

Czasopismo
Studenckie
UPH

Numer
64 (1/2013)

KURIER UNIwersytecki



Czasopismo Uczelniane
Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w
Siedlcach
Ukazuje się przy Uczelnianym Ośrodku Kultury

Redaguje kolegium:

Agnieszka Kołodziejczyk (red. nac.)
Rafał Laszuk
Karolina Kowalczyk
Patrycja Rucińska
Sławomir Wierzbicki
Magdalena Zagrodzka

Współpracownicy:

dr Edyta Bombiak
Martyna Chromińska
Artur Długosz
Martyna Dobrzyniewicz
Małgorzata Gawlik
Ewa Krasnodębska
Małgorzata Łukasiewicz
Katarzyna Ołdakowska
Aleksandra Piotrowska
Monika Roszczenko
Milena Wasilewska
Monika Wojewódzka

Zdjęcie na okładce:

Agnieszka Kołodziejczyk

Korekta:

Agnieszka Kołodziejczyk

Za strony rektorskie odpowiada:

dr Adam Bobryk
Tel. 644-20-48

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów oraz zmian tytułów otrzymanych tekstów. Materiałów niezamówionych nie zwracamy! Opinie poszczególnych autorów nie odzwierciedlają opinii redakcji jako całości. Za treść i poziom materiałów odpowiadać mogą wyłącznie ich autorzy.

Wszystkie wywiady, publikowane w *Kuryerze Uniwersyteckim* są autoryzowane.

Kontakt z redakcją:

DS-4, ul. Żytnia 17/19 pok. 413
Tel. 643-17-74
Red. naczelna – a.kolodziejczyk9@gmail.com
ISSN 1507-2118
www.kuryer.uph.edu.pl
e-mail: kuryer.uph@gmail.com

Skład i typografia:

Jolanta Szymczyk



Kochani Czytelnicy !

Całkiem nowy skład redakcyjny ruszył do działania i nareszcie możemy powiedzieć – zadanie wykonane, kolejny numer *Kuryera* jest gotowy. Powstał on z połączenia naszych pomysłów, pasji, energii, a przede wszystkim chęci. Mamy nadzieję, że podołaliśmy wyzwaniu i każdy znajdzie w nim coś dla siebie.

Grono naszej redakcji nie jest zamknięte. Zapraszamy Was do współpracy. W nas studentach tkwi ogromny potencjał. Szkoda byłoby go zmarnować.

Życzymy miłej lektury !

Agnieszka Kołodziejczyk

KURYER UPH - REAKTYWACJA



Po dość długim okresie nieobecności postanowiliśmy reaktywować naszą gazetę uniwersytecką. Niektórzy studenci zapewne w ogóle zapomnieli o jej istnieniu. Coś co kiedyś było ogólnodostępne i podręczne dla wszystkich, zniknęło, wpadło w stan permanentnej hibernacji. Dlatego czas to zmienić. Tą „czwartą władzę” trzeba wreszcie przywrócić do życia na naszej uczelni.



A jak w ogóle doszło do reaktywacji Kuryera? Wszystko zaczęło się od studenta bezpieczeństwa narodowego - Sławka Wierzbickiego, który przyznał, że już od początku bieżącego roku akademickiego

trapiła go myśl o reaktywacji Kuryera, ponieważ gazeta ta zawsze w niezwykle ciekawy sposób obrazowała życie naszej uczelni. A kiedy zauważył ogłoszenie na ten temat na stronie internetowej UPH, natychmiast przystąpił do działania. Zaczął od angażowania innych studentów do tego przedsięwzięcia i udało się.



Członkowie redakcji reprezentują różne wydziały, różne kierunki, a mimo to świetnie się dogadujemy i tworzymy zgrany zespół. Praca w redakcji daje wiele możliwości i satysfakcji. Nawiązujemy nowe znajomości, współpracujemy z lokalnymi przedsiębiorstwami, możemy sprawdzić swoje umiejętności i nabyć nowe. Mamy mnóstwo pomysłów i jesteśmy otwarci na Wasze propozycje. Dlatego jeżeli macie ciekawe pomysły, chcecie opublikować w naszej gazecie artykuły, podzielić się z nami swoimi doświadczeniami, spostrzeżeniami lub po prostu spróbować swoich sił w pracy w redakcji, zapraszamy do współpracy. Bo tylko wspólnie połączona pasja, ambicja i chęć rozwoju mogą stanowić swoisty grunt istnienia tej gazety.

