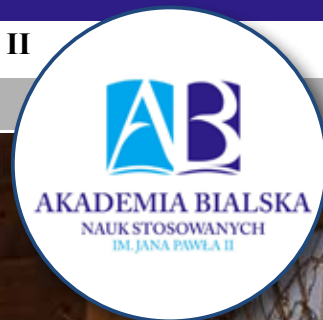


BIALSKI PRZEGLĄD AKADEMICKI

CZASOPISMO AKADEMII BIALSKIEJ NAUK STOSOWANYCH IM. JANA PAWŁA II

NR 47 – STYCZEŃ 2023

ISSN 2081-6324



**KULTUROWA INTEGRACJA
MIĘDZYPOKOLENIOWA W ABNS**



WYDAWNICTWO ABNS



Akademia Bialska Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II jest wydawcą trzech czasopism naukowych:

- „Economic and Regional Studies/ Studia Ekonomiczne i Regionalne” - <http://www.ers.edu.pl/> (20 pkt. MEiN)
- „Health Problems of Civilization” - https://www.termedia.pl/.../Health_Problems_of... (20 pkt. MEiN)
- „Rozprawy Społeczne/ Social Dissertations” – <http://rozprawyspoleczne.edu.pl/> (20 pkt. MEiN)

oraz monografii i innych publikacji informacyjnych i promocyjnych. Uczelnia wydaje również „Bialski Przegląd Akademicki” będący kwartalnikiem o charakterze informacyjnym.

Wydawnictwo znajduje się na wykazie wydawnictw publikujących recenzowane monografie naukowe – 80 pkt.

Zapraszamy do publikacji oraz do zapoznania się z naszą ofertą i zakupu wydawnictw.

<http://www.akademiabialska.pl/index.php/pl/wydawnictwo>





OD REDAKCJI

Aktualny numer „Bialskiego Przeglądu Akademickiego” zawiera problematykę odnoszącą się głównie do aktualnych spraw uczelni w okresie ostatnich trzech miesięcy 2022 roku. Znalazły się w nim także odniesienia historyczne, w tym przypadku prezentujące wydarzenia sprzed 160 lat, związane z wybuchem powstania styczniowego i jego przebiegiem w Białej Podlaskiej. Artykuł Pawła Pakuły poświęcony temu wydarzeniu przedstawia także tło i przyczyny wybuchu tego największego zrywu niepodległościowego Polaków wobec rosyjskiego zaborcy oraz jego przebieg,

skutki i losy lokalnych bohaterów – powstańców działających na terenie Białej Podlaskiej i Południowego Podlasia. Wydzwięk historyczny ma też wykład inauguracyjny prof. dr. hab. Leszka Zygnera, który został wygłoszony podczas inauguracji roku akademickiego nowo otworzonej Filii ABNS w Radzynie Podlaskim.

Znajdą Państwo w aktualnym numerze obszerny blok zagadnień związanych z działalnością naukową. O pasji do niekonwencjonalnych rozwiązań członkinie SKN Mediokreatywni rozmawiają z dr. inż. Przemysławem Brzyskim, który opowiada o budowie domów z paździerz konopnych. O innowacyjności w naukach o sporcie osiągniętych w projekcie „MOSMEN” informują dr Marian Stelmach i dr Joanna Baj-Korpak, a dr hab. prof. uczelni Małgorzata Tokarska-Rodak w eseju naukowym wprowadza w złożoną problematykę badań nad kleszczem, powodowanych przez kleszcze chorób i profilaktyki chorób odkleszczowych. Dr Dorota Karwacka natomiast prezentuje zrealizowany w uczelni projekt wspierający integrację międzypokoleniową, czego ilustracją jest także okładka czasopisma.

W aktualnościach znajdziemy materiał o integracji osób niepełnosprawnych w uczelni oraz o międzynarodowych targach rehabilitacji i fizjoterapii. Z bogatego kalendarium pragniemy „wyłowić” podpisanie umowy o współpracy między ABNS w Białej Podlaskiej a Uniwersytetem w Trypolisie. O działalności kół naukowych, poezji i innych formach aktywności studenckiej piszą także studenci w języku polskim, ale i angielskim. Zapraszamy do lektury.

Wszystkim autorom dziękujemy za współpracę. Szczególne podziękowanie składamy pani mgr Paulinie Rynkiewicz prowadzącej dotychczas redakcję i korektę BPA. Mamy nadzieję, że podjęcie się innych zadań na uczelni nie będzie dla niej przeszkodą dla podtrzymywania współpracy z redakcją BPA i udzielania wsparcia dla pani mgr Małgorzaty Mikołajczuk, która przejmie obowiązki redaktora następných numerów.

Zapraszamy do lektury i współpracy!
prof. dr hab. dr h.c. Mieczysław Adamowicz
Redaktor naczelny

Spis treści

Nieuleczalna i niechąca się uleczyć optymistka	2
Styczeń 1863 roku w Białej Podlaskiej – w 160. rocznicę wybuchu powstania	5
Pasja do niekonwencjonalnych rozwiązań	12
Innowacyjność w naukach o sporcie	16
Integracja międzypokoleniowa – wspieranie łączności między pokoleniami	18
W cieniu kleszcza – kilka słów o boreliozie z Lyme, kleszczowym zapaleniu mózgu i profilaktyce chorób odkleszczowych	20
Kalendarium	25
„Dzień niepełnosprawności” w ABNS w Białej Podlaskiej	28
Międzynarodowe targi rehabilitacji i fizjoterapii z udziałem studentów kierunku fizjoterapia ABNS w Białej Podlaskiej	31
Wyjazdy naukowe SKN „Progress”	32
Poezja zagościła w murach uczelni	33
Kącik anglisty	34
Debata „Świadomy senior – bezpieczny senior”	36
Praktyka czyni... ratownika	37
Dodatek studencki	39

„Bialski Przegląd Akademicki”
 Nr XLVII, styczeń 2023
 ISSN 2081-6324

„Bialski Przegląd Akademicki” jest czasopismem informacyjnym, wydawanym przez Akademię Białą Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II, skierowanym do pracowników i studentów uczelni oraz adresatów zewnętrznych.

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

Redakcja i korekta: mgr Paulina Rynkiewicz
 p.rynkiewicz@akademiabialska.pl

Zdjęcia nieoznaczone inaczej: archiwum ABNS w Białej Podlaskiej

Skład i druk: ABAKUS abakus@abakus-dtp.pl

Adres redakcji
 Akademia Bialska Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II
 Wydawnictwo
 21-500 Biała Podlaska, ul. Sidorska 95/97
 tel. 83 344 99 72
 e-mail: wydawnictwa@akademiabialska.pl

Wydawca
 Akademia Bialska Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II

Wszelkie prawa zastrzeżone

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

*Życ to nie znaczy iść przez róże,
Sięgać po laury, zbierać oklaski,
Życ to znaczy przetrwać wszystkie burze,
I dążyć tam, gdzie świecą ideałów blaski”*
(A. Asnyk)

NIEULECZALNA I NIECHCĄCA SIĘ ULECZYĆ OPTYMISTKA

DOKTOR ANNA TOMASZEWICZ-DOBRKA – PIERWSZA POLSKA LEKARKA

Wykład inauguracyjny wygłoszony przez prof. dr. hab. Leszka Zygnera podczas inauguracji roku akademickiego Filii ABNS w Radzynie Podlaskiem 14 listopada 2022 r.

Anna Tomaszewicz-Dobrska urodziła się 13 kwietnia 1854 r. w Mławie, mieście leżącym tuż przy granicy z Prusami, liczącym wówczas mniej więcej tylu mieszkańców, ile liczy dzisiejszy Radzyń Podlaski. W mieście tym ojciec Anny, Władysław Tomaszewicz, rodem z Wołynia, pełnił funkcję naczelnika komendy żandarmerii w stopniu sztabkapitana. Jeszcze w okresie dzieciństwa Anny rodzina Tomaszewiczów przeprowadziła się na krótko do Łomży, a następnie do Warszawy, gdzie w 1869 r. młoda panna Tomaszewiczówna ukończyła z wyróżnieniem pensję żeńską Paszkiewiczowej i postanowiła kontynuować swoją edukację, wybierając medycynę. Ten szalony jak na tamte czasy pomysł niezbyt przypadł do gustu rodzicom, ale po kilku głodówkach piętnastoletniej córki ulegli. Jednak droga do spełnienia marzeń Anny była jeszcze daleka, gdyż ani na terenie dawnego Królestwa Polskiego, ani w całym Cesarstwie Rosyjskim kobiety studiować medycyny nie mogły. Dlatego podjęła decyzję o studiach na uniwersytecie w Zurychu, który już od 1867 r. pozwolił kobietom studiować medycynę.

Przez następne dwa lata Anna przygotowywała się do egzaminów uniwersyteckich, natomiast w 1871 r. – mając zaledwie 17 lat – wyjechała do Zurychu i szybko dała się poznać jako zdolna i ambitna studentka. Na piątym roku została asystentką profesora Edwarda Hitziga w klinice neurologicznej oraz publikowała prace z zakresu fizjologii. Natomiast w 1877 r. na podstawie pracy „Przyczynek do fizjologii błędnika słuchowego”, napisanej pod kierunkiem profesora Ludimara Hermanna, otrzymała tytuł doktora medycyny.



Była piętnastą kobietą, która ukończyła studia na Wydziale Medycznym Uniwersytetu w Zurychu, zarazem pierwszą Polką z europejskim doktoratem z medycyny, która – mimo intratnej propozycji, aby pracować dalej naukowo w Japonii – postanowiła podjąć pracę lekarki w rodzinnym kraju. Służba innym i praca organiczna była dla niej prawdziwą pasją życiową i z czasem przyćmiły jej naukowe ambicje, które jednak ciągle widoczne były w jej praktyce lekarskiej, między innymi we wdrażaniu nowatorskich wtedy zasad aseptyki. Nim wróciła do Warszawy, odbyła jeszcze krótki staż w Wiedniu i w Berlinie, co pozwoliło jej zapoznać się ze stanem medycyny w wiodących wówczas ośrodkach medycyny europejskiej.

Powrót do Warszawy był dla niespełna 25-letniej dziewczyny prawdziwym wyzwaniem. Mimo posiadanego dyplomu doktora spotkała się z dość nieufnym – mówiąc delikatnie – przyjęciem ówczesnego świata lekarskiego Warszawy. Ponadto okazało się, że w zaborze rosyjskim nie istnieją procedury, które umożliwiłyby nostryfikację zagranicznego dyplomu dla kobiet. Odmówiono jej również przyjęcia do Warszawskiego Towarzystwa Lekarskiego, co było jednym z warunków otrzymania licencji na wykonywanie zawodu lekarza. Mimo poparcia prezesa towarzystwa, światowej sławy histologa, prof. Henryka Hoyera, jej kandydatura na członka korespondenta upadła w czasie tajnego głosowania, a o problemach młodej „medycynierki” – jak ją określano – pisano w ówczesnej prasie. W jej obronie stawał między innymi Aleksander Świętochowski i Bolesław Prus, co jednak nie pomogło przełamać oporu wielu znanych i wpływowych przedstawicieli świata lekarskiego.

Jeden z oponentów doktor Anny, redaktor naczelnny czasopisma „Medycyna”, dr Gustaw Fritsche ze Szpitala Praskiego, pisał wprost: „Zbadawszy dokładnie sprawę kobiet lekarek, przychodzimy do przekonania przede wszystkim, iż nie odpowiada ona żadnej naglej potrzebie, gdyż lekarze mężczyźni najzupełniej celowi temu odpowiadają. Po wtóre, iż studiowanie medycyny i wykonywanie praktyki lekarskiej jest w wysokim stopniu nieodpowiednie ani usposobieniu, ani uzdolnieniu, ani charakterowi kobiet. Po trzecie, iż z małym wyjątkiem, wszystkie dzisiejsze lekarki lub kandydatki na takowe wypychane są na tę fałszywą drogę nie przez zamiłowanie do nauki lub chęć poświęcenia się ludzkości, lecz przez jakieś awanturnicze usposobienie, przez chęć zabłyśnięcia czymś oryginalnym. Nareszcie po czwarte, że zakres działalności kobiety tak jest szczytny i tak rozległy, że nie należy odrywać jej od niego i zachęcać do gonienia

za jakimś urojonym celem, którego nigdy osiągnąć nie zdołają”. Nie były to odosobnione poglądy, o czym najlepiej świadczy fakt, że jeszcze 20 lat później jeden z najwybitniejszych polskich chirurgów, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego, a następnie Uniwersytetu Lwowskiego, Ludwik Rydygier, na łamach „Przeglądu Lekarskiego” pisał: „Dopóki u mnie w Mydlnikach słowik śpiewa i żer przynosi samicy w gniazdku siedzącej, dopóty ja w równouprawnienie nie uwierzę”, i po przedstawieniu argumentów podobnych do doktora Fritschego konkludował: „Precz więc z Polski z dziwołagiem kobiety lekarza!”.

Ale nawet jego apele niewiele już wtedy znaczyły, gdyż na mocy rozporządzenia austriackiego ministra oświaty z 1896 r. otwarto kobietom dostęp do studiów uniwersyteckich, w tym również umożliwiono im studia na Uniwersytecie Jagiellońskim i Uniwersytecie Lwowskim, i od tego czasu można było spotkać coraz więcej praktykujących kobiet lekarzy na terenie zaboru austriackiego. W tym samym roku – tj. w 1896 – tak oporne dotąd Warszawskie Towarzystwo Lekarskie po raz pierwszy przyjęło w swój poczet kobietę lekarza, którą była dr Elżbieta Downarowicz, absolwentka Cesarskiego Uniwersytetu Warszawskiego, która obroniła doktorat z medycyny w zakresie neurologii. To był prawdziwy przełom, ale drogę do niego torował nie kto inny, jak właśnie doktor Anna Tomaszewicz-Dobrska oraz osoby jej podobne.

Jak na rodowitą mławiankę przystało (kobietę pogranicza), waleczna i nieustępliwa w sprawach zasadniczych, wkrótce po tym, jak odrzucono jej kandydaturę przez Warszawskie Towarzystwo Lekarskie, postanowiła

wyjechać do stołecznego Petersburga, aby tam nostryfikować swój dyplom. Byłoby to jednak niemożliwe – zgodnie z zarządzeniem carskim z 1876 r. na temat nieuznawania zurskich dyplomów – gdyby nie pewien zbieg okoliczności. Jako władająca językiem francuskim, niemieckim i angielskim znalazła zatrudnienie w haremie sułtana przebywającego w Petersburgu, gdzie miała sprawować opiekę lekarską nad sułtańskimi żonami. Dzięki temu pozwolono jej przystąpić do egzaminów w Akademii Medyko-Chirurgicznej w Petersburgu i po zdaniu egzaminu lekarskiego otrzymała upragnioną nostryfikację swojego dyplomu doktorskiego. W czerwcu 1880 r. powróciła więc do Warszawy z odpowiednim dokumentem i od razu podjęła praktykę lekarską w zakresie chorób kobiecych i pediatrii. W 1881 r. zawarła związek małżeński z doktorem Konradem Dobrskim, znanym i cenionym

Była piętnastą kobietą, która ukończyła studia na Wydziale Medycznym Uniwersytetu w Zurychu, zarazem pierwszą Polką z europejskim doktoratem z medycyny, która – mimo intratnej propozycji, aby pracować dalej naukowo w Japonii – postanowiła podjąć pracę lekarki w rodzinnym kraju.

laryngologiem, członkiem Warszawskiego Towarzystwa Lekarskiego, którego rodzina też pochodziła z Mławy (jego dziadek Hipolit był naczelnikiem miejscowej komory celnej) i który stanął po stronie swojej krajanki w czasie batalii z 1878 r.

Poza medycyną młode małżeństwo od początku łączyła pasja społecznikowska. Anna Tomaszewicz-Dobrska przez prawie 30 lat była kierowniczką jednego z warszawskich przytułków położniczych. Prowadziła ponadto wykłady dla lekarzy położników, pielęgniarek i akuszerok, była opiekunką szwalni Warszawskiego Towarzystwa Dobroczynności, lekarką schroniska dla nauczycielek, współorganizatorką Towarzystwa Kolonii Letnich dla Dzieci. Brała też udział w Wystawie Higienicznej w Warszawie (1896) oraz w Wystawie Rolniczo-Przemysłowej w Częstochowie (1909).

Szczególnie blisko związana była z Towarzystwem Kultury Polskiej, w którym od 1906 r. pełniła funkcję członka zarządu i przewodniczącej wydziału etycznego. Stąd jej bliska znajomość między innymi z Aleksandrem Świętochowskim (był przewodniczącym tego towarzystwa) oraz Marią Konopnicką i Elizą Orzeszkową. Z drugą z wymienionych prowadziła od 1885 r. dość ożywioną korespondencję, z której wyłania się obraz doktor Dobrskiej jako człowieka czynu, przesiąkniętej ideą „pracy u podstaw”, kobiety żywiołowej i pełnej energii, otwartej na potrzeby innych, ale też zatroskanej o sprawy publiczne, i zarazem człowieka o szerokich horyzontach. W jednym z listów, opisując I Zjazd Kobiet Polskich w Warszawie, który obradował w 1907 r. pod przewodnictwem Marii Konopnickiej, pisała: „Były spory, były słowa namiętne, był gorący, momentami wybuchowy nastrój, ale było życie, ruch, szczerłość, praca”. Tak odczuwała atmosferę tego spotkania oraz ducha swoich czasów, ale tak naprawdę i sama taką właśnie kobietą doktor Tomaszewicz-Dobrska była.

Ta wielka patriotka, działaczka społeczna i emancypantka, prawdziwa lekarka z powołania nie doczekała niepodległości Polski. Po śmierci męża w 1915 r. i zaciągnięciu się jedyne go ich syna Ignacego do ochotniczych oddziałów wojsk polskich, pozostała w Warszawie sama. Walcząc z bolączkami czasu wojny i coraz bardziej odczuwalną biedą, a także pracując ponad siły, ciężko chorowała na płuca; umarła na gruźlicę 12 czerwca 1918 r. Trzy dni później – zgodnie z jej ostatnią wolą – została pochowana na Cmentarzu Powązkowskim, w grobowcu

rodzinnym męża, bez wieńców i zbyt okazałych ceremonii – jak to określił jeden z jej biografów (Zbigniew Filar): „jak żołnierz w czasie toczącego się jeszcze boju, gdy nie czas na oddawanie należnego hołdu bohaterstwu i zasłudze”. Jej przyjaciele i znajomi apelowali, aby zamiast kwiatów na jej pogrzeb wpłacać datki na akcję charytatywną „Kropla Mleka”. Ona zaś sama prosiła syna przed śmiercią, aby z tego, co po niej pozostało, wesprzeć finansowo różne osoby oraz instytucje, w tym słynne szkoły rolnicze dla dziewcząt i chłopców w Gołotczyźnie

i Bratnem pod Ciechanowem. Dziś po ponad 100 latach od jej śmierci i odzyskania przez Polskę niepodległości należy się jej wielki szacunek, gdyż największą pasją tej Kobiety, poza medycyną, której oddała swe życie, była właśnie Niepodległa, o której zmartwychwstanie oraz wielkość mierzoną miarą jej obywateli walczyła

W jednym z listów, opisując I Zjazd Kobiet Polskich w Warszawie, który obradował w 1907 r. pod przewodnictwem Marii Konopnickiej, pisała: „Były spory, były słowa namiętne, był gorący, momentami wybuchowy nastrój, ale było życie, ruch, szczerłość, praca”. Tak odczuwała atmosferę tego spotkania oraz ducha swoich czasów, ale tak naprawdę i sama taką właśnie kobietą doktor Tomaszewicz-Dobrska była.

przez całe lata, pozostając niemal do ostatnich dni „nieuleczalną i niechcąca się uleczyć optymistką”. Jej życie nie było usłane różami. Przetrwiała różne życiowe burze, ale cały czas dążyła tam, „gdzie świecą ideałów blaski”, i dlatego do dziś może być wzorem dla kolejnego pokolenia młodych adeptów studiów medycznych.



Profesor dr hab. Leszek Zygmier – polski historyk mediewista i teolog, doktor habilitowany nauk humanistycznych, doktor nauk teologicznych, profesor oraz Prorektor Państwowej Uczelni Zawodowej im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie, rektor w kadencjach 2012–2016 i 2016–2020.

STYCZEŃ 1863 ROKU W BIAŁEJ PODLASKIEJ – W 160. ROCZNICĘ WYBUCHU POWSTANIA

„Rosja nigdy nie jest ani tak silna, ani tak słaba, jak na to wygląda” – mieli mawiać wybitni politycy w XIX i XX wieku. Ocena rzeczywistego potencjału i kondycji państwa rosyjskiego przysparza problemu dziś i przysparzała dawniej – nie tylko Bismarckowi czy Churchillowi, ale także polskim elitom dążącym do odzyskania niepodległości w XIX stuleciu. Pomyłka w ocenie możliwości państwa carów oraz intencji Zachodu była jedną z przyczyn wybuchu największego polskiego powstania, które miało miejsce w styczniu 1863 roku. Dziś, gdy mija jego 160 rocznica, przyjrzyjmy się przyczynom, skutkom, a zwłaszcza wydarzeniom pierwszej doby powstania w Białej Podlaskiej.

Pokojowe reformy czy walka zbrojna?

Powstanie styczniowe poprzedzone było okresem tak zwanej „odwilży posewastopolskiej” w Rosji.

Imperium utraciło twierdzę w Sewastopolu na Krymie i przegrało wywołaną przez siebie wojnę krymską z Turcją, W. Brytanią i Francją (1853–1856). Nowy car Aleksander II, widząc słabość państwa, zmuszony został do wprowadzenia szeregu reform, które zyskały miano „odwilży”. Złagodzone cenzurę, wypuszczono część więźniów politycznych, zreformowano sądownictwo; podjęto reformy gospodarcze i społeczne. Najistotniejszą z nich, bo dotyczącą większości społeczeństwa, była reforma praw i stosunków własnościowych na wsi. W 1861 roku car ogłosił zniesienie poddaństwa i uwłaszczenie chłopów, jednak reforma ta nie dotyczyła ziem Królestwa Polskiego będącego pod władaniem Rosji. Fakt, że wkrótce Aleksander II zniósł pańszczyznę także w Królestwie, lecz ziemia nadal należała do szlachty. Zabór rosyjski był ostatnim z trzech zaborów, w którym nie prowadzono jeszcze uwłaszczenia – przekazania chłopom ziemi, na której pracują, za odszkodowaniem wypłacanym przez państwo lub włościan (chłopów) dotychczasowym właścicielem (szlachcie).

Reformy w Rosji zmierzały, jak się wydawało, w kierunku liberalnym, ograniczającym samowładztwo carów. Rozochocone takim stanem rzeczy polskie elity oczekiwały kolejnych i dalej idących reform. Jakimż zawodem musiało być ich spotkanie z carem w 1856 roku w Warszawie, gdy wpatrzone z nadzieją w twarz cara usłyszały wypowiedziane po francusku słowa: „Żadnych marzeń, panowie, żadnych marzeń”.

