nazwać człowiekiem renesansu z uwagi na rozległość obszaru jego zainteresowań i posiadanej wiedzy z takich dyscyplin i specjalności, jak: hodowla i chów zwierząt, genetyka i doskonalenie zwierząt, żywienie, biochemia, fizjologia, etologia. To doskonałe przygotowanie pozwalało mu na realizację, również w zespołach, które stworzył, szeregu poważnych problemów naukowych dotyczących między innymi:

- doskonalenia metod selekcji indyków wraz z oceną ich skuteczności;
- bezściołowego utrzymania indyków hodowlanych i rzeźnych;
- oceny czynników warunkujących ilość, jakość i wartość biologiczną komórek rozrodczych indyków;
- doskonalenia żywienia indyków w aspekcie stanu ich zdrowia i bezpieczeństwa zdrowotnego mięsa.

Liczne tematy naukowe realizowane w zespole profesora





sora Jankowskiego i ich efekty pozwalają na stwierdzenie, że profesor jest twórcą poważnej szkoły naukowej znanej zarówno w kraju, jak i za granicą.

Przybliżenie Szanownym Uczestnikom dzisiejszej uroczystości istoty działalności badawczej profesora Jankowskiego nie jest zadaniem łatwym. Przypomnieć w miejscu tym wypada, że produkcja żywności od pojawienia się naszego gatunku na ziemi była i jest zadaniem pierwszoplanowym dla *homo sapiens*. Pożywienie, obok dostępu do wody i powietrza, w hierarchii potrzeb znajduje się w grupie podstawowych tzw. fizjologicznych potrzeb człowieka. Zagadnieniami naukowymi związanymi z produkcją żywności szczególnie od czasów wielkiej rewolucji francuskiej zajmuje się w skali świata kilkaset uczelni i instytutów badawczych. Myślę, że do węzłowych problemów naukowych podejmowanych w tych instytucjach można zaliczyć: prace nad dalszym wzrostem wydajności jednostkowej poszczególnych gatunków roślin i zwierząt; nad możliwościami modyfikacji szeroko rozumianej jakości żywności, nad możliwościami zapewnienia dobrostanu szczególnie dla gatunków zwierząt. W nurt tych zagadnień wpisuje się działalność naukowa profesora Jankowskiego jako zootechnika i drobiarza.

W tym bardzo szerokim rozumieniu terminu zootechnika należy wyróżnić obszar szczególnie bliski profesorowi Jankowskiemu – drobiarstwo. W jego obrębie do szczególnych osiągnięć naukowych Profesora zaliczyć trzeba badania:

- nad wyhodowaniem 7 nowych rodów indyków (stanowiły one w Polsce w latach 1985-1991 90% krajowego pogłowia indyków zarodowych);
- nad konsekwencjami ograniczania dobrostanu indyków w chowie klatkowym;
- nad poprawą skuteczności reprodukcji w populacjach indyków.

Jako najważniejszy swój kierunek badawczy profesor definiuje prace z zakresu żywienia drobiu, a szczególnie indyków.

Wyniki analiz i badań eksperymentalnych, które realizował profesor Jan Jankowski, były przedmiotem licznych publikacji w czołowych czasopismach światowych oraz referatów prezentowanych na konferencjach krajowych i międzynarodowych najwyższej rangi. Na dorobek publikacyjny Nominata składa się: 235 publikacji zamieszczonych w recenzowanych czasopismach naukowych, w tym: 159 w czasopismach z współczynnikiem wpływu, 160 komunikatów naukowych, 17 wydawnictw książkowych, 2 zgłoszenia patentowe, 6 umów wdrożeniowych, 17 projektów badawczych finansowanych ze źródeł pozauczelnianych. Według bazy Web of Science liczba publikacji Profesora wynosiła 159, liczba cytowań 1207, a indeks Hircha 18.

Wyróżniającym elementem w całokształcie działalności prof. dr. hab. Jana Jankowskiego jest Jego wkład w rozwój kadry naukowej. Pan profesor wypromował 8 doktorów, a obecnie pod Jego kierunkiem wykonywana jest kolejna praca doktorska. Na zlecenie ośrodków nauko-



prof. dr hab. Jan Jankowski fot. Janusz Mazurek

wych w Polsce i za granicą wykonał 32 recenzje dysertacji doktorskich. Uczestniczył jako recenzent w 18 przewodach habilitacyjnych, a 5 monografii opiniował na etapie wydawniczym. O dużym zaufaniu środowiska naukowego do Profesora świadczy także wykonanie 10 opinii na tytuł naukowy, 4 – na stanowisko profesora nadzwyczajnego i zwyczajnego i 3 – na tytuł doktora *honoris causa*. Tę imponującą aktywność na polu rozwoju kadry naukowej w Polsce i za granicą uzupełnia 21 recenzji dorobku kandydatów do stopni i tytułu naukowego wykonane na zlecenie Centralnej Komisji ds. Stopni i Tytułów oraz przewodniczenie 27 Komisjom Habilitacyjnym.

W uznaniu osiągnięć naukowych oraz zasług w zakresie badań naukowych, kształcenia kadry i prac organizacyjnych na rzecz środowiska naukowego zootechników profesor Jan Jankowski przez środowisko naukowe wielokrotnie był wybierany do różnego typu instytucji. Pełnił m.in. funkcję przewodniczącego Komitetu Nauk Zootechnicznych Polskiej Akademii Nauk. Aktualnie jest wiceprzewodniczącym Polskiego Oddziału Światowego Stowarzyszenia Wiedzy Drobiarskiej, zastępcą przewodniczącego Rady Naukowej Instytutu Fizjologii i Żywienia Zwierząt Polskiej Akademii Nauk w Jabłonie, członkiem Rady Naukowej Instytutu Zootechniki – Państwowego Instytutu Badawczego w Krakowie. Na podkreślenie zasługuje członkostwo Profesora w Centralnej Komisji ds. Stopni i Tytułów. Pan profesor pełni, bądź też pełni, funkcję członka w radach naukowych czasopism naukowych: *Electronic Journal of Polish Agricultural Universities*, *Journal of Animal and Feed Sciences*, *Journal of Elementology*.

W uznaniu zasług profesor Jan Jankowski uzyskał wiele nagród, odznaczeń i wyróżnień oraz wyróżnień honorowych.

Profesor został uhonorowany m.in. Przez Prezydenta RP Złotym i Srebrnym Krzyżem Zasługi, przez Ministra Edukacji Narodowej – Medalem Komisji Edukacji Narodowej, przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi – Odznaką Zasłużony dla Rolnictwa. W 2013 roku został wyróż-





niony tytułem Doktora *honoris causa* przez Uniwersytet Rolniczy w Grodnie; w 2017 roku tytułem Doktora *honoris causa* przez Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie.

Związki Pana profesora Jana Jankowskiego z Wydziałem Przyrodniczym i naszą Uczelnią sięgają lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Dotyczyły one początkowo współpracy w zakresie szkoleń i staży naukowych, a potem współpracy naukowo-badawczej w zakresie chowu i użytkowania drobiu. Rezultatem tej współpracy były liczne eksperymenty naukowe o znaczeniu zarówno naukowym, jak i praktycznym. Niezmiernie ważne w tej współpracy było wspólne opracowywanie metod badawczych, form i miejsca realizacji badań, bowiem Katedra Drobiarstwa Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie dzięki staraniom Pana profesora stworzyła unikatowe centrum badawcze. Pan profesor jako wybitny specjalista od lat służył pomocą będąc ekspertem i doradcą dla hodowców drobiu w naszym regionie. Prof. dr hab. Jan Jankowski był kilkakrotnie recenzentem prac doktorskich i przewodniczącym Komisji Habilitacyjnych na Wydziale Przyrodniczym naszego Uniwersytetu.

Podsumowując, działalność naukowo-dydaktyczną oraz organizacyjną profesora Jana Jankowskiego można uznać za wybitną, pełną pasji twórczej, charakteryzującą się ogromnym zaangażowaniem i pomocą dla pracowników nauki i studentów. Niezmiernie wartościowa i inspirowana jest Jego postawa wobec pracowników, współpracowników, kolegów i przyjaciół.



fot. Janusz Mazurek

Należy podkreślić dominującą pozycję profesora w zakresie badań nad uwarunkowaniami chowu i hodowli indyków. Profesora Jana Jankowskiego wyróżnia pasja naukowa, umiejętność budowy i rozwoju zespołów badawczych, otwartość na nowe koncepcje naukowe.

Kończąc, pragnę podkreślić, że było dla mnie zaszczytem, iż mogłem zaprezentować Państwu sylwetkę profesora Jana Jankowskiego, zootechnika – drobiarza, uczonego światowego formatu, przyjaciela Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach.

Ad multos annos, Profesorze, Doktorze honoris causa Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach.
prof. dr hab. PIOTR GULIŃSKI

Posiedzenie Konferencji Rektorów Uczelni Rolniczych i Przyrodniczych w UPH

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach odbyło się posiedzenie Konferencji Rektorów Uczelni Rolniczych i Przyrodniczych. W spotkaniu wzięło również udział Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego dr hab. **Sebastian Skuza**. Posiedzenie było poświęcone bieżącym zagadnieniom związanym z dostosowywaniem się środowiska akademickiego do nowej ustawy. Wiodącymi kwestiami były zmiany organizacyjne, finansowanie badań i współpraca międzynarodowa. Przewodniczący Konferencji prof. dr hab. **Włodzimierz Sady** podkreślił, iż obecne obrady miały szczególne znaczenie, gdyż uczelnie znajdują się aktualnie w kluczowym momencie dostosowywania się do zmienionych warunków, a od 1 października będą pracowały już w oparciu o nowe statuty. Obrady Konferencji Rektorów w Siedlcach były również związane z jubileuszem 50-lecia UPH, gdyż w

ten sposób podkreślono znaczenie uczelni w środowisku naukowym Polski. Jak stwierdziła JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, prof. uczelni, dla naszego Uniwersytetu posiedzenie to miało szczególne znaczenie, gdyż nie tylko omówiono istotne problemy, ale rektorzy z całej Polski mieli możliwość bezpośredniego zapoznania się z działalnością i osiągnięciami UPH.



fot. Janusz Mazurek

Koncerty jubileuszowe

Z okazji obchodów jubileuszu 50-lecia Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w sali koncertowej Zespołu Szkół Muzycznych w Siedlcach odbył się „Koncert Muzyki Polskiej”. Wystąpili na nim: **Barbara Tritt** (sopran), **Olga Rusin** (sopran), **Bartosz Gorzkowski** (tenor), **Damian Suchożebrski** (bas), a na fortepianie akompaniowała **Oksana Svekla**. Wykonali oni utwory Stanisława Moniuszki, co było również nawiązaniem do trwającego obecnie Roku Moniuszkowskiego. Koncert prowadził **Michał Hołownia**. Na Wydziale Humanistycznym odbył się kolejny Koncert Jubileuszowy. Wystąpiła na nim Orkiestra Wojskowa z Siedlec pod dyrekcją kpt. **Dariusza Kaczmarskiego**. Towarzyszyli jej soliści: **Małgorzata Boć**, **Ewa Siembida**, **Marcin Sójka**, **Zbyszko Tuchołka**. Koncert prowadził **Tomasz Szuran**. Po zakończeniu koncertów JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, prof. uczelni podziękowała wykonawcom za wyjątkowe wystąpienia oraz zwróciła się do zebranych dziękując za wspieranie działalności Uniwersytetu i pracę na rzecz jego rozwoju.



fol. Adam Bobryk



fol. Janusz Mazurek

Wizyta Wiceprezesa Rady Ministrów dr. Jarosława Gowina w UPH

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach złożył wizytę Wiceprezes Rady Ministrów Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego dr **Jarosław Gowin**. Przekazał on w obecności Wicemarszałka Senatu **Adama Bielana** na ręce JM Rektora dr hab. **Tamary Zacharuk**, prof. uczelni, dwa czeki na łączną kwotę 7 928 312,18 zł. Środki pochodzą z dwóch konkursów „Zintegrowane Programy Uczelni na rzecz Rozwoju Regionalnego” i „Zintegrowane Programy Uczelni Ścieżka 2”. Przeznaczone są one na potrzeby rozwoju Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. Wiceprezes Rady Ministrów dr Jarosław Gowin wyraził bardzo pozytywną opinię dotyczącą funkcjonowania UPH. Podkreślił przy tym, iż siedlecka Uczelnia w sposób szybki i właściwy dostosowuje się do wymogów Ustawy 2.0 Konstytucja dla Nauki. Po przekazaniu środków finansowych dla UPH Wiceprezes Rady Ministrów dr Jarosław Gowin wziął udział w



fol. Janusz Mazurek

Święcie Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego, związanym w tym roku z obchodami Jubileuszu 50-lecia Uczelni.

I Mazowiecki Kongres Kół Gospodyń Wiejskich

W dniu 25 kwietnia w Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym obradował I Mazowiecki Kongres Kół Gospodyń Wiejskich. Organizatorami wydarzenia byli: Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, Katolickie Radio Podlasie oraz UPH. W Kongresie, który honorowym patronatem objęła Wicemarszałek Senatu RP **Maria Koc**, wzięło udział ponad pół tysiąca człon-

kiń Kół Gospodyń Wiejskich z woj. mazowieckiego. W trakcie spotkania dyskutowano nad ważną rolą KGW w rozwoju lokalnych społeczności i kultywowaniu tradycji, o roli kobiet w kształtowaniu regionalnej polityki, a także o zdrowym trybie życia. Uczestnicy Kongresu mogli poprobować potraw z różnych rejonów Mazowsza oraz posłuchać na żywo pieśni ludowych.

Profesor Antoni Jówko przeszedł na emeryturę



fol. Adam Bobryk

Podczas posiedzenia Senatu Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego uroczysto podziękowano za wieloletnią pracę na rzecz naszej Uczelni przechodzącemu na emeryturę prof. dr. hab. **Antoniemu Jówko**. Profesor był rektorem trzech kadencji, w latach 2000-2002, 2002-2005 i 2008-2012. Wiele lat piastował również funkcję Prorektora ds. nauki w kadencjach 1987-1990, 1999-2000 i 2005-2008, a także kierował jako Dziekan Wydziałem Chemiczno-Matematycznym (aktualnie Wydział Nauk Ścisłych) w latach 1994-1999. JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, prof. uczelni, podkreśliła, iż prof. dr. hab. Antoni Jówko: „Poza znaczącymi osiągnięciami naukowymi potwierdzonymi wieloma publikacjami o zasięgu krajowym i międzynarodowym oraz gronem wypromowanych specjalistów z dziedziny chemii, kierując przez wiele lat Uniwersytetem, dzięki swej zaradności, uporowi i zaangażowaniu przyczynił się również w znaczny sposób do rozwoju naszego Uniwersytetu, poprawiając jego infrastrukturę dydaktyczną i badawczą, co istotnie wpłynęło na jakość kształcenia oraz komfort pracy”.

Nagroda Ministra Nauki dla profesora Gulińskiego

Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego, dr Jarosław Gowin, przyznał nagrody za wybitne osiągnięcia zawodowe. Wśród 69 wyróżnionych jest również prof. dr hab. Piotr Guliński, który otrzymał Nagrodę Indywidualną Ministra.

Prof. dr hab. **Piotr Guliński** jest wieloletnim pracownikiem naukowo-dydaktycznym Instytutu Bioinżynierii i Hodowli Zwierząt Wydziału Przyrodniczego Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. Przeszedł on wszystkie stopnie kariery akademickiej od tytułu zawodowego magistra inżyniera do tytułu naukowego profesora na macierzystym Wydziale Przyrodniczym. Głównym nurtem Jego badań i zainteresowań naukowych jest problematyka związana z chowem, hodowlą i użytkowaniem bydła. Jest autorem lub współautorem ponad 220 prac naukowych, w tym wydanego przez Wydawnictwo Naukowe PWN w Warszawie podręcznika akademickiego pt. „Bydło domowe - hodowla i użytkowanie”, który

stanowił podstawę przyznania Nagrody Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Profesor P. Guliński wypromował 3 doktorów oraz 180 magistrów i inżynierów ze specjalnością chów i hodowla bydła. Wspomnieć trzeba, że w okresie zatrudnienia pełnił wiele ważnych funkcji organizacyjnych w Uczelni. Był m.in. dziekanem Wydziału Przyrodniczego (w kadencjach 2005-2008 i 2008-2012) i prodziekanem Wydziału Rolniczego (w kadencjach 1999-2002 i 2002-2005). Od 2001 roku pełni funkcję kierownika Katedry Hodowli Bydła, Owiec i Oceny Mleka na Wydziale Przyrodniczym. Ponadto prof. Piotr Guliński pełni szereg funkcji w instytucjach ogólnopolskich. Jest m.in. przewodniczącym Sekcji Chowu i Hodowli Bydła Polskiego Towarzystwa Zootechnicznego w Warszawie (od 2009 r.) oraz członkiem Komitetu Nauk Zootechnicznych i Akwakultury Polskiej Akademii Nauk w Warszawie (od 2015 r.).