Agnieszka Kołodziejczyk





OTWARCIE NOWEGO BUDYNKU WYDZIAŁU HUMANISTYCZNEGO

15 maja br. nastąpi uroczyste otwarcie nowego długo wyczekiwanego budynku Wydziału Humanistycznego, który znajduje się przy ul. Popiełuszki w pobliżu Biblioteki Głównej Uniwersytetu. Obiekt może jednocześnie pomieścić ponad 1600 studentów. W skład gmachu wchodzi: sala audytoryjna, 7 sal wykładowych, 27 sal seminaryjnych oraz pracownie artystyczne. Choć nazwany jest „Wydziałem Humanistycznym” to zostanie tam również przeniesiona część zarządzenia. Trzeba przyznać - nowy budynek robi wrażenie!



Małgorzata Łukasiewicz



Było, minęło...

Jakiś czas temu mieszkańcy Siedlec mogli być świadkami wielu wydarzeń kulturalnych. Mieli okazję uczestniczyć w spektaklach, filmach i koncertach..



Dnia 5 kwietnia 2013r. w Sali „Podlasie” na ulicy Sienkiewicza 63 odbyła się projekcja filmu „**October baby**”. Film przedstawia wzruszającą historię dziewiętnastoletniej dziewczyny, która przeżyła własną aborcję. Wcześniej film ten zadebiutował w amerykańskich kanalach. Organizatorami tegoż wydarzenia było *Stowarzyszenie Koliber w ramach projektu pro-life „Koliber dla życia”* oraz *Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży(KSM)*.



Kolejny dzień, tj. 6 kwiecień również był obfity w kulturę. Tym razem o godzinie 18:00 w Siedleckim Centrum Kultury i Sztuki odbył się *Koncert dla przyjaciół z Meux*. W ramach koncertu zostały wystawione: spektakl muzyczny **Giganci piosenki** z Marcinem Sójką, teatrem Es i Orkiestrą teatru oraz spektakl „Poems of Love” w wykonaniu **Teatru Tańca Caro Dance** w choreografii Iwony Marii Orzełowskiej, z udziałem m.in. Briana Poniatowskiego - zwycięzcy VII edycji programu telewizyjnego You can Dance - Po prostu tańcz. Na scenie siedleckiego teatru mogliśmy także podziwiać Zespół Pieśni i Tańca

„**Chodowiaci**” im. A. Siwkiewicz. Gośćmi tego wieczoru była delegacja z francuskiego miasta Meux (Muriel Héricher - zastępca Mera Miasta Meaux ds. kultury, Laurent Guillaume - prezes Komitetu Zbliżniczeń Miasta Meaux, Agnes Szumanski - Prezes Stowarzyszenia Ile-de-France en Varsovie oraz Françoise Gravier - Vice-Prezes Stowarzyszenia ds. Kultury) oraz prezydent miasta Siedlce Wojciech Kudelski z Piotrem Karasiem-Przewodniczącym Rady Miasta Siedlce.

W niedzielę 7 kwietnia kolejna dawka wrażeń. W Miejskim Ośrodku Kultury, w Sali Białej odbył się koncert **Seniorynek**. Temat przewodni tego wydarzenia brzmiał: „Uroda i serce narodu rosyjskiego w poezji, pieśniach i romansach”. Program był bogaty w repertuary najpopularniejszych rosyjskich twórców: Okudźawy, Pugaczowej. Seniorynki nie mogły nie przypomnieć wspaniałej poezji rosyjskiej. Publiczność mogła wysłuchać wierszy wielu innych wybitnych poetów m.in. Puszkina i Ahmatowej. Przepiękne stroje artystek i muzyka pomogły poczuć się wszystkim zebranym bliżej narodu rosyjskiego. Gościem koncertu był Rzecznik prasowy Uniwersytetu Przyrodniczo-humanistycznego w Siedlcach, Pan Adam Bobryk.

Warto wspomnieć, że na wszystkie te wydarzenia wstęp był bezpłatny. Zatem kultura jest dostępniejsza niż Ci się to wydaje.

Magdalena Zagrodzka

Wiosenna Giełda Piosenki

12 kwietnia w Uczelnianym Ośrodku Kultury - Klub Studenckim peHa odbyła się Wiosenna Giełda Piosenki - Studencki Festiwal Piosenki.

Jury w składzie:
Stefan Brzozowski
Waldemar Koperkiewicz
Krystyna Świątecka
Ewa Cichocka
Tadeusz Goc

postanowiło przyznać:

- I NAGRODĘ - Sławomirowi Rudnickiemu
zespół Ta Jedna Chwila)
- II NAGRODĘ - Natalii Sisik
- III NAGRODY - Marcie Lisiewicz i Izie Niedziółce

Gratulujemy

Spotkanie z prof. Piotrem Müldner-Nieckowskim

16 stycznia 2013r. w Sali Senatu Pałacu Ogińskich, Studenckie Koło Naukowe Bezpieczeństwa Narodowego miało zaszczyt gościć Pana prof. Piotra Müldner Nieckowskiego, wybitnego pisarza, poetę, językoznawcę, prozaika, wydawcę wielu słowników, publikacji i dramatów słuchowisk. Tematyka wizyty dotyczyła bezpieczeństwa w języku.