Początek lat sześćdziesiątych XIX wieku przyniósł Królestwu zarówno dalsze ustępstwa cara, jak i narastanie nastrojów rewolucyjnych. Rozwijało się Towarzystwo Rolnicze, w którym ziemianie dyskutowali nad drogami stopniowych reform na wsi. Przemysłowcy i finansisci – czyli warszawska burżuazja – także nie palili się do rewolucji, lecz byli zwolennikami umiarkowanych zmian. Inteligencja warszawska stawiała na pracę organiczną – pokojowe, stopniowe podnoszenie poziomu cywilizacyjnego kraju. Ludzie ci, mając z młodych lat trudne doświadczenia konspiracji, więzień i zsyłek, zwani byli przez swoich przeciwników politycznych „mille-



Tablica poświęcona Aleksandrowi Szaniawskiemu, umieszczona z tyłu kościoła św. Anny w Białej Podlaskiej, wmurowana 22 stycznia 2023 r.
Źródło: archiwum Autora



Symbolika powstania styczniowego.
Źródło: polona.pl

nerami" (od łacińskiego mille – tysiąc) – tymi, którzy odzyskanie niepodległości przez Polskę przekładają o tysiąc lat. Ważnym wydarzeniem była nominacja Aleksandra Wielopolskiego – arystokraty, dawnego powstańca listopadowego, który z nadania cara przejął władzę cywilną w Królestwie. Był on „millenerem” – zwolennikiem polityki ugodowej: stopniowych reform, postępującej autonomii Królestwa, lecz zdecydowanym przeciwnikiem kolejnego powstania. Opracował zatwierdzony w Petersburgu program reform Królestwa: m.in. utworzenie Szkoły Głównej w Warszawie na prawach uniwersytetu, równouprawnienie Żydów, wybory do samorządów powiatowych i miejskich, zastąpienie pańszczyzny czynszem w dobrach prywatnych.

Równocześnie z wymuszaniem na carze kolejnymi ustępstwami narastał w Królestwie ferment rewolucyjny, potęgowany przez kilka czynników. Pierwszym była wspomniana już porażka Rosji w wojnie krymskiej. „Rosja jest słaba” – myśleli nastawieni rewolucyjnie działacze. Ustępstwa cara nie łagodziły nastrojów, lecz wzmacniały to przekonanie. Sytuacja w Europie Zachodniej także mogła budzić nadzieję. Za sprawą Piemontu i owianych legendą rewolucjonistów, takich jak Garibaldi, doszło do zjednoczenia Włoch. W walce o Włochy Piemontowi pomagała Francja – i to w niej upatrywano siłę wspierającą ruch wyzwoleńczy. Wreszcie czynnik trzeci: manifestacje patriotyczne.

Wydarzenia takie jak pogrzeb wdowy po generale Sowińskim czy rocznice walk z Rosjanami przekształcały się w pokojowe manifestacje o charakterze religijno-patriotycznym, w których uczestniczyli nie tylko polscy katolicy, ale też protestanci i żydzi. Rosjanie do ich tłumienia wysyłali wojsko; padali ranni i zabici. Pogrzeb ofiar stawał się zarzewiem kolejnych manifestacji, co nakręcało wrogość i spiralę przemocy.

Narastające nastroje rewolucyjne uwidoczniły wyraźny podział na scenie politycznej wśród polskich elit na tzw. Białych i Czerwonych. Biali – finansjści, ziemianie, inteligencja – mieli więcej doświadczenia, więcej do stracenia i nie pailili się do powstania. Ich zdaniem w obecnej sytuacji należało skupić się na pozyskiwaniu u cara kolejnych ustępstw, unowocześnianiu gospodarki, rozwijaniu oświaty. Przeciwnikami ich byli Czerwoni – ogarnięci zapałem rewolucyjnym, podsycanym jeszcze przez działaczy emigracyjnych, takich jak teoretyk wojskowości Ludwik Mierosławski, który w Paryżu w 1858 roku zachęcał polską młodzież do nowego czynu zbrojnego. Mamiono zapaleńców perspektywą pomocy Francji, liczone na wsparcie ze strony rewolucjonistów rosyjskich. Ci niecierpliwi Czerwoni, często studenci, widząc, że po dobroci niewiele już od cara wyciągną, rozpoczęli przygotowywanie ogólnonarodowego powstania. Planowano je na wiosnę 1863 roku. Do tego czasu chciano pozyskać uzbrojenie, którego bar-

dzo brakowało. Masowy dopływ rekrutów zapewnić miał planowany dekret rządu powstańczego, nadający chłopom ziemię na własność.

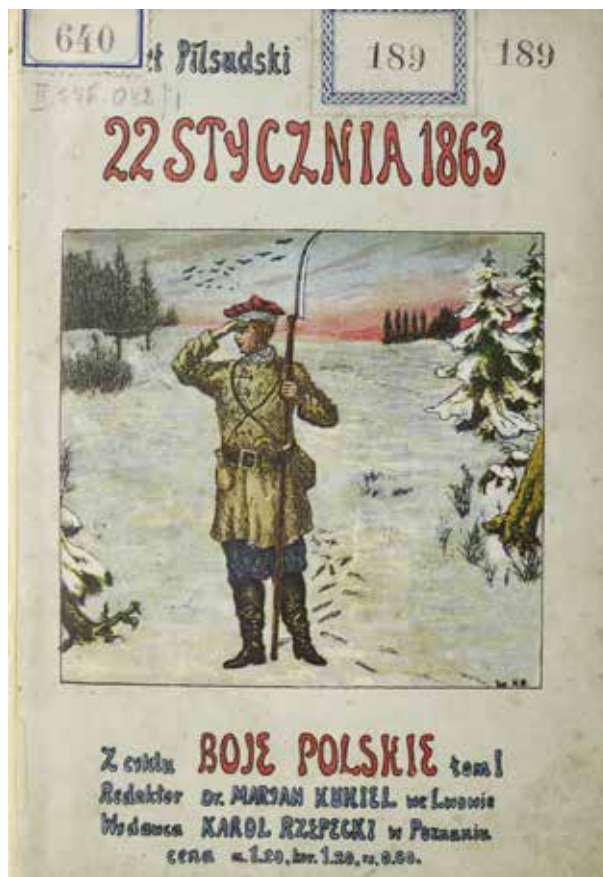
Margrabia Wielopolski, dowiedziawszy się o przygotowywanym spisku, podjął energiczną kontratakę. Wymyślił, że zamiast poboru polskiej młodzieży do wojska rosyjskiego mającego tradycyjnie charakter losowy, trzeba przeprowadzić „brankę” imienną. Wezwać do kilkunastoletniej służby wojskowej ok. 10 tysięcy młodych, politycznie podejrzanych. „Zima jest, styczeń, ciemno, śnieg – przecież do lasu nie pójdą” – myślał być może Wielopolski. A jednak poszli. Pomimo pełni zimy, pomimo niepowodzenia zakupu 15 tysięcy karabinów w Belgii i utraty przeznaczonych na nie pieniędzy, pomimo skrajnie niesprzyjających warunków Czerwoni dali sygnał do powstania, które wybuchnąć miało w nocy z 22 na 23 stycznia 1863 roku. Wobec olbrzymiej, kilkunastokrotnej przewagi wojsk rosyjskich nie było szans na równorzędną walkę w polu. Nie udało się opanować żadnego większego miasta. Wojna od razu przybrała charakter partyzancki. Zwykle słabo uzbrojone i wyekwipowane oddziały kryły się po lasach, czyhając na mniejsze oddziały rosyjskie. W ten sposób stoczono ponad 1200 bitew i potyczek. Aleksander II był



Wojciech Biechoński i Roman Rogiński
Źródło: Wikipedia



Białka Podlaska: tablica bohaterów powstania styczniowego
Źródło: Wikipedia



Wizerunek powstańca styczniowego Ilustracja z Boje Polskie obrazek autorstwa późniejszego generała Henryka Minkiewicza

zaskoczony i zawiedziony: podobno nie mógł zrozumieć, jak to jest, że im bardziej Polakom ustępował, im większe im nadawał swobody, tym bardziej rwali się do szabli. Rozczarowania nie krył też Wielopolski. Miał powiedzieć: „Dla Polaków można czasem coś dobrego zrobić, z Polakami – nigdy”. Pół roku po wybuchu powstania złożył urząd i wyjechał za granicę.

„Czapkami ich zarzucimy” – plany powstańcze na Podlasiu i Lubelszczyźnie

Postacią, która miała odegrać główną rolę w walkach o Białą Podlaską, był Roman Rogiński. Syn szlachecki urodzony w Księstwie Łowickim, uczył się w szkole powiatowej w Białej Podlaskiej i stąd znał miasto. Edukację kontynuował w warszawskim gimnazjum; związany ze środowiskiem Czerwonych brał udział w manifestacjach patriotycznych, czym zdążył podpaść policji. W momencie wybuchu powstania miał ledwie 22 lata, a zatem zapał i młodzieńcza energia nie szła

w parze z dużym doświadczeniem w sprawach politycznych i wojskowych. Zaletą Rogińskiego była wiedza wyniesiona z Polskiej Szkoły Wojskowej w Genui i Cuneo, czym nie mogła się pochwalić większość dowódców powstańczych na Podlasiu.

Rogiński powrócił do Warszawy jesienią 1862 roku i Komitet Centralny Narodowy – przyszły powstańczy Rząd Narodowy – powierzył mu władzę cywilną w województwie podlaskim, w skład którego wchodził powiat bialski. Komisarzem wojskowym dla województwa podlaskiego został pułkownik Walenty Lewandowski, artylerzysta z doświadczeniem w walkach na Węgrzech, dwukrotnie od Rogińskiego starszy. W styczniu 1863 roku, gdy sytuacja zaczęła dojrzewać ku powstaniu, Felicjan Tarnowski – zaprzysiężony przywódca lokalnej siatki konspiratorów i urzędnik pocztowy z Białej – odmówił przyjęcia dowództwa wojsk powstańczych, wymawiając się brakiem doświadczenia wojskowego. Wobec powyższego działaniami zbrojnymi w powiecie bialskim,

w tym atakem na garnizon rosyjski w Białej Podlaskiej, pokierować miał sam Roman Rogiński.

Powiat bialski jako teren działań zbrojnych miał swoje zalety i wady. Był słabo zaludniony i stosunkowo gęsto zalesiony, co sprzyjało działaniom partyzanckim. Miał istotne znaczenie dla powodzenia powstania, gdyż biegł przezeń trakt z Warszawy do twierdzy brzeskiej i dalej w głąb Rosji. Głównym zadaniem powstańców w powiecie było, oprócz przejęcia miasteczek i miejscowości, oprowadzenie traktu na Brześć; odcięcie komunikacji drogowej i telegraficznej tak, aby nie dopuścić do szybkiego przysłania posiłków z Rosji i dać tym sposobem czas na okrzepnięcie powstania w Królestwie.

Spółeczność powiatu miała wielonarodowy charakter, co było czynnikiem niekorzystnym, gdyż kwestia odzyskania niepodległości obchodziła głównie uświadomionych narodowo Polaków. Najbardziej podatna na hasła powstańcze okazała się szlachta z okolicznych zaścianków – Huszczy, Tucznjej i Wisk – oraz mieszczanie. Roman Rogiński, który po la-

tach spisał swój „Pamiętnik”, był bardzo zbudowany postawą mieszkańców powiatu bialskiego, gdzie miał około 1000 sprzysiężonych: „Na ten punkt najwięcej liczyłem, gdyż przez parę miesięcy mojego pobytu tamże, udało mi się wszystkich mieszczan wciągnąć do organizacji; w powiecie zaś oprócz oficyalistów i służby dworskiej, wszystkie zaścianki szlachty były związane tak, że można powiedzieć, iż nie było jednego w owej gromadzie, któryby duszą całą nie należał do organizacji”.

Tajną organizację w większości popierali duchowni kościoła katolickiego i unickiego. Ważną rolę na zapleczu powstania odgrywały kobiety, które pełniły funkcje kurierek, sanitariuszek; dowoziły zaopatrzenie, zbierały fundusze i ukrywały poszukiwanych. Niewiadomą była postawa chłopów oraz Żydów. Ci pierwsi przybierali postawę różną: to wstępowali do „partii” – jak nazywano powstańcze oddziały – często pod wpływem zaangażowanych duchownych, takich jak pochodzący z Dokudowa ksiądz Brzóska czy ksiądz Nawrocki z Huszczy. Innym razem przyjmowali postawę wyczekującą lub wręcz denuncjowali ukrywających się powstańców. Jeden z pamiętnikarzy barwnie odmalował chłopską nieufność, pisząc, że gdy w kościołach śpiewano „Ojczyznę wolną racz nam wrócić, Panie”, chłop nie mógł pozbyć się wrażenia, że słowa mamrotane pod wąsem przez szlachcica są zgola inne: „Naszą pańszczyznę racz nam wrócić, Panie”.

Rogiński, przejmując dowództwo w powiecie bialskim, spotkał się z tym samym problemem, co w całym kraju: brakiem uzbrojenia. Głównym zajęciem było tu rolnictwo. Brak przemysłu metalowego utrudniał produkcję broni i amunicji. W województwie podlaskim na kilka tysięcy sprzysiężonych przypadało 100–300 sztuk broni palnej, głównie myśliwskiej, do tego ponad 100 kos przekutych na sztorc. Lukę w uzbrojeniu usiłował Rogiński łątać z pomocą „zawodowych przemytników” – miejscowych Żydów, którzy dostarczali towary z garnizonu rosyjskiego w Brześciu. Ci, choć w kil-

cutysięcznej Białej Podlaskiej stanowili większość, rzadko angażowali się bezpośrednio w działania zbrojne. W styczniu 1863 uroczyście przysięgli w synagodze wierność Rogińskiemu i Rządowi Narodowemu. Później, gdy widoki na zwycięstwo się rozwiały, coraz częściej uczestniczyli w denuncjacji i wyłapywaniu powstańców.

Rogiński, otrzymawszy 17 stycznia zaskakujący rozkaz do powstania na 22 stycznia, nie mógł w niego uwierzyć. Owszem, był zwolennikiem walki, lecz rozumiał, że czas jest ku niej jak najgorszy. Według „Pamiętnika” popędził zaraz do naczelnika miasta Warszawy, swojego przyjaciela Padlewskiego: „– Co czynisz? – zapytałem – czyż nie rozumiesz, że nas rozbiją w puch, że nie mamy ani sił, ani oręża! Czyż nie wykladałeś nam w Cuneo, że tylko żołnierz z dobrą bronią zwycięża? – Stało się! – rzekł mi na to Padlewski – spiesz z powrotem. Jeśli Bóg da, zwyciężymy. Niepodobna, by Europa pozwoliła nam zginąć!”. Rozstawszy się z Padlewskim, Rogiński spotkał jeszcze Leona Frankowskiego, entuzjastę powstania. Ów „rzucił mi się na szyję z okrzykiem: – Więć jedziemy bić się za kraj! – Ba – odrzekłem – bić nie sztuka, ale czym? – Czapkami ich zarzucimy! – zawołał. Całe Lubelskie jak jeden mąż powstanie. Jadę tam! Bywaj zdrów!”. Rogińskiemu nie pozostało nic innego, jak wrócić do powiatu i w porozumieniu z Lewandowskim rozdysponować zadania dla poszczególnych grup powstańczych.

Wydarzenia 22 i 23 stycznia 1863 w Białej Podlaskiej

W samej Białej Rogiński liczył na 700 powstańców. Przeciw sobie mieli garnizon rosyjski 2 brygady artylerii konnej w liczbie około 500 ludzi i 8 armat, dowodzony przez generała Grzegorza Mamajewa. Na południowym brzegu Krzny stacjonowała komenda inwalidów – 66 weteranów do zadań pomocniczych. Plany Rogińskiego pokrzyżować mógł nie tylko garnizon bialski czy garnizony z sąsiednich miejscowości: Kodnia lub Ło-

maz, ale zwłaszcza odsiecz z twierdzy brzeskiej, gdzie stacjonowało 3500 żołnierzy dysponujących artylerią. Naczelnik powiatu pokładał jednak nadzieję w zaskoczeniu przeciwnika. W wojsku rosyjskim w Królestwie około 1/3 stanowili zrekrutowani Polacy, część z nich sympatyzowała z ruchem niepodległościowym. Także w Białej Rogińskiemu udało się wciągnąć do spisku będących w służbie rosyjskiej kilkunastu żołnierzy carskich, wśród nich dowódcę baterii porucznika Suchodolskiego oraz jego adiutanta, Zalewskiego.

Rogiński zadekował się w Białej na plebanii u św. Anny, gdzie był pod opieką miejscowego proboszcza, księdza Józefa Mleczki. Tu organizował tajne narady, przygotowywał plany ataku. Zakładały one, że w nocy Baltazar Wolanin, bialski nauczyciel, na czele 40 ludzi zajmie baterię artylerii stojącą na skraju miasta. Wspierać go miało 150 ludzi z Łosic. Adiutant Rogińskiego, były kleryk z janowskiego seminarium, Florenty Stasiukiewicz, stojąc na czele 250 ludzi z Janowa, miał zdobyć koszarę i stajnię kozackie. Kazimierz Bogusławski wraz z 40 ludźmi z Zalesia miał przybyć od Brześcia. Spiskowcy z Woli mieli zniszczyć most na Krznie, aby nie dopuścić do wzmocnienia sił rosyjskich przez oddział weteranów. Rogiński z grupą 20 ludzi miał aresztować Mamajewa.

Plany były piękne, posypały się jednak, gdy przyszło do ich realizacji. Jedną z niespodziewanych przeszkód okazała się... religijność zaprzysiężonych. Roman Rogiński zajście opisał tak: „Gdym objawił mieszczanom, że nadszedł dzień powstania, rzucili się do kościoła, by wyjednać sobie błogosławieństwo i rozgrzeszenie. Nie było to tchórzostwo, lecz prawdziwie chrześcijańskie uczucie. Księża Reformacji przestraszyli się i na spowiedzi nie chcieli dać rozgrzeszenia, odmawiając ich od fatalnego kroku i mordowania bliźnich. Dano mi o tem znać. Można sobie wy-

obrazić, w jakie mnie to wprawiło rozdrażnienie. Wpadłem do kościoła, za mną tłum ludzi. Widzę, że księża rozprawiają, nie dają się przebłagać... W uniesieniu zapowiedziałem, że ich żywcem spalę, jeśli rozgrzeszenia odmawiać będą. Księża ustąpili i rozpoczęła się spowiedź, lecz dla sprawy fatalne to miało następstwo, gdyż z 200 ludzi zaledwie 80 znalazło się wieczorem na probostwie". Księża reformaci – dziś kościół św. Antoniego na ul. Narutowicza – mieli podstawy do obaw, gdyż byli prześladowani przez władze carskie jeszcze przed wybuchem walk. Po powstaniu w ramach represji wypędzono z klasztorów w Białej 12 reformatów i 6 bazylianów. Zawiodła nie tylko część białczan, ale także posiłki, które miały nadejść z poza Białej. Na czas nie przybył nikt. Na domiar złego wtajemniczeni Polacy w służbie carskiej – Suchodolski i Zalewski – widząc, że plan się sypie, zmienili front i pobiegli do Mamajewa, aby ostrzec go o spisku. Ten zaraz wyprowadził na rynek – dziś Plac Wolności – dwie baterie dział osłanianych przez około 180 ludzi. I czekał.

Rogiński czekał także, lecz posiłki nie nadchodziły. Mając 80 ludzi, trochę kos i jedynie 11 sztuk broni palnej, nie odważył się uderzyć na przygotowanego Mamajewa. Podjął ryzykowną, ale finalnie szczęśliwą decyzję, aby z całą swoją grupą przejść spod kościoła przez rynek, przed frontem zaskoczonych rosyjskich żołnierzy; bez strzelania do nich udać się w stronę drogi na Janów i tam już, poza miastem, połączyć się z nadchodzącymi posiłkami. Plan się powiódł. Mamajew wysłał w pościg kozaków dopiero wtedy, gdy „partia” Rogińskiego wyszła z miasta. Kozacy nękali białskich powstańców aż do Roskoszy, gdzie odpuścili. Po drodze ludzie Rogińskiego zniszczyli most na Kluwówce.

Dalsze losy Rogińskiego i powstania na Podlasiu

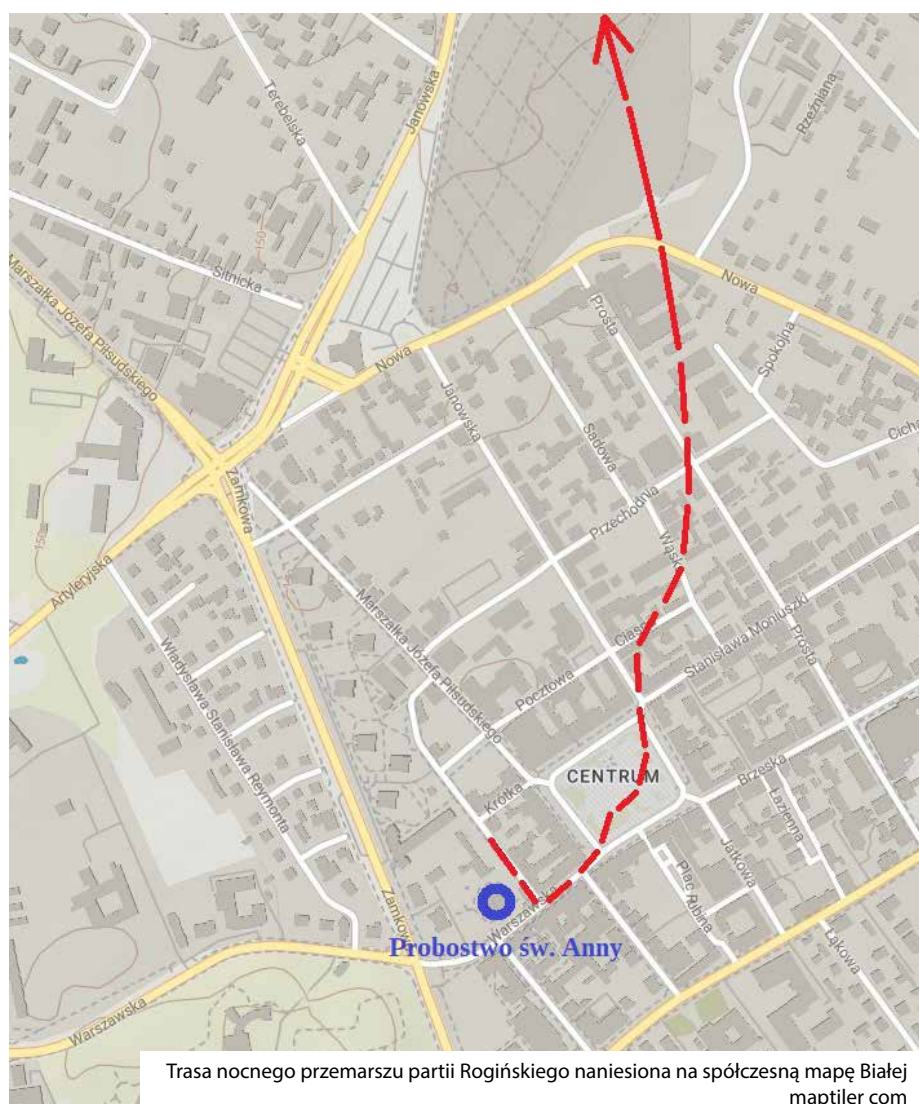
Rogiński po pierwszej dobie po-

wstania nie mógł mówić o sukcesie, ale nie dał się też rozbić. Lepiej poszło innym dowódcom w okolicy. W Kodniu miejscowi powstańcy ze wsparciem oddziału z Tucznaj (razem 250 ludzi pod wodzą Pawła Nenckiego) rozpędzili garnizon rosyjski, zdobywając 50 karabinów. Patriotyczna szlachta z Huszczy i Wisk pod wodzą Aleksandra Szaniawskiego, Leopolda Czapińskiego oraz księdza Walentego Nawrockiego ruszyła na Łomazy i wspólnie z ich mieszkańcami przegoniła stacjonujący tam 2 szwadron smoleńskiego pułku ułanów. Zdobyto broń i rzędy na 70 koni. Atak na ułanów smoleńskich w Międzyrzecu, który przeprowadzić miał oddział dowodzony przez Karola Krysińskiego, nie powiódł się. Podobnie jak w Białej – zawiedli ludzie. Krysiński dopiero w kolejnych tygodniach odnosił sukcesy w regionie, podobnie jak ksiądz Brzóska. Planowane

ataki na Siedlce, Parczew i Włodawę w ogóle nie doszły do skutku.