ROMAN NIEDZIÓŁKA

Nasze dęby

Z okazji Jubileuszu 100-lecia odzyskania niepodległości przez Polskę, Nadleśnictwo Siedlce we współpracy z Regionalną Dyrekcją Lasów Państwowych w Warszawie wyszło z inicjatywą upamiętnienia tego wydarzenia poprzez utworzenie żywego pomnika. To złożony ze stu dębów bezszypułkowych Las „100-lecia Niepodległości”. Znajduje się on w Uroczysku Sekuła w oddziale 144 c.

Dęby sadzili przedstawiciele instytucji działających na terenie naszego regionu. Każdemu ze stu dębów zaproszeni przez Nadleśnictwo Siedlce nadali własne imię. Wśród posadzonych drzew jest również dąb o imieniu „Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny” posadzony przez Prorektora ds. rozwoju dr. hab. inż. **Zbigniewa**



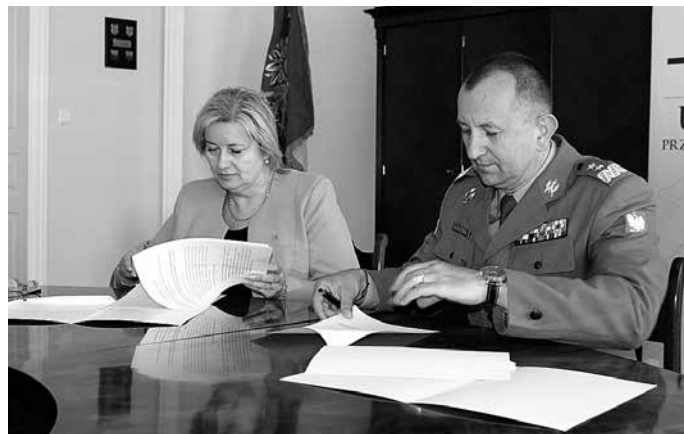
fol. Adam Bobryk

Karczmarzyka, prof. uczelni oraz dąb „Księżnej Aleksandry Ogińskiej”, który posadziła JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, prof. uczelni.

Umowa UPH z 18 Dywizją Zmechanizowaną

W dniu 9 maja 2019 r. Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny zawarł porozumienie o współpracy z Dowództwem 18 Dywizji Zmechanizowanej Wojska Polskiego. Umowę podpisała JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, prof. uczelni i dowódca 18 DZ gen. dyw. dr **Jarosław Gromadziński**, w obecności Prorektora ds. nauki prof. dr. hab. **Mirosława Minkiny**, Dyrektora Instytutu Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa dr. hab. **Mariusza Kubiaka**, prof. uczelni oraz pracowników INSiB dr. hab. **Stanisława Topolewskiego** prof. uczelni i dr. **Pawła Szmitkowskiego**.

Głównym celem współpracy jest podniesienie poziomu akceptacji polityki obronnej państwa, w tym kształtowania pozytywnego wizerunku Sił Zbrojnych RP oraz promocji Wojska Polskiego. Przewidziane jest wsparcie aktywności społecznej w procesie edukacji obronnej i umiejętności wojskowych, a w szczególności studentów zainteresowanych sprawami militarnymi, w tym historią wojskowości oraz techniką wojskową. Współdziałanie ma na celu kształtowanie postaw patriotycznych, promocję edukacji historycznej



fol. Adam Bobryk

oraz edukacji związanej z tradycjami i dziedzictwem oręża polskiego, podniesienie poziomu wiedzy na temat różnych form i rodzaju służby wojskowej (zawodowej i czynnej) oraz zasad obsługi sprzętu wojskowego. Jednostką realizującą postanowienia porozumienia ze strony Uniwersytetu jest Instytut Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa.

Dietetyka pediatryczna w praktyce

Na Wydziale Przyrodniczym odbyło się spotkanie szkoleniowe „Dietetyka pediatryczna w praktyce”, w którym uczestniczyli studenci dietetyki oraz pielęgniarstwa. Organizatorami spotkania była dr hab. **Katarzyna Antosik** prof. uczelni oraz lek. med. **Bartosz Pałdyna**. Głównym celem było zapoznanie studentów z praktycznymi aspektami dietetyki pediatrycznej, w tym roli karmienia piersią i innych form żywienia niemowląt i dzieci oraz leczenia żywieniowego. Bartosz Pałdyna przedstawił postacie kliniczne

alergii na białko mleka krowiego oraz omówił przypadki kliniczne wcześniactwa. Zaproszenie do udziału w tym wydarzeniu przyjęła także firma Nutricia – lider na rynku żywności dla niemowląt i dzieci w Polsce. Przedstawiciele firmy zapoznali studentów ze specyfiką firmy, ofertą edukacyjną oraz produktową. Jak zapewniali uczestnicy, wiedza zdobyta w czasie spotkania szkoleniowego „Dietetyka pediatryczna w praktyce” pomoże w przyszłości w stawianiu prawidłowych zaleceń żywieniowych.

IV Międzywydziałowe Igrzyska Kariery

Mistrzem tegorocznej edycji Igrzysk Kariery i zdobywcą statuetki oraz nagrody głównej ufundowanej przez Szkołę Językową Euroschool oraz Salus Rehmedica została drużyna Wydziału Nauk Ścisłych w składzie: **Wioleta Cegielka**, **Ewa Urbanek**, **Przemysław Kubicki**, **Maciej Nazarczuk**. Emocji było co niemiara. Od samego początku rozpoczęła się zacięta, ale i wyrównana rywalizacja. Drużyny były świetnie przygotowane i doskonale zgrane. Wszystkim uczestnikom gratulujemy odwagi, ogromnego zasobu wie-

dzy i zaangażowania. W finałowej rozgrywce zmierzyły się drużyny Wydziału Nauk Ścisłych i Wydziału Humanistycznego. I choć Wydział Humanistyczny podejmował odważne decyzje i zdobywał dużo punktów, to zwycięska okazała się taktyka reprezentacji Wydziału Nauk Ścisłych.

Swoją obecnością zaszczytili nas: dr hab. **Anna Charuta**, prof. uczelni, – Prorektor ds. studiów UPH, dr **Monika Wakuła** – Prodziekan ds. studenckich WNEiP, dr **Edyta Bombiak** – Prodziekan ds. nauki WNEiP, dr **Beata Gałek** – Prodziekan ds. studenckich WH, dr **Mirosław Szaban** – Prodziekan ds. promocji i rozwoju WNŚ, **Piotr Karaś** – dyrektor WUP w Warszawie Filia w Siedlcach, **Paweł Trojanowski** – asystent regionalny europoseł Julii Pitery. Za bardzo liczne przybycie serdecznie dziękujemy studentom dopingującym swoje drużyny oraz mediom. Podziękowania składamy również Jury i prowadzącym: **Annie Jasińskiej**, **Pawłowi Lewczukowi**, **Zbigniewowi Czarnockiemu** oraz **Magdzie Waldzińskiej** za przygotowanie merytoryczne i dbanie o prawidłowy przebieg Igrzysk. Zapraszamy już dziś na kolejną edycję Igrzysk za rok!

MICHAŁ BORATYŃSKI



fol. Monika Biernacka-Kalicka

Fotopołowy 2019

Dziewiąta edycja konkursu fotograficznego Fotopołowy, adresowanego do uczniów szkół średnich, została rozstrzygnięta. Tradycyjnie zwieńczeniem tego artystycznego współzawodnictwa był wernisaż. Wystawę otworzył Prorektor ds. rozwoju dr hab. inż. **Zbigniew Karczmarzyk**, prof. uczelni. O wartościach artystycznych nagrodzonych prac opowiedział zebrany dr **Robert Szymani** z Zakładu Sztuki UPH. Tematem tegorocznej edycji było „50 na 50”. W ten sposób nawiązano do dwóch jubileuszy – 50-lecia Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach oraz 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości. W tym roku I miejsce zajęła **Alicja Wojtowicz** z II Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi im. św. Królowej Jadwigi w Siedlcach, II – **Dominika Matuszewska** z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych im. Jana Pawła II w Radzynie Podlaskim, a III – **Aleksandra Mitura** z I Liceum Ogólnokształcącego w Radzynie Podlaskim, która jednocześnie zwyciężyła w głosowaniu internetowym, otrzymując 2494 głosy.

Fundatorem nagród w konkursie była europosełanka **Julia Pitera** oraz **Kino Helios Siedlce**. Konkurs objęli patronatem honorowym Prezydent Miasta Siedlce **Andrzej**



Zwycięska praca Alicji Wojtowicz

Sitnik i Jej Magnificencja Rektor Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach dr hab. **Tamara Zacharuk**, prof. uczelni. Patronat medialny nad wydarzeniem sprawowali: TV Wschód oraz „Tygodnik Siedlecki”. Prace oceniała komisja konkursowa w składzie: dr **Marcin Sutryk**, mgr **Kamila Grabowska**, mgr **Zbigniew Młynarski**, mgr **Michał Rząca**, mgr **Aleksander Skums**.

ANNA BOBRYK

Podpisanie umowy o współpracy z Diecezją Siedlecką

JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, prof. uczelni i JE bp dr **Kazimierz Gurda** podpisali umowę o współpracy Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego i Diecezji Siedleckiej. Jej przedmiotem jest wspólne prowadzenie badań naukowych dotyczących dziejów Diecezji Siedleckiej oraz popularyzacja wiedzy historycznej ze szczególnym uwzględnieniem procesu beatyfikacyjnego Sługi Bożego biskupa Ignacego Świrskiego. Koordynatorami realizacji porozumienia zostali ze strony UPH Prorektor ds. nauki dr hab. **Mirosław Minkina**, prof. uczelni i Dyrektor Archiwum UPH dr **Rafał Dmowski**, natomiast ze strony Diecezji ks. dr **Mariusz Świder** oraz ks. prałat **Bernard Błoński**.

Biskup Ignacy Świrski (1885-1968) urodził się w Ellern na terenach dzisiejszej Łotwy. Studia odbył w Seminarium Duchownym w Petersburgu i na Papieskim Uniwersytecie Gregoriańskim w Rzymie. Następnie był profesorem Aka-



foto. Adam Bobryk

demii Duchownej w Petersburgu, kapelanem Wojska Polskiego w czasie wojny polsko-bolszewickiej, wykładowcą Uniwersytetu Stefana Batorego w Wilnie, rektorem seminarium w Białymstoku, a od 1946 r. biskupem siedleckim czyli podlaskim.

Umowa o współpracy z SPZOZ w Węgrowie

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach zawarł umowę o współpracy z Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej w Węgrowie. Podpisali ją JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, prof. uczelni oraz Dyrektor **Artur Skóra**. Współpraca ma na celu doskonalenie procesu kształcenia i podnoszenia jego jakości.

W ramach porozumienia studenci kierunku pielęgniarstwo będą odbywali w Węgrowie praktyki zawodowe, zajęcia praktyczne oraz ćwiczenia. Jednocześnie UPH będzie udzielał merytorycznego wsparcia węgrowskiemu szpitalowi oraz wesprze go w zakresie organizo-

wania spotkań informacyjnych, promocyjnych, szkoleń, jak też realizacji szerszej współpracy naukowej. Osobami odpowiedzialnymi za realizację postanowień niniejszego porozumienia są **Teresa Cena** (UPH) i **Joanna Zygmunt** (Szpital w Węgrowie). Obecna podczas podpisania umowy Wicemarszałek Senatu RP **Maria Koc** wysoko oceniła perspektywę współpracy. Jednocześnie podkreśliła bardzo dobre efekty kształcenia w UPH. Zwróciła także uwagę na rozwój Uniwersytetu, który wychodząc naprzeciw potrzebom regionu otwiera nowe kierunki studiów i doskonali proces edukacji.

Konkurs historyczny na Białorusi pod patronatem UPH

W Grodnie na Białorusi odbył się XXIV Konkurs Historyczny „Dzieje Polski”. Organizowany jest on przez Polską Macierz Szkolną pod patronatem Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. Celem tego konkursu jest poszerzanie wiedzy z historii Polski i własnego regionu oraz polskich tradycji oraz obyczajów wśród młodzieży na Białorusi. Główną nagrodą dla zwycięzców jest możliwość podjęcia studiów w Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym. Uczestników oceniała komisja w składzie: dr hab. **Jarosław Cabaj**, profesor uczelni (UPH), dr hab. **Adam Bobryk**, profesor uczelni (UPH) oraz prof. dr hab. **Edward Jarmusik** (Uniwersytet w Grodnie).

Eliminacje prowadzone były w dwóch kategoriach wiekowych. Wśród uczniów klas maturalnych najlepsze wyniki uzyskali: I miejsce – **Andrzej Gajduk** (Grodno), II – **Tatiana Ruchawiec** (Grodno), **Władysław Jankowski**

(Mołodeczno), III – **Włodzimierz Atreszczenkow** (Grodno), **Elżbieta Chancewicz** (Baranowicze), **Irena Górską** (Grodno), **Angielina Borysienko** (Grodno). Wśród uczniów klas przedmaturalnych zwyciężyli: I miejsce – **Maksym Buczyński** (Lida), II – **Paweł Garmatny** (Bereza), III – **Anastazja Doroszkiewicz** (Dziatłowo).

W rozstrzygnięciu Konkursu i wręczeniu nagród wzięli udział m.in.: Konsul Generalny Rzeczypospolitej Polskiej w Grodnie **Jarosław Książek** i Konsul **Joanna Czartoryska**, prezes PMS **Stanisław Sienkiewicz**, Wiceprezes PMS **Teresa Kryszyn**. W roku szkolnym 2018/2019 w 200 szkołach na Białorusi języka polskiego uczy się 13907 uczniów. Najwięcej młodzieży uczęszcza na zajęcia z polskiego w obwodzie grodzieńskim (7178), a najmniej w homelskim (40). Zajęcia prowadzi z nimi łącznie 316 nauczycieli.



fol. Wojciech Szewczak

Studenci bezpieczeństwa wzięli udział w akcji krwiodawstwa służb mundurowych

Studenci bezpieczeństwa narodowego i bezpieczeństwa wewnętrznego wraz z pracownikami Instytutu Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa UPH wzięli udział w „Ogólnopolskiej akcji honorowego oddawania krwi przez służby mundurowe z okazji święta 100-lecia powstania Służby Więziennej”.

Celem akcji było propagowanie idei honorowego krwiodawstwa i zapewnienie dostępności krwi dla szpitali. Jednocześnie w ten sposób uczczono jubileusz Służby Więziennej. Jak powiedziała dr hab. **Malina Kaszuba**, zastępca dyrektora Instytutu, uczestnictwo w akcji krwiodawstwa było wyrazem solidarności ze służbami mundurowymi oraz przejawem bardzo aktywnej postawy obywatelskiej. Krew jest bowiem niezbędna przy wielu zabiegach medycznych, a niejednokrotnie ratuje życie.

– Na nas zawsze można liczyć, my dbamy o bezpieczeństwo w każdym wymiarze – podkreśliła M. Kaszuba.

Po zakończeniu akcji krwiodawstwa, podczas wizyty w siedleckim Zakładzie Karnym, studenci mieli możliwość zapoznania się ze specyfiką służby penitencjarnej. Ze studentami spotkał się również dyrektor ppłk **Marek Suwiński**, który dziękując za oddanie krwi, uwypuklił, iż poświęcenie dla innych jest szczególnym zadaniem służb mundurowych oraz wyrazem patriotyzmu. Życzył również, by studenci, którzy uczestniczyli obecnie w tej akcji, w przyszłości podjęli pracę w formacjach mundurowych, w tym w Służbie Więziennej. Należy podkreślić, iż oddanie krwi przez studentów bezpieczeństwa narodowego oraz bezpieczeństwa wewnętrznego i pracowników INSiB UPH było symbolicznym zakończeniem ogólnopolskiej akcji.

IV Narodowy Kongres Żywnościowy

Na Stadionie Narodowym w Warszawie odbył się IV Narodowy Kongres Żywnościowy. W wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele wiodących ośrodków naukowych zajmujących się dietetyką. Kongres został zorganizowany przez Instytut Żywności i Żywienia.