Były to m.in. czuwać nad czyimś bezpieczeństwem, hamulec bezpieczeństwa, kaftan bezpieczeństwa, poczucie bezpieczeństwa, bezpiecznik, zabezpieczyć.

W drugiej części wykładu nasz gość przeszedł do omówienia bezpieczeństwa i wolności w świetle poezji i poematów, a także omówił znaczenie tego słowa w rozumieniu wielu teoretyków.

Prof. Nieckowski stwierdził, iż język zmienia się wraz z duchem czasu. Obecna młodzież nie rozumie już literatury „tak jak on”, czyli poprzez aluzję, lecz odbiera to w zupełnie innym nowoczesnym świetle. Podkreślił, że słowo bezpieczeństwo także co jakiś czas zmienia swoje znaczenie, ale jeżeli będziemy pamiętali jego pochodzenie, nie zapomnimy o jego prawdziwej wartości.

Aleksandra Piotrowska



Na wstępie Pan prof. Piotr Müldner-Nieckowski przedstawił audytorium etymologię oraz historię znaczeniową słowa bezpieczeństwo. Stwierdził, iż bezpieczeństwo pod kątem badań językowych jest dwuznaczne. Po pierwsze, uznał język jako nośnik zarówno bezpieczeństwa, jak i niebezpieczeństwa. Po drugie, zajął się tematem funkcjonowania pojęcia >bezpieczeństwo< w obrębie języka.



Pan Profesor wyjaśnił zebrany szeroko pojęte bezpieczeństwo. Niezmierne zaskoczenie audytorium wywołał stwierdzeniem, iż słowo to wywodzi się od starosłowiańskiego słowa - niebezpieczeństwo. Bezpieczeństwo, w tamtych czasach, określało bowiem człowieka beztroskiego, lekceważącego. Następnie wymienił szereg wyrazów frazeologicznych bezpieczeństwa i omówił ich znaczenie.

Piotr Müldner-Nieckowski (ur. 1946) jest pisarzem, językoznawcą (frazeologiem i leksykografem), lekarzem. Studiował w Akademii Medycznej w Warszawie (1964-1970). Specjalista chorób wewnętrznych. Doktor nauk medycznych, od ponad 40 lat pracuje jako lekarz. Doktor habilitowany nauk humanistycznych, profesor w Instytucie Filologii Polskiej Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, gdzie kieruje Zakładem Edytorstwa i Krytyki Tekstu, a także podyplomowym Studium Edytorstwa Współczesnego, którego jest założycielem. W połowie lat 70. XX w. rozpoczął prace badawcze nad frazeologią polską, których efektem był „Wielki słownik frazeologiczny języka polskiego” (pierwsze wydanie w 2003 r.) Wkrótce ukazał się „Nowy szkolny słownik frazeologiczny” (2004), a po kilku latach „Wielki słownik skrótów i skrótowców” (2007), który jest oficjalnym słownikiem Unii Europejskiej. Znana jest także monografia „Frazeologia poszerzona”, wydana w 2007 r. Zajmuje się poradnictwem językowym. Od 1998 r. prowadzi strony internetowe Lekarski Poradnik Językowy (lpj.pl) oraz Portal Frazeologiczny (frazeologia.pl). Jest znanym pisarzem, m.in. autorem ok. 70 dramatów radiowych, za które został nagrodzony Nagrodą Polskiego Radia I stopnia, a także prozaikiem i poetą w 2012 r. otrzymał prestiżową Nagrodę im. Cypriana Kamila Norwida za tom poezji pt. „Park”.

Uniwersytet Dziecięcy - świat małych odkrywców



Uniwersytet Dziecięcy przy UPH już drugi rok w pasjonujący sposób odkrywa przed małymi studentami najskrytsze tajemnice świata nauki. Zajęcia prowadzone są raz w miesiącu przez wykładowców akademickich z UPH oraz zaproszonych gości. Przedsięwzięcie to cieszy się coraz większym zainteresowaniem. W tym roku w zajęciach uczestniczy ponad 100 żaków.

W sobotę 16 marca br. w Pałacu Ogińskich odbyły się kolejne zajęcia w ramach Uniwersytetu Dziecięcego. Mali studenci słuchając wykładu Pani dr Katarzyny Smyk z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie mogli dowiedzieć się jakie znaczenie mają różne tradycje wielkanocne, dlaczego w Wielkanocny Poniedziałek polewamy się wodą, jak obchodzono Święta kiedyś oraz co symbolizują poszczególne świąteczne kolory. Podczas zajęć dzieci malowały także kolorowe łezki i pisanki, które można podziwiać na stronie internetowej Uniwersytetu Dziecięcego www.dzieciecy.uph.edu.pl.