Rogiński tymczasem koncentrował siły. Dołączył do niego oddział Nenckiego z Kodnia, dołączały grupy powstańcze z Piszczaca, Tucznaj, Łomaz. Zbierano zaopatrzenie i broń; przecięto linię telegraficzną do Brześcia, rozebrano most na Krznie w Woskrzenicach. Gdy generał Mamajew opuścił Białą 29 stycznia, do miasta wszedł Rogiński dysponujący już około 1000 ludzi. Mieszczanie radośnie przywitali powstańców, ufundowali im sztandar z wizerunkiem Orła Białego i Pogoni (symbole Korony i Litwy), odprawiono nabożeństwo dziękczynne.

Radość nie trwała długo, gdyż wieczorem 31 stycznia doniesiono, że do Białej zbliża się od strony Brześcia pułkownik Iwan Nostitz prowadzący 1300 żołnierzy i dwa działa. Rogiński, zamiast barykadować się



Trasa nocnego przemarszu partii Rogińskiego naniesiona na współczesną mapę Białej
maptiler.com

w mieście, postanowił wykorzystać element zaskoczenia i zmęczenia wojsk rosyjskich po długim marszu. Gdy ci odpoczywali pod karczmą w Białce, powstańcy podjęli nocny atak. Żąrzta bitwa trwała dwie godziny, przyniosła ofiary po obu stronach. Rogińskiemu nie udało się zdobyć dział, na domiar złego padł pod nim koń, co spowodowało panikę w oddziale i odwrót.

Po bitwie pod Białką Rogiński, mający jeszcze około 700 ludzi, skierował się do Janowa. Wkrótce przekroczył Bug pod Niemirowem, gdzie musiał toczyć bitwę obronną z nacierającymi Rosjanami. Poległ wtedy dzielny nauczyciel z Białej, Baltazar Wolanin. Rogiński skierował swój oddział na Polesie, chcąc zgodnie z przyjętą wcześniej strategią rozdmuchać powstanie na jak największy obszar, aby tym sposobem maksymalnie rozproszyć siły rosyjskie. Walczył na Polesiu, lecz wkrótce, w marcu 1863 roku, został ujęty przez miejscowych chłopów i przekazany Rosjanom. Miał być skazany na śmierć, ale że był młody, że złożył obszernie zeznania obciążając innych członków konspiracji, że wstawił się za nim niedawny przeciwnik – Iwan Nostitz – zasądzono mu ostatecznie 20 lat katorgi. Rogiński po blisko 30 latach wrócił z rodziną z Syberii, zmarł w 1915 roku w Sieniawie. Pozostawił po sobie „Pamiętnik”, który jest

cennym źródłem historycznym. W listopadzie 1928 roku, w 10. rocznicę odzyskania niepodległości, do Białej przybył Wacław Rogiński, syn Romana, wówczas dyrektor Lasów Państwowych i w kinie „Miraz” wygłosił referat o powstaniu. Z kolei w roku 1957 miasto gościło jego córkę – Halinę Rogińską, która przybyła na zjazd wychowanków szkół białskich i wystawę poświęconą ojcu.

Po przekroczeniu Bugu przez „partię” Rogińskiego w lutym 1863 roku powstańczym naczelnikiem powiatu białskiego został Aleksander Szaniawski, 43-letni właściciel majątku Krasówka pod Łomazami. Mając jedynie 150 ludzi, toczył potyczki pod Woskrzenicami i pod Sycyną, gdzie atakując znacznie liczniejsze siły rosyjskie, został ciężko ranny. Zmarł w Białej 23 lutego 1863 roku i został pochowany w podziemiach kościoła św. Anny.

W kolejnych miesiącach bitwy i potyczki w okolicach Białej Podlaskiej toczyły się nadal. Ciekawe, że swoje doświadczenie wojenne zdobywali w nich przyszli polscy pisarze. W maju 1863 roku w ataku powstańców na Międzyrzec uczestniczył szesnastoletni Bolesław Prus. Niektórzy sądzą, że w sporej bitwie w okolicach Sławatycz (wieś Janówka) w lipcu 1863 roku bił się sam Henryk

Sienkiewicz, wówczas siedemnastoletni młodzieniec. W kolejnym roku, pomimo próby reanimacji powstania przez nowego dyktatora, Romualda Traugutta, powstanie chyliło się ku upadkowi. W powiecie białskim Rosjanie zwiększyli liczbę wojska do 1700 ludzi. Nie było tu już żadnych oddziałów powstańczych. Na Lubelszczyźnie walczył jeszcze Karol Krysiński. „Ostatni powstaniec” – ksiądz Brzóska – niczym XX-wieczny „żołnierz niezłomny” – utrzymał się do wiosny 1865 roku, gdy został złapany we wsi pod Sokołowem. Kryjówkę księdza wskazała torturowana przez Rosjan kurierka, Antonina Konarzewska. Gdy w maju 1864 roku wieszano księdza Brzóska na rynku w Sokołowie, w obecności zrozpaczonego, 10-tysięcznego tłumu, miał podobno powiedzieć do swojego adiutanta Franciszka Wilczyńskiego: „Wolno nam umierać. Gdy ona (Polska) rękę potrzebować będzie, znajdą się młodsze, tęższe, gotowe do broni”.

Powstanie styczniowe w oczach historyków, polityków i artystów

Wbrew rachubom rozpalnych entuzjazmem, powstańczych głów zagranica nie przyszła nam z pomocą. Działacze emigracyjni na pomoc powstańcom zorganizowali parowiec „Ward Jackson” wypełniony bronią i ochotnikami, lecz policja sprawę wykryła i ładunek zarekwirowano. Państwa zachodnie wysłały ogólnikowe noty, uznając de facto powstanie za wewnętrzną sprawę Rosji. Papież, tym razem inaczej niż w powstaniu listopadowym, nie zawiódł Polaków, lecz wyraźnie potępił cara Rosji: „Sumienie mnie nagli, abym podniósł głos przeciwko potężnemu mocarzowi, którego kraje rozciągają się aż do bieguna. Monarcha ten prześladuje z dzikim okrucieństwem naród polski i podjął dzieło bezbożne wytypienia religii katolickiej w Polsce”. Usiłował bez-



Stanisław Zieliński. Mapa bitew i potyczek fragment ze zbliżeniem na Białą
Źródło: polona.pl

skutecznie nakłonić katolickiego władcę Austrii do pomocy Polakom. Nieliczni ideowcy, którzy tak jak Włoch Francesco Nullo czy Francuz Francois de Rothenbrune włączyli się do powstania, nie mogli zmienić jego rezultatu. Ten był przynajmniej niekorzystny. Królestwo nie odzyskało niepodległości, za to straciło ponad 40 tysięcy mieszkańców: przeważnie ludzi z elity intelektualnej i patriotycznej. 20 tysięcy wywieziono bezpowrotnie na Syberię, drugie 20 tysięcy poległo w walce, 5 tysięcy wyemigrowało za granicę w obawie przed represjami. Infrastruktura budowlana i transportowa była niszczone w trakcie walk; Rosjanie przejmowali majątki należące do „mietieżników” (buntowników). W niepokornych wsiach osadzono wojsko, nakazując mieszkańcom jego utrzymanie. Car zniósł autonomię Królestwa, nasilił rusyfikację w administracji, sądownictwie i szkolnictwie; prześladowania dotknęły kościół katolicki. Jedyнным wyraźnym sukcesem powstania było przyspieszenie decyzji cara o uwłaszczeniu chłopów w Królestwie. Aleksander II wydał 2 marca 1864 roku odpowiedni dekret, chcąc w ten sposób odciągnąć ich od walk.

Szczupłość miejsca nie pozwała tu na szersze pochylenie się nad problemem sporu o powstanie. Nie osiągnęło celu, a przyniosło represje – to fakt. Wielu wskazuje jednak, że ukształtowało patriotycznego ducha przyszłych pokoleń, umocniło Polaków w oporze i dążeniu do niepodległości, a istniejące równoległe z władzą wojskową struktury cywilne państwa podziemnego były dobrą szkołą konspiracji dla walczących o wolność w kolejnym stuleciu. Są to efekty tak naprawdę trudno mierzalne: publicyści się o nie spierają i pewnie spierać będą nadal.

Wybitne jednostki i środowiska polityczne różnie patrzyły na powstanie. Nasz pisarz Józef Ignacy Kraszewski zdecydowanie sprzeciwiał się jego wybuchowi; gdy jed-

nak powstanie wybuchło, starał się z zagranicy wspierać walczących. Jego brat Kajetan Kraszewski, gospodarz Romanowa, krytycznie odnosił się do powstańców.

Tradycje powstania styczniowego były bardzo żywe w niepodległościowym środowisku członków Polskiej Partii Socjalistycznej. W biografii Józefa Piłsudskiego pióra Darii i Tomasza Nałęczów znajdziemy wzruszający fragment wspomnień Aleksandry Szczerbińskiej, później żony Marszałka, o tym, jak będąc jeszcze dzieckiem, została wychowana w duchu patriotyzmu przez zaangażowane w powstanie babkę i ciotkę. Sam Marszałek został w dużym stopniu ukształtowany przez wspomnienia powstańców, także z grona własnej rodziny. Jako przede wszystkim utalentowany dowódca – samouk i człowiek o wielkiej charyzmie przyglądał się powstaniu, analizując założenia i efekty działań zbrojnych. W swoich „Pismach” Piłsudski wspominał z wielkim uznaniem o powstańcach z powiatu bialskiego, wymieniając udane akcje w Kodniu i Łomazach. Pisał: „Najbardziej powiodła się właśnie demonstracja podlaska, ześrodkowując swe wysiłki naokoło głównej arterii ruchu – szosy brzeskiej. Tu w istocie zaabsorbowano połowę sił przeciwnika w tej części kraju; tu zmuszono go do zacieklego, nieraz rozpaczliwego boju, tu najważniejsze zadano mu straty, tu wreszcie wniesiono największy zamęt władzy i panowania nieprzyjaciela w kraju”.

Drugi z Ojców Niepodległości – Roman Dmowski – patrzył na powstanie dużo bardziej krytycznie. W przeciwieństwie do Piłsudskiego na wojsku się nie znał i znać nie chciał. Był ideologiem i dyplomata, czującym się dobrze na salonach. Odwoływał się do realizmu politycznego jako przeciwieństwa romantycznych insurekcji. Chciał oprzeć się na Rosji, gdyż Rosjan uważał za niższych kulturowo od Polaków, a zatem mniej groźnych niż Niemcy. Dmowski

w jednej z książek wspominał: „Pamiętam, raz w gronie emigrantów z 1863 roku za granicą ostro napadano na mnie za kierunek mojej polityki. Jeden z nich, szanowany zresztą antykwariusz Bukowski ze Sztokholmu, zawołał: – Myśmy inaczej działali w 1863 roku, innymi drogami szliśmy do niepodległości! – Aleście nie doszli – odpowiedziałem. Ten, kto przegrał, nie ma prawa żądać, żeby go naśladowano”. Jako dyplomata upatrywał szans na niepodległość w skłóceniu Rosjan i Niemców, tymczasem powstanie ponownie ich zbliżyło w dziele wspólnego dławienia powstania, było zatem dyplomatyczną katastrofą. Po drugiej wojnie światowej środowiska narodowe na emigracji złagodziły ocenę powstania styczniowego. Londyńska „Myśl Polska” nadal uznawała jego wybuch za duży błąd polityczny, podkreślała jednak wielki patriotyzm, poświęcenie i głęboką religijność powstańców, którzy wnieśli istotny wkład w budowanie polskiej świadomości narodowej.

Wspomnienie o powstaniu styczniowym na Podlasiu zakończmy przypomnieniem fragmentu piosenki „Margrabia Wielopolski” autorstwa Przemysława Gintrowskiego:

Tyle pracy, panie hrabio, i na nic,
Nadaremna ta branka w rekruty.
Będzie to, co ma być – my zwyczajni:
Bój bez broni, katorga i knuty.
Pan, narodu, margrabio, nie zmienisz,
Tu rozsądki rzadko się używa.
A jedno, co naprawdę umiemy,
To najpiękniej na świecie przegrywać.

Paweł Pakuła
Akademickie Liceum Ogólnokształcące

* Czytelnikom chcącym zgłębić temat polecam przede wszystkim „Pamiętnik” Romana Rogińskiego (dostępny online w bibliotekach cyfrowych) oraz prace Stanisława Góry i Szczepana Kalinowskiego poświęcone powstaniu styczniowemu na terenie powiatu bialskiego.

ROZMOWY MEDIOKREATYWNYCH

PASJA DO NIEKONWENCJONALNYCH ROZWIĄZAŃ

Jaki związek mogą mieć paździerze konopne z budownictwem? Okazuje się, że to bardzo ekologiczny, termoizolacyjny i jeszcze mało znany surowiec, a to za sprawą rozwijającego się dopiero budownictwa konopnego. To jednocześnie pasja i przedmiot zainteresowań naukowych dr. inż. Przemysława Brzyskiego, który podzielił się swoimi doświadczeniami z Katarzyną Cieślak, Mileną Sosnowską oraz Gabrielą Sosnowską, członkiniami SKN Mediokreatywni.

SKN Mediokreatywni: Pasje w życiu są bardzo ważne, każdy z nas powinien je posiadać, ponieważ to właśnie dzięki nim nasze życie nabiera kolorów. Przedmiot Pana zainteresowań jest dość nietypowy. Na czym polega budowanie domów z użyciem paździerzy konopnych?

Dr inż. Przemysław Brzyski: Paździerze konopne, czyli zdrewniałe części łodyg konopi przemysłowych, są wykorzystywane jako wypełniacz (kruszywo organiczne) w kompozycie na bazie spoiwa wapiennego. Kompozyt ten to materiał budowlany wykorzystywany jako izolacja termiczna wypełniająca drewniany szkielet ścian zewnętrznych. Mieszkankę wapienno-konopną wykonuje się na budowie, mieszając paździerze konopne z wapnem hydratyzowanym i ewentualnymi dodatkami, a także z wodą, po czym układa się ją i zagęszcza w tymczasowy deskowaniu. W ten sposób uzyskuje się monolityczną ścianę wapienno-konopną z „zato-



pionymi” w niej słupami drewnianymi stanowiącymi szkielet konstrukcyjny. Kompozyt stosuje się również jako izolację termiczną dachów oraz podłóg

– **Skąd wzięło się u Pana zainteresowanie tą technologią i jak długo się tym Pan interesuje?**

– Rozpoczynając pracę naukowo-dydaktyczną, prof. dr hab. inż.

Stanisław Fic polecił mi książkę pt. „Hemp-lime construction: A guide to building with hemp-lime composites” (autorzy: R. Bevan i T. Woolley), zawierającą sporą dawkę wiedzy na temat wykorzystania konopi w budownictwie. Miało to miejsce w roku 2012 lub 2013. Był i ciągle jest to według mnie bardzo ciekawy temat, a w tamtych latach praktycznie w Polsce nieobecny, dlatego też

postanowiłem zająć się naukowo badaniem materiałów budowlanych na bazie wapna i konopi oraz jednocześnie rozpowszechnić wiedzę na ten temat. Na zachodzie Europy, np. we Francji czy Wielkiej Brytanii, technologia ta była już stosunkowo dobrze rozwinięta, dlatego też wiedziałem, że prędzej czy później dotrze do Polski. Potrzebne były jednak działania w tym kierunku. W miarę nabywania nowej wiedzy w tym zakresie postanowiłem również zająć się tematem od strony praktycznej, nawiązując kontakty i współpracując z firmami wykonawczymi, projektantami, Ogólnopolskim Stowarzyszeniem Budownictwa Naturalnego, a także prowadząc szkolenia i warsztaty na budowach.

– Dlaczego wybrał Pan akurat budowanie domów z wykorzystaniem konopi przemysłowych?

– Myślę, że odpowiedź została częściowo zawarta w poprzednim pytaniu. Mogę jeszcze dodać, że jest to temat niekonwencjonalny, niepopularny i nietypowy, a także ciekawy od strony naukowej. Badania naukowe materiałów budowlanych skupiają się głównie na materiałach powszechnie stosowanych od wielu lat, tj. betonach, zaprawach, klasycznych materiałach izolacyjnych itd. Uznałem, że wybór materiałów nowatorskich, ekologicznych, takich jak konopie przemysłowe i kompozyt wapienno-konopny, jako podstawy do badań może przynieść wiele ciekawych wyników i obserwacji. Zauważyłem też, że wzrasta zainteresowanie społeczeństwa wykorzystaniem w budowie domów materiałów ekologicznych, naturalnych oraz w niskim stopniu przetworzonych, z myślą o zdrowym i komfortowym zamieszkanu. Materiały budowlane oparte na konopiach przemysłowych i wapnie idealnie wpisują się w ten trend. Dodatkowo ich upra-

wa przyczynia się do redukcji ilości CO₂ w atmosferze, co jest zgodne ze zrównoważonym rozwojem. Konopie w czasie wzrostu pochłaniają znaczne ilości dwutlenku węgla. Gdy zacząłem rozpowszechniać tę wiedzę, np. poprzez artykuły popularno-naukowe oraz umieszczanie ciekawych informacji w Internecie, zauważyłem, że jest duże zainteresowanie wśród społeczności. Ludzie chcieli i ciągle chcą się szkolić w tym zakresie, ponieważ interesuje ich wybór tej technologii do budowy własnego domu.

– Czy uważa Pan, że technologia z wykorzystaniem paździerzy konopnych jest lepsza od tradycyjnej?

– Jeżeli mielibyśmy porównywać dom drewniany szkieletowy izolowany kompozytem wapienno-konopnym i dom murowany izolowany styropianem, to uważam, że pierwsza technologia jest lepsza. Ściany z kompozytu wapienno-konopnego, oprócz dobrych właściwości termoizolacyjnych, charakteryzują się wysoką zdolnością do akumulowania ciepła. Zapewniają stabilny komfort termiczny w pomieszczeniach, zapobiegają nagłym zmianom temperatury, np. po wyłączeniu źródła ogrzewania. Ściana taka wykazuje również uczucie ciepła w dotyku, co również wpływa na komfort termiczny. Oprócz właściwości termicznych ściany z kompozytu poprzez swoje właściwości sorpcyjne mogą regulować wilgotność względną pomieszczeń, tj. pochłaniać nadmiar wilgoci lub ją oddawać, gdy w pomieszczeniu jest zbyt suche powietrze. Pozwalają utrzymać poziom wilgotności powietrza na optymalnym, zdrowym dla człowieka poziomie. Kompozyt składa się z materiałów naturalnych, a obecne w nim wapno zapobiega rozwojowi pleśni na powierzchni ścian. Wszystkie te cechy wpływają pozytywnie na zapewnienie zdrowego użytkownika budynku.

– Jak długo trwa budowa takiego domu i czy ten proces jest skomplikowany?

– Ściany z kompozytu wapienno-konopnego można wznosić różnymi metodami, m.in. poprzez ręczne zagęszczanie mieszanki w deskowaniu, metodą natryskową przy użyciu agregatu, murując z bloczków lub też stosując wielkoformatowe prefabrykaty. Dominującą w Polsce techniką, najłatwiej dostępną, jest przygotowanie mieszanki na budowie, układanie jej w deskowaniu ściennym i ręczne zagęszczanie przy użyciu ubijaków – np. drewnianych. Jest to prosta metoda, łatwa do opanowania. Wielu inwestorów, po wstępnym przeszkoleniu, decyduje się na układanie izolacji konopnej samodzielnie. Jest to jednak technika pracochłonna. Jeśli chodzi o czas wykonywania prac związanych z izolowaniem ścian kompozytem, to prace te należy realizować i skończyć w czasie trwania sezonu budowlanego, czyli od wiosny do wczesnej jesieni, aby materiał zdążył wyschnąć i w wystarczający sposób związać przed pojawieniem się ujemnych temperatur. W zależności od liczby osób zaangażowanych w budowę i powierzchnię ścian wypełnianie ścian zewnętrznych tą izolacją może potrwać około 2–3 miesięcy w średniej wielkości domu jednorodzinny. Z uwagi na dużą zawartość wody w materiale trzeba zadbać o to, aby ściany miały czas na wyschnięcie, dlatego nie należy się spieszyć z wykańczaniem budynku i pozwolić ścianom należycie wyschnąć i związać. Czas sezonowania może być różny w zależności od warunków pogodowych w ciągu roku, ale może trwać nawet rok. Jednak warto poczekać, aby cieszyć się z bezproblemowego użytkownika. Czas wykonywania pozostałych etapów budowy, fundamentowania, wznoszenia szkieletu konstrukcyjnego, pokrycia dachowego i prac wykończeniowych, nie odbiega



od innych technologii, takich jak np. drewniane budownictwo szkieletowe.

– W jaki sposób jest przeprowadzona selekcja materiału do budowy?

– Paździerz konopne do niedawna traktowane były jako odpad podczas obróbki łodygi konopi. Odpad ten wykorzystywany był i jest jako wyściółka dla zwierząt.

Paździerz przeznaczone do celów budowlanych muszą charakteryzować się wysoką jakością. Powinny być w miarę możliwości pozbawione drobnych frakcji pylastych, a także kurzu, ponieważ wpływają niekorzystnie na proces wiązania kompozytu i zwiększają zapotrzebowanie na wodę i spoiwo. Paździerz powinny też być oczyszczone z włókien w postaci kłębow, ponieważ utrudniają mieszanie, wydłużają

proces wysychania i mogą stwarzać większe ryzyko rozwoju korozji biologicznej, gdyż ciężko takie kłębki zabezpieczyć wapnem. Drobne, pojedyncze włókna nie są przeszkodą, mogą działać korzystnie jako mikrobrojenie. Ważne jest też eliminowanie paździerzy z oznaką rozpoczętych procesów korozji biologicznej. Rozmiar paździerzy powinien być zróżnicowany, podobnie

jak stos kruszywa w produkcji betonu zwykłego. Ich długość zwykle nie przekracza 30 mm.

– Jaki jest koszt postawienia takiego domu?

– Trudno jest mówić o kosztach w czasach, gdy cena materiałów budowlanych ciągle wzrasta. Przykładowo cena wapna hydratyzowanego podrożała dwukrotnie

„Zainteresowanie budową domów w tej technologii w Polsce rośnie. Z roku na rok przybywa kilkanaście budynków, głównie mieszkalnych jednorodzinnych. Rośnie świadomość potrzeby inwestowania w swoje zdrowie poprzez zamieszkanie w prozdrowotnym, ekologicznym domu. Jeszcze kilka lat temu wśród technologii budownictwa naturalnego w Polsce dominowało budowanie domów z kostek słomy zbożowej. Jednak w ostatnich latach wielu inwestorów rezygnowało z pierwotnych planów budowy domu z kostek słomy na rzecz kompozytu wapienno-konopnego, widząc w nim więcej zalet.”

w porównaniu z okresem sprzed roku. Podobnie wygląda sprawa z drewnem. Cena paździerzy konopnych utrzymuje się w miarę na równym poziomie, co jest niewątpliwą zaletą. Koszty tej technologii to zakup materiałów do wykonania izolacji ścian (paździerz oraz spoiwo wapienne) oraz robocizna, która – jak wcześniej wspominałem – jest pracochłonna. Jed-

nak wielu inwestorów decyduje się na samodzielne wypełnianie ścian mieszanką wapienno-konopną, co w pewnym stopniu redukuje koszt, ale wymaga poświęcenia czasu. Ściany zwykle wykańczane są tynkiem glinianym od wewnątrz i wapiennym od zewnątrz. Są to tynki naturalne, wykazujące aspekty ekologiczne i prozdrowotne. Aby prawidłowo je wykonać, inwestorzy zwykle zlecają te prace firmom specjalizującym się w tym zakresie. Ich wykonanie jest droższe w porównaniu z powszechnie stosowanymi tynkami cementowo-wapiennymi i gipsowymi. Porównując wykończoną ścianę z kompozytu wapienno-konopnego i wykończoną ścianę murowaną, ocieploną styropianem, z podobnym poziomem izolacyjności cieplnej, koszt materiałów potrzebnych na wykonanie tej pierwszej jeszcze rok temu był większy. W obecnych czasach, gdy np. cena styropianu drastycznie wzrosła, możliwe, że koszty stały

się bardziej porównywalne. Pozostałe etapy, takie jak prace fundamentowe, wznoszenie konstrukcji drewnianej, wykonanie pokrycia dachowego, pozostałych izolacji i wykończeni, nie odbiegają kosztowo od innych, powszechnie stosowanych technologii. Wbrew pozorom, budownictwo naturalne nie jest tanie. Przede wszystkim niezwykle istotna jest tutaj jakość wykonania, ponieważ błędy wykonawcze mogą doprowadzić np. do destrukcji materia-

łu organicznego poprzez korozję biologiczną. Poza tym firm realizujących budynki naturalne jest zdecydowanie mniej niż firm wykonujących budynki tradycyjne, murowane. Niewątpliwą wartością dodaną, dla wielu ważniejszą od pieniędzy, jest pozytywnego wpływu takiego budynku na zdrowie mieszkańców.