Celem IV Narodowego Kongresu Żywnościowego było znalezienie odpowiedzi na pytanie: dlaczego nie udaje się powstrzymać narastania nadwagi i otyłości, szczególnie u dzieci i młodzieży? Ważnym elementem Kongresu była prezentacja przez Instytut Żywności i Żywienia zmodyfikowanej Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dzieci i młodzieży. Praktyczne wskazówki, jak zachęcić dzieci i młodzież do dbania o właściwe żywienie i aktywność fizyczną, przedstawili zaproszeni eksperci – specjaliści i praktycy w dziedzinie żywienia, pediatrii i psychologii. Wiele uwagi poświęcono także wdrożeniu nauki do praktyki życia codziennego w czasie szeregu debat skierowanych przede wszystkim do szeroko pojętego środowiska szkolnego, czyli rodziców, nauczycieli, dyrektorów placówek oświatowych, realizatorów żywienia zbiorowego, pielęgniarek szkolnych, przedstawicieli kuratoriów oświaty.

UPH reprezentowali na Kongresie: dr hab. **Wojciech**



Kolanowski, prof. uczelni, dr **Katarzyna Kowalcze**, mgr **Agnieszka Decyk-Chęcel** i mgr **Milena Kobylńska**, którzy przedstawili wyniki badań prowadzonych w Instytucie Nauk o Zdrowiu UPH pt. „Ocena stanu odżywienia dzieci w wieku 7-12 lat w aspekcie występowania nadwagi i otyłości”, „Przedszkolne racje pokarmowe a problem otyłości”, „Sprawność fizyczna, BMI i zachowania żywieniowe dzieci z klas ogólnych i sportowych”.

Spotkanie z Polakami z Doliny Krzemowej

Biuro Karier UPH zorganizowało spotkanie dla studentów z firmą INFORMATION DESIRED. **Tomasz Kuzak**, twórca startupu z Doliny Krzemowej opowiadał o tym, dlaczego dziś Internet nie działa jako narzędzie dla przedsiębiorców do pozyskiwania klientów. Przedstawił pomysł i zasady działania firmy oraz zaprosił studentów do włączenia się w jej działalność. Dziś firmy internetowe sprzedają przedsiębiorcom jedynie narzędzia, nie gwarantując efektu. A przedsiębiorcy je kupują, bo myślą, że inaczej się nie da. I nierzadko wyrzucają pieniądze w błoto. Otóż da się, co pokazuje INFORMATION DESIRED. Kiedy świat dowie się, że można płacić jedynie za efekt, za dostarczenie Klientów, a nie za narzędzia, cały rynek zostanie zmuszony do zmiany modelu działania. Cały świat będzie musiał działać tak jak INFORMATION DESIRED - mówił Tomasz Kuzak i do udziału w tej rewolucji zapraszał naszych studentów. „Dostosuj się albo zgin” - to hasło za chwilę będzie dotyczyć setek tysięcy firm na świecie, które zarabiają na oferowaniu usług, takich jak: tworzenie stron internetowych, pozycjonowanie, content marketing. Wszystko przez Polaków z Doliny Krzemowej, których pomysł na biznes wywraca branżę internetową do góry nogami.

**MICHAŁ
BORATYŃSKI**

IX Uniwersytecka Giełda Pracy

8 maja na Wydziale Humanistycznym UPH odbyła się Uniwersytecka Giełda Pracy. W tym roku swoją ofertę przedstawiło 46 pracodawców i przedstawiciele instytucji z różnych branż i gałęzi gospodarki. Zaproponowali oni możliwość zatrudnienia, staży zawodowych i praktyk. Uniwersytecka Giełda Pracy to doskonała okazja do poznania aktualnej sytuacji na rynku pracy oraz wymiany doświadczeń pomiędzy biznesem a środowiskiem akademickim. Odwiedzający mogli również skorzystać z porad doradców zawodowych z Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży OHP w Siedlcach i Siedleckich Urzędów Pracy.



fol. Paweł Lewczuk

IX Dyktando Siedleckie

W dniu 9 maja w Szkole Podstawowej nr 4 w Siedlcach odbyło się podsumowanie IX Dyktanda Siedleckiego. Uroczystość uświetnił m.in. występ grupy MOG-ę. Tworzą ją studenci głusi, pod kierunkiem mgr **Haliny Grzeszczuk**. To już kolejna edycja Dyktanda, które UPH organizowało wspólnie ze Szkołą Podstawową nr 4 w Siedlcach, Szkołą Podstawową nr 2 w Siedlcach, II Liceum Ogólnokształcącym w Siedlcach i Samorządowym Centrum Doradztwa i Doskonalenia Nauczycieli w Siedlcach. Test przygotowały i sprawdzały: dr hab. **Joanna Kuć**, prof. uczelni; dr hab. **Beata Wałęciuk-Dejneka**, prof. uczelni; dr hab. **Andrzej Borkowski**, prof. uczelni; dr **Natalia Sosnowska** z Instytutu Polonistyki i Neofilologii. W tej edycji mistrzami ortografii wśród studentów zostali: I miejsce – **Marlena Derlicka**, bezpieczeństwo wewnętrzne, II **Paulina Fedorczyk**, administracja, III – **Natalia Glińska**, turystyka i rekreacja. Natomiast w kategorii absolwentów, pracowników i gości wygrali: I miejsce – mgr **Artur Zegardło** (absolwent), II – mgr **Katarzyna Sobolewska** (pracownik), III – pplk **Marek Suwiński** (gość). Składamy szczególne podziękowania **Salus Rehmedica** oraz **Parkowi Przygo-**



fot. Małgorzata Bednarczyk

dy za ufundowanie upominków dla naszych Laureatów. Nagrodą za I miejsce była również statuetka Mistrza Ortografii. Wszystkim uczestnikom IX Dyktanda gratulujemy i już dziś zapraszamy do udziału w kolejnej edycji, w przyszłym roku!

MAŁGORZATA BEDNARCZYK

VIII Ogólnopolskie Warsztaty Metodologiczno-Dydaktyczne w Naukach o Bezpieczeństwie

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym odbyły się VIII Ogólnopolskie Warsztaty Metodologiczno-Dydaktyczne w Naukach o Bezpieczeństwie. Obrady koncentrowały się zarówno wokół podstawowych zagadnień aktualizujących znaczenie nauk o bezpieczeństwie w systemie nauki polskiej, jak i istotnej z punktu widzenia praktyki wiedzy o bezpieczeństwie podmiotów. Ważnymi celami tegorocznej konferencji, poza upowszechnianiem wypracowanych teorii, hipotez i doktryn, było dzielenie się doświadczeniami z zakresu dobrych praktyk, trudności rozwojowych związanych z badaniami na rzecz bezpieczeństwa i obronności oraz poszukiwania racjonalnych rozwiązań w tych obszarach. VIII Warsztaty, tworząc uznane w środowisku nauk o bezpieczeństwie forum prezentowania i weryfikacji osiągnięć naukowych uczestników, posłużyły w obecnej edycji wymianie poglądów naukowców i praktyków w aspektach: podstaw materialnych i formalnych jednoczenia wiedzy w naukach o bezpieczeństwie, inkluzyjności poznania, identyfikacji problemów kształcenia w ramach dyscypliny, identyfikacji aktualnych i wymagających pilnego rozwiązania problemów praktyki bezpieczeństwa i obronności podmiotów w różnych obszarach przedmiotowych nauk o bezpieczeństwie.

W skład Komitetu Naukowego Konferencji wchodził: prof. dr hab. **Marian Cieślarczyk** (Honorowy Przewodniczący), dr hab. **Mariusz Kubiak**, prof. uczelni (Przewodniczący), prof. dr hab. inż. **Andrzej Glen**, prof. dr hab. **Stanisław Jaczyński**, prof. dr hab. **Stanisław Jarmoszko**, prof. dr hab. inż. **Waldemar Kitler**, prof. dr hab. **Jerzy Kunikowski**, prof. dr hab. **Andrzej Misiuk**, prof. dr hab.

Jacek Pawłowski, prof. dr hab. **Ryszard Rosa**, prof. dr hab. inż. **Piotr Sienkiewicz**, prof. dr hab. inż. **Grzegorz Sobolewski**, prof. dr hab. **Stanisław Sulowski**, prof. dr hab. **Ryszard Wróblewski**, dr hab. **Marek Cisek**, prof. uczelni, insp. dr hab. **Marek Fałdowski**, prof. WSP, dr hab. **Agnieszka Filipek**, prof. uczelni, dr hab. **Juliusz Piwowarski**, prof. WSBPiBi, gen. bryg. dr hab. **Tadeusz Szczurek**, prof. WAT, dr hab. **Andrzej Urbanek**, prof. AP. Natomiast w skład Komitetu Organizacyjnego Konferencji weszli: dr **Renata Tarasiuk** (przewodnicząca), dr **Joanna Ważniewska** (zastępca przewodniczącej), dr **Tomasz Pączek** (zastępca przewodniczącej), dr **Agnieszka Araucz-Boruc**, dr **Patrycja Bryczek-Wróbel**, dr **Magdalena Dobrowolska**, dr **Maryla Fałdowska**, mjr dr **Paweł Wasilewski**, mgr **Łukasz Ciołek**, mgr **Eliza Kublik**, mgr **Paulina Ledwójcik**, mgr **Marek Poleszczuk**.

Organizatorami konferencji były następujące ośrodki naukowe: Instytut Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa Wydziału Humanistycznego Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach, Transdyscyplinarne Centrum Badania Problemów Bezpieczeństwa im. prof. K. Bogdańskiego UPH, Wydział Nauk Ekonomicznych i Prawnych UPH, Wydział Bezpieczeństwa Narodowego Akademii Sztuki Wojennej, Wydział Nauk Politycznych i Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu Warszawskiego, Wydział Logistyki Wojskowej Akademii Technicznej, Wydział Bezpieczeństwa Wewnętrznego Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie, Wydział Nauk o Zarządzaniu i Bezpieczeństwie Akademii Pomorskiej w Słupsku, Polskie Towarzystwo Nauk o Bezpieczeństwie.

LX Olimpiada Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym odbyły się mazowieckie eliminacje LX Olimpiady Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym. Jest ona realizowana na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej pod patronatem Prezydenta RP. Organizuje ją **Komitet Główny Olimpiady Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym** w Instytucie Europeistyki, Wydziału Nauk Politycznych i Studiów Międzynarodowych Uniwersytetu Warszawskiego. Współorganizatorem na poziomie okręgowym jest Instytut Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa UPH. W tym roku temat zmienny Olimpiady to „Polska i jej sąsiedzi. Polityka – Gospodarka – Społeczeństwo – Kultura”. Do eliminacji okręgowych zakwalifikowano 43 uczniów szkół ponadgimnazjalnych z całego województwa mazowieckiego (poza Warszawą).

W uroczystym rozpoczęciu Olimpiady, które miało miejsce w Wydziale Humanistycznym UPH, wzięli udział m.in.: wiceambasador Węgier dr **Pál Attila Illés**, prezydent Siedlec **Andrzej Sitnik**, prorektor ds. studiów dr hab. **Anna Charuta**, prof. uczelni, prodziekan Wydziału Humanistycznego dr **Beata Gałek**, zastępca dyrektora Instytutu Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa dr hab. **Malina Kaszuba**. Życzyli oni jak najlepszych wy-

ników wszystkim uczestnikom, podkreślając, iż udział w eliminacjach okręgowych jest już dużym sukcesem, który przyniesie na pewno bardzo dobre efekty. Zebrani wysłuchali również wykładu wiceambasadora Węgier dr. P.A. Illésa, który swoje wystąpienie zatytułował „Polska – Węgry. 1000 lat sąsiedztwa. Historia i terażniejszość”. Wzbudziło ono duże zainteresowanie, czego wyrazem była ożywiona dyskusja.

Najlepsze wyniki w eliminacjach okręgowych uzyskali uczniowie z Radomia: **Bartosz Czarnecki**, **Filip Barański**, **Filip Główka**. Do uczestnictwa w eliminacjach centralnych został także zakwalifikowany **Maciej Łyżwiński** z Garwolina.

W skład Komitetu Okręgowego Olimpiady wchodził: dr hab. **Włodzimierz Fehler**, prof. uczelni (przewodniczący), dr hab. **Arkadiusz Indraszczyk**, prof. uczelni (zastępca przewodniczącego), dr **Joanna Ważniewska** (sekretarz), członkowie – dr hab. **Adam Bobryk**, prof. uczelni, dr hab. **Agnieszka Filipek**, prof. uczelni, dr hab. **Mariusz Kubiak**, prof. uczelni, dr hab. **Jacek Zieliński**, prof. uczelni, dr **Paweł Szmitkowski**, dr **Andrzej Dana**, dr **Małgorzata Lipińska-Rzeszutek**, dr **Renata Tarasiuk**, mgr **Anna Czubaj**.



fol. Adam Bobryk

Powstał oddział PTH

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym, na Wydziale Przyrodniczym, powołano oddział Polskiego Towarzystwa Higienicznego. W skład zarządu weszli: dr hab. **Wojciech Kolanowski**, prof. uczelni – przewodniczący, dr **Barbara Patoleta** – wiceprzewodnicząca, dr **Małgorzata Rutkowska** - sekretarz, dr hab. **Joanna Mitrus** - skarbnik.

Działalność Polskiego Towarzystwa Higienicznego oparta jest na tradycjach społecznego ruchu higienicznego, jaki zrodził się w XIX wieku na terenach Polski będącej pod zaborami, i na uniwersalnych wartościach, a w szczególności poszanowaniu praw jednostki, dążeniu do prawdy, szacunku dla wiedzy, rzetelności w wydawaniu

fachowych opinii, prowadzeniu inicjatyw i realizacji programów.

Misją Towarzystwa jest kształtowanie fachowej opinii społecznej w sprawach rozwoju higieny, higieny środowiska, oświaty zdrowotnej, medycyny zapobiegawczej i zdrowia publicznego oraz oddziaływanie na poprawę zdrowia ludności i warunków zdrowotnych środowiska. Misją Towarzystwa od początku jego istnienia jest doskonalenie i ochrona zdrowia społeczeństwa poprzez: działalność naukową, publicystyczną i szkoleniową oraz rozwijanie współpracy wielodyscyplinarnej i wielosektorowej, inicjowanie wspólnych działań na rzecz ochrony zdrowia i poprawy jakości życia obywateli.

Studenci UPH testowali mLegitymacje

Rok temu Ministerstwo Cyfryzacji zawarło z Uniwersytetem Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach umowę o przeprowadzenie pilotażowego wdrożenia „mLegitymacji studenckiej”, czyli legitymacji w smartfonie. Nasza Uczelnia była jedną z dwóch w kraju, które miały okazję uczestniczyć w tym przedsięwzięciu. Drugą była Politechnika Wrocławska. Celem pilotażu miało być sprawdzenie systemu umożliwiającego wydawanie mLegitymacji przed jego wdrożeniem w skali całego kraju.

Realizacja projektu spotkała się z dużą życzliwością władz Uczelni i Wydziału. Szczególne podziękowania należą się dr. **Mirosławowi Szabanowi** za organizację spotkań wdrożeniowych na Wydziale Nauk Ścisłych. Najważniejsi jednak w procesie testowania byli studenci Instytutu Informatyki. Poświęcili

swoją część czasu, aby sprawdzić na smartfonach testową aplikację umożliwiającą okazywanie mLegitymacji. Część studentów wyjechała również do Warszawy do Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej Państwowego Instytutu Badawczego (NASK). Podczas wizyty studenci mieli okazję zapoznać się z pracą zespołu programistycznego, który rozwija i utrzymuje system mLegitymacji. W czasie wizyty przekazali też swoje uwagi i ujawnione podczas testów błędy.

Czym jest „mLegitymacja studencka”? To dokument elektroniczny, który można okazywać przy użyciu publicznej aplikacji mobilnej „mObywatel” (przedrostek „m” w nazewnictwie różnych komponentów systemu wskazuje na „mobilność” rozwiązania). Aplikacja mObywatel, to jakby portfel na różne dokumenty. Obecnie w ramach mObywatela można korzystać z: „mTożsamości” (dane z dowodu osobistego), „mLegitymacji szkolnej”, „mLegitymacji studenckiej” i „mPojazdu” (dane z bazy Centralnej Ewidencji Pojazdów i rejestru ubezpieczeń OC).

Aby student mógł otrzymać mLegitymację, musi złożyć do uczelni, w której studiuje, wniosek o jej wydanie, gdyż mLegitymacja nie jest dokumentem obowiązkowym. mLegitymację wydaje się tylko tym studentom, którzy posiadają ważną elektroniczną legitymację studencką (w formie karty elektronicznej). We wniosku oprócz woli posiadania mLegitymacji student musi wyrazić zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych przez inne instytucje m.in. przez NASK, który obsługuje cały system na zlecenie Ministerstwa Cyfryzacji. Obecnie, mimo iż obowiązuje znowelizowane rozporządzenie w sprawie studiów (Dz.U. z dnia 26 kwietnia 2019, poz 787), wprowadzające mLegitymację do publicznego obiegu, to brak jest jeszcze warunków do ich masowego wydawania. Dopiero trwają prace nad przygotowaniem rozwiązań informatycznych, które pozwolą zautomatyzować proces przekazywania przez uczelnie danych

o legitymacjach do NASK. Prawdopodobnie rozwiązanie będzie udostępnione przed rozpoczęciem nowego roku akademickiego. Należy założyć, że wnioskowanie i dane niezbędne do wydania mLegitymacji będą udostępniane w ramach systemu informatycznego uczelni – w naszym przypadku w systemie USOSweb. Po złożeniu wniosku, jeżeli student spełnia kryteria wydania mLegitymacji, zostają mu udostępnione dwa kody umożliwiające instalację mLegitymacji w aplikacji mObywatel. Od tego momentu będzie możliwe okazywanie i weryfikowanie mLegitymacji.

Najważniejszą cechą nowego dokumentu jest możliwość jego weryfikacji przez drugą osobę za pomocą aplikacji mWeryfikator. Student może zostać poproszony o przedstawienie mLegitymacji do weryfikacji. W tym celu wybiera w swojej aplikacji mObywatel

opcję „xas” i okazuje ekran z wyświetlonym kodem QR osobie, która dokonuje weryfikacji. Za pomocą mWeryfikatora skanowany jest kod QR i nawiązywane jest połączenie Bluetooth pomiędzy urządzeniami mobilnymi. Po potwierdzeniu chęci przekazania danych do weryfikacji następuje sprawdzenie mLegitymacji w smartfonie weryfikującego. Ważna mLegitymacja jest przedstawiana w kolorze zielonym, a nieważna na czerwono. Jeżeli weryfikujący ma połączenie z Internetem, to dodatkowo jest sprawdzana informacja, czy mLegitymacja nie została z jakiegoś powodu (np. skreślenia z listy studentów) unieważniona w okresie, na który została wydana, czyli z reguły na czas jednego semestru. Należy zwrócić uwagę na to, iż nie jest możliwa weryfikacja mDokumentów (w szczególności mLegitymacji studenckiej) pomiędzy dwoma urządzeniami z różnymi systemami operacyjnymi tzn. pomiędzy smartfonem z systemem iOS i smartfonem z systemem Android. Należy też mieć w świadomości fakt, że udostępniając mDokument do weryfikacji przesyłamy dane osobowe na inne urządzenie, którego nie kontrolujemy. Choć zakres przesyłanych danych jest mniejszy niż wyświetlany na ekranie aplikacji mObywatel, to jest możliwe ich zapamiętanie i wykorzystanie do innych celów niż weryfikacja dokumentu. Dostawca rozwiązania wprowadza kilka zabezpieczeń, tj. blokadę wykonania rzutu ekranu (tylko na Androidzie), animację w postaci flagi (zabezpieczenie przed okazywaniem statycznego zdjęcia mLegitymacji) i „hologramu” (wykorzystanie akcelerometru urządzenia do zmiany kolorów godła Polski – symulacja efektu hologramu). Zabezpieczenia te nie są jednak trudne do obejścia dla osób zajmujących się tworzeniem aplikacji mobilnych. Czas pokaże, czy pojawią „nieoficjalne” aplikacje, które będą posiadały funkcjonalności podobne do mObywatela i mWeryfikatora.

ARTUR KRYCKI

Legia Akademicka

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach miało miejsce uroczyste zakończenie części teoretycznej przeszkolenia wojskowego w ramach programu edukacji wojskowej studentów Legia Akademicka. Siedlecka Uczelnia już drugi raz zaangażowała się w ten projekt, pozwalający studentom odbyć przeszkolenie wojskowe. Wśród gości, którzy przybyli na uroczystość, dr hab. **Stanisław Topolewski**, prof. uczelni, koordynator programu w UPH w Siedlcach, powitał przede wszystkim: Jej Magnificencję Rektor dr hab. **Tamarę Zacharuk**, prof. uczelni, Prorektor ds. studiów dr hab. **Annę Charutę**, prof. uczelni, Prorektora ds. nauki dr hab. **Mirosława Minkinę**, prof. uczelni, Dyrektora INSiB dr hab. **Mariusza Kubiaka**, prof. uczelni, prof. dr hab. **Jerzego Kunikowskiego**, przedstawiciela Dowództwa 18 Dywizji Zmechanizowanej w Siedlcach – Zastępcę Szefa Sztabu do spraw operacyjnych, płk. **Mariusza Reichela**, Komendanta Wojskowej Komendy Uzupełnień w Siedlcach, ppłk. **Michała Oździńskiego**, Szefa Sztabu, Zastępcę Dowódcy 53 Batalionu Piechoty Lekkiej WOT, mjr **Marcina Koziela**.

Następnie wręczono zaświadczenia o ukończeniu modułu teoretycznego oraz wyróżnienia i podziękowania. Za szczególne zaangażowanie w proces szkolenia teoretycznego, Dowódca 18 DZ w Siedlcach, gen. dyw. dr **Jarosław Gromadziński** wyróżnił studentów: **Joannę Kielmas**, **Damiana Trycha**, **Klaudię Samsoniuk**, **Marlenę Derliczką**, **Annę Szostak**. W imieniu Dowódcy listy gratulacyjne wręczył płk Mariusz Reichel. Natomiast Komendant WKU w Siedlcach, ppłk Michał Oździński wręczył wyróżnienia następującym studentom: **Sebastianowi Olszewiczowi**, **Rafałowi Strzyżewskiemu**, **Sylwii Górskiej**, **Ewie Łyś** oraz **Ewie Modelskiej**. Po rozdaniu zaświadczeń i wyróżnień, Rektor dr hab. Tamara Zacharuk, prof. uczelni przekazała podziękowania pracownikom Uczelni zaangażowanym w proces szkolenia. Uroczystość uświet-



fol. Adam Bobryk

nił koncert orkiestry wojskowej pod batutą kpt. **Dariusza Kaczmarskiego**.

W tym roku akademickim do Legii Akademickiej w UPH przystąpiło 145 studentów z Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach oraz dwoje z Collegium Mazovia. Z wynikiem pozytywnym moduł teoretyczny ukończyło 98 osób, co jest porównywalne z rokiem ubiegłym. Zainteresowani studenci będą w okresie wakacji kontynuowali szkolenie poligonowe. Przeszkolenie wojskowe w ramach programu edukacji wojskowej studentów Legia Akademicka jest ogólnopolskim działaniem podjętym przez Ministerstwo Obrony Narodowej oraz Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Studenci-ochotnicy w ramach modułu teoretycznego (kończącego się testem wiedzy) odbywają 30 godzin zajęć w uczelni. Następnie w okresie wakacyjnym wyjeżdżają na ćwiczenia wojskowe do wybranych ośrodków. Szkolenia podzielone są na dwa trzytygodniowe etapy. W pierwszym studenci otrzymują przeszkolenie podstawowe, kończące się przysięgą wojskową. Etap drugi kończy się nadaniem stopnia wojskowego kaprała.

XLIII Olimpiada Wiedzy i Umiejętności Rolniczych

W dniach 12-13 kwietnia, w Zespole Szkół nr 4 im. Ziemi Podlaskiej w Bielsku Podlaskim odbyły się eliminacje okręgowe XLIII Olimpiady Wiedzy i Umiejętności Rolniczych. W eliminacjach wzięło udział 170 finalistów z 25 powiatów, 3 województw: podlaskiego, mazowieckiego i lubelskiego, wyłonionych spośród 2321 uczniów biorących udział w eliminacjach szkolnych. Uczniowie rywalizowali w 8 blokach tematycznych: agrobiznes, produkcja roślinna, produkcja zwierzęca, gastronomia, technologia żywności, weterynaria, architektura krajobrazu, mechanizacja rolnictwa. W tegorocznej edycji Olimpiady puchar dla najlepszej szkoły otrzymał Zespół Szkół nr 4 im. Ziemi Podlaskiej w Bielsku Podlaskim. Puchar dla szkoły ufundowała JM Rektor UPH w Siedlcach, dr hab. **Tamara Zacharuk**, prof. uczelni. Drugie miejsce zajął Zespół Szkół nr 3 w Łukowie. Trzecie Zespół Szkół im. Marii Skłodowskiej-Curie w Mińsku Mazowieckim. Uczestników oceniało jury pod przewodnictwem dr hab. **Barbary Bie-**

siady-Drzazgi, prof. uczelni. Natomiast przewodniczącą Komitetu Okręgowego Olimpiady była dr hab. inż. **Alina Janocha**, prof. uczelni.

MAŁGORZATA WYRZYKOWSKA



fol. Elżbieta Horoszewicz

Mazowieckie spotkanie z ochroną danych osobowych w szkole #RODO w edukacji

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym odbyło się szkolenie „#RODO w edukacji. Mazowieckie spotkanie z ochroną danych osobowych w szkole”. Spotkanie otworzyła JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, prof. uczelni oraz **Mirosław Sanek**, zastępca prezesa UODO.

W swoim wystąpieniu Pani Rektor odniosła się przede wszystkim do kwestii cyberbezpieczeństwa. Podkreśliła, iż uwzględniając wysoką aktywność młodego pokolenia w wirtualnej przestrzeni szczególnie ważne jest kształtowanie prawidłowych postaw poprzez zwiększanie świadomości w zakresie bezpiecznego korzystania z nowych technologii. Natomiast Mirosław Sanek, zastępca prezesa UODO powiedział: – Ochrona danych osobowych w szkołach powinna stanowić kluczowy element dobrego i właściwego zarządzania placówką, z uwagi na bezpieczeństwo uczniów i wszystkich pracowników. Szkoła przetwarza różne rodzaje danych, także te szczególnie wrażliwe, dlatego ta ochrona jest bardzo ważna.

Szkolenie zorganizowane zostało wspólnie przez Urząd Ochrony Danych Osobowych i Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny. Odbywało się pod patronatem prezesa UODO dr **Edyty Bielak-Jomaa** oraz JM Rektor UPH

dr hab. **Tamary Zacharuk**, prof. uczelni. W szkoleniu wzięli udział dyrektorzy i nauczyciele szkół podstawowych, gimnazjów, szkół ponadgimnazjalnych/ponadpodstawowych, pracownicy i studenci UPH. Był to element realizacji programu edukacyjnego UODO dla szkół „Twoje dane – Twoja sprawa. Skuteczna ochrona danych osobowych. Inicjatywa edukacyjna skierowana do uczniów i nauczycieli”. W trakcie szkolenia poruszano m.in. następujące zagadnienia: Jak rozmawiać z uczniami o ochronie danych osobowych i kształtować ich nawyki? Jak szkoła powinna postępować, zbierając i wykorzystując dane osobowe rodziców, ich uczniów i opiekunów prawnych czy nauczycieli? Spotkanie było okazją do przedyskutowania w gronie ekspertów kluczowych zagadnień z zakresu ochrony danych osobowych w szkołach i placówkach oświatowych. Dotyczyło to chociażby zasad wykorzystania monitoringu wizyjnego. Ponadto zaprezentowano cele programu edukacyjnego UODO oraz korzyści wynikające z uczestnictwa w nim. Na zakończenie uczniowie Szkoły Podstawowej nr 10 im. Księżnej Aleksandry Ogińskiej w Siedlcach wykonali przedstawienie, które było swoistą wizualizacją problematyki poruszanej podczas szkolenia.

Wizyta delegacji z Uniwersytetu w Kaposvár

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym gościła delegacja z Uniwersytetu w Kaposvár (Kaposvári Egyetem) na Węgrzech. W jej skład wchodził: dr **Gábor Nagy**, prof. dr hab. **Szilárd Berke**, dr **Sándor Károly Áron**, dr **Éva Erdős**, dr **Edina Csajka**, mgr **Judit Lengyel**, mgr **Honorata Illés**. W tym roku UPH zawarł z tą uczelnią umowę o współpracy w zakresie wymiany studentów i wykładowców w ramach programu Erasmus+. Przedstawiciele Uniwersytetu w Kaposvár przybyli z wizytą, aby nawiązać szerszą współpracę w zakresie badań naukowych. Wizyta rozpoczęta została od spotkania z Prorektorem ds.

nauki dr. hab. **Mirosławem Minkiną**, prof. uczelni. Węgierscy goście przedstawili profil swojej uczelni oraz bliżej zapoznali się z działalnością naukowo-badawczą UPH. W efekcie omówiono możliwości nawiązania współpracy pomiędzy konkretnymi jednostkami uniwersyteckimi.

W trakcie pobytu odbyły się również spotkania na Wydziale Humanistycznym, gdzie delegacja węgierska przeprowadziła rozmowy

z prodziekanami: dr. hab. **Sławomirem Sobczakiem**, prof. uczelni, dr **Beatą Gałek** i dr **Adrianą Pogodą-Kołodziejak**. Następnie o obszarach możliwej współpracy rozmawiano na Wydziale Nauk Ekonomicznych i Prawnych z prodziekan dr **Edytą Bombiak** oraz wykładowcami, których prace badawcze znajdują się w zakresie wspólnych zainteresowań obydwu ośrodków. Pobyt delegacji Uniwersytetu w Kaposvár zakończony został wizytą w Bibliotece Głównej UPH. W wyniku przeprowadzenia rozmów, obydwie strony wyraziły chęć nawiązania szerszej współpracy i podpisania stosownej umowy w tym zakresie.



fol. Adam Bobryk

Wspomnienia absolwenta: Mirosław Andrzejewski

Kryptonim „Harcierz”

Studia w siedleckiej Uczelni, na kierunku matematyka, rozpocząłem 1 października 1981 roku. Był to czas tak zwanego „karnawału Solidarności”. Staralem się, na ile mogłem, uczestniczyć we wszystkich wydarzeniach, które się wtedy działy. Wstąpiłem do Niezależnego Zrzeszenia Studentów. Współorganizowałem na terenie Siedlec działający nielegalnie Ruch Młodej Polski. Będąc instruktorem harcerskim włączyłem się też w nurt odnowy harcerstwa przystępując do Kręgu Instruktorów Harcerskich im. Andrzeja Małkowskiego (KIHAM). Krąg ten działał legalnie w ramach struktur ZHP. Miałem mały problem z oficjalnym przystąpieniem do KIHAMu, ponieważ rok wcześniej w listopadzie 1980 roku zostałem usunięty z ZHP. Byłem wtedy drużynowym drużyny żeglarskiej działającej przy I LO im. B. Prusa w Siedlcach. Powodem wyrzucenia było moje zaangażowanie w RMP, a pretekstem fakt nadania drużynie, bez porozumienia z władzami harcerskimi, imienia Bohaterów Stoczni Gdańskiej. Z akt IPN wiem, że bezpośrednim inicjatorem usunięcia mnie z ZHP była Służba Bezpieczeństwa, która zwróciła się o to do Komendy Hufca ZHP i do dyrektora „Prusa”. Musiałem pożegnać się z drużyną, którą prowadziłem ponad dwa lata.

Tuż przed rozpoczęciem studiów, we wrześniu 1981 roku, założyłem drużynę żeglarską przy Szkole Podstawowej nr 7 w Siedlcach. Udało mi się to, ponieważ dyrekcji szkoły „zapomniałem” powiedzieć, że jestem instruktorem usuniętym z harcerstwa. Drużyna szybko się rozrastała. W krótkim czasie osiągnęła liczbę kilkudziesięciu osób, w tym jeden zastęp zuchów. Do pomocy ściągnąłem kilka osób ze swojej starej drużyny z „Prusa”, które objęły funkcje zastępowych oraz kilka osób z innych siedleckich szkół średnich.

W listopadzie 1981 r., z okazji 63. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę, z inicjatywy naszej drużyny w kaplicy pw. Matki Bożej Kodeńskiej przy parafii pw. św. Stanisława została odprawiona „harcerska” msza święta. W mszy uczestniczyli harcerze różnych pokoleń: od młodych zuchów po instruktorów z przedwojennego ZHP. Po mszy św. w salce katechetycznej nad kaplicą został zorganizowany harcerski kominek. Tam poznałem druhnę Jadwigę Zbucką, ostatnią komendantkę żeńskiego hufca ZHP przed jego rozwiązaniem przez władze komunistyczne w 1948 r. Spotkanie to zaowocowało wieloletnią współpracą i trwało aż do śmierci drużyny Jadwigi w sierpniu 1999 r.



17 czerwca 1983 r. podczas wizyty papieża Jana Pawła II w Warszawie. Od lewej w pierwszym rzędzie: Agnieszka Maciejczyk, Joanna Andrzejewska (późniejsza studentka matematyki na WSRP), Mirosław Godlewski; z tyłu Robert Parapura, Agnieszka Więsak (późniejsza studentka pedagogiki), Mirosław Andrzejewski (student matematyki), Katarzyna Pietrasik (późniejsza studentka pedagogiki), Wojciech Patoleta (późniejszy student zootechniki).