– Czy któryś z domów został już oddany do użytku?

– W Polsce budowy domów z konopi, przy których realizacji brałem mniejszy lub większy udział, rozpoczęły się w roku 2016. Wiele z nich zostało oddanych już do użytku. Nie mam jednak szczegółowej wiedzy na temat odczuć mieszkańców. Warto byłoby przeprowadzić gruntowną analizę poprzez wywiady z mieszkańcami takich domów, aby jeszcze mocniej podkreślić zalety tej technologii. Na podstawie doniesień użytkowników z innych krajów, w których technologia ta jest starsza, można stwierdzić, że ściany zapewniają komfort termiczny, izolując, ale także utrzymując stabilną temperaturę z uwagi na zdolność akumulowania ciepła. W sezonie letnim zabezpieczają przed przegrzewaniem pomieszczeń. Zapewniają też optymalną wilgotność względną powietrza w pomieszczeniach. Cechy te wpływają na wytworzenie zdrowego mikroklimatu i zapewnienie komfortu użytkownika.

– Który etap budowy domu jest dla Pana najciekawszy i dlaczego?

– Najciekawszy i najistotniejszy jest etap przygotowania mieszanki wapienno-konopnej, ustalenie odpowiedniej konsystencji oraz początkowe wypełnianie ścian tą mieszanką. Prowadząc warsztaty i szkolenia, widzę, że etapy te są najciekawsze również dla uczestników. Są to specyficzne prace, charakterystyczne dla tej technologii, wymagające nabywania umiejętności. Trzeba ustalić proporcje składników, ocenić konsystencję mieszanki, następnie wypracować sposób układania mieszanki w warstwach, sposób i siłę zagęszczania itd. Gdy umiejętność ta już jest opanowana, dalsze wypełnianie ścian staje się rutynowe. Ciekawe jest

również pierwsze zdjęcie deski ściennego. Widać wtedy, czy mieszanka została właściwie zagęszczona, a poza tym jest już wtedy pierwszy namacalny efekt pracy. Wielu uczestników warsztatów widzi w takim momencie ścianę z konopi na żywo po raz pierwszy i zwykle odczucia są bardzo pozytywne.

– Czy widzi Pan przyszłość dla tej technologii budownictwa?

– Zainteresowanie budową domów w tej technologii w Polsce rośnie. Z roku na rok przybywa kilkanaście budynków, głównie mieszkalnych jednorodzinnych. Rośnie świadomość potrzeby inwestowania w swoje zdrowie poprzez zamieszkanie w prozdrowotnym, ekologicznym domu. Jeszcze kilka lat temu wśród technologii budownictwa naturalnego w Polsce dominowało budowanie domów z kostek słomy zbożowej. Jednak w ostatnich latach wielu inwestorów rezygnowało z pierwotnych planów budowy domu z kostek słomy na rzecz kompozytu wapienno-konopnego, widząc w nim więcej zalet. Wzrasta również zainteresowanie rolników uprawą konopi przemysłowych.

Poprzez nową możliwość wykorzystania plonów konopi, w tym przypadku paździerzy konopnych, zwiększy się atrakcyjność uprawy tej rośliny. Poza sprzedażą kwiatostanu i włókna powstanie nowe zastosowanie paździerzy, co zwiększy szansę sprzedaży całego plonu. Zwiększenie powierzchni upraw, a także poszerzenie parku maszynowego do przetwórstwa konopi na cele budowlane, są kluczowymi aspektami mogącymi rozwinąć tę technologię w Polsce.

– Jakie posiada Pan zainteresowania poza budownictwem konopnym?

– Oprócz budownictwa konopnego interesuję się budownictwem drewnianym i szeroko pojętym budownictwem naturalnym. Poza pracą zawodową moim zainteresowaniem jest praca z drewnem, jego obróbka, wykonywanie mebli ogrodowych lub innych drewnianych przedmiotów codziennego użytku. W sezonie letnim wolny czas chętnie wykorzystuję na przejażdżki motocyklowe.

– Dziękujemy za rozmowę.

Rozmawiały:
członkinie SKN Mediokreatywni



Dr inż. Przemysław Brzyski – absolwent Wydziału Budownictwa i Architektury Politechniki Lubelskiej, kierunek budownictwo, a obecnie pracownik naukowo-dydaktycz-

ny tego Wydziału oraz pracownik dydaktyczny Wydziału Nauk Technicznych ABNS. Obszarem działalności naukowej jest wykorzystanie konopi przemysłowych w technologii materiałów budowlanych. Prowadzi zajęcia dydaktyczne m.in. z budownictwa ogólnego, energooszczędnego i drewnianego. W 2018 roku obronił pracę doktorską o tematyce badań nad kompozytem wapienno-konopnym. Zajmuje się również prowadzeniem szkoleń i warsztatów dotyczących budowania z wykorzystaniem konopi. Jako szkoleniowiec uczestniczył w kilkunastu budowach domów z kompozytu wapienno-konopnego.

INNOWACYJNOŚĆ W NAUKACH O SPORCIE

**Międzynarodowa Konferencja upowszechniająca projekt „MOSMEN”
29–30 września 2022, Nowy Sad, Serbia**

Przemysł sportowy przeszedł całkowitą transformację po zmianach politycznych i gospodarczych w Europie Środkowo-Wschodniej. Funkcjonują w nim zarówno organizacje nastawione na zysk, jak i organizacje non-profit. Wspólne dla nich jest jednak to, że podstawą ich zrównoważonego działania jest harmonia celów sportowych i ekonomicznych oraz upowszechnienie podejścia do zarządzania. W sektorze sportowym dostrzega się brak specjalistów, którzy mają również wgląd w specyfikę działalności sportowej i procesy operacyjne organizacji biznesowych, tym samym są w stanie zintegrować te dwa obszary w swoich pracach.

W Europie Środkowo-Wschodniej edukacja w zakresie zarządzania sportem jest ciągle młodą dziedziną, w związku z tym jej struktura edukacyjna, stosowane materiały dydaktyczne, metodologia nauczania, jak również instytucjonalna organizacja tego procesu wykazują

duże braki. Bez ich uzupełnienia trudno wyobrazić sobie prawdziwą zmianę systemu ekonomicznego w obszarze sportu, który zakłada, że organizacje sportowe są kierowane przez dobrze wyszkolonych profesjonalistów posiadających zarówno wiedzę sportową, jak i ekonomiczną. Projekt MOSMEN (numer projektu 2020-1-PL01-KA203-081993) realizowany w ramach partnerstwa strategicznego w szkolnictwie wyższym przez Akademię Białską oraz Uniwersytety w Peczu i Nowym Sadzie przyczyni się do wypełnienia tej luki dzięki stworzeniu innowacyjnego programu zawierającego przystępnie opracowaną specjalistyczną teorię oraz wskazówki praktyczne dla przyszłych menedżerów sportowych, dostępnego na platformie e-learningowej.

W dniach 29–30 września 2022 w Nowym Sadzie w Serbii przedstawiciele zespołów projektowych uczelni partnerskich spotkali się po raz kolejny, aby w bezpośrednich dyskusjach wypracowywać

ostateczny kształt programowy MOSMEN. Jednocześnie mieli okazję zaprezentować zrealizowane już zadania projektowe podczas konferencji zatytułowanej „Innowacyjność w naukach o sporcie”. Akademię Białską reprezentowali dr Marian Stelmach, dr Joanna Baj-Korpak oraz mgr Anita Borys-Nagórko.

Nowy Sad jest dynamicznie rozwijającą się stolicą Autonomicznej Prowincji Wojwodina. To drugie co do wielkości miasto w Serbii (ponad 300 tys. mieszkańców) położone nad Dunajem, pomiędzy Budapesztem a Belgradem. Bardzo wysoko ceniony ośrodek regionalny i kulturalny – rozslawiony między innymi przez wielokrotnie nagradzany, letni festiwal muzyczny „Exit Festival” <https://www.exit-fest.org/en>. W latach 2013 i 2017 ta słynna w Europie impreza muzyczna zdobyła nagrodę „Best Major European Festival” uważaną za jedną z najbardziej wpływowych nagród tego typu na świecie. W 2022 roku Nowy Sad, jako pierwsze miasto spoza Unii Europejskiej, zostało ogłoszone Europejską Stolicą Kultury.

Architektonicznie (i do pewnego stopnia kulturowo) różni się od innych większych miast w centralnej i południowej Serbii, takich jak Belgrad czy Nisz, ponieważ nie był pod wpływem Osmanów, lecz Imperium Austro-Węgierskiego. Dlatego też budynki w centrum miasta przypominają te z Wiednia i Budapesztu.

Nowy Sad i jego okolice to region historyczny z wielomaabytkami. Był zamieszkiwany już



Spotkanie zespołów projektowych uczelni partnerskich projektu MOSMEN



Nowy Sad, Serbia

w bardzo odległej przeszłości. Znalezione archeologiczne pochodzą nawet z górnego paleolitu (ok. 20 tys. lat temu), a przed średniowieczem zamieszkiwali tutaj Celtowie, Rzymianie i Hunowie. W XI i XII wieku region znajdował się w średniowiecznym Królestwie Węgier, następnie pod panowaniem Osmanów, a później pod kontrolą monarchii Habsburgów. Osada została uznana za „wolne miasto królewskie” przez habsburską cesarżową Marię Teresę w 1748 roku i zyskała wówczas swoją obecną nazwę Nowy Sad (*łac. Neoplanta*).

Uniwersytet w Nowym Sadzie (UNS), w którym gościli przedstawiciele polskiego zespołu projektowego MOSMEN z Akademii Białskiej, jest drugim co do wielkości ośrodkiem uniwersyteckim w Serbii. Posiada 14 wydziałów, 3 instytuty oraz ponad 50 tys. studentów i około 5 tys. pracowników naukowo-dydaktycznych.

Organizatorem Konferencji i gospodarzem transnarodowego spotkania partnerów był serbski zespół projektowy MOSMEN pod kierownictwem prof. dr. Sergeja Ostojicia (fot 5)

Dwudniowy program konferencji upowszechniającej edukacyjne założenia projektu MOSMEN obejmował wystąpienia przedstawicieli władz wydziałowych (Wydziału Sportu i Wychowania Fizycznego UNS, w którym realizowany jest projekt), władz Prowincji Wojwodina oraz działaczy i przedstawicieli serbskich związków sportowych.

Kluczowymi wystąpieniami były wykłady akademików ze wszystkich uczelni partnerskich odpowiedzialnych za merytoryczne opracowanie materiałów edukacyjnych do platformy e-learningowej MOSMEN. Moduły edukacyjne opracowywane w Akademii Białskiej zaprezentowane zostały przez dr Joannę Baj-Korpak – wykład zatytułowany „To be or not to be (physically active)? Introduction to Health Sport Course” oraz dr Mariana Stelmacha – wykład wprowadzający do fizjologii wysiłku pt. „Fundamentals of exercise physiology as an integral part of the multidisciplinary knowledge of modern sports managers”.

W godzinach popołudniowych przedstawiciele partnerów projektowych zwiedzili tonący w zieleni, z urokliwymi widokami na Dunaj, kampus uczelni oraz zostali zaproszeni na spotkanie z Rektorem, Prof. Dejanem Madiciem – profesorem zwyczajnym na Wydziale Sportu i Wychowania Fizycznego UNS.

Pierwszy dzień konferencji zakończył się zwiedzaniem Twierdzy Petrovaradin, nazywanej w przeszłości „Gibraltarem nad Dunajem”, albo „Novi Sad Acropolis”, lub też „ostatnim bastionem chrześcijaństwa”. Jest to twierdza, której początki sięgają czasów Imperium Rzymskiego, a zdaniem niektórych archeologów nawet czasów wczesnej starożytności. Dziś Petrovaradin stanowi jedną z największych atrakcji miasta. Mieliśmy okazję spacerować się kilkusetmetrowym fragmentem

podziemnych korytarzy. Przechadzka dała nam wyobrażenie o tym, jak wyglądało kiedyś życie warowni. Niestety, niezwykle interesującą „podróż historyczną” zakłóciła nam gwałtowna burza przechodząca nad miastem, która była jednak dodatkową atrakcją – mieliśmy bowiem okazję podziwiać wzburzony Dunaj, a po burzy malownicze widoki na Dunaj i Nowy Sad z okien urokliwej restauracji zlokalizowanej wabytkowych budynkach.

Okolicznościowa kolacja była okazją do poznania walorów kuchni serbskiej. Przystawki składały się z kilku rodzajów wędlin i serów. Głównym daniem był stek z kością, pieczeń wołowa i żeberka wieprzowe z dużą ilością sałatek i ziemniaków. Wszystkie potrawy były wyśmienite, a serwowane do nich wina wyborne.

Drugi dzień konferencji rozpoczęliśmy twórczą dyskusją przy „międzynarodowym okrągłym stole” na temat nowoczesnego i innowacyjnego kształcenia kadr menedżerskich w sporcie oraz promocji „sportu dla wszystkich”. Nie zabrakło miejsca na wymianę pomysłów do dalszej partnerskiej współpracy, zarówno w ramach projektów edukacyjnych, jak i naukowych. Tego dnia wypracowywaliśmy także wspólnie z partnerami kolejne zadania projektowe. Uzgodniliśmy zasady tłumaczenia materiałów edukacyjnych do narodowych wersji językowych (polski, węgierski i serbski) oraz podjęliśmy bardzo ważną decyzję o kontynuowaniu prac w ramach nowego projektu MOSMEN II. Zespół serbski zaproponował włączenie do nowego projektu takich elementów, jak digitalizacja w zarządzaniu sportem czy wykorzystanie narzędzi cyfrowych i marketingu cyfrowego w zwiększaniu umiejętności przyszłych menedżerów sportu.

Na zakończenie uzgodniono, że końcowe Transnarodowe Spotkanie odbędzie się w Polsce, w naszej uczelni, pod koniec sierpnia 2023 roku.

dr Marian Stelmach
Zakład Turystyki i Rekreacji
dr Joanna Baj-Korpak
Zakład Fizjoterapii

INTEGRACJA MIĘDZYPOKOLENIOWA

– WSPIERANIE ŁĄCZNOŚCI MIĘDZY POKOLENIAMI

Fundacja Edukacja i Przyszłość działająca przy ABNS w dniach 28.11–31.12.2022 r. realizowała projekt pt. „Integracja międzypokoleniowa – wspieranie łączności między pokoleniami”, którego beneficjentami byli słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku ABNS i uczniowie Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego.

Komunikatem Ministra Edukacji i Nauki z dn. 26 sierpnia 2022 r. ustanowiono program pn. „Międzypokoleniowe Centra Edukacyjne – wspieranie łączności międzypokoleniowej”, w którym ogłoszono wsparcie organizacji pozarządowych i podmiotów działających w oparciu o Prawo oświatowe w zakresie m.in. organizacji zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, organizacji wydarzeń, kursów, spotkań i plenerów. Dlatego też Akademickie Centrum Edukacji Ustawicznej, mając w powierzonym zakresie zadań merytorycznych m.in. upowszechnianie edukacji ustawicznej i od ponad 18 lat sprawowanie opieki nad Uniwersytetem Trzeciego Wieku, podjęło działania zmierzające do organizacji zajęć ukierunkowanych na aktywizację seniorów, zaś do współpracy zgodnie z wymogami projektu zaproszono za pośrednictwem p. Dyrektora uczniów ALO.

Jakie cele planowaliśmy zrealizować? Skupiliśmy się m.in., jak sama nazwa programu wskazuje, na budowaniu integracji międzypokoleniowej poprzez zawiązanie na drodze nieformalnych działań łączności między generacjami, budowaniu więzi społecznych i rozwijaniu współpracy międzypokoleniowej, promocji społeczeństwa doceniającego wartości i zasoby każdej generacji, jednostki,

oraz rolę młodych i starszych w społeczności, budowaniu społeczeństwa wiedzy, poszerzeniu oferty edukacji pozalekcyjnej i pozaszkolnej, rozwijaniu umiejętności w zakresie prawidłowego i skutecznego wykorzystywania, analizowania zdobytych informacji, poszukania najlepszych rozwiązań napotykanym problemom i używania ich do własnych celów, nabywaniu umiejętności myślenia strategicznego i odpowiedzialności za podejmowane decyzje, a także na kształtowaniu umiejętności zdrowej rywalizacji i kontaktów międzyludzkich.

Dotychczasowe doświadczenia, które nabyliśmy w ramach kontaktów z seniorami tworzącymi wspólną społeczność akademicką, rozpoznanie potrzeb i pasji niezwykle aktywnych seniorów postanowiliśmy przekształcić w konkretne zadania, do których realizacji zaprosiliśmy młodzież Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego.

Podczas realizacji zadania pn. **„Warsztaty gier planszowych”** prowadzonego metodą eksperymentu społecznego, którego celem było nabycie umiejętności myślenia strategicznego i odpowiedzialności za podejmowane decyzje, kształtowanie umiejętności zdrowej rywalizacji i kontaktów międzyludzkich, a także ćwiczenia pamięci poprzez zabawy umysłowe, umiejętność radzenia sobie ze stresem, nabycie umiejętności

współpracy w zespole (gry operacyjne, strategiczne), pracowano nad umiejętnościami komunikacyjnymi w zespole i przekazywaniu wiadomości. Rozwijano zainteresowania uczestników poprzez gry edukacyjne, zachęcano do dzielenia się doświadczeniami (m.in. gra historyczna pt. „Kolejka”, stworzona pod patronatem Instytutu Pamięci Narodowej, „Catan”, „Wsiąść do pociągu” etc.). Były to zajęcia pozalekcyjne dla uczniów z udziałem seniorów i wolontariuszy – członków Koła Miłośników Gier Planszowych. Zadaniem instruktora, dr. Piotra Zdunkiewicza, było także, oprócz integracji międzypokoleniowej, przygotowanie uczestników do turnieju z zachowaniem równowagi szans seniorów i uczniów. Eksperyment społeczny („młodość kontra doświadczenie”) realizowany był metodą empiryczną i polegał m.in. na uzyskaniu informacji, czy wygra doświadczenie, wiedza o czasie, którego dotyczyło tło historyczne gry, umiejętność panowania nad emocjami, przewidywania wydarzeń i konsekwencji dokonywanych wyborów, czy raczej zdolność do ryzyka, podejmowania decyzji *ad hoc*, a nawet brawura. Podczas finałowego turnieju gier planszowych nagrodę główną w postaci smartfona zdobyła p. Ewa Kuczevska z UTW, zaś wszyscy pozostali uczestnicy otrzymali różnego





rodzaju gry planszowe, tak aby mogli zdobyte umiejętności przenosić do swoich środowisk.

Zadanie **pt. „Kurs fotograficzny”** z wystawą zdjęć „Młodość w obiektywie seniorów / dojrzałość obiektywie uczniów” realizowano za pośrednictwem **dwóch doświadczonych instruktorów** fotografów – p. Małgorzaty Piekarskiej i p. Katarzyny Kusznerczuk. Rozwijane były umiejętności seniorów w zakresie fotografii na urządzeniach mobilnych w celu utrwalania wspomnień na rzecz nowych pokoleń oraz uświadamianie młodzieży w zakresie funkcjonowania tradycyjnych metod fotografii. Skupiono się na takich elementach, jak: plener, światło czy techniki fotografowania. Zorganizowane zostały m.in. plenery fotograficzne w przestrzeni miejskiej z architekturą w tle, plener retro w konwencji lat 20–30 ubiegłego stulecia z wykorzystaniem strojów z epoki, fryzjerów i wizazystów.

Plener ludowy realizowany był w pracowniach ginących zawodów w Europejskim Centrum Kształcenia i Wychowania Ochotniczych Hufców Pracy w Roskoszy (pracowni kulinarnej oraz przy warsztatach tkackich), gdzie uczestnicy fotografowali się nawzajem w regionalnych strojach ludowych, a także w scenerii zimowej i klimacie bożonarodzeniowym; zakupiono w tym celu rekwizyty. Udział seniorów i uczniów w plenerach fotograficznych, wspólne inicjatywy w zakresie tworzenia zdjęć nt. utrwalenia młodości w obiektywach seniorów i utrwalenia

dojrzałości w obiektywach młodzieży były okazją do niezwyklej lekcji tolerancji, akceptacji siebie i innych, pomocy wzajemnej i integracji. Finałem realizowanego zadania był konkurs oraz wystawa fotograficzna, której celem było utrwalenie najlepszych prac w postaci obrazów drukowanych na płótnie i upublicznienie ich na terenie uczelni w celu upamiętnienia wspólnych pasji i działań międzypokoleniowych. Na wystawę, która uświetniła zakończenie projektu, zostali zaproszeni słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku ABNS, uczniowie Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego, pracownicy uczelni. Każdy z uczestników otrzymał własny portret wydrukowany na płótnie jako nagrodę za udział w konkursie.

Ostatnie zadanie **pt. „Aplikacje mobilne użyteczne społecznie”** stanowiły warsztaty pozalekcyjne dla uczniów liceum wraz z konkursem na najlepszą prezentację aplikacji dla seniorów. Zajęcia z informatyki realizowane były metodą projektową. Celem było rozwijanie umiejętności w zakresie prawidłowego i skutecznego wykorzystywania, analizowania zdobytych informacji, poszukania najlepszych rozwiązań napotykanym problemom i używania ich do własnych celów, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, budowanie społeczeństwa wiedzy, a także ćwiczenie umiejętności prezentacji projektu, wystąpień publicznych, przekazywania wiedzy i dzielenia się wiedzą. Zadanie to również realizacja założeń „Polityki oświatowej państwa

na rok szkolny 2022/2023” w zakresie rozwijania umiejętności prawidłowego i skutecznego wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych w procesach edukacyjnych, wsparcie edukacji informatycznej i medialnej. Odbyły się zajęcia w zakresie pogłębiania wiedzy nt. aplikacji mobilnych rozwijających zainteresowania, poszerzania wiedzy lub ułatwiających życie i codzienne funkcjonowanie seniorom.

Uczniowie w parach (6 drużyn po 2 osoby) podczas pracy ukierunkowanej przez instruktora zgłębiali temat poprzez analizę funkcjonalności użytkowych aplikacji (każda drużyna zajmowała się jedną aplikacją), rozpoznając ewentualne potencjalne zagrożenia w celu prezentacji ich możliwości podczas konkursu, na który w roli widzów i jury zostali zaproszeni seniorzy. W konkursie oceniane były np.: przydatność/ użyteczność aplikacji w życiu codziennym seniorów, czytelność i zrozumiałe przedstawienie funkcji aplikacji, sposób komunikacji z seniorami podczas pytań dodatkowych i współpraca podczas instalacji aplikacji na urządzeniach mobilnych zainteresowanych seniorów. Na finałowe prezentacje połączone z uroczystym zakończeniem realizacji całego projektu zaproszono seniorów Uniwersytetu Trzeciego Wieku ABNS. Prezentowano różnego rodzaju aplikacje mobilne, m.in. związane z dbałością o zdrowie (zapisywanie wyników i pomiarów medycznych), pozwalające na wyszukiwanie najlepszego lekarza specjalisty, ułatwiające monitorowanie zakupów zdrowej żywności i odczytywanie składu towarów po kodzie kreskowym czy aplikacje monitorujące promocje sprzedażowe w marketach spożywczych. Drużyna, która zajęła pierwsze miejsce, otrzymała smartfony, zaś pozostali uczestnicy otrzymali gadzety uczelni i pendrive'y.

Projekt **pt. „Integracja międzypokoleniowa – wspieranie łączności między pokoleniami”** realizowany przez Fundację Edukacja i Przyszłość ABNS zrealizowany został dzięki pozyskanemu w ramach konkursu finansowaniu z Ministerstwa Edukacji i Nauki.

*dr Dorota Karwacka
Koordynatorka projektu*



W CIENIU KLESZCZA – KILKA SŁÓW O BORELIOZIE Z LYME, KLESZCZOWYM ZAPALENIU MÓZGU I PROFILAKTYCE CHOROÓB ODKLESZCZOWYCH

Kleszcze jako organizmy wektorowe

Zasięg występowania wielu gatunków kleszczy poszerzył się znacznie w ciągu ostatnich lat. Pajęczaki te spotykane są nie tylko na terenach lasów liściastych z wilgotną ściółką, zakrzewionych obrzeżach lasów, obszarach śródlęsnych porośniętych paprociami i trawą, łąkach, lecz również na terenach miejskich parków oraz podmiejskich obszarów zielonych [1,2,3]. Bardzo często wkraczamy do ich siedlisk kierowani dążeniem do podejmowania aktywności na świeżym powietrzu, nie pamiętając o tym, że powinniśmy czuć przed nimi nieco respektu. Kleszcze stanowią zagrożenie dla zdrowia ludzi i zwierząt towarzyszących (psy, koty), należą bowiem do istotnych wektorów wielu patogenów chorobotwórczych [4]. Rozpowszechniony w całej Polsce *Ixodes ricinus* (zwany również kleszczem pospolitym) jest wektorem bakterii *Borrelia burgdorferi* s.l. i *Anaplasma phagocytophilum*, wirusa kleszczowego zapalenia mózgu (*Tick-borne encephalitis virus*) oraz pierwotniaka *Babesia microti* [5,6,7,8]. W Europie Wschodniej obok kleszczy *I. ricinus* znaczenie w transferze patogenów ma także *Ixodes persulcatus*, natomiast do kleszczy najczęściej pasożytujących na zwierzętach towarzyszących człowiekowi (psy, koty) należą *I. ricinus* i *Derma-*

centor reticulatus (Ryc. 1, Ryc. 2). One są też odpowiedzialne za transfer patogenów wywołujących boreliozę czy babeszjozę u psów [1,2,4].

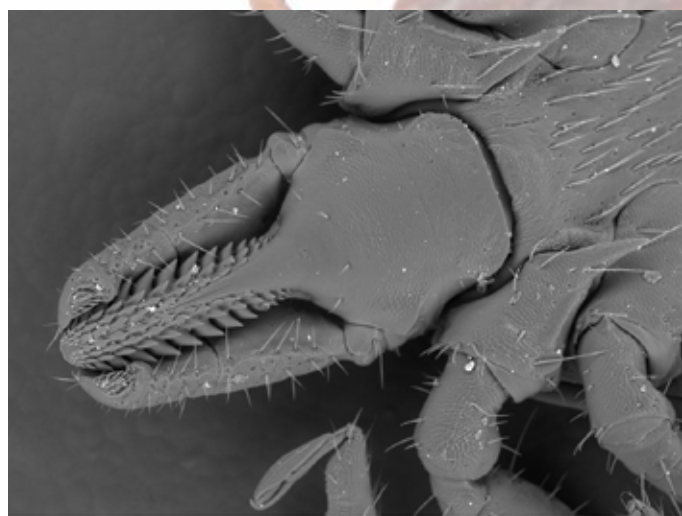
Czynniki ryzyka wystąpienia chorób odkleszczowych dotyczą przede wszystkim osób przebywających na terenach, na których zlokalizowane są siedliska kleszczy. Osoby zawodowo narażone na ukłucia tych pajęczaków to przede wszystkim leśnicy, osoby zajmujące się wycinką drzew i prowadzeniem nasadzeń na terenach powycinkowych, osoby prowadzące nadzór nad terenami leśnymi oraz rolnicy. Nierzadko wspomniane osoby narażone są na ukłucia kleszczy przez cały okres aktywności tych pajęczaków. Sezon najwyższej aktywności kleszczy notowany jest od czerwca do sierpnia, jednak często zgłaszano fakt zaistnienia ukłucia w maju (10%), wrześniu (7%), wczesną wiosną – w kwietniu (2,5%) i marcu (0,36%) oraz późną jesienią – w październiku (2,5%), a nawet listopadzie (1,1%) [9].

Wyjątkowo narażeni na choroby odkleszczowe są zbieracze runa leśnego oraz osoby zajmujące się łowiectwem. Z uwagi na fakt, że kleszcze występują dość powszechnie na terenach podmiejskich czy nawet w śródmiejskich parkach oraz terenach zielonych – również mieszkańcy miast mogą zostać ukłuci przez kleszcze np. podczas spaceru czy wypoczyn-

ku. Kleszcze mogą zostać przyniesione do mieszkań również na sierści zwierząt, zwłaszcza psów i kotów, oraz na pędach roślin zerwanych na obszarach ich siedlisk (niskie krzewy, paprocie, rośliny zielne, trawy). Z tego względu wiedza w zakresie profilaktyki chorób odkleszczowych jest niezmiernie istotna [10].

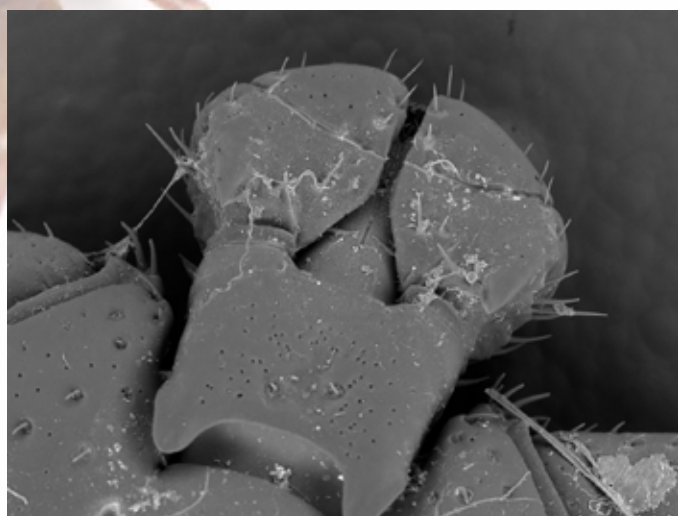
Dane epidemiologiczne w odniesieniu do boreliozy z Lyme i wirusowego zapalenia mózgu przenoszonego przez kleszcze

Do chorób odkleszczowych najczęściej notowanych w Polsce należy borelioza z Lyme i kleszczowe zapalenie mózgu (KZM). Z wstępnych danych opublikowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego wynika, że w roku 2021 w Polsce stwierdzono 12494 zachorowań na boreliozę z Lyme (zapadalność na 100 tys. 32,7), więc niewiele mniej niż w roku 2020 (12934, zapadalność na 100 tys. 33,7). Wyraźnie natomiast wzrosła liczba przypadków neuroboreliozy – w roku 2020 w skali kraju stwierdzono 109 tego typu zachorowań (zapadalność na 100 tys. 0,28), zaś w roku 2021 było ich 202 (zapadalność na 100 tys. 0,53). Najczęściej boreliozę z Lyme stwierdzano w woj. małopolskim (2111, zapadalność na 100 tys. 61,9), jednak liczne zachorowania odnotowano także w woj. lubelskim – 1122



TM3000_8346 2021/12/22 AL D4.2 x120 500 um
HZ

Ryc. 1. Aparat gębowy kleszcza z rodzaju *Ixodes* – obraz uzyskany w skaningowym mikroskopie elektronowym (SEM)



TM3000_8332 2021/12/22 AL D4.3 x150 500 um
HZ

Ryc. 2. Aparat gębowy kleszcza z rodzaju *Dermacentor* – obraz uzyskany w skaningowym mikroskopie elektronowym (SEM)

(zapadalność na 100 tys. 53,8) i w woj. podlaskim 718 (zapadalność na 100 tys. – 61,4) [11,12]. Na ryc. 3 przedstawiono liczbę zachorowań na boreliozę z Lyme w Polsce na przestrzeni ostatnich 20 lat.

Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) jest chorobą o etiologii wirusowej i rozwija się w wyniku zakażenia TBEV (*Tick-borne encephalitis virus*). Wstępne dane epidemiologiczne za rok 2021 wskazują, że w Polsce stwierdzono 210 zachorowań (zapadalność na 100 tys. – 0,55), czyli o 52 przypadki więcej niż w roku 2020 (zapadalność na 100 tys. – 0,41). Liczby zachorowań na KZM, jakie zanotowano w latach 2020 i 2021 w poszczególnych województwach w Polsce, przedstawiono na ryc. 4. Najwięcej przypadków KZM w skali kraju, zarówno w 2020 jak i 2021 r., odnotowano w woj. podlaskim (odpowiednio 78 i 52). Wzrost zachorowań w stosunku do roku 2020 stwierdzono w woj. warmińsko-mazurskim (47, wzrost o 17 przypadków), woj. mazowieckim (36, wzrost o 22 przypadki), woj. lubelskim (19, wzrost o 13 przypadków) [11,12].

Borelioza z Lyme – objawy i diagnostyka choroby

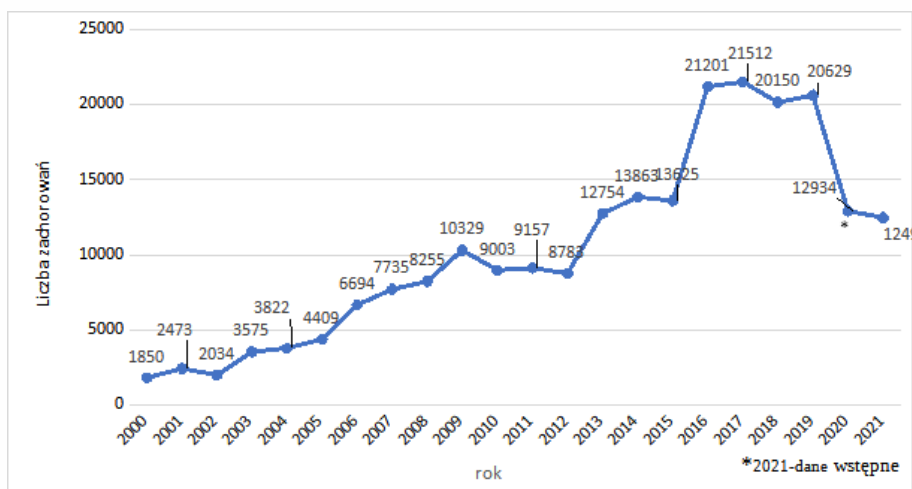
Borelioza z Lyme to choroba bakteryjna wywołana przez krętki zaliczane do kompleksu *Borrelia burgdorferi* sensu lato. W ostatnich latach wprowadzono zmiany w taksonomii w zakresie rodzaju, lecz używanie nazwy *Borrelia* nie zostało wciąż powszechnie zaakceptowane, dlatego w dalszym opisie posłużono się nazewnictwem stosowanym dotychczas. Krętki z rodzaju *Borrelia* przenoszone są na człowieka w wyniku ukłuć przez kleszcze twarde (*Ixodid*). Zarówno nimfy, jak i postaci dorosłe kleszczy są wektorami tych bakterii, a ryzyko transmisji wzrasta, kiedy kleszcz jest wkłuty przez około 36–48 godzin [13]. Z tego względu wczesne wykrycie kleszczy wkłutych w skórę i prawidłowe ich usunięcie ma kluczowe znaczenie w ograniczaniu zakażeń *B. burgdorferi* [10]. Kompleks *B. burgdorferi* s.l. obejmuje kilka gatunków, z czego najczęściej za generowanie objawów boreliozy w Europie odpowiadają *Borrelia*

afzelii, *Borrelia garinii* i *Borrelia burgdorferi* (sens stricto), rzadziej natomiast *Borrelia spielmanii* i *Borrelia bavariensis*.

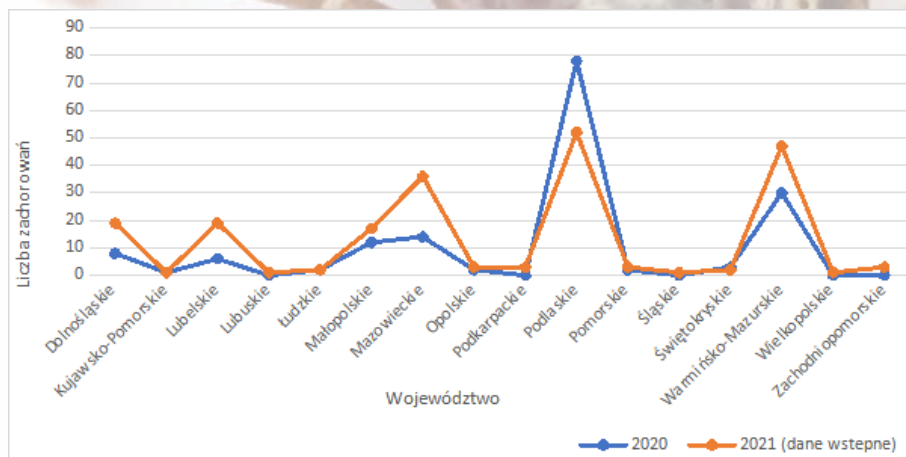
Różnorodność wewnątrzgatunkowa, czyli fakt, że istnieją różne genotypy w obrębie danego gatunku, sprawia, że pojawiają się problemy natury klinicznej i diagnostycznej. U danego pacjenta zakażenie może być spowodowane przez szczepy *B. burgdorferi* o różnych genotypach, możliwe jest również ponowne zakażenie po pierwszym epizodzie z wystąpieniem rumienia wędrującego i wdrożonej antybiotykoterapii. Poszczególne genogatunki *B. burgdorferi* mogą także różnić się zjadliwością, np. *B. burgdorferi* RST1 wiąże się z cięższym przebiegiem choroby we wczesnej fazie, wykazuje większy potencjał zapalny i odpowiada za generowanie objawów stawowych opornych na leczenie antybiotykami. Konsekwencją występowania wspomnianej różnorodności genogatunkowej i interakcji, jakie zachodzą na poziomie patogen – gospodarz, jest duże zróżnicowanie w zakresie obserwowanej odpowiedzi immunologicznej na zakażenie i klinicznych objawów boreliozy z Lyme [13].

Charakterystycznym objawem skórnym występującym w miejscu wkłucia kleszcza i świadczącym o zakażeniu krętkami *Borrelia* jest rumień wędrujący (*erythema migrans*). Pojawia się on w okresie od 3 do 32 dni (średnio po ok. 1 tygodniu) od ukłucia przez zakażonego kleszcza u ok. 80% pacjentów. Jego obecność jest wystarczającą przesłanką do wdrożenia antybiotykoterapii [13,14]. Należy pamiętać, że u osób nieleczonych antybiotykami rumień spontanicznie cofa się w ciągu kilku dni do kilku tygodni, jednak zakażenie rozwija się dalej [14]. Nie rekomenduje się na tym etapie wykonywania badań serologicznych, bowiem w tak wczesnym okresie, tj. od kilku dni do kilku tygodni od zakażenia, nie można w wiarygodny sposób określić poziomu specyficznych przeciwciał anti-*Borrelia*. Zbyt wczesne wykonanie badań serologicznych (zwłaszcza w pierwszym tygodniu od zakażenia) może dać wynik fałszywie ujemny. Należy również pamiętać, że nie u wszystkich osób zakażonych pojawia się zmiana skórna pod postacią rumienia wędrującego. Wczesnemu etapowi zakażenia mogą towarzyszyć również objawy grypopodobne (podwyższona temperatura, bóle mięśni, bóle głowy, osłabienie i zmęczenie) [13,14].

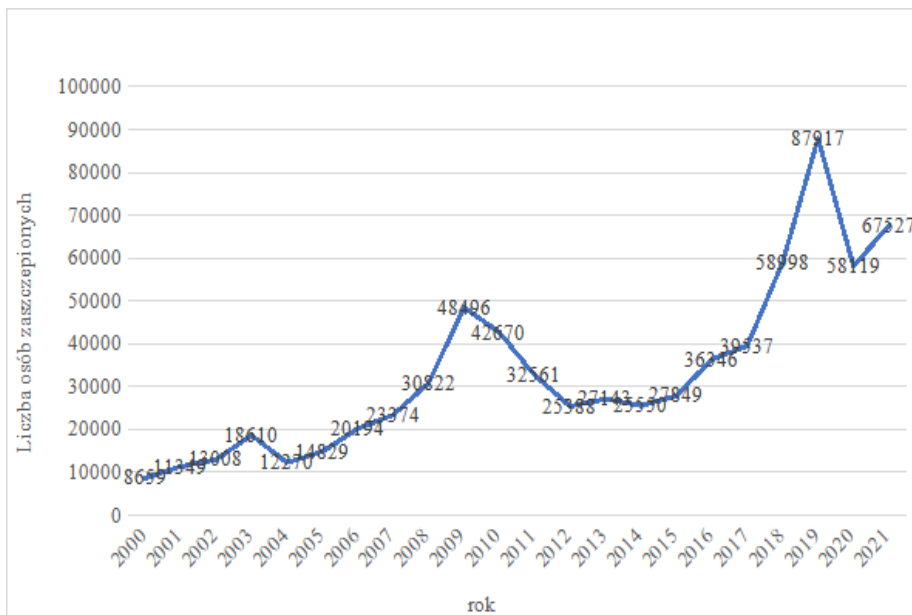
Wśród innych objawów boreliozy z Lyme wymienia się ostrą neuroboreliozę lub zapalenie mięśnia sercowego (w ciągu kilku tygodni od zakażenia) oraz



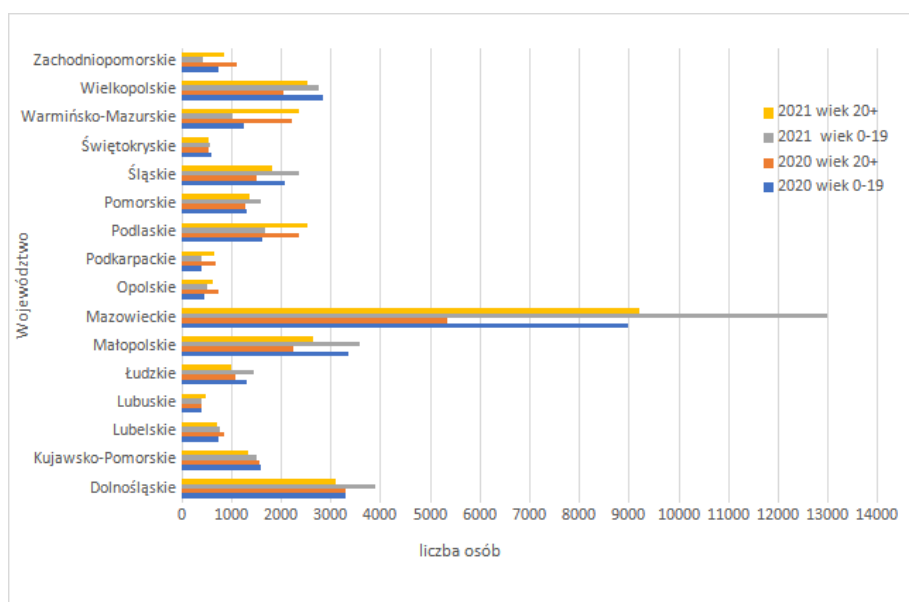
Ryc. 3. Liczba zachorowań na boreliozę z Lyme w Polsce w latach 2000–2021 na podstawie raportów rocznych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH [12]



Ryc. 4 Liczba zachorowań na kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) w poszczególnych województwach w Polsce – lata 2020 i 2021 (dane wstępne) na podstawie raportów rocznych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH [11,12]



Ryc. 5. Liczba osób zaszczepionych przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM) w Polsce w latach 2000–2021 na podstawie raportów rocznych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH [22]



Ryc. 6. Liczba osób zaszczepionych przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM) w poszczególnych województwach w Polsce – lata 2020 i 2021 na podstawie raportów rocznych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH [19,23]

zapalenie stawów (w ciągu kilku miesięcy, a nawet lat od zakażenia). W przypadku braku leczenia wczesna neuroborelioza może manifestować się jednostronnym lub obustronnym porażeniem nerwu twarzowego, zapaleniem korzonków lub limfocytarnym zapaleniem opon mózgowo-rdzeniowych. Stawowe manifestacje boreliozy z Lyme są zwykle objawami późnymi, występującymi po wielu miesiącach od zakażenia. Najczęściej dotyczą one jednego lub kilku dużych stawów (np. kolan) [13]. Mogą wystąpić również inne, rzadsze objawy, jak sinoczerwony guzek na płątku ucha, mosznice, brodawce sutkowej (*Borreliolymphoma*) – wczesna manifestacja skórna, lub zanikowe zapalenie skóry (*Acrodermatitis chronica*

athrophicans) – późna skórna manifestacja, która może wystąpić kilka, a nawet kilkanaście lat po zakażeniu [14].

Badania serologiczne, które są jednym z elementów diagnostyki boreliozy z Lyme, obejmują określenie przeciwciał IgM i/lub IgG powstających w organizmie człowieka w odpowiedzi na kontakt ze specyficznymi białkami krętków *B. burgdorferi* s.l. Przeciwciała IgM, świadczące o wczesnej odpowiedzi na zakażenie, są wykrywane po ok. 4 tygodniach od zakażenia. W miarę upływu czasu, tj. ok 1-2 miesięcy od zakażenia, za pomocą testów serologicznych można identyfikować także przeciwciała klasy IgG anty-*Borrelia* [13,14]. Według rekomendacji Krajowej Izby Diagnostów Laboratoryjnych [15]

oraz Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych [14] diagnostyka serologiczna boreliozy z Lyme powinna odbywać się według dwuetapowego schematu. Pierwszym etapem jest wykonanie testu przesiewowego ELISA (test II lub III generacji) służącego do oceny poziomu przeciwciał IgM i/lub IgG anty-*B. burgdorferi* s.l. Wszystkie wyniki pozytywne i graniczne otrzymane w testach ELISA należy potwierdzić, wykonując test Western blot. Interpretacja wyników dla obu testów odbywa się według ściśle określonych norm diagnostycznych. Należy pamiętać jednak, że interpretacja wyników badań serologicznych powinna być skorelowana z manifestacjami klinicznymi choroby występującymi u osób z podejrzeniem boreliozy z Lyme [14,15]. Rekomendacje wskazują, że „aby poprawnie zinterpretować wynik badania, potrzebna jest informacja na temat czasu trwania choroby, z którym ściśle związane jest pojawienie się przeciwciał dla określonych antygenów (...)” [15].

Wynik badań serologicznych powinien być zawsze konsultowany z lekarzem. Obecność jedynie przeciwciał anty-*Borrelia* przy braku objawów klinicznych nie świadczy o istnieniu choroby. Przeciwciała dla specyficznych białek *Borrelia*, zwłaszcza klasy IgG, mogą utrzymywać się przez wiele lat po skutecznym wyliczeniu boreliozy z Lyme, a przy braku objawów choroby świadczą jedynie o pamięci immunologicznej, a nie aktywnej postaci choroby [13]. Dowiedziono, że przeciwciała IgM anty-*B. burgdorferi* mogą również utrzymywać się po skutecznym leczeniu. W związku z tym ich obecność, zwłaszcza przy braku objawów klinicznych, niekoniecznie wskazuje na wczesną infekcję lub reinfekcję [13,16] Swoiste przeciwciała anty-*Borrelia* mogą być wykrywane u osób zdrowych, dlatego sama ich obecność nie przesądza o rozpoznaniu [13].