W dniu 18 listopada 1981 r. na siedleckiej uczelni został proklamowany strajk studencki. Był to strajk solidarnościowy. Chcieliśmy w ten sposób wesprzeć studentów z radomskiej Wyższej Szkoły Inżynierskiej. Strajk miał charakter okupacyjny. Zajęliśmy budynek Wydziału Rolniczego przy ul. Prusa. Moja działalność harcerska w tym czasie została praktycznie zawieszona. Pamiętam tylko, że „urwałem się” ze strajku na okolicznościową zbiórkę z okazji andrzejek. Strajk zakończył się 11 grudnia 1981 r.

Tuż po jego zakończeniu w nocy z 12 na 13 grudnia 1981 r. zostałem internowany i przewieziony do zakładu karnego w Białej Podlaskiej. Drugiego dnia stanu wojennego 14 grudnia 1981 r. napisałem list do rodziny. Dołączyłem do niego list do drużyny. Niestety ten drugi list został skonfiskowany przez SB.

Życie nie znosi próżni. Po krótkiej przerwie spowodowanej wprowadzeniem stanu wojennego drużyna w „Siódemce” wznowiła swoją działalność. Pierwsze zbiórki odbyły się dzień przed wigilią 23 grudnia 1981 r. Prowadzenie drużyny przejął Piotr Słupczyński, siedemnastoletni uczeń II LO im. Królowej Jadwigi w Siedlcach.

W styczniu 1982 r. zostałem przewieziony do zakładu karnego we Włodawie, a w kwietniu 1982 r. do więzienia w Kwidzynie. Na prośbę siostry Asi, która była jedną z zastępowych, z więzienia w Kwidzynie wysłałem jej kilka grypsów pt. „Poradnik brata, jak z biskopata zrobić



chwata”. Był to cykl porad, jak prowadzić zastęp harcerski, okraszony moimi rysunkami. Grypsy te przemycane były z więzienia nielegalnie podczas odwiedzin rodziny. Po mojej ucieczce z więzienia 7 sierpnia 1982 r., ukrywając się przed poszukującą mnie milicją, utrzymywałem kontakt z częścią kadry swojej drużyny: Asią, Iwoną i Agnieszką.

Kilka dni po zawieszeniu stanu wojennego (6 stycznia 1983 r.) ujawniłem się. Na uczelni otrzymałem urlop dziekański do dnia 1 października 1983 r. Postanowiłem powrócić do pracy harcerskiej. W „Siódemce” spotkałem się z panią dyrektorką, która nie zgodziła się, żebym dalej prowadził drużynę. Zgłosiłem się do Komendy Hufca ZHP w Siedlcach. Okazało się, że w międzyczasie zmienił się komendant, który powiedział mi, że przeglądał dokumenty w mojej sprawie i nie znalazł rozkazu, który usuwałby mnie z ZHP. W związku z tym mogłem powrócić do pracy instruktorskiej.

Zostałem powołany w skład Zespołu Pilota, którego zadaniem było organizowanie programu wodnego siedleckiej chorągwi ZHP. Został przydzielony mi samodzielny zastęp żeglarski, który przyjął nazwę „Zjawa” (od nazw trzech jachtów, którymi harcerz Władysław Wagner jako pierwszy Polak opłynął pod żaglami kulę ziemską). Zastęp działał przy II LO w Siedlcach i liczył 8 osób. Pierwsza zbiórka pod moim kierownictwem odbyła się w kwietniu 1983 r. W maju kilkakrotnie jeździliśmy do Łukowa, gdzie na miejscowym zalewie uczyliśmy się podstaw żeglowania. Pływaliśmy na „Omedze” użyczonej nam przez Adama Okręglickiego (nauczyciela z Łukowa, żeglarza, harcerza i działacza podziemnej „Solidarności”). W dniu 17 czerwca 1983 r. z częścią zastępu udaliśmy się w mundurach na mszę św. odprawioną przez Jana Pawła II na stadionie X-lecia. W lipcu 1983 r. wyjechaliśmy do Zdorów na obóz żeglarski organizowany przez siedlecką chorągiew ZHP. Podczas obozu kilka osób z zastępu zdobyło patenty żeglarskie.

Pod koniec kwietnia 1984 roku wybraliśmy się w góry (Beskid Żywiecki). Z wyprawy wróciliśmy nad ranem 1 maja tak, żeby harcerze mogli wziąć udział w obowiązkowym pochodzie pierwszomajowym. Wszyscy jednak

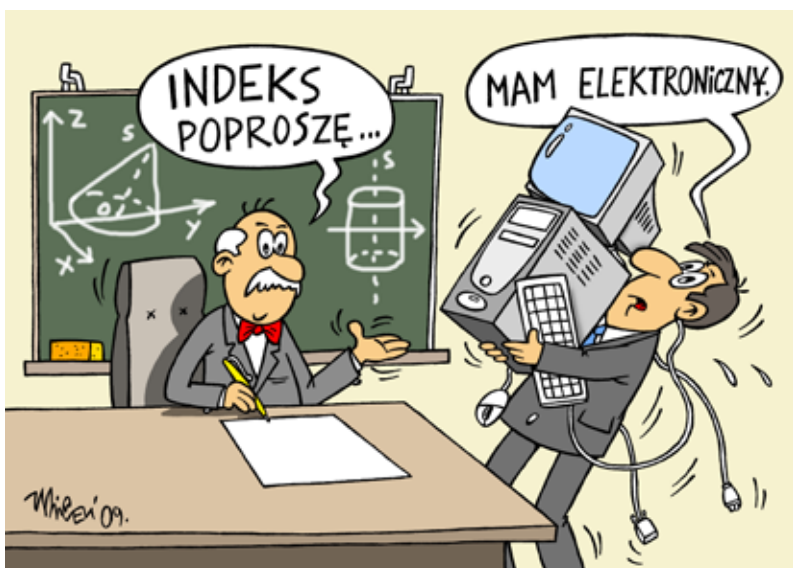
byli tak zmęczeni, że nikt na pochod nie miał siły już pójść. W szkole zrobiła się z tego afera, ponieważ jeden z moich harcerzy Norbert wpadł na „genialny” pomysł i załatwił wszystkim zwolnienia. Problem w tym, że poza jedną osobą, wszyscy byli uczniami jednej klasy. Zbiorowe „zachorowanie” kilku osób w klasie i ich absencja na pochodzie nie umknęła uwadze dyrekcji szkoły. Skończyło się to tym, że od dyrektora dostałem zakaz wstępu do „Królowki”. Norbert poczuł się w obowiązku naprawienia zaistniałej sytuacji i zaproponował spotkania zastępu w domku letniskowym jego rodziców w Rakowcu pod Siedlcami. Chętnie skorzystaliśmy z jego propozycji. Latem 1984 roku wyruszyliśmy z częścią zastępu na pierwszy rejs po mazurskich jeziorach. Popłynęliśmy „Omegą” wypożyczoną z siedleckiej chorągwi ZHP. Podczas rejsu dwóch harcerzy złożyło przyrzeczenie harcerskie według przedwojennej rotty, co oczywiście było zakazane w ówczesnym ZHP. Jesienią 1984 r. powstał drugi zastęp żeglarski. Zastęp nazywał się „Duszek” (w nawiązaniu do nazwy pierwszego zastępu „Zjawa”). Do zastępu należały dzieci z różnych rejonów Siedlec, w tym dzieci siedleckich opozycjonistów.

W lutym 1985 r. zostałem ponownie aresztowany (za kolportaż ulotek). Spędziłem w więzieniach w Siedlcach, Braniewie i Łęczycy blisko 9 miesięcy. Po powrocie do domu w listopadzie 1985 r. nie wróciłem już do pracy w ZHP. Komenda Chorągwi ZHP przestała zapraszać mnie na spotkania Zespołu Pilota. Zastęp „Zjawa” rozwiązał się, ponieważ harcerze po zdanej maturze w większości wyjechali z Siedlec na studia. Nie wznowiłem też pracy zastępu „Duszek”. Rozbrat z harcerstwem nie trwał jednak długo. W kwietniu 1988 r. zwrócili się do mnie harcerze z Duszpasterstwa Harcerki i Harcerzy Diecezji Siedleckiej z prośbą o poprowadzenie ich drużyny. Drużyna ta działała poza strukturami ZHP. W listopadzie 1988 r. wstąpiliśmy do Polskiej Organizacji Harcerskiej. Była to organizacja niezależna od ZHP i uważana przez komunistyczne władze za nielegalną. Zostaliśmy podzieleni na dwie drużyny: 8 Męską (której zostałem drużynowym) i 7 Żeńską (której drużynową została Agnieszka Łuka). W tym samym czasie zacząłem wydawać „Siedlecki Szept Ludu.

Informator lekko satyryczny”, który stał się organem siedleckiego środowiska POH. W 1989 r. zrezygnowałem z funkcji drużynowego. Powróciłem do POH w 1992 powołując do życia I Męską Drużynę Żeglarską złożoną z chłopców ze Szkoły Podstawowej nr 8 w Siedlcach. Drużyna działała do roku 1994 r. Po jej rozwiązaniu nie powróciłem już do czynnej pracy w harcerstwie.

Po latach, przeglądając dokumenty dostarczone mi przez IPN, dowiedziałem się, że w latach osiemdziesiątych byłem objęty inwigilacją przez SB, a sprawie nadano kryptonim „Harcerz”. Materiały sprawy zostały zniszczone w grudniu 1989 r. przez jednostkę operacyjną „we własnym zakresie”, ponieważ „nie przedstawiały wartości operacyjnej”.

MIROŚLAW ANDRZEJEWSKI



rys. Mirosław Andrzejewski

Wspomnienia absolwenta: Sławomir Kordaczuk

Ja i muzeum - dobre połączenie

W siedleckiej kulturze zacząłem uczestniczyć już w 1979 roku.

Podczas spotkań często wspominamy opinie wygłaszane przez portierki siedleckich akademików. Starsi ode mnie też pamiętają, że każdego roku słyszeliśmy takie zdanie: – Z każdym rokiem studenci są coraz gorsi! Zapewne o moim roku też taką opinię ktoś słyszał. Ale moje roczniki były wyjątkowe, na obu kierunkach, które ukończyłem.

Na zootechnice nie sposób było pokonywać kolejnych semestrów bez przysłowiowego rycia. Zresztą po pierwszym semestrze ocalało nas na roku tylko 60 osób, z trzydziestką się pożegnaliśmy. Najbardziej pracowite były soboty i niedziele z powodu trudnych poniedziałków. Nie starczało dni na przygotowanie się do poniedziałkowych ćwiczeń i kolokwium z fizyki i matematyki, zarywaliśmy wtedy również noce. W czasie zajęć z mate-

matyki przerwy były tak krótkie, że na jednej paliło się dwa papierosy, na zapas. Na roku mieliśmy tylko dwa kalkulatory, a wykładowca w pamięci potrafił nas zaskakiwać takimi obliczeniami, jakie teraz potrafię wykonywać na komputerze. A fizyka u pani Basi, to ho, ho... Pamiętam jedno z lżejszych ćwiczeń tylko dlatego, że światło lasera było niebieskie, a potem gdy dwaj młodzi „naukowcy” do niego się dorwali, zaczęło się skupiać na czerwono! Bezboleśnie uzyskaliśmy zaliczenie tego ćwiczenia... z powodu awarii sprzętu.

Tydzień kończył się czterogodzinnymi ćwiczeniami z botaniki. Przy stole z mikroskopem miałem już opartą o jego nogi pełną dyplomatkę. Szliśmy na zajęcia obok mleczarni, przy której był sklep na ul. Kazimierzowskiej. Kupowaliśmy produkty raczej nie mleczarskie. Wieczorem wymienialiśmy się smakami ze studentkami zaprzyjaźnionej biologii. Prawdę mówiąc ich ajerkoniak arachnologiczny był bardzo cennym czynnikiem motywacyjnym, pozwalającym na skupienie się na nauce przed tym trudnym poniedziałkiem. Napój składał się z trzech czynników: cukru i ogólnie dostępnych jajek oraz płynu odzyskiwanego z preparatów z pajakami. Taki słyszeliśmy żart. Ale prawdę mówiąc, te obficie uwłosione paskudztwa oglądane pod binokulem, bez retuszu mogły grać w każdym horrorze.

Jednak moja przygoda z zootechniką skończyła się wcześniej, niż życzyliby sobie tego moi rodzice. Sekcja wołka zbożowego i wyjęcie pierwotniaków do pooglądania pod mikroskopem to była pestka. Ale glista ludzka, to już duże zwierzę. Mój kolega Krzysiek z Trzcianki koło Piły powiedział, że się brzydzi. Pani magister obejrzała moje dzieło: na środku skórka na szpileczkach, obok układ pokarmowy, po



Autor w czasie Jackonaliów w 1979 r., obecny plac Sikorskiego. W tym miejscu uroczysto rozpoczynano święto siedleckich studentów.

obu stronach dwa układy rozrodcze. Dzieło udane zostało skomentowane wyrokiem: – za tydzień czeka pana sekcja żaby! Mój kolega w parze od sekcji nadal się brzydzi, więc to był mój ostatni wyczyn na zootechnice. Obiektywny widz już wcześniej zauważyłby pewne sygnały, świadczące o moim słabnącym zainteresowaniu tym kierunkiem. Na przykład pan Andrzej pewnego razu pod moim rysunkiem szkieletu ryby napisał: „Nie zaliczam. Zbyt malarski”. Wiele lat później jeszcze o mnie pamiętał. Zapytany przez dyrektora Muzeum Okręgowego, panią Zofię, zaświadczył, że ja i muzeum to jak najbardziej będzie dobre połączenie. Zresztą już dużo wcześniej interesowałem się wystawami organizowanymi przez Muzeum, ale raczej nie tymi o rolnictwie.

Już na pierwszym kierunku studiów zacząłem udzielać się w kulturze studenckiej, uczestnicząc w

przedsięwzięciach plastycznych i poetyckich. Szczególnie w drugiej z wymienionych sfer. A to wszystko stało się dzięki poznaniu Tadeusza Goca i Andrzeja Meżeryckiego. Obaj mieli dobry wpływ na takich początkujących twórców, jak ja. Przede wszystkim zapewniali możliwości realizacji własnych zainteresowań i pozwalali się rozwijać. Nie ingerowali w treści przekazywanych przez studentów myśli, bo za nich robiła to cenzura. Zresztą ta cenzura ograniczała także działalność ich obu. Należało się imać przeróżnych forteli, by cokolwiek wydać drukiem. A przecież twórca w dziedzinie poezji ma szansę zaistnienia przede wszystkim w takiej formie. Pamiętam też niezwykłą pracowitość Andrzeja Meżeryckiego. Pewien czas mieszkaliśmy z nim w jednym pokoju w akademiku przy ul. Bema 1 (Dom Studenta nr 1). Często do późna w nocy przygotowywał do powielania programy miesięczne „Limesu”.

Właśnie jeszcze na zootechnice uczestniczyłem w rozpoczęciu i rozwijaniu działalności Grupy Literackiej „Mimoza”. Zainicjował to wydarzenie Stefan Wysokiński, już jakiś czas po tym, jak inna grupa po krótkim czasie aktywności zaprzestała działalności. W czasie ostatniego jubileuszu „Limesu”, obchodzonego uroczysto w Białej Sali, wspomniano, że Danka Pazdyk znana pod imieniem Stefa, występowała w Teatrze ES. Tutaj mam okazję przypomnieć, że Stefa była też nasza. Uczestniczyła w założeniu naszej grupy. Pamiętam, że była również uzdolniona plastycznie.

To był ten czas, kiedy nie wyobrażaliśmy sobie maja bez „Jackonaliów” i kultury siedleckiej bez udziału w niej studentów.

SŁAWOMIR KORDACZUK

Wspomnienia absolwenta: Justyna Przychodzień-Tymoszuk

To był piękny czas!

Z myślą, że to był szczególnie piękny czas, kończyłam w 2012 roku administrację na Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym. Miałam wielkie szczęście zdobywać wiedzę wraz z liczną grupą ciekawych, ambitnych osób, dla których studia były doskonałym środkiem pogłębiania wiedzy i zainteresowań, nie zaś trudnym obowiązkiem, jak to się czasem zdarza. Studiowałam z zaangażowaniem. Czas i energię poświęconą na zdobywanie wiedzy i doskonalenie umiejętności oceniam jako dobrą inwestycję. Nie byłoby to jednak możliwe bez kardy nauczycielskiej, obsady sekretariatów i dziekanatów, jak i pracowników obsługi. To tworzona przez nich życzliwa i przyjacielska atmosfera sprawiała, że czas spędzony na uczelni uważam za jeden z lepszych w moim życiu.