KZM – objawy i diagnostyka choroby

Szacuje się, że około 3–15% kleszczy zakażonych jest wirusem TBEV, jednak jest to zależne od miejsca ich występowania. Wirus może być przenoszony nie tylko w związku z zaistnieniem ukłucia przez zakażonego kleszcza, ale również drogą pokarmową w wyniku spożycia niepasteryzowanego mleka koziego lub krowiego od zwierząt będących w okresie wiremii. Zakażenie wirusem KZM może przebiegać w formie bezobjawowej (ok. 30% zakażeń) i ulec samowyleczeniu lub przebiegać w formie objawów grypopo-

dobnych bez zajęcia układu nerwowego [3]. Po okresie wylęgania (2 do 28 dni) rozpoczyna się faza pierwsza choroby trwająca od 1 do 9 dni. Mogą wówczas wystąpić objawy grypopodobne, gorączka (ok. 38°C), bóle głowy, stawów, mięśni, niezbyt górnych dróg oddechowych, a także nudności i wymioty.

Po tym okresie chory może powrócić do zdrowia, jednak u części pacjentów rozwija się faza druga. Cechuje ją nagły wzrost temperatury (ok. 40°C), bóle głowy, wymioty, zaburzenia widzenia, światłowstręt, niedowład, zaburzenia świadomości oraz sztywność karku. Choroba może przebiegać w różny sposób, przyjmując postać mózgową, oponową lub rdzeniową, przy czym trwałe niedowład oraz objawy neurologiczne związane z uszkodzeniem nerwów występują u około 25% pacjentów [15]. Wśród powikłań po przebyciu KZM wymienia się także zaniki mięśni pasa barkowego, uszkodzenie mózdzku, zaburzenia związane ze sferą psychiczną oraz zmniejszoną wydolność fizyczną [3].

W diagnostyce KZM w fazie neurologicznej stosuje się testy pozwalające na ilościowe określenie swoistych przeciwciał IgM i IgG (testy immunoenzymatyczne ELISA lub chemiluminescencyjne CLIA) w surowicy i płynie mózgowo-rdzeniowym. Metody molekularne (PCR) polegające na wykrywaniu kwasu nukleinowego wirusa w materiale klinicznym pacjenta mają znaczenie jedynie w początkowej fazie choroby [3,17].

Profilaktyka chorób odkleszczowych

Niestety nie ma skutecznych szczepionek przeciwko boreliozie z Lyme, dlatego w profilaktyce tej choroby można stosować jedynie metody polegające na unikaniu ukłuć kleszczy poprzez stosowanie odzieży ochronnej i repelentów oraz jak najszybszym i skutecznym usuwaniu wkłutych w skórę pajęczaków. Poziom wiedzy na temat prawidłowego usuwania wkłutych kleszczy systematycznie wzrasta. Jest to efekt wielu kampanii informacyjnych prowadzonych przez media, liczne stowarzyszenia i organizacje zajmujące się zagadnieniami z zakresu zdrowia publicznego. Jednak wyniki opublikowanych badań dowodzą, że wciąż wiele osób nie jest świadoma konieczności zdezynfekowania miejsca wkłucia po usunięciu kleszcza. Niektóre osoby posiadają błędne przekonanie o konieczności smarowania kleszcza tłustą substancją (np. kremem) w celu sprowokowania go, by sam odpadł – takie działanie jest

niewłaściwe i może dodatkowo sprzyjać transferowi patogenów obecnych w kleszczach do tkanek człowieka [10,18]. Przy usuwaniu kleszczy preferuje się korzystanie z pincety lub narzędzi specjalnie do tego celu przeznaczonych i dostępnych w aptekach. Zawsze należy uchwycić kleszcza jak najbliżej skóry, tak by go nie rozerwać i nie zgnieść, gdyż może to skutkować dostaniem się do rany płynów pajęczaka, co w konsekwencji może prowadzić do zwiększenia ryzyka zakażenia patogenami [10].

W profilaktyce kleszczowego zapalenia mózgu istotne jest, podobnie jak w profilaktyce boreliozy, zapobieganie ukłuciom kleszczy. Jednak w związku z tym, że wirus może być przenoszony również drogą pokarmową w wyniku spożywania niepasteryzowanego mleka od chorych zwierząt, zaleca się jego gotowanie lub pasteryzację [3,15]. Jedynym w pełni skutecznym sposobem uniknięcia zachorowania na KZM i powikłań choroby jest wykonanie szczepienia. Państwowy Zakład Higieny zaleca przyjęcie szczepień przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu „osobom, które przebywają na terenach o nasilonym występowaniu tej choroby, w szczególności zatrudnionym przy eksploatacji lasu, stacjonującym wojsku, funkcjonariuszom straży pożarnej i granicznej, rolnikom, młodzieży odbywającej staże i praktyki zawodowe” [19]. Zaszczepić się powinny również osoby podejmujące aktywność fizyczną na świeżym powietrzu (zwłaszcza na terenach obfitujących w roślinność, jak łąki, skwery, lasy, parki), pracownicy zajmujący się zielenią miejską, właściciele psów, myśliwi i ich rodziny, harcerze, turyści i inne osoby podejmujące aktywność na terenach, które mogą być miejscem występowania kleszczy [17,19].

Szczepienie przeciwko KZM można wykonać o każdej porze roku, jednak zaleca się, by był to okres jak najmniej aktywnej kleszczy (późna jesień, zima, wczesna wiosna) [17]. Liczba dawek i schemat szczepienia przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu muszą być zgodne ze wskazaniem producenta szczepionki [19]. Nie jest zalecane szczepienie przeciw KZM jako profilaktyka poekspozycyjna [17]. Na przestrzeni ostatnich lat obserwuje się zwiększone zainteresowanie szczepieniem (ryc. 5). W roku 2021 w Polsce szczepienia przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu przyjęło 67527 osób (w tym w wieku 0-19 lat 35847 osób; powyżej 20 lat 31680 osób). Spośród wszystkich województw największą liczbę szczepień, zarówno w roku

2020 jak i 2021, wykonywano w woj. mazowieckim (ryc. 6). W województwie lubelskim w 2021 zaszczepiono 765 osób w wieku 0-19 i 708 osób powyżej 20 roku życia. W tym samym roku w woj. podlaskim szczepionki przeciwko KZM przyjęło 1673 osób w wieku 0-19 i 2516 osób powyżej 20 roku życia. Należy mieć nadzieję, że z roku na rok tendencja ta będzie wzrastała dzięki licznym kampaniom promującym szczepienia jako skuteczną profilaktykę tej poważnej choroby, której skutki mogą mieć długofalowe konsekwencje dla zdrowia człowieka.

Profilaktyka nieswoista chorób odkleszczowych polega przede wszystkim na stosowaniu odzieży zasłaniającej ciało oraz używaniu nakrycia głowy. Preferowana jest odzież w jasnych kolorach, gdyż wówczas kleszcze są bardziej widoczne i można je skutecznie strząsnąć z ubrania, oraz odzież o gładkiej powierzchni, co utrudnia kleszczom wędrówkę. Istotne jest używanie środków odstraszających kleszcze (repelentów), jednak ich stosowanie musi być zgodne z instrukcją wskazaną przez producenta, gdyż niektórych preparatów nie można stosować na odkryte części ciała, a jedynie na odzież. Ważnym elementem profilaktyki w chorobach odkleszczowych jest dokładne oglądanie całego ciała po zakończeniu pracy/rekreacji na terenach występowania kleszczy, wypranie w wysokiej temperaturze i wysuszenie odzieży bezpośrednio po powrocie z terenów, na których istnieje wysokie ryzyko występowania tych pajęczaków. Istotne jest także niezwłoczne zgłoszenie lekarzowi objawów zauważonych po ukłuciu kleszcza (rumień na skórze w miejscu wkłucia, gorączka, bóle stawów) [10,20].

Powiat bialski (jak i inne rejony woj. lubelskiego), ze względu na warunki przyrodnicze należy do obszarów stosunkowo wysokiego występowania kleszczy. Z tego względu w laboratoriach Centrum Badań nad Innowacjami Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II, planując projekty naukowo-badawcze, uwzględniamy potrzeby mieszkańców powiatu bialskiego z zakresu zdrowia publicznego. Obecnie realizujemy projekt obejmujący dwuetapowe badania serologiczne w kierunku boreliozy z Lyme (testy ELISA i Western blot) oraz badania w kierunku oceny poziomu przeciwciał IgG dla wirusa kleszczowego zapalenia mózgu jako wyraz odpowiedzi poszczepiennej. Projekt skierowany jest do osób zajmujących się łowiectwem oraz członków ich rodzin, jak również mieszkańców powiatu bialskiego. Jego celem jest także

promowanie wiedzy w zakresie profilaktyki chorób odkleszczowych. Inne nasze działania dotyczą badań kleszczy pożytkiwanych z okolicznych terenów pod kątem ich udziału w transferze różnych patogenów. Wiedza w zakresie chorób odkleszczowych i ich profilaktyki przekazywana jest uczniom i młodzieży podczas warsztatów edukacyjnych organizowanych w Centrum Badań nad Innowacjami. W ten sposób, wykorzystując najnowszą aparaturę i technologie, możemy przekazać nie tylko wiedzę, ale również wpływać na kształtowanie postaw prozdrowotnych. W ten sposób staramy się dotrzeć do przedstawicieli różnych grup wiekowych i zawodowych, promując zdrowy i bezpieczny styl życia oraz kształtując postawy sprzyjające zachowaniu i utrzymaniu zdrowia.

Podziękowania

Dziękuję pracownikom Centrum Badań nad Innowacjami, Pani dr Esterze Michaluk z Laboratorium Informatyki i Budownictwa oraz Pani mgr Patrycji Teodorowicz z Laboratorium medycznego, za przygotowanie materiału biologicznego i wykonanie zdjęć w skaningowym mikroskopie elektronowym (SEM).

*dr hab. Małgorzata Tokarska-Rodak,
prof. uczelni
Wydział Nauk o Zdrowiu; Centrum
Badań nad Innowacjami
Akademia Bialska Nauk Stosowanych
im. Jana Pawła II*

Piśmiennictwo

- Rizzoli A, Silaghi C, Obiegala A, Rudolfi, Hubálek Z, Földvári G. i wsp. Ixodes ricinus and its transmitted pathogens in urban and peri-urban areas in Europe: new hazards and relevance for public health. *Front. Public Health*. 2014;2:251 <https://doi.org/10.3389/fpubh.2014.00251>
- Kmiecik W, Ciszewski M, Szewczyk EM. Tick-borne diseases in Poland: prevalence and difficulties in diagnostics. *Med. Pr*. 2016;67(1):73–87 <http://dx.doi.org/10.13075/mp.5893.00264>
- Zajkowska J, Czupryna P. Kleszczowe zapalenie mózgu – epidemiologia, patogenez, obraz kliniczny, diagnostyka, profilaktyka i leczenie. *Forum Zakażeń* 2013, 4(1)21–27
- Pańczuk A, Tokarska-Rodak M, Zarębska M, Pawłowicz-Sosnowska E. Species diversity of ticks infesting dogs in the north-eastern part of Lublin Province (eastern Poland). *Annals of Parasitology* 2021;67(1):79–83 <http://dx.doi.org/10.17420/ap6701.314>
- Cisak E, Wójcik-Fatla A, Stojek NM, Chmielewska-Badora J, Zwoliński J, Buczek A,

Dutkiewicz J. Prevalence of *Borrelia burgdorferi* genospecies in *Ixodes ricinus* ticks from Lublin region (Eastern Poland). *Ann Agric Environ Med*. 2006;13:301–306

- Dziegiel B, Kubrak T, Adaszek Ł, Dębiak P, Wyłupek D, Bogucka-Kocka A, Lechowski J, Winiarczyk S. Prevalence of *Babesia canis*, *Borrelia burgdorferi* sensu lato, and *Anaplasma phagocytophilum* in hard ticks collected from meadows of Lubelskie Voivodship (eastern Poland). *Bulletin of the Veterinary Institute in Pulawy*, 2014;58:29–33 <http://dx.doi.org/10.2478/bvip-2014-0005>

- Wójcik-Fatla A, Cisak E, Chmielewska-Badora J, Zwoliński J, Buczek A, Dutkiewicz J. Prevalence of *Babesia microti* in *Ixodes ricinus* ticks from Lublin region (eastern Poland). *Ann Agric Environ Med*. 2006;13(2):319–322

- Wójcik-Fatla A, Cisak E, Zajac V, Zwoliński J, Dutkiewicz J. Prevalence of tick-borne encephalitis virus in *Ixodes ricinus* and *Dermacentor reticulatus* ticks collected from the Lublin region (eastern Poland), *Ticks and Tick-borne Diseases*. 2011;2(1):16–19 <https://doi.org/10.1016/j.ttbdis.2010.10.001>

- Tokarska-Rodak M, Koziol-Montewka M, Plewik D, Szepeluk A, Paszkiewicz J, Pańczuk A. Ocena poziomu przeciwciał przeciwko specyficznym białkom antygenowym *Borrelia burgdorferi* s.l. u osób zawodowo narażonych na pokłucie przez kleszcze w północno-wschodnim rejonie województwa lubelskiego. *Człow. Zdrowie* 2013;VII(2):19–25

- Tokarska-Rodak M, Shkilna M, Krajewska M, Pańczuk A, Weiner M, Pawłowicz ET, Korda M, Klish I, Andreychyn M. Ocena wiedzy myśliwych i leśników w zakresie możliwości zapobiegania infekcjom *Borrelia burgdorferi*. *Medycyna Pracy* 2020;71(1): 59–68 <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00841>

- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru Główny Inspektorat Sanitarny Departament Przeciwpidemiczny i Ochrony Sanitarnej Granic. Choroby zakaźne i zatrucia w Polsce w 2021 roku. podstawowe tablice robocze – wstępne dane http://www.wold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/2021/Ch_2021_Wstepne_dane.pdf (dostęp 05.12.2022)

- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH. Choroby zakaźne i zatrucia w Polsce http://www.wold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/index_p.html (dostęp 05.12.2022)

- Branda JA, Steere AC. Laboratory Diagnosis of Lyme Borreliosis. *Clin Microbiol Rev*. 2021;27,34(2):e00018–19 <https://doi.org/10.1128/CMR.00018-19>

- Pancewicz SA, Garlicki AM, Moniuszko-Malinowska A, Zajkowska J, Kondrusik M, Grygorczuk S, Czupryna P, Dunaj J. Diagnostyka i leczenie chorób przenoszonych przez kleszcze rekomendacje Polskiego Towarzystwa Epide-

miologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych *Przegl Epidemiol* 2015;69:421 – 428

- Chmielewski T, Dunaj J, Gołąb E, Gut W, Horban A, Pancewicz S, Puacz E, Szelenbaum-Cielecka D, Tylewska-Wierzbanowska S. Diagnostyka laboratoryjna chorób odkleszczowych. Rekomendacje Grupy Roboczej. Warszawa 2014, https://kidl.org.pl/get-file/150_05kleszcze-z-okladka.pdf (dostęp 05.12.2022)

- Kalish RA, McHugh G, Granquist J, Shea B, Ruthazer R, Steere AC. 2001. Persistence of immunoglobulin M or immunoglobulin G antibody responses to *Borrelia burgdorferi* 10–20 years after active Lyme disease. *Clin Infect Dis* 2001;33:780–785. <https://doi.org/10.1086/322669>.

- Kuchar E, Zajkowska J, Flisiak R, Mastalerz-Migas A, Rosińska M, Szenborn L, Wdówik P, Walusiak-Skorupa J. Epidemiologia, diagnostyka i profilaktyka kleszczowego zapalenia mózgu w Polsce i wybranych krajach europejskich – stanowisko Polskiej Grupy Ekspertów. *Medycyna Pracy* 2021;72(2):193–210

- Kowalczyk A, Kozłowska E, Pacian A, Skórzyńska H. Świadomość studentów na temat występowania i żerowania kleszczy w Polsce. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(9):469–480 <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.31176>

- Czarkowski MP, Staszewska-Jakubik E, Wielgosz U. Szczepienia ochronne w Polsce w 2021 roku. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru, Główny Inspektorat Sanitarny Departament Przeciwpidemiczny i Ochrony Sanitarnej Granic, Warszawa 2022. http://www.wold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/2021/Sz_2021.pdf (dostęp 07.12.2022)

- Krzyzmanik D, Sińczuk-Walczak H, Witczak T, Cyran A, Pałczyński C, Walusiak-Skorupa J. Borreliosis in occupational medicine practice. *Med. Pr*. 2012;63(4):483–492

- Czarkowski MP, Staszewska-Jakubik E, Wielgosz U. Choroby zakaźne i zatrucia w Polsce w 2020 roku. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru. Warszawa 2021 http://www.wold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/2020/Ch_2020.pdf (dostęp 07.12.2021)

- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH. Szczepienia ochronne w Polsce http://www.wold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/index_p.html#05 (dostęp 07.12.2021)

- Czarkowski MP, Staszewska-Jakubik E, Wielgosz U. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru Szczepienia ochronne w Polsce w 2020 roku. Warszawa 2021 http://www.wold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/2020/Sz_2020.pdf (dostęp 07.12.2021)



1

KALENDARIUM

Listopad – grudzień 2022



2

Sekcja Promocji i Rekrutacji we współpracy ze studentami i pracownikami ABNS w Białej Podlaskiej organizuje spotkania z uczniami liceów w regionie. Naszą uczelnię promowali m.in. w IV LO im. Stanisława Staszica w Białej Podlaskiej oraz w liceum w Wisznicach (zdj. 1, 2).

24 listopada

Bialska Akademia Biznesu we współpracy z ABNS i ze Związkiem Przedsiębiorców i Pracodawców „Podlasie” była organizatorem warsztatów dot. budowania zaangażowania w zespole oraz wykładu inspiracyjno-motywacyjnego „Lider w akcji”. Spotkanie poprowadził



3

Piotr Cieszewski, trener przywództwa i profesjonalny mówca specjalizujący się w przemówieniach inspiracyjno-motywacyjnych, a także wykładach biznesowych dotyczących przywództwa, pracy zespołowej, zmiany i osiągania celów. Patronem medialnym wydarzenia było „Słowo Podlasia”.

25–26 listopada

W ramach działań Koła Naukowego Studentów Pedagogiki Przedszkolnej i Wczesnoszkolnej „Sówka” zorganizowana została akcja na rzecz Domu Samotnej Matki w Lublinie. Zbierano m.in. artykuły spożywcze, akcesoria do włosów, gry (zdj. 3).

28–29 listopada

Odbyła się mikołajkowa zbiórka artykułów dla dzieci z Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej w Komarnie. Zbierano m.in. słodycze, artykuły spożywcze, szkolne, higieniczno-kosmetyczne, zabawki. Akcja odbyła się z inicjatywy Koła Naukowego Studentów Pedagogiki Przedszkolnej i Wczesnoszkolnej „Sówka”.

28 listopada – 31 grudnia

Fundacja Edukacja i Przyszłość działająca przy ABNS w dniach 28.11-31.12.2022 r. realizowała projekt pt. „Integracja międzypokoleniowa – wspieranie łączności między pokoleniami”, którego beneficjentami byli słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku ABNS i uczniowie Akademickiego Liceum

Ogólnokształcącego. Szczegóły na temat tego projektu przedstawiamy na str. 18–19.

3 grudnia

W parku Radziwiłłowskim odbył się Bieg Mikołajów. Warunkiem wzięcia udziału w akcji było przyniesienie „wpisowego”, czyli upominków dla dzieci – słodyczy, materiałów papierniczych, zabawek. Każdy uczestnik powinien był założyć strój z akcentem świątecznym. Uczestnicy biegu wsparli podopiecznych świetlicy przy Zespole Szkół Specjalnych w Białej Podlaskiej. Partnerami akcji charytatywnej był Klub Biegacza Biała Biega oraz studenci z Koła Naukowego „Promocja Zdrowia” przy Akademii Białskiej (zdj. 4–5).

7 grudnia

„Świadomy senior – bezpieczny senior” – z inicjatywy Komendy Miejskiej Policji w Białej Podlaskiej w ABNS w Białej Podlaskiej odbyła się otwar-

ta debata, na którą zaproszono nie tylko słuchaczy UTW, ale wszystkich zainteresowanych tematyką. Podczas spotkania poruszono kwestie związane z metodami działania oszustów („na wnuczka”, „na policjanta”), przedstawiono sposoby zapobiegania tym zjawiskom, a także omówiono uprawnienia konsumentów podczas zawierania umów. Więcej na ten temat na str. 36.

7 grudnia

Odbyła się II Międzynarodowa Konferencja Naukowa WEKTORY BEZPIECZEŃSTWA 2022 pod tytułem „Współczesne zagrożenia bezpieczeństwa państwa”. Współorganizatorami konferencji były: Katedra Bezpieczeństwa Menedżerskiej Akademii Nauk Stosowanych w Warszawie, Instytut Nauk o Bezpieczeństwie Akademii Kaliskiej, Wydział Nauk o Bezpieczeństwie Akademii Krakowskiej im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Celem



4



5



6

organizowanego po raz drugi spotkania była prezentacja dorobku nauki i praktyki w zakresie: kształtowania bezpieczeństwa państwa, wpływu jego bezpieczeństwa na sytuację obywateli i działań poszczególnych instytucji, służb rządowych i samorządowych oraz promocja uczelni. Ponadto stworzono płaszczyznę umożliwiającą wymianę poglądów, która pozwoliłaby zintensyfikować współpracę instytucjonalną w tym zakresie, uwzględniając środowisko eksperckie oraz młodych naukowców (doktorantów i studentów) funkcjonujących w krajowych i zagranicznych ośrodkach badawczych. Konferencja została zrealizowana w systemie hybrydowym, łącząc spotkania stacjonarne z wystąpieniami online, co umożliwiło uczestnictwo większej grupy zainteresowanych osób¹.

15–16 grudnia

SKN Mediokreatywni zorganizowało świąteczną akcję „Magiczny Aparacik”, podczas której studenci mogli na tle dekoracji i przy użyciu gadżetów zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie, również z Mikołajem (zdj. 6).



7



8

16 grudnia 2022

W ABNS gościliśmy przedstawicieli libijskiej uczelni – prof. dr Khalida G. Alkhubouliego, wicerektora ds. współpracy międzynarodowej, oraz prof. dr Hakima S. Abdelgadera, profesora zwyczajnego Uniwersytetu w Trypolisie. Podpisana została umowa o współpracę między ABNS w Białej Podlaskiej a Uniwersytetem w Trypolisie (Libia). Obie uczelnie zobowiązały się m.in.

do rozwoju wspólnych programów akademickich, seminariów, konferencji, działań badawczych czy promocyjnych. Uniwersytet w Trypolisie to jedna z największych uczelni w Libii – na 25 wydziałach kształci się obecnie prawie 70 000 studentów (zdj. 7–8).

Przygotowano na podstawie informacji ze strony www.abns.pl, FB Akademii Białskiej, informacji przekazanych przez SKN Mediokreatywni

¹ Na podstawie artykułu dr. D. Brązkiewicza zamieszczonego na stronie www.abns.pl

„DZIEŃ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI” W ABNS W BIAŁEJ PODLASKIEJ

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami we współpracy z uczelnianym Kołem Naukowym „Kurtyna” i Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym w Zalućtyniu, w ramach podejmowanych cyklicznych działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami, zorganizowali 27 października 2022 roku całonocne wydarzenie ogólnouczelniane pt. „Dzień Niepełnosprawności”.

Intencją organizatorów było dążenie do integracji środowisk zrzeszających osoby z niepełnosprawnościami, pracodawców, organizacje pożytku publicznego oraz społeczność akademicką. Jest to kolejne duże wydarzenie organizowane w murach ABNS im. Jana Pawła II dla osób z niepełnosprawnościami z miasta Biała Podlaska i okolic.

W ramach zaplanowanych wydarzeń odbyły się: spektakl Koła Naukowego „Kurtyna” przygotowany we współpracy ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym w Zalućtyniu „Kurtyna w górę – teraz MY”, rozstrzygnięto konkurs plastyczny zorganizowany dla ośrodków zrzeszających osoby z niepełnosprawnościami „Lubelszczyzna moja ojczyzna” w ramach projektu „Aktywna Lubelszczyzna”. Równolegle na terenie uczelni odbywał się jarmark rękodzieła podopiecznych ośrodków zrzeszających osoby z niepełnosprawnościami.

„Dzień niepełnosprawności” został skierowany również do przedsiębiorców z regionu, którzy aktywnie włączyli się, uczestnicząc w organizowanym wyda-



„Konceptja edukacji włączającej jest efektem zmian w postrzeganiu niepełnosprawności. Całość działań jest dążeniem Uczelni do wyrównywania szans edukacyjnych osób z niepełnosprawnościami oraz poszerzenia dostępności uczelni dla osób ze szczególnymi potrzebami.”



rzeniu. Dla zaproszonych gości z otoczenia społeczno-gospodarczego przeprowadzony został wykład otwarty na temat innowacji IT w biznesie, który poprowadził Pan dr inż. Tomasz Siemek, prezes Cloud Team, Grupa APN Promise.

„Dzień niepełnosprawności” był kontynuowany na hali sportowej ABNS. Zrzeszone i niezrzeszone organizacje związane z osobami z niepełnosprawnościami bardzo chętnie wzięły udział w wydarzeniu. Była to okazja do zapoznania się z uczelnią, profilami kształcenia i możliwościami, jakie otwiera proces edukacji, i czas, w którym zachęcano osoby z niepełnosprawnościami do integracji. Organizatorzy, przy współpracy ze studentami ABNS, Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, aktywnie włączyli się w gry i zabawy przygotowane dla osób z niepełnosprawnościami.

„Uczelnia jako instytucja tworząca całe spektrum związane z edukacją, wychowaniem i kształceniem pewnych elementów animacyjnych do różnego rodzaju aktywności musi mieć na uwadze aspekt integracyjny. Integracja nie dotyczy tylko i wyłącznie grup społecznych, np. osób z niepełnosprawnością i całego środowiska zdrowego, ale charakter integracyjny to jest tak naprawdę najpierw zrozumienie, wytworzenie pewnych więzi, a następnie wspólne działanie. Uczelnia jako instytucja kształcąca, tworząca pewne obszary wartości przede wszystkim humanistycznych, musi integrować – to jej priorytet”. Słowa dr. Jarosława Żbikowskiego, wykładowcy Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, mogą posłużyć jako wprowadzenie do intensywnych działań prowadzonych przez społeczność akademicką uczelni w Białej Podlaskiej.

Uczelnia poprzez realizowane działania, projekty wpisuje się w koncepcję edukacji włączającej, wymagającej tworzenia wspólnej przestrzeni edukacyjnej. Każdy kie-



runek studiów realizujący kształcenie ma swój wkład w aktywizację osób z niepełnosprawnościami. Jedne kierunki, np. medyczne, przygotowują postawy związane ze zdrowiem, rehabilitacją, inne zajmują się aktywizacją zawodowej, a jeszcze inne – czasem wolnym. Koncepcja edukacji włączającej jest efektem

zmian w postrzeganiu niepełnosprawności. Całość działań jest dążeniem Uczelni do wyrównywania szans edukacyjnych osób z niepełnosprawnościami oraz poszerzenia dostępności uczelni dla osób ze szczególnymi potrzebami. Podejmowane inicjatywy mające na celu aktywizację osób z niepełnospraw-

nością i wprowadzenie ich w jak największej liczbie na rynek pracy integrują uczestników tych wydarzeń.

*Tekst: Aleksandra Derlukiewicz
Biuro ds. osób
z niepełnosprawnościami
Zdjęcia: archiwum ABNS,
Radio BIPER*

MIĘDZYNARODOWE TARGI REHABILITACJI I FIZJOTERAPII Z UDZIAŁEM STUDENTÓW KIERUNKU FIZJOTERAPIA ABNS W BIAŁEJ PODLASKIEJ

Na czym polega praca fizjoterapeuty? Czym może zajmować się fizjoterapeuta po skończeniu studiów? Te i wiele innych zagadnień zostało poruszonych w trakcie XXIX edycji Międzynarodowych Targów Rehabilitacji i Fizjoterapii (Nadarzyn, 07-09.12.2022).

Wyjazd został zorganizowany przez Zakład Fizjoterapii ABNS w Białej Podlaskiej. Opiekunką grupy była dr Mirosława Sidor. Nasi studenci mogli przetestować i sprawdzić możliwości prezentowanych przez wystawców sprzętów oraz przeprowadzić z przedstawicielami firm wiele merytorycznych rozmów. Był to czas poszerzania horyzontów, poznawania innowacyjnych roz-



wiązań w rehabilitacji, ale również zdobywania wiedzy dzięki możliwości uczestniczenia w licznych wykładach otwartych, w tym takich jak m.in.:

- „Roboty rehabilitacyjne – przyszłość czy już teraźniejszość?”
- „Neuroplastyczność – kiedy rozpocząć rehabilitację”
- „Nowoczesne metody leczenia uszkodzeń rdzenia”
- „Egzoszkielety w rehabilitacji po urazach rdzenia”

Szczególne uwagę studentów przyciągnęło stanowisko firmy ASTAR, która jest cenionym w Polsce i na świecie producentem sprzętu do fizykoterapii i rehabilitacji. Oferuje ona urządzenia do terapii ultradźwiękowej, laseroterapii, magnetoterapii, światłolecznictwa czy fali uderzeniowej. Szczególnym zainteresowaniem wśród studentów ABNS cieszyła się głowica bezdotykowa SnG do terapii ultradźwiękowej oraz nowoczesny aparat z możliwością wykonywania 4 zabiegów jednocześnie wraz z encyklopedią zabiegów zawierającą informacje dotyczące metodyki przeprowadzania zabiegu dla poszczególnych jednostek chorobowych.

Warto wspomnieć, że firma ASTAR sfinansowała studentom ABNS w Białej Podlaskiej bilety wstępu na teren targów oraz zaoferowała bezpłatne warsztaty z obsługi światowej klasy sprzętów.

*Aleksandra Rybka
Patrycja Wielogórska*

WYJAZDY NAUKOWE SKN „PROGRESS”

Listopad był wyjątkowym miesiącem dla członków Studenckiego Koła Naukowego „Progress”. W ramach działań koła wzięli udział w wyjazdach naukowych do Warszawy.

10 listopada 2022 roku członkowie Studenckiego Koła Naukowego „Progress” wraz z opiekunem mgr. Grzegorzem Czapskim uczestniczyli w wyjeździe naukowym do Warszawy, w ramach którego odwiedzili Sejm Rzeczypospolitej Polskiej oraz Centrum Pieniądza Narodowego Banku Polskiego im. Sławomira S. Skrzypka.

Studenci mieli możliwość zapoznania się ze strukturą organizacyjną oraz zasadami funkcjonowania Sejmu RP, poznali historię jego powstania i zobaczyli na żywo Sejmową Salę Posiedzeń czy Galerię Sejmu, w której odbywają się spotkania z dziennikarzami. Wizyta w Sejmie była dla studentów niepowtarzalną okazją do zapoznania się z praktycznym aspektem funkcjonowania administracji na szczeblu centralnym.

Wizyta w Centrum Pieniądza Narodowego Banku Polskiego im. Sławomira S. Skrzypka rozpoczęła się od wystawy poświęconej narodzinom pieniądza. Została tam przedstawiona prezentacja ich pierwszych form, jakie przyjmowały w starożytności. Studenci mieli możliwość zapoznania się z tematyką pieniądza monetarnego. W trakcie zwiedzania weszli do skarbcza, samodzielnie otwierając drzwi skarbcza zabezpieczone mechanizmem zamka ryglowego. Za nimi w skrytkach ukryte były złote monety i prawdziwa sztabka złota, którą można było dotknąć, a nawet spróbować podnieść. Pokazano typy istniejących zabezpieczeń pieniądza. Można było sprawdzić autentyczność posiadanych przy sobie banknotów. Kolejno przedstawiony został proces powstawania banknotów i monet, począwszy od projektu artysty, po efekt końcowy w postaci gotówki.

25 listopada 2022 roku członkowie Studenckiego Koła Naukowego „Progress” wraz z opiekunem uczestniczyli

w kolejnym wyjeździe naukowym do Warszawy. W ramach wyjazdu członkowie Koła Naukowego odwiedzili Biuro Rzecznika Małych i Średnich Przedsiębiorców, gdzie odbyło się spotkanie z Rzecznikiem – Adamem Abramowiczem. Na spotkaniu przedstawione zostały zadania i kompetencje Rzecznika MŚP oraz Konstytucja Biznesu. Jest to pakiet ustaw, których celem jest zreformowanie i uproszczenie przepisów dotyczących prowadzenia działalności. Przedstawione zostały również problemy, z jakimi spotykają się polscy przedsiębiorcy z sektora małych i średnich przedsiębiorstw.

Kolejnym punktem wyjazdu była Giełda Papierów Wartościowych w Warszawie, gdzie na początku przedstawiono historię powstania i funkcjonowa-

nie giełdy. Następnie odbył się wykład ekspercki nt. „Podstawy ESG” poprowadzony przez dr. Tomasza Wiśniewskiego – Wicedyrektora Działu Produktów Informacyjnych i Wskaźników GPW. Członkowie Koła mieli również możliwość wejścia na Salę Notowań, gdzie na bieżąco można zapoznawać się z aktualnymi kursami spółek. Ponadto omówiono znaczenie dzwona, z którego korzysta się w momencie początku i końca sesji lub wejścia nowej spółki na giełdę. Można było zobaczyć jeden z symboli giełdy, czyli figurę byka, który oznacza hossę.

*Gabriel Tarasiuk
członek Studenckiego Koła Naukowego
„Progress”*



POEZJA ZAGOŚCIŁA W MURACH UCZELNI

„Ten świat jest tylko płótnem dla naszej wyobraźni” – od tego zaczęliśmy pierwszy niesamowity, wyjątkowy i pełen kreatywności wieczór. Nie spodziewaliśmy się tylu poetów i pięknych głosów wśród studentów naszej uczelni.

Koniec listopada to dobry moment, aby studenci zrelaksowali się i odpoczęli przed czekającymi ich zaliczeniami. Aby umilić ten czas, zorganizowaliśmy I Akademicki Wieczór Poetycki. Organizatorami przedsięwzięcia byli studenci reprezentujący Studenckie Koło Naukowe „Mediokreatywni” oraz Studenckie Koło Naukowe „Kurtyna”.

Wieczór Poetycki odbył się w poniedziałek 21 listopada w Klubie Studenta ABNS. Spotkanie poprowadzili studenci – Małgorzata Harasimiuk oraz Wojciech Maksymiuk. Rozpoczęli ten magiczny wieczór serdecznym powitaniem przybyłych gości. Swoją obecnością zaszczytili nas pani prorektor ds. kształcenia i studentów dr Ewelina Niżnikowska, dziekan WNSH dr Dawid Błaszczak oraz Magdalena Maciejuk, przedstawicielka Welcome Center.

Studenci wspólnie z opiekunkami kół – mgr Martyną Lichaczewską-Ziembą, mgr Karoliną Sienkiewicz oraz mgr Izabelą Jaroszewską dołożyli wszelkich starań, by ten wieczór był magiczny. Przytulna atmosfera, bufet pysz-

ności, kawa, herbata, no i oczywiście talenty. W trakcie spotkania studenci z dwóch kół czytali dzieła autorstwa społeczności akademickiej, przeplatane były one utworami muzycznymi również w wykonaniu studentów.

– Aby studenci czuli się swobodnie i komfortowo, czytali, siedząc przy stoliku z ciastkiem i herbatką. Śpiewano przeróżne utwory muzyczne. Artyści wychodzili na scenę i pokazywali, na co ich stać. Nasi goście słuchali twórczości, jedząc ciasto i pijąc herbatę. Wieczór poetycki w naszych gościach wywołał wielki zachwyt. Atmosfera taka pozwoliła wyciszyć się i zrelaksować – podkreśla jedna ze studentek odpowiadających za organizację spotkania.

Wieczór cieszył się zainteresowaniem gości, którzy nie ukrywali swojego zadowolenia. – Zostałam bardzo pozytywnie zaskoczona przytulną i spokojną atmosferą, również twórczością twórców poezji oraz osób śpiewających – wspomina Ola. Podobne zdanie ma Oliwia. – Był to przyjemnie spędzony czas, w miłym gronie innych studentów. Zobaczyłam, jak niektórzy studenci patrzą na świat i jakie odczuwają emocje – zaznacza.

To spotkanie było też okazją do prezentacji ukrytych talentów. – Warto trafić do grup akademickich o rozmaitych zainteresowaniach, jest to szczególnie intrygujące, gdy opiekunowie dzielą

pasję ze studentami i powstają nowe pola wymiany działań artystycznych. Wieczorek poetycki z pewnością zostanie w pamięci wielu odbiorców, a w szczególności autorów poezji, którzy być może pierwszy raz podzielili się swoją twórczością z innymi ludźmi – podkreśla mgr Karolina Sienkiewicz, opiekunka SKN Kurtyna.

– Poezja potrafiła rozbawić i wzruszyć do łez. Utwory muzyczne były też świetne dobrane do przedstawianych wierszy. Miła, ciepła i intymna atmosfera przy świecach dodawała niesamowitego klimatu, a poczęstunek była wręcz przepyszny – podkreśla studentka pielęgniarstwa Marcelina.

– Poezja uwalnia się z serca i pozwala inaczej spojrzeć na otaczający nas świat. To spotkanie pozwoliło studentom „pokazać” ich zupełnie inne oblicze niż te, które znamy na co dzień z prowadzonych zajęć. A nam pozwoliło jeszcze bardziej upewnić się w tym, jak wiele pięknych i artystycznych dusz mamy wśród społeczności akademickiej. Z nostalgią będę wracać do tego wieczoru – podkreśla mgr Izabela Jaroszewska, opiekunka SKN Mediokreatywni.

Wieczór Poetycki sprawił, że wiele osób wyraziło chęć uczestnictwa w kolejnych tego typu wydarzeniach. – Czy to za pół roku czy za rok, jest to wieczorek, na który na pewno jeszcze wrócę – zapewnia studentka Ola.

A czy spotkanie wróci? Taką nadzieję mają również opiekunki kół. – Studenci zadbali o każdy detal – plakaty, zaproszenia, oświetlenie, dekoracje stołów, smakołyki, aranżację i kolejność prezentowanej twórczości przeplatanej utworami muzycznymi – dusze artystyczne naszej uczelni odnajdują swoje miejsca. Wierzmy, że to „miejsce” wpisze się na stałe do kalendarza uczelnianego – podkreślają zgodnie opiekunki obydwu kół.

*Autor: Patrycja Kryńska, SKN
Mediokreatywni*

*Zdjęcia: Katarzyna Jodłowska, SKN
Mediokreatywni*



THE ROYAL CHRISTMAS SPEECH IN BRITAIN

Bringing up a topic of the United Kingdom, the vast majority of people all over the world immediately associate it with one special name, Queen Elisabeth II. You do not have to be knowledgeable about the history and culture of Great Britain to notice how extremely popular her reign was. As Christmas is fast approaching, I have decided to summarise this period of great significance, reflecting on the Queen's Christmas speech. I would also like to refer to this year's oncoming Royal Christmas Message.

The longest-serving British monarch

Queen Elisabeth II died peacefully aged 96 on 8 September 2022. Her death set into motion a period of national mourning. Undoubtedly, it is not only the British who will always remember her, but also thousands of non-British fans of the royal family who are sure to share the feeling of a great sentiment and talk fondly about the most prominent monarch of the modern era. Firstly, I will look back on the beginning of her reign. According to some saying: "she went up the ladder as a princess and came down the ladder as a queen". It was during her trip all over the Commonwealth when she was staying in the Treetops Hotel in Kenya. Her father died in England and overnight she became a queen. It is believed that Winston Churchill prepared her to be a good ruler. When she started to confidently express her own opinions, he claimed she was ready to become a queen. Her formal coronation took place on 2 June 1953 in Westminster Abbey. Elisabeth II was a unique person,

known for taking a serious interest in government as well as political issues. She performed numerous ceremonial duties and played a representative role, being involved in crucial celebrations (Trooping the Colour, State Opening of the Parliament), giving speeches and rewarding her subjects or famous individuals. Whenever she visited a foreign country, it was seen as a prestigious event of vital importance. In September 2015, the Queen surpassed the record (that had been set by Queen Victoria, her great-great-grandmother) of 63 years and 216 days on the throne. In February 2022 she celebrated her Platinum Jubilee that marked seven decades of her service to the Commonwealth.

The Queen's 2021 Christmas Speech

The tradition of the Royal Christmas Message began in 1932 with a radio broadcast by King George V. Queen Elisabeth II gave her first Christmas Message to the Commonwealth of Nations from her study at Sandringham House on 25 December 1952, about 10 months after her father's death. Five years later, it was broadcast on television for the first time. Since that day, it has become an annual television broadcast (except for the year 1969). **Last year's Christmas Speech** is regarded as her most personal speech ever. This is due to the fact that it was made eight months after the death of her husband, Prince Philip, the Duke of Edinburgh. Having married on 20 November 1947, they spent 74 years together when he died at the age of 99. The speech begins with

quoting the words of appreciation directed to Prince Philip on their 50th wedding anniversary in 1979. Throughout the whole speech, the Queen mentions her yearning for the presence of her beloved husband. She reminisces his unique sense of humour and curiosity that remained the same throughout his lifetime just as it was on the day she met him for the first time. She empathises with those who have lost someone close to them and keep missing the near and the dear ones at the Christmas table. Despite her mourning, however, she claims to have been able to find inner strength thanks to many countries showing admiration, gratitude and respect towards her spouse. Likewise, she reassures, anyone facing any adversities (like the Covid pandemic) can still derive enthusiasm for Christmas arrangements from valuing and cherishing the happy traditions including: singing carols, decorating the tree, giving symbolic gifts or watching favourite movies together. Queen Elisabeth II stresses the power of handing those traditions down from one generation to another and proudly mentions her four new great-grandchildren. A single framed photo on her desk, depicting her diamond wedding anniversary at Broadlands Country House in Hampshire in 2007 was meant to give a special family atmosphere during the speech and spark indelible memories. That is how she addressed her subjects trying to bond with them. By making personal references, she endeavoured to relate to the universal treasures of family life known to everyone regardless of social status.

King Charles' Christmas Speech

King Charles III, previously known as the Prince of Wales, has followed his mother, Queen Elisabeth II as the monarch since her passing away in September 2022. King Charles is known for his interest in environmental issues, but he is also associated with the commotion about his vociferous marriage to Diana. Honestly speaking, he is not very popular with the British public and will have to try hard to wind them back over. This year, he is obliged to take over giving the

annual Christmas Speech. It is a chance for him to make a fresh start as a ruler. Many people are making some speculations, wondering what the speech is going to be like and what topics are going to be covered. They are trying to predict whether the Royal Message will be characterised by the same sparkle and warmth as it used to be or not. Without a doubt, he will be talking about losing his mother, expressing the grief and sorrow caused by her death. He may stress once again "how profoundly his family mourn" for the death of his mother. To my

mind, King Charles will probably refer to his future reign, reassuring the subjects of his devotion and commitment to the prosperity and thriving of the monarchy. I think he will mention his plans and pay attention to cultivating the crucial traditions, too. Nevertheless, except for wishing everyone a Merry Christmas, the speech will be different. It will take some time to get used to a new monarch and his way of addressing people on Christmas Day.

Karolina Wojczuk

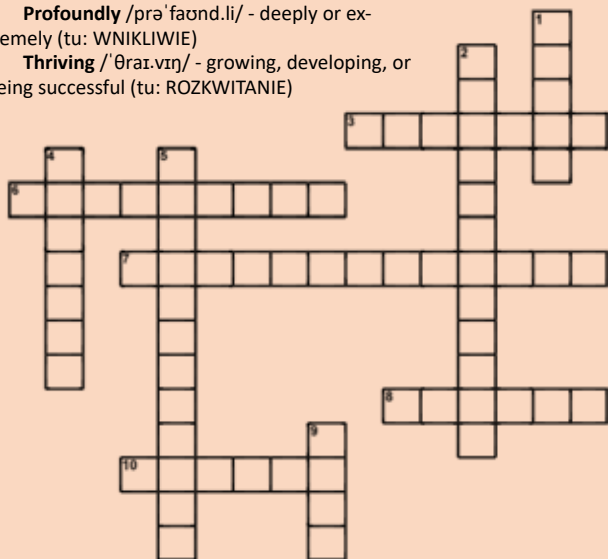
Glossary

- Knowledgeable** /'nɒl.ɪ.dʒə.bəl/ - knowing a lot (tu: OBEZNANY)
- Reign** /reɪn/ - the period of time when a king or queen rules a country (tu: RZĄDY)
- Significance** /sɪg'nɪf.ɪ.kəns/ - importance (tu: ZANACZENIE)
- Unique** /ju:'ni:k/ - being the only existing one of its type (tu: UNIKALNY)
- Crucial** /'kru:ʃəl/ - extremely important or necessary (tu: ISTOTNY, DECYDUJĄCY)
- Foreign** /'fɔ:ən/ - belonging or connected to a country that is not your own. (tu: ZAGRANICZNY)
- Annual** /'æn.ju.əl/ - happening once every year (tu: COROCZNY)
- Reminiscence** /,rem.ɪ'nɪs/ - to talk or write about past experiences that you remember with pleasure (tu: WSPOMINAC)
- Reassure** /,ri:ə'ʃʊ:r/ - to comfort someone and stop them from worrying (tu: USPOKAJAĆ)
- Cherish** /'tʃer.ɪʃ/ - to love, protect, and care for someone or something that is important to you (tu: DBAĆ, TROSZCZYĆ SIĘ)
- Indelible** /ɪn'del.ə.bəl/ - Indelible memories or actions are impossible to forget, or have a permanent influence or effect (tu: NIEZATARTY)
- Commotion** /kə'məʊ.ʃən/ - a sudden, short period of noise, confusion, or excited movement (tu: ZAMIESZANIE, PORUSZENIE)
- Vociferous** /və'sɪf.ər.əs/ - made repeatedly and loudly (tu: GŁOŚNY)
- Sorrow** /'sɒr.əʊ/ - (a cause of) a feeling of great sadness (tu: SMUTEK)
- Profoundly** /prə'faʊnd.li/ - deeply or extremely (tu: WNIKLIWIE)
- Thriving** /'θraɪ.vɪŋ/ - growing, developing, or being successful (tu: ROZKWITANIE)

Decide if sentences below are TRUE (T) or FALSE (F):

1. T/F Queen Elisabeth II is one of the most recognizable figures in the United Kingdom
2. T/F Elisabeth II was ninety four years old when she died.
3. T/F Princess Elisabeth found out about becoming a queen during her trip abroad.
4. T/F Queen Elisabeth I was Elisabeth II's great-great-grandmother.
5. T/F The Queen gave her first Christmas Message above a year after her father's death.
6. T/F The Queen's 2021 Christmas Speech referred to her beloved husband who died at the age of 99.
7. T/F In her last Christmas Speech the Queen tried to explain that it is possible for everyone to enjoy Christmas despite a difficult time of pandemic or personal family loss.
8. T/F Charles III held the title of the Prince of Edinburgh before becoming a king.
9. T/F King Charles has already publicly expressed his sadness over the loss of his mother, the queen.
10. T/F. The author believes that King Charles III's Christmas Speech will refer to the subject of his future reign.