Samorząd, „Kuryer Uniwersytecki”, różnego rodzaju im-



prezy stwarzały możliwość sprawdzenia się dla osób o zdolnościach organizacyjnych. Ja działałam w Parlamencie Studenckim naszej Uczelni. Praca ta nauczyła mnie cierpliwości, pokory oraz dobrej organizacji czasu. Pokazała, że studia to nie tylko nauka, to przede wszystkim wyzwania, którym należy stawić czoła.

Wszystkim pracownikom Uczelni pragnę podziękować za cenne wskazówki i zaangażowanie i jednocześnie zapewnić – nie tylko w imieniu własnym – że ta praca nie poszła na marne. Obecny i przyszłym studentom życzę przede wszystkim wiary we własne siły. Wszystkiego najlepszego z okazji Jubileuszu 50-lecia Uczelni!

JUSTYNA PRYCHODZIEŃ-TYMO SZUK

Przewodnicząca Parlamentu Studentów
w latach 2008-2010

Wspomnienia absolwenta: Tomasz Salach

Najmilej wspominał imprezy

Absolwent Akademii Podlaskiej z roku 2004 pedagogika z/s kulturalno-oświatową

Najmilej wspominał na pewno cykliczne imprezy wymyślone przez Tadeusza Goca i Tomka Hapunowicza, które nosiły nazwę „Siedlecka Piwnica”, a które w późniejszych latach miałem przyjemność prowadzić. Na wzór krakowskich spotkań raz w miesiącu w klubie Limes spotykali się siedleccy muzycy, wokaliści, poeci, ale również malarze, graficy, fotograficy. Scena była otwarta dla każdego, a koncerty zawsze trwały kilka godzin bez przerwy. Zawsze był ktoś, kto miał coś do zaprezentowania, nawet jeśli była to jedna piosenka grana na jednym akordzie. Dzięki „Siedleckiej Piwnicy” ujawnił się niejeden talent. Zdarzały się spontaniczne wtargnięcia na scenę i tworzenie zespołów w ciągu pięciu minut. Regułą było też zaproszenie na recital muzyka spoza Siedlec. Artystów przez siedlecko-piwniczną scenę przewinęło się mnóstwo, nie sposób ich wszystkich spamiętać. Myślę, że ta impreza była bardzo wyjątkowa, scalała siedleckie środowisko artystyczne.

Do miłych wspomnień należy na pewno mój udział w Wiosennej Giełdzie Piosenki w 2002 roku. Razem z Wojtkiem Urbanem wygraliśmy wtedy konkurs, a tym samym zdobyliśmy nominację do Studenckiego Festiwalu Piosenki w Krakowie, gdzie reprezentowaliśmy Siedlce i Uczelnię w konkursie głównym. I mimo że nie zajęliśmy tam wysokiego miejsca, udział w SFP i koncerty, które się przy okazji festiwalu odbywały, będę pamiętał do końca życia. Na koncercie głównym siedziałem dwa rzędy za Markiem Grechtą, a na scenie był Jacek Kaczmarski...

Klub studencki dla mnie i dla moich przyjaciół z czasów studiów był najważniejszym miejscem spotkań. Chodziliśmy chyba na wszystkie imprezy organizowane przez UOK. Koncerty, recitale, wystawy, wieczory poezji czy rockowe dyskoteki. Ważne było, żeby się spotkać i fajnie spędzić razem czas, poznać nowych ludzi. Nie było wtedy aż tylu telefonów komórkowych, do Internetu też nie każdy miał dostęp, a i tak wiedzieliśmy, co się dzieje i gdzie i o której się spotykamy. Najczęściej był to Limes albo peHa.

Mimo że studia skończyłem ponad 10 lat temu, nadal czynnie uczestniczę w imprezach UOK i zawsze staram się przybywać na zaproszenie pana Tadeusza. Nie gram i nie śpiewam już tak często jak kiedyś, ale wizyta w peHa jest dobrą okazją do odkurzenia gitary i strun głosowych. Klub studencki to moja wysepka na morzu codziennych spraw.



Tomasz Salach

Sołtysem być...

Nazywam się Alicja Mikiciuk, mam 22 lata i jestem studentką Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. Bezpieczeństwo wewnętrzne oraz kryminologia – to kierunki odzwierciedlające moje zainteresowania i pasje, które wybrałam z szerokiej oferty siedleckiej uczelni. Studiuję w trybie dziennym i za rok o tej porze planuję być podwójnym magistrem. Jestem aktywną osobą, członkinią Koła Naukowego Kryminologii i Kryminalistyki UPH oraz chórzystką uczelnianego chóru. Udziałem się społecznie, współorganizuję konferencje naukowe oraz zajęcia czy konkursy dla dzieci.

Pochodzę z małej miejscowości Patków. Od lutego bieżącego roku zaczęłam działać również dla lokalnej ludności, gdyż mieszkańcy mojej wsi wybrali mnie na jej przedstawiciela – sołtysa. Ta funkcja publiczna znana jest w Polsce już od XII wieku, a więc ma dużą tradycję, która mocno ugruntowała się w świadomości mieszkańców. Osobiście staram się iść z duchem czasu oraz swoją energią i być współczesnym sołtysem, czyli takim, który ma pod opieką wieś i choć nie jest w szczególny sposób wynagradzany, spełnia funkcje łącznika, organizatora i administratora. Pomimo swojego wieku, staram się zrozumieć potrzeby każdego człowieka i w miarę możliwości pomagać. Wielu młodym osobom wydaje się, że bycie sołtysem to żaden prestiż, dla mnie to wyróżnienie i duma, tym bardziej że o istnienie sołectwa w Patkowie postarał się mój Tata. Wbrew pozorom bycie sołtysem, studentką i społecznikiem nie jest takie łatwe. Czasami mam wrażenie, że doba ma za mało godzin. Gdy z jednej strony jestem zawsze przygotowaną studentką, tak ze strony lokalnych

wydarzeń działam zupełnie spontanicznie. Od lutego nie interesują mnie już tylko kolokwia, egzaminy prace. Zauważyłam, że to wszystko, co dzieje się wokół mnie, jest równie ważne. Remonty dróg, bezdomne szczeniaki, ogłoszenia, ostrzeżenia, wnioski, ekologia i dbałość o gatunki zwierząt pod ochroną, to sprawy, które mnie zajmują od kilku miesięcy. Przede mną dużo pracy, zarówno na uczelni jak i na wsi. Jestem zdeterminowana i mam mnóstwo pomysłów. W Akademickiej Galerii Fotografii w Siedlcach miała miejsce moja autorska wystawa zdjęć krajobrazów wykonanych w rodzinnej wsi. Niebawem planuję zorganizować akcję sprzątania lasu oraz zaangażować mieszkańców do tematycznych spotkań. Wakacje będą pracowite.

Praca sołtysa oraz bycie studentem wymaga wiele siły, wyrzeczeń, poświęceń i wytrwałości. Wie o tym każdy, kto pełnił w ciągu swojego życia jakąkolwiek funkcję społeczną. Polecam każdemu pracować nie tylko dla siebie, ale także dla swoich społeczności lokalnych i grup środowiskowych, gdyż to bardzo rozwija, kształtuje charakter i daje ogromną satysfakcję.

ALICJA MIKICIUK

V Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Ekologia, logistyka, transport”

Koło Naukowe Logystyków, działające na Wydziale Nauk Ekonomicznych i Prawnych UPH, wraz z Katedrą Logistyki zorganizowało V Ogólnopolską Konferencję Naukową pt. „Ekologia, logistyka, transport”. W pierwszej części głos zabrali zaproszeni prelegenci. Wiedzą praktyczną podzielili się z uczestnikami Konferencji: dr **Henryk Brodowski** – Wójt Gminy Siedlce, **Wojciech Cylwik** - Naczelnik Wydziału Dróg w Urzędzie Miasta Siedlce, **Olga Demczuk** - specjalista ds. gospodarki odpadami i **Konrad Kacprzak** – specjalista ds. promocji i marketingu w Zakładzie Utylizacji Odpadów w Siedlcach. Prelegenci poinformowali o funkcjonowaniu i warunkach rozwoju infrastruktury w

mieście i gminie Siedlce oraz o uwarunkowaniach ekologicznych związanych z gospodarką odpadami. W tej części konferencji uczestniczyli także nauczyciele przedmiotów logistycznych wraz z grupą uczniów z Zespołu Szkół nr 1 w Sokołowie Podlaskim. W drugiej części konferencji obrady odbywały się w czterech równoległych sesjach panelowych. Referaty na temat uwarunkowań związanych z funkcjonowaniem transportu, aspektami ekologii i innowacjami w działalności logistycznej wygłosili doktoranci oraz studenci z 7 ośrodków akademickich.

WERONIKA MISIOWSKA
Prezes Koła Naukowego Logystyków UPH



Co stresuje cię na studiach?

Każdy człowiek bez przerwy boryka się z własnymi zmartwieniami; studiowanie na uczelni samo w sobie przysparza nam wszystkim sporo nerwów. Studenci pierwszego roku magisterki języka angielskiego w biznesie z translatoryką, kierowani własnymi doświadczeniami i spostrzeżeniami, w kwietniu bieżącego roku przeprowadzili anonimową ankietę wśród kilku roczników, aby sprawdzić, jak wielką częścią studenckiego życia stał się stres.

Celem artykułu jest więc udowodnienie, jak poważnym i powszechnym problemem jest wspomniana nerwowość, wskazanie głównych czynników stresujących i – w miarę możliwości – odnalezienie sposobów radzenia sobie ze stresem.

Przechodząc do kwestii, jaką są pytania ankietowe, pierwsze z nich dotyczyło tego, czy studenci UPH odczuwają stres związany z uczelnią, czy też nie. Spośród 92 ankietowanych, 84 studentów zaznaczyło odpowiedź TAK, natomiast jedynie 8 z nich odpowiedź NIE, co daje następująco 91% oraz 9%. Z powyższych odpowiedzi można wyciągnąć wiele wniosków, między innymi to, że należy podjąć działania w celu zredukowania stresu występującego u większości ankietowanych. Przejdźmy jednak do sedna sprawy i przyjrzyjmy się, jakie sytuacje powodują, że studenci są zestresowani.

Z odpowiedzi na drugie pytanie ankiety: „Co stresuje cię na studiach?” wynika, że głównym źródłem stresu dla studentów biorących udział w badaniu ankietowym są zaliczenia ustne, w tym prezentacje i wystąpienia przed grupą (64%). Na drugim miejscu znajduje się sesja egzaminacyjna oraz testy. Na trzecim miejscu znajduje się zbyt duży nakład pracy, kiedy student ma kilka zaliczeń jednocześnie, obszerny zakres materiału do opanowania i prac domowych do odrobienia. Często student musi także pogodzić naukę z pracą i życiem prywatnym, co nakłada na nich jeszcze większą presję. Następnym czynnikiem stresu dla ankietowanych jest podejście wykładowców do studentów, w tym wysokie wymagania lektora i stresująca atmosfera zaliczeń, kiedy to podczas testu towarzyszy studentom „ciężki oddech”, a także wyraźna dezaprobata wykładowcy wobec niewiedzy lub wcześniejszego niezapoznania się studenta z materiałem przedmiotowym. Ostatnie źródło stresu było odpowiedzią nielicznych studentów wyższych roczników (4 i 5 rok, II°), gdzie ankietowani wskazywali trudność z pogodzeniem przygotowywania się do zajęć, zaliczeń i pisaniem pracy dyplomowej.

Każdy człowiek inaczej reaguje na stres. We wstępie wspominaliśmy, że większość studentów odczuwa stres związany z uczelnią. Z uzyskanych odpowiedzi wynika, że sposobów na rozładowanie stresu jest również bardzo dużo. Najczęściej wymienione zostały spędzanie czasu z rodziną oraz słuchanie muzyki. Niektórzy studenci dokładnie określili nawet sposoby, które pomagają im się od-



fot. Aleksandra Granacka

stresować. Wielu studentów walczy ze stresem przy pomocy ruchu lub oglądania filmów. Popularny wśród studentów jest odpoczynek lub realizowanie swoich pasji. Dla niektórych dobrym sposobem na stres jest uczenie się czegoś nowego. Z ankiety wynika, że studenci z braku innego sposobu sięgają po różne używki lub przytłoczeni emocjami po prostu płaczą. W skrajnych przypadkach biorą silne leki uspokajające. Analiza ankiety daje nam szeroki wybór sposobów walki ze stresem uczelnianym.

Każdy student jest inny oraz ma inne wymagania. Jednak w tym przypadku wielu zgodziło się co do najważniejszych oczekiwań, które mają względem uczelni. Głównym jest to, by podejście wykładowców uległo zmianie. Zapewne wiąże się to z większą wyrozumiałością czy życzliwością. Wielu studentów drażni też za duża liczba okienek, czyli wolnych godzin między zajęciami. Jest to zwyczajnie strata cennego czasu, którego każdemu z nas w dzisiejszych czasach brakuje. Ważne jest też, by zastanowić się nad lepszą organizacją planu, który często nie jest przyjazny studentom. Wielu z nas pracuje, więc zwiększenie liczby możliwych nieobecności byłoby dobrym rozwiązaniem. Ostatnią rzeczą, na którą uczelnia powinna zwrócić uwagę, zdaniem studentów, są różnego rodzaju warsztaty i wyjazdy, na które chętnie decydowałyby się wielu studentów.

Jak zatem można zauważyć, stres wśród studentów jest niemałym problemem. Zbyt duża presja, problem z pogodzeniem studiów z pracą czy też ciężkie egzaminy powodują, że studenci biorą leki, nadużywają alkoholu albo stają się niestabilni emocjonalnie. Część z nich, na szczęście, znajduje sposoby na walkę ze stresem, jednak warto byłoby zlikwidować jego źródło, w czym może pomóc uczelnia wychodząc naprzeciw oczekiwaniom studentów, a zacząć można np. od przeorganizowania planu zajęć. Wierzmy, że dzięki kilku reformom na UPH oraz współpracy studentów i wykładowców uda się zredukować poziom stresu wśród studentów naszej uczelni.

Nie jesteśmy w stanie całkowicie uniknąć stresu, ale możemy go kontrolować i ograniczać jego skutki. Powyższe badanie pokazuje, że najlepszymi sposobami rozwiązania tego problemu jest większa wyrozumiałość i życzliwość wykładowców, lepsza organizacja planu zajęć oraz prowadzenie różnego rodzaju warsztatów.

STUDENCI ANGLISTYKI, I rok studiów magisterskich

Aplikacje przydatne na telefon

Poniżej przedstawiam Wam zestawienie aplikacji, które są bardzo pożyteczne. Może niektóre już macie w swoich telefonach, a jeśli nie, to warto się z nimi zapoznać. Może akurat coś Wam wpadnie w oko?

Shazam



Zdarzyło Wam się kiedyś usłyszeć fajną piosenkę w radiu, której tytułu nie znacie? Zazwyczaj w takich sytuacjach człowiek stara się zapamiętać jak najwięcej wersów występujących w piosence. Mam dla Was lepsze rozwiązanie: wystarczy włączenie aplikacji Shazam. Umożliwia ona rozpoznawanie muzyki, wystarczy kliknąć duży niebieski przycisk aplikacji i przyłożyć telefon bliżej głośnika. Używając aplikacji Shazam znalazłam również jej inne zastosowanie. Często używana jest przeze mnie jako wyszukiwarka tekstów piosenek. Czy Wam też się zdarzyło usłyszeć imprezowy klasyk, z którego zna się tylko refren? W aplikacji Shazam tekst wyświetlany jest na bieżąco wraz ze słyszaną muzyką.

Plant Snap



Aplikację Plant Snap szczególnie polecam wszystkim biologom oraz miłośnikom przyrody. Plant Snap jest to aplikacja, poprzez którą możemy wyszukać napotkaną przez nas roślinę, której nazwy nie znamy. Wszystko opiera się na zrobieniu jej zdjęcia, po czym system generuje roślinę z bazy i wyświetla nam wszelkie informacje o danym okazie. Szczególna gratka dla biologów szykujących zielnik w ramach zajęć! Nazwa zwyczajowa, Gromada, Klasa, Rząd, Rodzina, Siedlisko, to niezbędne informacje do wzbogacenia Waszego zielnika. Oprócz tego można dowiedzieć się o morfologii czy ewentualnej toksyczności rośliny i środkach ostrożności, które trzeba zachować.

Dulux Visualizer



Wiem, co pomyśleliście po przeczytaniu nazwy „przydatnej aplikacji”, jaką jest Dulux Visualizer. Wbrew pozorom nie jest to jedynie aplikacja z gamą kolorów. Aplikacja jest ciekawa ze względu na możliwości, jakie nam daje co do doboru koloru ścian naszego nowego pokoju. Zasada jej działania jest prosta: otwieramy, robimy zdjęcie ściany, której kolor chcielibyśmy zmienić. Następnie z dostępnej palety barw dobieramy kolor, który będzie według nas najlepiej pasował, i oznaczamy ścianę, którą chcemy przemaalować. Dulux Visualizer sprytnie pokazuje, jak będzie prezentował się pokój w wybranych barwach.

Canva



Aplikacja Canva to moim zdaniem prostsza wersja Photoshopa, lecz bez dostępnego retuszu. Daje nam ona możliwość stworzenia materiałów reklamowych, postów na Instagrama, Facebooka. Dzięki tej aplikacji mamy możliwość stworzenia profesjonalnie wyglądających projektów na bazie bezpłatnych, dostępnych szablonów. Mamy możliwość stworzenia logo, plakatu, ulotki, zaproszenia, kolażu, wizytówki, grafiki na bloga, wpisu na Twitterze czy też zaprojektowania swojej relacji na Instagramie w bardzo szybki i prosty sposób. Baza darmowych szablonów jest bardzo duża. Zapewne każdy znajdzie coś dla siebie, a zaprojektowanym postem zachęci swoich odbiorców.

Pyszne.pl



Zdarzyło Wam się w studenckim życiu mieć pustą lodówkę? Przyszli znajomi, lodówka pusta... Co z tym zrobić? Aplikacja Pyszne.pl przychodzi Wam z pomocą niezależnie od pory dnia i nocy! Wpisujemy swoją lokalizację, po czym wyświetlają się nam aktualnie otwarte restauracje i bary szybkiej obsługi. W aplikacji dostępny jest wgląd do każdego menu danej restauracji wraz z podanymi cenami. Pamiętajcie o aplikacji Pyszne.pl, kiedy zaskoczą Was niespodziewani goście!

MARTYNA WÓJCIK



Rozmowy z „elektroniką”

Z roku na rok komunikacja między młodymi ludźmi wraz z postępem technologicznym coraz bardziej opiera się na elektronice. Kiedyś pisano listy czy telegramy. A najpopularniejszym polem komunikacji były po prostu spotkania i rozmowy.

Poprzednie pokolenia pamiętają, jak na podwórko wychodziły wszystkie osoby z okolicy i spędzały ze sobą czas nieraz całymi dniami. Teraz to już traci swoje znaczenie, a na ich miejsce weszły telefony komórkowe i komunikatory internetowe. Pierwszy telefon komórkowy pojawił się ponad 40 lat temu. A z czasem zaczęła się historia Internetu: był to 1969 rok. Wszystko zaczęło się rozwijać, mobilność witano w większej liczbie domów. Ludzie nie byli uzależnieni wtedy od tych rzeczy tak jak teraz. Radzili sobie i bez nich, bo niezwykle cenili rozmowę. Studenci mieli w tamtych czasach ogromny wpływ na kulturę, ludzi i na samych siebie. Żyli pełnią życia z dala od ekranów.

Pierwsza wiadomość sms o treści „Merry Christmas” została wysłana w 1992 roku. Natomiast pierwszy email w 1971 roku. Koniec lat 90. i początek nowego milenium okazał się przełomowym momentem w dziejach komunikacji międzyludzkiej. Zaczęto tworzyć komunikatory. Każdy, kto miał dostęp do Internetu, mógł pobrać i wymieniać się wiadomościami z (nie)znajomymi. W Polsce najpopularniejsza była aplikacja „Gadu-Gadu”. Słynny dźwięk przychodzącej wiadomości i emotikony stały się symbolem czatowania. Wraz z rozwojem Internetu zaczęto powoli opracowywać portale społecznościowe. Ich celem było zrzeszanie ludzi w celu wzajemnego porozumiewania się oraz nawiązywania kontaktów. W Polsce liderem był portal nasza-klasa.pl, który powstał w 2006 roku (jako pierwowzór uważa się classmates.com z lat 90. XX wieku). To był szal, sama to pamiętam. Idea spełniła swoje zadanie. Wiadomości na początku wyglądały jak mejle (które były i są nadal popularne), ale z czasem przybrały postać komunikatora podobnego do czatu, co oznaczało zawrotną prędkość wymienianych wiadomości. Ludzie pokochali ten portal, większość studentów z niego korzystała. Potem przyszedł czas na giganta – portal Facebook. Dziecko Zuckerberga i jego kolegów przyszło na świat w 2004 roku. Zanim dotarło do Polski, na naszym rodzimym rynku górowała nadal nasza-klasa.pl, Fotka.pl czy Grono.net. Z biegiem czasu młodzież otworzyła się na inne zagraniczne portale. Coraz więcej komputerów oznacza coraz więcej użytkowników. Ludzie masowo przestawali korzystać z rodzimych portali i przeczucili się na „niebieskie F”. Od 2008 roku niektóre dotychczasowe serwisy traciły na popularności i wraz z wejściem Facebooka do Polski zaczęły zanikać. I tak, ten portal stał się najpopularniejszy na całym świecie. Na „fejsie” jeżeli chcesz, to ochronisz swoją prywatność, jeżeli nie – to dobry stalker wszystkiego się o tobie dowie z twoich postów. Nie musisz rozmawiać z ludźmi, by wiedzieli, że gdzieś wyjeżdżasz. Dodatkowo, daje on możliwość szybkiego komunikowania się za pomocą od-

ębnej aplikacji na smartfony o nazwie „Messenger”. Codziennie wszyscy użytkownicy wysyłają miliardy wiadomości. Prawie każdy student ma smartfona z dostępem do Internetu i do przełomowego „wujka Google”, który ratuje niejednego studenta. Biblioteki niestety odchodzą do lamusa.

Jako studenci zamykamy się w pokoju po skończonych zajęciach, kładziemy się na łóżku i odblokowujemy telefon. Zaglądamy, kilka wiadomości od paru osób. Zadzwoń, umów się na spotkanie, czy po prostu wysłać smsa? To zależy tylko od tego, co chce od nas dana osoba. Jeszcze kilka lat temu nie było wielkiego wyboru. Albo ktoś dzwonił do nas na numer stacjonarny, albo – najprościej – przychodził do domu. Większość studentów wybiera teraz tę bardziej nowoczesną opcję przesyłania informacji, bo jest szybsza i nie trzeba się ruszać z domu. Odpisując na nią też nie trzeba się spieszyć. Porównując do tego rozmowę telefoniczną, mamy już ograniczone pole manewru. Możemy w każdej chwili wykonać połączenie, wysłać zdjęcie czy nawet zobaczyć przez komunikator siebie nawzajem. Taka opcja, według mnie, jest świetna, gdy ktoś znajduje się bardzo daleko od nas. Jednak nic nie zastąpi realnego kontaktu z człowiekiem. Idąc dalej, im bardziej jesteśmy pod wpływem elektroniki, tym bardziej jesteśmy samotni. Przeciętny student potrafi „siedzieć” w telefonie prawie cały dzień. Mało tego, że w domu, to i na zajęciach. To jest dziwne, ale bardzo ciężko od tego uciec. Miło popatrzeć na śmiejących się, dyskutujących ludzi, ale czar może prysnąć, gdy wchodząc np. do baru lub jakiejś knajpki widzimy grupę osób korzystających z telefonów, bez rozmowy ze sobą. Wlepiani są w ekrany telefonów. Robią zdjęcia, by pochwalić się w sieci, że... nie udało mi się uciec z więzienia telefonu. Nie wszyscy tak robią i to jest w tym wszystkim chyba największy plus. Można machnąć ręką: przecież kontaktu werbalnego z człowiekiem nic nie zastąpi. A jednak zastąpiło. Przez erę smartfonów coraz bardziej jesteśmy samotni, leniwi i niekoniecznie mądrzejsi. Jeżeli nie będziemy chcieli, to nigdy nie wyjdziemy z więzienia Internetu i telefonów komórkowych. Na pytanie, w jaki sposób studenci wolą się komunikować – twarzą w twarz czy telefonicznie, odpowiadam: telefonicznie. Uważam tak, ponieważ już dawno nie uczestniczyłam w takim spotkaniu i nie byłam naocznym świadkiem tego, żeby nawet przez 5 minut ktoś nie zajrzał do telefonu. To już uzależnienie. Czy przez erę elektroniki nasza młodość ucieka tak szybko i bez wyrazu? Wszystko jest dla ludzi, ale korzystajmy z umiarem.

JOANNA KICKA

II rok filologii angielskiej w biznesie z translatoryką

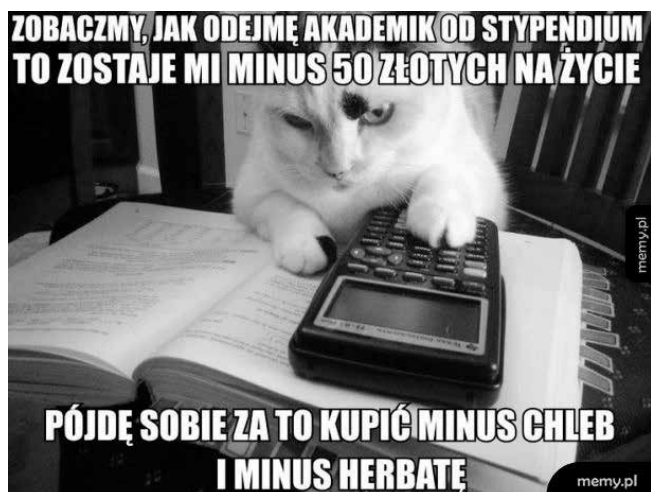
Studenckie memy

Jak podaje Wikipedia: „Mem internetowy (Mem) jest to gatunek wypowiedzi internetowej, komunikat obrazkowy zbudowany w oparciu o schemat konstrukcyjny wykorzystujący skonwencjonalizowane elementy związane z kulturą i historią Internetu”¹. Obecnie są one nieodłączną częścią naszego życia. Możemy je spotkać na Facebooku bądź innych portalach społecznościowych. Służą nam jako forma rozrywki, źródło śmiechu oraz poprawy humoru. Jakiś czas temu ogłosiliśmy konkurs na Wasze ulubione studenckie memy. Dostaliśmy memy od Magdaleny, Michała, Martyny, Weroniki i Aleksandry. Zapraszamy do oglądania!

Redakcja KU

¹M. Żytkowiak, Mem internetowy, 2017-10-01, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Mem_internetowy#CITEREF%25BB%25Bz%25Bcykowiak2017-10-01>.

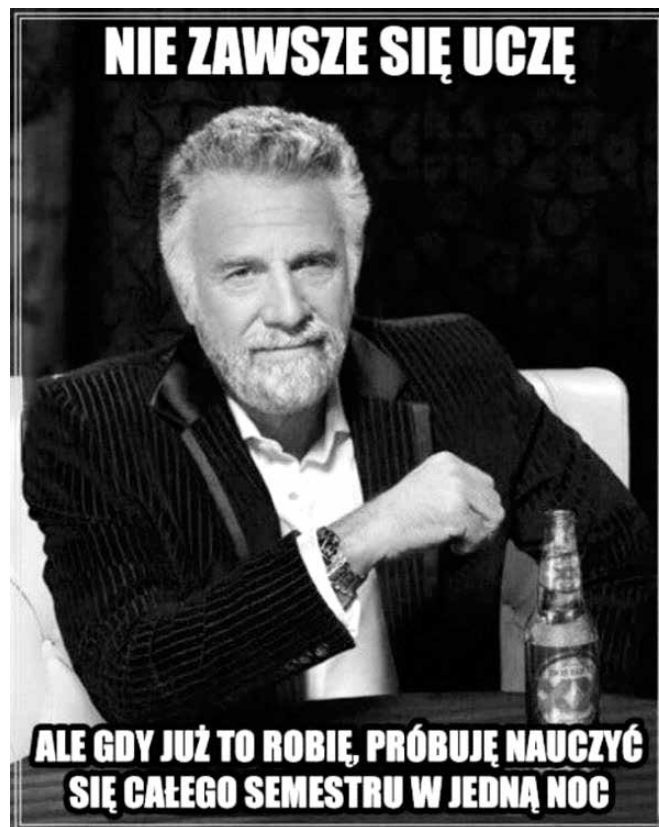
Nie zawalisz sesji jeśli Cię do niej nie dopuszczą.



3.0 w szkole 3.0 na studiach



Wybuchowa Dawka Humoru | BLASTY.PL



PODSTAWÓWKA



LICEUM



STUDIA



MINISTER ZDROWIA GSTRZEGA PRZED kwejk.pl

Wybuchowa Dawka Humoru | BLASTY.PL

Łyżwy nie dla idiotów...

Był styczeń albo luty, a może jeszcze grudzień... zresztą nieważne... w każdym razie była zima. W telewizji mówili coś o zimie stulecia. To dość ciekawe, albowiem od kilku lat co roku mamy „zimę stulecia”, która zawsze zaskakuje drogowców. W sumie zaskoczenie drogowców jest całkowicie uzasadnione, bo kto by się spodziewał śniegu w grudniu?

Piękno sobotniego poranka przerwał natarczywy dźwięk dzwonka telefonu. Oczywiście zignorowałem tę niedogodność i spałem dalej. Było to działanie słuszne, ponieważ uważam, że lepiej nie prowadzić jakichkolwiek rozmów przez sen. Kiedy kilka godzin później postanowiłem się jednak obudzić, zegarek wskazywał godzinę 13.12, czyli innymi słowy „błady świt”. Po zjedzeniu zdrowego i pożywnego śniadania, czyli kawałka zimnej pizzy popitego colą, postanowiłem zainteresować się swoim telefonem. Okazało się, że osobą, która zakłóciła wcześniej mi błogi sen, był mój kolega Andrzej. Kiedy już miałem oddzwonić, telefon zabrzączał ponownie i poinformował o otrzymaniu wiadomości SMS. Nadawcą był oczywiście wspomniany Andrzej, a jej treść przyprawiła mnie o palpitacje serca. Wiadomość brzmiała „O 17.00 idziemy na łyżwy. Nie spóźnij się.”. Co? Gdzie? Na co? Samo słowo „łyżwy” wywoływało u mnie intensywne drżenie rąk i napady paniki, ale nie mogłem przecież wyjść na cykora i uznałem, że muszę zebrać w sobie resztki odwagi i pójść. Poza tym na jakiej podstawie Andrzej sądził, że mogę się spóźnić? Przecież ja się nigdy nie spóźniam, bo czy notoryczne przychodzenie godzinę później można uznać za spóźnianie się? Pomyślałem, że jeszcze przed łyżwami pójść do pewnego elektromarketu, ale hasło „Nie dla idiotów” skutecznie mnie odstraszyło. Po prostu bałem się, że jak będę do niego wchodził, to zawyją bramki.