Crossword



Across

3. of, from, in or characteristic of a country or language other than one's own
6. a feeling of thankfulness and appreciation
7. intelligent and well informed
8. occurring once every year
10. being the only one of its kind

Down

1. the period of rule of a monarch
2. the forming of a theory or conjecture without firm evidence
4. decisive or critical, especially in the success or failure of something
5. sufficiently great or important to be worthy of attention
9. a beloved person; used as terms of writing letters

DEBATA „ŚWIADOMY SENIOR – BEZPIECZNY SENIOR”

Na każdym etapie życia warto przyswajać wiedzę, szczególnie jeśli dotyczy ona naszego bezpieczeństwa. W trosce o tę wartość policja realizuje projekt „Porozmawiajmy o bezpieczeństwie – możesz mieć na nie wpływ”. 7 grudnia 2022 r. w auli Akademii Białskiej Nauk Stosowanych, w ramach tego cyklu spotkań, odbyła się debata społeczna „Świadomy senior – bezpieczny senior”.

Prelegentami byli policjanci Komendy Miejskiej Policji w Białej Podlaskiej, którzy również przedstawili aplikacje „Moja Komenda” i „Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa”. Wśród uczestników, prócz słuchaczy UTW, byli również studenci Akademii. Podczas spotkania poruszona została kwestia szeroko rozumianego bezpieczeństwa osób starszych. Uczestnicy dowiedzieli się wiele na temat metod działania oszustów, do których należą między innymi metoda „na wnuczka”, „na policjanta” i ich modyfikacje. Duże zainteresowanie wzbudziły oszustwa w sieci. Internet to wirtualna sieć, nie tylko pełna atrakcji, ale również zagrożeń – i o tym należy nieustannie pamiętać.

Uprawnienia konsumentów podczas zawierania umów bardzo ciekawie przedstawiła Jolanta Marczyk – Miejski Rzecznik Konsumentów w Białej Podlaskiej. Eksperti z Lubelskiej Delegatury Urzędu Komunikacji Elektronicznej, Anna Ligęska i Arkadiusz Kozłowski, omówili prawa konsumentów na rynku usług telekomunikacyjnych.

Ludzie starsi są z reguły bardzo ufni, co skutecznie wykorzystują oszuści. Dlatego bardzo ważne i pomocne są takie spotkania. Uświadamiają, jak dużo jest różnego rodzaju



zagrożeń, oraz wskazują właściwe postawy w celu ich eliminowania i zapewnienia bezpieczeństwa. Debata przebiegała w bardzo miłej atmosferze. Wielu seniorów zabierało głos, zadając pytania, a także poka-

zywało na własnych przykładach, jak ważna jest wiedza z zakresu bezpieczeństwa.

*Jolanta Buczek
słuchaczka UTW ABNS*

PRAKTYKA CZYNI... RATOWNIKA

Już nie pamiętam, jak wyobrażałem sobie praktyki... Oczekiwania mają to do siebie, że nie zawsze są łatwe i czasami mijają się z rzeczywistością. Prawdopodobnie dlatego starałem się trzymać na wodzy wyobraźnię, ale jednocześnie miałem dobre przeczucia.

Pierwsze dni w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym były najcięższe. Byłem tam pierwszy raz, kompletnie zdezorientowany, nic nie rozumiałem, natłok myśli, nie wiedziałem, gdzie leżą wenflony, strzykawki, próbówki, co robić z pacjentem, gdzie znajduje się oddział, na który trzeba zawieźć pacjenta, jak obsługiwać łóżko, jak manewrować noszami w taki sposób, żeby nie porozbijać szyb i nikogo nie potraścić, jak założyć pasek na nadgarstek i najtrudniejsze – gdzie znaleźć panią Anię, żeby poprosić ją, by umyła podłogę, bo nie zdążyłem odpowiednio szybko znaleźć worka na wymioty. Nawet najzdolniejszy praktykant powinien być gotowy na to, że pierwszego dnia nie jest w stanie zapamiętać wszystkiego. Pierwszy tydzień jest takim etapem, który musisz po prostu przeżyć – dzięki zajęciom na uczelni wiesz, że trudności i popełniane błędy są najważniejszym elementem uczenia się.

Zazwyczaj podczas praktyk byliśmy traktowani ze zrozumieniem i cierpliwością. Trzeba jednak rozumieć, że czasami, szczególnie na początku, możemy stanowić dodatkowe obciążenie dla pracującego pod presją czasu personelu – i dobrze, jeżeli towarzyszy ci dystans do siebie. Nie przejmuj się i czasami ignoruj krzywe spojrzenia i krytyczne oceny twoich zdolności i umiejętności. Ty dopiero się uczysz i masz święte prawo czegoś nie wiedzieć, pytać i popełniać tyle błędów, ile potrzebujesz, żeby się nauczyć.



” Nawet najzdolniejszy praktykant powinien być gotowy na to, że pierwszego dnia nie jest w stanie zapamiętać wszystkiego. Pierwszy tydzień jest takim etapem, który musisz po prostu przeżyć – dzięki zajęciom na uczelni wiesz, że trudności i popełniane błędy są najważniejszym elementem uczenia się. ”

W drugim tygodniu w głowie pojawia się struktura wszystkiego, co się dzieje wokół ciebie. To etap, w którym już bez podpowiedzi robisz EKG, mierzysz ciśnienie, szykujesz zestawy do wkłucia, pobrania krwi i przetaczania płynów, już wiesz, kiedy i jak naszykować zestaw do szycia, jakiego rozmiaru opatrunki i gazy wybrać i w jakiej ilości, pilnujesz kroplówek. To czas, kiedy pojawia się załazek pewności siebie i siły pozwalającej przewidywać, co się będzie działo za chwilę.

Trzeci tydzień to etap, kiedy pewne czynności stają się dla ciebie oczywistością. Szczególnie rzuciło się to w oczy, kiedy po dwóch tygodniach w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym spędziliśmy kilka dni razem ze studentami drugiego roku kierunku lekarskiego. Studencie z ratownictwa, brutalna prawda jest taka, że żaden lekarz nie będzie biegał za tobą, nie będzie ci szczegółowo wskazywał objawów chorób pacjentów, opowiadał ciekawostek i tłumaczył, dlaczego drotawerynę trzeba podawać powoli. Wiem, że my też potrzebujemy tej wiedzy nie mniej niż przyszli lekarze, ale zawsze mamy wybór między narzekaniem a działaniem. Jeżeli chcesz się czegoś nauczyć, to obserwuj, stary się być tam, gdzie dzieje się coś ciekawego, umiej odróżnić istotne od nieistotnego, trenuj oko do szczegółów, szukaj, jeśli czegoś nie rozumiesz, to pytaj. Wśród ratowników medycznych spotkałem naprawdę dużo osób, które chętnie dzielą się wiedzą i traktują cię jak młodego człowieka, któremu trzeba wskazać drogę i niejednokrotnie pomóc.

Wyżej opisane kwestie stanowią niezbędną podstawę, której potrzebowaliśmy sam i której według mnie potrzebuje każdy student rozpoczynający praktyki. Jednak zawód ratownika nie sprowadza się do wykonania czynności ściśle manualnych. Jest to praca na wielu płaszczyznach jednocześnie. Wymaga nie tylko wykorzystania zasobów fizycznych, nie tylko umysłowych, polegających na szybkim i trafnym określeniu stanu, stosowaniu odpowiedniej terapii, ale warunkiem koniecznym jest też posiadanie umiejętności interpersonalnych. Te umiejętności przydają się podczas prowadzenia wywiadu medycznego, a czasami i dla okazania psychologicznego wsparcia poszkodowanemu i rodzinie.

Przekonałem się o tym, kiedy na SOR trafiła kobieta w wieku 30 lat, u której na moich oczach rozwijał się udar mózgu razem z całym spektrum kolejno nasilających się i zmieniających objawów. W ciągu zaledwie 15 minut udało się „na żywo” zaobserwować wiele z tego, o czym wcześniej czytałem tylko w literaturze. Dramatyzm sytuacji powiększał nie tylko młody wiek i obecność męża i dziecka obok, ale również pełna świadomość pacjentki w odniesieniu do wszystkiego, co dzieje się z jej ciałem. Jeszcze rano czuła się absolutnie zdrową osobą, miała plany na wieczór i wiedziała, jak spędzi weekend, a teraz odpowiada bełkotliwą mową na diagnostyczne pytania lekarza, nie radzi sobie z testami ruchowymi, ze zdziwieniem i trwogą słyszy siebie, patrzy na swoje ręce i nie może uwierzyć w to, jak szybko choroba potrafi pozbawić sprawności.

Ta sytuacja wymagała uspokojenia pacjentki i jej rodziny i wytłumaczenia sytuacji w sposób jasny i zrozumiały. Kompetencje psychologiczne ratownika wywierają wpływ na stan pacjenta, komfort pracy i jakość wywiadu medycznego. Jednak zdarzają się sytuacje, kiedy od umiejętności miękkich zależy i zdrowie samego ratownika.

Dowodem na to była pewna sytuacja, której byłem świadkiem i uczestnikiem. Do szpitala trafił mężczyzna w wieku około 40 lat, 2 metry wzrostu, dobrze umięśniony. Na oko miał 130–150 kilo wagi. To był już znany mi pacjent, pięć dni temu asystowałem przy szyciu jego cięższej rany o długości 15 cm. Rana była w obszarze łopatki, wymagała zszywania mięśni, a jej właściciel znajdował się pod wpływem znacznej ilości alkoholu. Poszkodowany nie sprawiał wrażenia człowieka dbającego o zdrowie, ledwo można było uwierzyć w to, że spełniał zalecenia lekarza dotyczące wymiany opatrunków i stosowania antybiotyków. Jednak fakt pozostaje faktem, po pięciu dniach rehabilitacji w domu miał w pełni zagojone szwy. Ponownie pokazał się na oddziale, znów pod wpływem alkoholu, ale już w eskorcie składającej się z dwóch policjantów. To był pacjent z problemami natury psychiatrycznej. Pozornie wyglądał w miarę spokojnie, skarżył się na bóle za mostkiem. Zostały zrobione odpowiednie badania, pobra-

na krew, pacjent czekał na transport do szpitala specjalistycznego. Podczas oczekiwania to zasypiał, to się budził, jednak trwało to niedługo. Chwila nieuwagi i nagle się „aktywował”, wstał z łóżka, wyrwał wenflon, chwycił stojak od kroplówki i zalewając podłogę krwią, zaczął przybliżać się do jednego z policjantów, żeby zaatakować.

Kwestia, która spadła na barki medyków, polegała na tym, aby nie zwiększając ilości zajętych łóżek, uspokoić agresywnego pacjenta za pomocą słów, przekonać go, że nic mu nie zagraża, rozbroić i pomóc zrezygnować z destrukcyjnych zamiarów. Na szczęście sprawa została rozwiązana, bez relanium i pasów. Dalsze losy tego pacjenta nie są mi znane.

Choć na tyle ekstremalne przypadki nie stanowią codzienności i są pewnym wyjątkiem, jednak nie jest tajemnicą to, że pracy ratownika medycznego nierzadko towarzyszą drastyczne widoki złamanych kończyn, rozległych poparzeń, głębokich ran. Ratownicy mają do czynienia z ludzkim cierpieniem i zmęczeniem w walce z chorobami przewlekłymi. Specyfika pracy wymaga posiadania zasobów psychicznych i źródła ich uzupełnienia.

Moim niewyczerpalnym źródłem motywacji i chęci realizacji się w tym zawodzie jest możliwość wpływu na życie i zdrowie ludzi, możliwość okazania pomocy człowiekowi, w którego oczach odbija się ból, nieporadność i nadzieja na pomoc. Szczególne wrażenie sprawiają spojrzenia ludzi i dostęp do prawdziwych, szczerych emocji pacjentów i rodziny. Póki jesteś obok pacjenta, nie masz czasu, jesteś skupiony i zajęty pracą, czasami odczuwasz zmęczenie, ale widziane w ciągu dnia i przeżyte emocje dopadają dopiero w domu. Możliwość niesienia pomocy innym i przynoszenia ulgi w cierpieniu sprawia, że wracasz do pracy i znika wątpliwość w słuszność dokonanego wyboru studiów.

*Viktor Nemov
student kierunku ratownictwo
medyczne, rok II
Studenckie koło Naukowe eRka
Konsultacja merytoryczna:
dr Martyna Krukowska*

Jak ten czas szybko leci – prawda? Niedawno rozpoczęliśmy kolejny rok akademicki na naszej Alma Mater, a tu sesja zbliża się wielkimi krokami. W przerwie od przygotowań do zaliczeń, egzaminów zachęcam do zapoznania się z dodatkiem studenckim. W tym wydaniu

dowiecie się, jak zacząć nowy rok i czym jest Hyde Park Winter Wonderland. Zapoznacie się także z działalnością koła naukowego „Sówka”.

Marlena Bliźniuk

„HUCZY POGŁOSKA, ŻE „SÓWKA” JEST BOSKA ;)”

Już od roku należę do Koła Naukowego „Sówka”. Koło to powstało w 2019 roku. Opiekunami „Sówki” są dr Joanna Waszczuk oraz dr Stanisława Nazaruk. Obecnie należy do niego ponad 50 studentów! „Sówka” jednoczy studentów wielu kierunków i chociaż „należy” w głównej mierze do pedagogiki, znajdziemy tam też studentów takich kierunków jak chociażby pielęgniarstwo. Co łączy te wszystkie osoby? Nieodparta chęć niesienia dobra i pomocy!

„Sówka” ma na swoim koncie wiele akcji. Większość z nich polegała na licznych zbiorcach, w których dzielnie brali udział nasi studenci. Były to takie akcje, jak zbiórka artykułów do domu samotnej matki w Lublinie, zbiórka pluszaków, zbiórka książek dla szkół specjalnych, a także zbiórka dla Domu Dziecka w Komarnie. Akcje odbywały się nie tylko w ABNS, ale również w sklepach na terenie całej Białej Podlaskiej! Za każdym razem udawało się zebrać pudła pełne rzeczy dla potrzebujących. Nasi członkowie każdorazowo dokładali wszelkich starań, poświęcając przy tym swój wolny czas.

Ale nasze koło to nie tylko zbiórki! Wielokrotnie organizowaliśmy wyjścia do szkół i przedszkoli. Podczas takich wyjść organizowaliśmy m.in. akcję „Dzień Pluszowego Misia” czy chociażby „Dzień Dziecka”. Współpracując z przedszkolami,

nie tylko rozwijaliśmy się jako pedagodzy, ale również sprawiaaliśmy radość najmłodszym! Nie da się ukryć, że my również mieliśmy przy tym mnóstwo zabawy i przyjemności :)

Oprócz licznych akcji Sówka to doskonałe miejsce do samorozwoju! Mamy w swoich szeregach osoby piszące artykuły naukowe i biorące udział w konferencjach. Nasze koło, we współpracy z Kołem Pedagoga, organizuje również liczne szkolenia i kursy dla swoich członków. Odbyliśmy już następujące szkolenia: „Kurs animacji czasu wolnego” i „Warsztaty Międzykulturowe”. Szkolenia były bezpłatne. Uzyskaliśmy certyfikaty, które mogą się przydać, gdy będziemy się starać w przyszłości o pracę. Szkolenia to okazja do rozwoju kompetencji, ale i dobra zabawa! Nauka żonglerki, terapia masażem, tańce towarzyskie – to tylko niektóre atrakcje, które urozmaicały nam spotkania.

A skoro już o tym mowa... Jak w każdym innym kole naukowym prowadzimy cykliczne spotkania. Podczas nich omawiane są bieżące sprawy, zbierane pomysły na kolejne akcje oraz tworzone podsumowania naszych działań. Ale możemy zawsze liczyć na kawę, herbatę, słodkie ciastko oraz wspaniałą atmosferę!

Tworzymy naprawdę zgraną drużynę – wielu z nas odnalazło tu przyjaźń i wsparcie. Towarzysząca nam rodzinna atmosfera sprawia, że z nawiązywaniem kontaktów nie mają problemów nawet najbardziej nieśmiali ludzie. Jeśli masz wielkie serce, wewnętrzną motywację i chęć działania, „Sówka” czeka właśnie na Ciebie! Zapraszamy :)

Sówka Paulina
Pedagogika przedszkolna
i wczesnoszkolna, IV rok

HYDE PARK – WINTER WONDERLAND

Hyde Park to duży park miejski zlokalizowany w centralnym Londynie, w Wielkiej Brytanii. Znajduje się pomiędzy dzielnicami Knightsbridge, Mayfair i Notting Hill, a także obok takich znanych miejsc jak Pałac Buckingham i Oxford Street. Jest to jeden z najsłynniejszych i największych parków miejskich w Londynie, z licznymi atrakcjami i miejscami do spędzania wolnego czasu, takimi jak ogrody, fontanny, aleje spacerowe i boiska.

Hyde Park jest również miejscem wielu różnorodnych wydarzeń, takich jak koncerty i festiwale. Cieszy się popularnością wśród turystów

i mieszkańców Londynu. W końcu listopada park zmienia się nie do poznania. Podczas Winter Wonderland Hyde Park przeobraża się w wielkie zimowe królestwo. Jest ozdobiony pięknymi iluminacjami i ozdobami świątecznymi, a wokół znajdują się liczne stoiska z jedzeniem i napojami, które oferują tradycyjne potrawy świąteczne i gorące koktajle. Można również skorzystać z krytego lodowiska, przejażdżki karuzelą, a także odwiedzić różnorodne stoiska z prezentami i pamiątkami, które oferują ręcznie wykonane produkty z całego świata. Szczególnym miejscem podczas eventu jest stanowisko Santa Land. Znajduje się tam słynny domek Świętego Mikołaja, w którym dzie-

ci mogą spotkać się z nim osobiście i zrobić sobie zdjęcie. W Santa Land znajduje się również wiele innych atrakcji, takich jak przejażdżki karuzelą i specjalne stoiska z prezentami i pamiątkami. Jest to doskonały sposób na spędzenie popołudnia z rodziną lub przyjaciółmi i cieszenie się świątecznym klimatem. Ogólnie rzecz biorąc, Winter Wonderland w Hyde Parku jest kolorowym i pobudzającym zmysły doświadczeniem, które nadaje parkowi wyjątkowy, świąteczny charakter i staje się ważną częścią świąt Bożego Narodzenia w Londynie.

*Łukasz Mazuryk
student turystyki i rekreacji*



KOLEJNY (LEPSZY) POCZĄTEK

Zaczął się kolejny rok i wniósł wiele nadziei, celów, planów, ale także trosk, obaw i zmartwień. Jak co roku tworzymy w głowach listy, na których umieszczamy najważniejsze punkty do zrealizowania. Często nie wiemy jeszcze, jak zacząć, ale usiłujemy poukładać sobie wszystko tak, by nowy rok był lepszy niż poprzedni. Ale jak to zrobić? W jaki sposób ogarnąć wszystkie sprawy i osiągnąć wyznaczone cele? A także co warto zrobić, wchodząc w kolejny rok? Oto krótki poradnik :)

Wielu z nas na początku roku szkolnego tworzy listy do zrobienia. Zawierają one najczęściej plany na przyszłość, rzeczy do zrobienia, cele, które chcemy osiągnąć. Bardzo często nasze listy nie są jednak subiektywne i zdarza się, że zapisane na nich cele nie są realne i możemy im nie podołać. Dlatego warto sięgnąć do takiej listy na spokojnie. Przemyśleć, co faktycznie chcielibyśmy zrobić, ale także co jesteśmy w stanie osiągnąć i od razu pomyśleć, jak to zrobić! Realne spojrzenie na sytuację nie wyklucza realizacji naszych marzeń i pragnień. Po prostu możemy rozłożyć je w dłuższym czasie. W końcu nie chodzi o to, by „zarzynać się” i zrobić jak najwięcej (Ej! To nie konkurs! :D), ale żeby cały rok przeżyć w poczuciu spełnienia, z satysfakcją i radością.

Gdy lista została stworzona i mniej więcej zastanowiliśmy się, jak możemy ją zrealizować, warto stworzyć planery self-care, kalendarze itp. Takie rzeczy ułatwią nam stopniową realiza-

cję naszych zadań. Dzięki spisaniu ich na kartce, odznaczaniu, tworzeniu notatek itp. stworzymy sobie bezpieczną przestrzeń, w której mniej prawdopodobne jest to, że się zagubimy, zapomnimy czegoś lub pominiemy jakiś etap. Co więcej, oglądanie takiego kalendarza czy planera i tego, jak stopniowo odznaczamy kolejne punkty, może być ogromną motywacją do działania!

W Internecie jest obecnie wiele stron, w których możemy pobrać darmowe planery, a także grupy motywujące do korzystania z nich. Od siebie polecam stronę na Facebooku „OgarniamSię”, na której zakupić można gotowe planery oraz dołączać do cyklicznych wydarzeń, takich jak „ogarniam sesję”, „ogarniam święta”, „ogarniam rośliny” itp. Podczas takich akcji możemy zapisać się po darmowe planery do druku :)

A jak już o ogarnianiu mowa... Nowy rok to świetna okazja do odgruzowania pokoju i wietrzenia szafy. W końcu przestrzeń, w jakiej pracujemy czy żyjemy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie, a to przekłada się na naszą produktywność i radość z wykonywanych działań. Warto podejść do sprawy porządków bez zbędnych sentymentów (nawet jeśli ta sukienka jest piękna, a wspomnienia z nią związane – cudowne, to raczej mało prawdopodobne, że mimo upływu lat jeszcze ją założymy...). Wyrzucenie zbędnych ubrań może być świetną okazją do podperowania budżetu nadszarpniętego sylwestrem. Obecnie mamy do dyspo-

zycji wiele platform, np.: Vinted, Marketplace, OLX itp., na których możemy sprzedać zbędne rzeczy i ubrania lub wymienić je na nowe. Warto zadbać też o nasze stanowisko pracy. Posprzątać biurko, postawić zieloną roślinkę, umyć okna (promienie słońca i świeże powietrze działają cuda!). Po takich zabiegach odetchniemy z ulgą i łatwiej będzie nam wziąć się za realizację powierzonych nam zadań.

Uprzątnąć warto nie tylko otoczenie, ale również nasze wnętrze. Zawsze jest dobra okazja, by pozamykać niedokończone sprawy, przemyśleć pewne kwestie i wprowadzić zmiany. Warto zastanowić się, co tak naprawdę sprawia, że jesteśmy szczęśliwi, co sprawia nam radość, co chcemy zakończyć, a co dopiero rozpocząć. Pamiętajmy, by zawsze być sobą i słuchać głosu serca. Bo ten cichy głos chce dla nas dobrze. Dopiero pogodzenie się z własnym JA umożliwi nam pójście naprzód i otworzy drogę do działania.

Pierwsze miesiące roku to świetna okazja do zmian. Kolejny nowy początek, kolejna szansa, kolejny rozdział naszego życia. Spójrzmy na niego z wdzięcznością, a każdy z 365 dni potraktujmy jak 365 nowych szans. Niezależnie od tego, czy zmiany dotyczą wnętrza, czy tego, co na zewnątrz. Życzę Wam z całego serca wiele dobrego i odwagi!

*Paulina Turska
pedagogika przedszkolna
i wczesnoszkolna, IV rok*

Odpowiedzi do zadań ze str. 35



Across

3. of, from, in or characteristic of a country or language other than one's own
6. a feeling of thankfulness and appreciation
7. intelligent and well informed
8. occurring once every year
10. being the only one of its kind

Down

1. the period of rule of a monarch
2. the forming of a theory or conjecture without firm evidence
4. deceptive or critical, especially in the success or failure of something
5. sufficiently great or important to be worthy of attention
9. a beloved person; used as terms of writing letters

True or false:

- | | |
|------|------|
| 1. T | 5. F |
| 2. F | 6. T |
| 3. T | 7. T |
| 4. F | 8. F |
| | 9. T |



AKADEMIA BIAŁSKA
NAUK STOSOWANYCH
IM. JANA PAWŁA II

REKRUTACJA OD KWIETNIA

WYSOKIE STYPENDIA

STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA



STUDIA DRUGIEGO STOPNIA



**JEDNOLITE STUDIA
MAGISTERSKIE**



BEZPŁATNE KSZTAŁCENIE

**FILIA W RADZYNIU
PODLASKIM**



**NAJLEPSZE
STUDIA
DLA CIEBIE**

**CZEKAMY
NA CIEBIE!
83 344 99 30**



www.akademiabialska.pl