Około 14.00 zaczął padać śnieg. Dwie godziny później już nie było widać świata. Przed wyjściem postanowiłem więc odpowiednio się przygotować. Założyłem trzy pary spodni, cztery T-shirty, dwa swetry, bluzę polarową i kurtkę. Taka ilość ubrań utrudniała mi wykonywanie jakichkolwiek ruchów, ale skutecznie chroniła przed zimnem, a co najważniejsze zwiększała moje szanse na przeżycie ewentualnego kontaktu z lodem. Jako że za oknami panowała już całkowita zamięć śnieżna, uznałem, że nie wiadomo kiedy i czy w ogóle wrócę do domu, więc naprędce spisałem testament. Spisanie mojej ostatniej woli zajęło mi raptem chwilę, ale niestety było nieco dołujące, bo zdałem sobie sprawę z tego, że nie mam żadnego majątku, który mógłbym komuś zapisać. Z przygnębienia wyrwał mnie głos prezentera radiowego, który mówił, że na świecie zapanał pogody Armagedon i że zaleca się wszystkim pozostanie w domach. Ale nie, ja nie mogłem pozostać w domu. Musiałem iść na łyżwy. Na wszelki wypadek postanowiłem zapakować jednak do plecaka (kupionego niedługo po okazji na „Jarmarku Europa”, przyozdobionego dużą, czerwoną gwiazdą) nieco prowiantu, czyli kilka zupek chińskich wraz z czajnikiem elektrycznym i lekko używanym akumulatorem od Stara, 4 konserwy z wojsko-



fot. pxhere.com

wego demobilu oraz kawałek słoniny i cebulę. Dołożyłem jeszcze namiot w wersji De Lux, czyli taki z dwoma sypialniami, kuchnią i werandą, zestaw wojskowych noży oraz atlas grzybów. Właściwie sam nie wiem, po co mógłby mi być potrzebny atlas grzybów w środku zimy, ale bardzo go lubię, więc go wziąłem. W efekcie mój plecak liczył jakieś 60 kg. Kiedy wyszedłem z bloku stanąłem twarzą w twarz z 3-metrową zaspą śnieżną, która skutecznie uniemożliwiała mi wyjście. Ale czymże byłaby dla mnie taka przeszkoda? Nie wiem, czy już wspominałem, ale w plecaku zawsze noszę łopatę do śniegu, więc bez problemu wykopałem sobie tunel do przystanku komunikacji miejskiej. Nie oszukuję... Wykopanie tego tunelu było niesamowicie męczące... Może to przez ten plecak i ubranie na cebulkę? Teraz pozostało poczekać na autobus, który o dziwo przyjechał punktualnie. Po chwili jednak wyjaśniła się zagadka punktualności autobusu. Wszystkie autobusy miały niemal dwie godziny opóźnienia, więc autobus, którym pojechałem, był opóźnionym kursem sprzed dwóch godzin. Po niemal godzinnej podróży w nieogrzewanym autobusie marki Ikarus dojechałem do lodowiska. Kiedy dotarłem na lodowisko, Andrzej i pozostali znajomi już na mnie czekali. Byłem raptem 45 minut po czasie, a na świecie rozpoczynała się kolejna epoka lodowcowa, więc absolutnie nie mam pojęcia, o co mieli do mnie pretensje. Zgoda, że pewnie nieco zmarzli, ale kto im kazał stać od 17.00 pod lodowiskiem? Mogli przecież przyjść później, kto im bronii? Po krótkiej wymianie zdań na temat mojego rzekomego spóźnienia poszliśmy wypożyczyć łyżwy. O dziwo, poszło całkiem szybko i już po kilku minutach weszliśmy na lód. I stał się cud! Okazało się, że jazda na lodzie była moim największym i dotychczas nieodkrytym talentem. Niestety, ale jednak przed przeznaczeniem nie da się uciec. Po prawie godzinie jazdy przyszła pora na mój popisowy numer. Przewracając się wykonałem poczwórnego Toe loopa, potrójnego Rittbergera oraz na zakończenie podwójnego Axla. Otrzymałem gromkie brawa i ktoś



➡
nawet krzyknął chyba „Bis!”. Kolejnych kilku sekund nie pamiętam. Ocknąłem się leżąc na lodzie. W sumie to było mi nawet wygodnie, tylko nieco twardo. Po chwili jednak ochrona zmusiła mnie do wstania. Odczuwałem ból pewnej strategicznej części ciała i sądziłem, że gorzej już być nie może... Niestety byłem w błędzie, bo dalej było już tylko gorzej. Kiedy obolały usiłowałem wyciągnąć z szafki mój plecak, jego zawartość rozsypała się i wybuchła afera, bo okazało się, że na lodowisko nie wolno wносить noży. Przyjechała więc policja. Kiedy policjanci zobaczyli mój plecak z gwiazdą, komplet noży, puszki z konserwami

z demobilu, słoninę i cebulę, uznali mnie za szpiega. Na domiar złego stwierdzili, że mój atlas grzybów to nic innego jak zaszyfrowane zdjęcia grzybów, ale nuklearnych. Efekt jest tego taki, że od miesiąca siedzę w areszcie. To znaczy nie siedzę, bo obolała kość ogonowa nie pozwala mi ani siedzieć, ani leżeć, ani stać... W każdym razie jestem w więzieniu. Strażnicy wspominali o deportowaniu mnie, ale chyba nie wiedzą gdzie, bo nikt mnie nie chce. Drodzy Czytelnicy, proszę wyciągnijcie mnie stąd, a obiecuję, że już nigdy więcej nie założę tyżew, ani w ogóle nie zbliżę się do lodu!

BARTŁOMIEJ SUCHODOLSKI
student pedagogiki

STREFA ŚMIECHU



Trzech gości obserwuje dom. W pewnym momencie do domu wchodzi dwie osoby. Po pół godzinie wychodzą trzy. Biolog mówi: – Rozmnożyli się. Fizyk: – Nie, to błąd pomiaru. Matematyk: – Jak do środka wejdzie jeszcze jedna, to dom będzie pusty...



Alfred Nobel jest uważany za wynalazcę dynamitu tylko dlatego, że poprzednich wynalazców nie udało się zidentyfikować.



Przychodzi Argon do baru i mówi: – Poproszę wodę. Barman na to: – Przykro mi, ale nie obsługujemy gazów szlachetnych. Co zrobił Argon? Nie zareagował.



Na ile rodzajów dzieli się ludzi? Na 10. Są tacy, którzy rozumieją kod binarny, i tacy, którzy go nie rozumieją.



Dlaczego biały miś nie rozpuszcza się w alkoholu? Bo jest polarny.



Inżynierowie: mechanik, chemik i informatyk jadą jednym samochodem. Nagle silnik prycha, buczy, silnik gaśnie, auto staje.

– To coś z silnikiem – mówi mechanik.

– Myślę, że paliwo jest złej jakości – stwierdza chemik.

– Wsiądźmy i wsiądźmy, może to pomoże – mówi informatyk.



Profesor zapytany o to, ile potrzeba czasu, żeby biegle władać językiem obcym, stwierdza: – Przynajmniej trzy lata.

Zapytany o to samo doktor odpowiada: – Rok.

Magister: – Można nawet w trzy miesiące.

Student: – To zależy, a ile czasu zostało do egzaminu?



Co różni studenta i kurę?

– Kura znosi jaja, a student musi znosić wszystko.



– Dzisiaj, proszę państwa, będziemy mówić o kłamstwie – zaczął profesor, po czym zadał pytanie grupie studentów: – Kto przeczytał moją książkę?

Wszyscy podnieśli ręce.

– A więc, proszę państwa, to był przykład kłamstwa. Owszem, książkę napisałem, ale jeszcze nie oddałem do druku.



Siedzi dwóch studentów psychologii na korytarzu. Widzą, nadchodzi asystent i dźwiga stertę książek.

Nagle wywrócił się. Jeden ze studentów podrywa się, aby mu pomóc. Na to drugi: – Daj spokój, to pewnie znowu jakiś eksperyment.



Pamiętnik studenta:

poniedziałek: jestem głodny,

wtorek: jestem głodny,

środa: dostałem stypendium,

czwartek: nic nie pamiętam...

piątek: nic nie pamiętam...

sobota: jestem głodny!



Jak nazywa się twarz matematyka? – Oblicze.



– Co powinien wiedzieć student?

– Wszystko!

– Co powinien wiedzieć asystent?

– Prawie to wszystko, co student.

– A adiunkt?

– W jakiej książce jest to, co powinien wiedzieć student.

– Docent?

– Gdzie jest ta książka.

– A co powinien wiedzieć profesor?

– Gdzie jest docent...



Student wraca po egzaminie do domu.

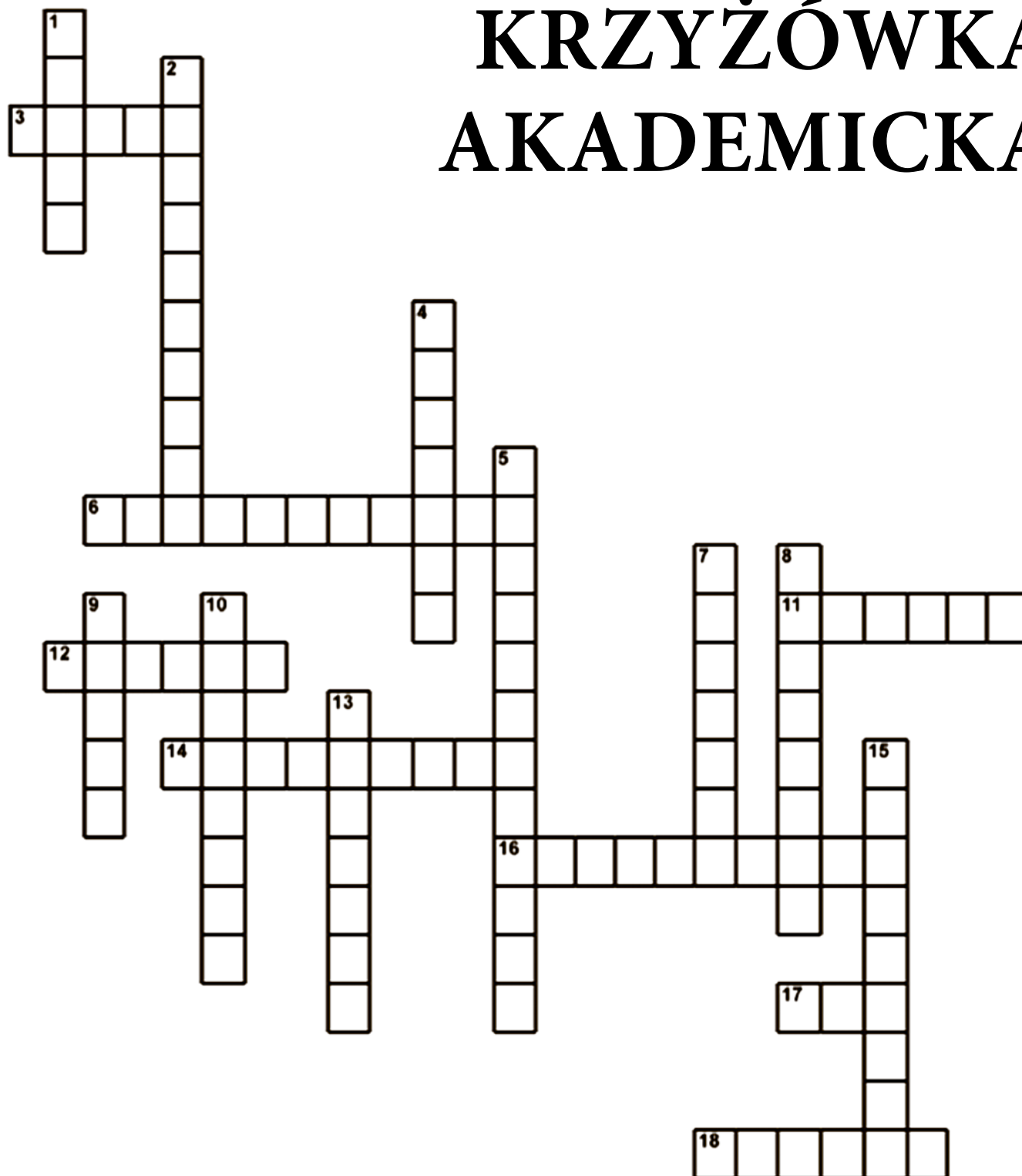
– No i jak tam egzamin, synu? – pyta matka.

– Świetnie. Pytał mnie taki miły i religijny egzaminator.

– Jak to: religijny?

– No, tak. Po każdej mojej odpowiedzi wzdychał: „Mój Boże!”

KRZYŻÓWKA AKADEMICKA



POZIOMO:

3. Czas egzaminów
6. Kto wybudował Pałac Ogińskich?
11. Twoje ulubione czasopismo studenckie
12. Otrzymywany po skończeniu toku studiów
14. Nazwisko pierwszego Rektora
16. Wyczekiwane przez studenta, zawsze pod koniec miesiąca
17. Ocena gwarantująca sesję poprawkową
18. Ile wydziałów tworzy nasz Uniwersytet?

PIONOWO:

1. Miejsce odwiedzin każdego studenta przed sesją
2. Siedleckie Juwenalia
4. Ulubiona zupka studenta
5. Liczba określająca wiek naszej Uczelni
7. Władza wydziału
8. Potocznie: bursa, DS
9. Np. mgr, dr, dr hab.
10. Studencka klasówka
13. Studenckie zapiski
15. „(...) Zdobywać mądrość i w siłę rosnąć, to nasze dzisiaj i nasze jutro, cel światłej...”

Historia teatru

Teatr „CHWILA” został założony jesienią 2001 roku przez Sylwię Katarzynę Flis, absolwentkę PWST w Warszawie (Wydział w Białymstoku), laureatkę XVIII Konkursu Piosenki Aktorskiej - Wrocław 2016, aktorkę Teatru Wierszalin 1991-1996.

Od tamtej chwili teatr działa w ramach Studenckiego Ośrodka Działań Kulturalnych „PeHa” przy Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach. W ciągu 18 lat wystąpił ponad 100 razy w Siedlcach, a także miał pokazy w Warszawie i w Teresinie k. Niepokalanowa.

Premierowy spektakl z 2003 roku nosił tytuł „Anioł i Gwiazda”. Kolejne wystawione spektakle to: Ballada wagonowa (2003), Folwark zwierzęcy (2004), Biesiada poetycka (2005), Meduza (2006), Samobójca (2006), Arlekin i Columbina (2007), Sędziowie (2008), Portrety poetyckie – krótkie historie (2008), Wędrownik sumienia (2009), Róża życia (2009), Ulica Tumska (2009), Liryki amerykańskie (2010), Igraszki z diabłem - projekt stypendialny Prezydenta Miasta Siedlce w zakresie twórczości artystycznej



dla Sylwii K. Flis (2010), Siedem dni tygodnia (2010), Żeromski (2011), Król Maciuś I - projekt stypendialny Prezydenta Miasta Siedlce dla Natalii Bobak (2012), Czerwony Kapturek – projekt stypendialny Prezydenta Miasta Siedlec dla Sylwii K. Flis (2014), Dekameron (2015), W starym kinie (2015), Re-Dekameron (2016 /2017), O żołnierzu tułaczku i diabelskim szczęściu (2018), Pamięć życia (2018 /2019).

Opócz tego aktorzy „CHWILI” uświetnili wiele imprez kulturalno-rozrywkowych. Wśród nich wymienić należy: XXIV Siedleckie Dni Teatru (teatr zaprezentował Samobójcę oraz Arlekina i Columbina), Juwenalia w Warszawie (zagrano „Meduzę”) oraz występ podczas prezentacji szkolnej projektu edukacyjnego VALUES CAMERA ACTION w I Katolickim LO im. Świętej Rodziny w Siedlcach 7 kwietnia 2006 r. (zagrano „Meduzę”), V edycję Narodowego Czytania „Qvo vadis” (2016) oraz coroczną Biesiadę Poetycką podczas finałów Konkursów Literackich w latach 2002-2018 w DPT Reymontówka w Chlewiskach.



Teatr CHWILA brał udział w eliminacjach finałowych w X Ogólnopolskim Przeglądzie Teatrów Niesfornych „Galimatias” w Teresinie (8-9 kwietnia 2011 r. grając „Igraszki z diabłem”). Teatr zakwalifikował się do „Galimatiasu” już w 2007 roku i wtedy wystawiał spektakl pt. „Samobójca”. Aktorka CHWILI – Marta Jakubiak – zdobyła wówczas honorową nagrodę aktorską za rolę Maszy.

Aktorzy Teatru Studenckiego CHWILA wspomagali teatralnie wiele wieczorów poetyckich (poezji greckiej, amerykańskich poetów polonijnych - Dawida Półrolniczaka), I edycję przyznania Nagrody im. A. Naruszewicza oraz wiele innych. Członkami teatru byli także studenci UPH z Białorusi i Ukrainy, a także wielu zdolnych młodych adeptów sztuki teatralnej z całej Polski. Ponadto studencka grupa artystyczna współpracowała z Miejskim Ośrodkiem Kultury w Siedlcach, Miejską Biblioteką Publiczną w Siedlcach i ze wspomnianym wcześniej Centrum Kultury i Sztuki w Siedlcach.

Obecnie teatr liczy 12 osób i przygotowuje nową premierę na miesiąc czerwiec 2019 roku. Próby teatru odbywają się we wtorki i czwartki w klubie PeHa przy ul. 3 Maja 49.

Chętnych, którzy chcą do nas dołączyć, serdecznie zapraszamy.

SYLWIA FLIS



Jackonalia 2019



MIĘDZYMIASTOWA

11.04 - 09.05.2019

RADOM ↔ SIEDLCE

Mikołaj Bieluga, Andrzej Brzegowy, Mariusz A. Dański, Michał Gardziński, Marek Guz, Henryk Kaliszuk, Stanisław Zbigniew Kamieński, Bożena Klimek-Kurkowska, Romuald Kołodziej, Michał Jan Kurkowski, Aleksandra Kwiecień, Agnieszka Mazek, Kazimierz Mirosław Łyszcz, Andrzej Markiewicz, Marcin Noga, Tomasz Nowak, Katarzyna Nowicka-Urbańska, Marta Orzechowska-Ochnia, Aleksander Olszewski, Liudmyła Ovsienko, Katarzyna Pietrzak, Adam Römانيuk, Łukasz Rudecki, Elżbieta Staniszweska, Małgorzata Strzelec, Marcin Sutryk, Robert Szymani, Jan Trojan, Mirosław Urbański, Artur Wąsowicz, Apoloniusz Węglowski, Andrzej Wyszzyński

kuratorzy:

Łukasz Rudecki

Marcin Sutryk

Galeria Pentagon, Wydział Sztuki

Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny w Radomiu
ul. Malczewskiego 22, Radom

A Galeria, Galeria Ściana, Wydział Humanistyczny

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach
ul. Żytnia 39, Siedlce