W tym roku akademickim jeszcze dwa spotkania. W maju zajęcia przyrodnicze. Mali mistrzowie pytania „dlaczego?” po raz kolejny będą mieli okazję przekonać się jak bogaty i różnorodny jest świat wiedzy.

Zajęcia prowadzone w Uniwersytecie Dziecięcym z pewnością przyczynią się do rozwoju twórczego i intelektualnego potencjału dzieci. Korzystając ze swoich możliwości, wiedzy i talentów, świat, w którym żyją stanie się dla nich bardziej zrozumiały. Realizacja tego przedsięwzięcia możliwa jest dzięki współpracy z lokalnymi przedsiębiorstwami, mediami, wszystkimi jednostkami naszej uczelni oraz zaangażowaniu wolontariuszy - studentów kierunku pedagogika, zarządzanie oraz turystyka i rekreacja.

Agnieszka Kołodziejczyk



SPOTKANIA Z BIZNESEM - KONFERENCJA I WARSZTATY „Innowacje w biznesie”



Innowacja.- termin ten kryje w sobie wiele znaczeń. To tworzenie czegoś nowego, nowa jakość, wynik ludzkiej kreatywności, odmienny sposób wdrażania wiedzy. O tym, że innowacja ma niejedno oblicze mogli przekonać się uczestnicy konferencji i warsztatów pt. „Innowacje w biznesie” zorganizowanych przez Wydział Nauk Ekonomicznych i Prawnych UPH

w Siedlcach oraz Wschodnią Izbę Gospodarczą. To już V edycja cyklu „Spotkań z Biznesem”, która odbyła się 14 marca 2013 r.. Jak co roku wydarzenie o zgromadziło licznych reprezentantów lokalnych przedsiębiorstw, wykładowców akademickich i studentów, a dzięki zagranicznym gościom przybyłym z Czech, Niemiec i Słowenii, tegoroczna konferencja nabrała prawdziwie międzynarodowego wymiaru. W pomoc przy organizacji tego wydarzenia aktywnie włączyli się członkowie Studenckiego Koła Naukowego Menadżerów „TOP MANAGER”. Spotkanie oficjalnie rozpoczęli Dziekan Wydziału Nauk Ekonomicznych i Prawnych UPH w Siedlcach prof. Jarosław Kardas oraz Prezes Wschodniej Izby Gospodarczej Zenon Chodowca. Pierwsza część spotkania składała się z wystąpień prelegentów, którzy ukazali rozmaite perspektywy dotyczące innowacji. Uczestnicy dowiedzieli się między innymi, jak formułować in-

Cd. na następnej stronie

WYDARZENIA

SPOTKANIA Z BIZNESEM cd.

nowacyjne strategie do implementacji nowości technicznych, w jaki sposób stymulować kreatywne myślenie kadry kierowniczej i pracowników oraz dlaczego innowacje mogą stać się źródłem przewagi konkurencyjnej. Poruszono również tematy związane z innowacjami w marketingu i nowoczesną technologią produkcji „Laser sintering”. Dowodem żywego zainteresowania słuchaczy przedmiotem konferencji, były niekończące się pytania zadawane po każdym wystąpieniu.



Studentów najbardziej zaintrygowało wystąpienie Rektora czeskiej uczelni Prof. Michała Mensik'a, który nie pozostając obojętnym wobec niedoskonałości systemu edukacji, przedstawił zebrany różne koncepcje rozwiązania tego problemu. Chcąc dać szansę studentom na skonfrontowanie teorii z praktyką planuje wprowadzić na swojej uczelni trwające cały semestr praktyki w firmie.

Spotkanie zakończyło się warsztatami, podczas których uczestnicy między innymi tworzyli swoje mapy myśli oraz szukali możliwie najwięcej zastosowań wybranej rzeczy.

Z pewnością wydarzenie to nie było jednym z typowych spotkań, które szybko odchodzi w niepamięć. W wyniku zderzenia się dwóch światów – świata biznesu i świata nauki – wydarzenie to dostarczyło wszystkim zgromadzonym wiedzy, której nie sposób pozyskać z książek. Każdy z uczestników opuścił salę obrad bogatszy o nowe doświadczenie, mogące stać się inspiracją do podjęcia kolejnych wyzwań, wprowadzenia zmian, ulepszeń, bo przecież jak powiedział „...misja jest możliwa do spełnienia..”.

Dla studentów konferencja była okazją nie tylko do zdobycia bezcennej wiedzy, lecz także szansą spotkania się z ludźmi biznesu, którzy być może w przyszłości okażą się naszymi pracodawcami.

Agnieszka Kołodziejczyk

ERASMUS

Erasmus

- poszerzaj horyzonty



Zachwycająca starożytna architektura, słońce, plaża, okoliczne kafejki i restauracje. O czym mowa?

O Cartagenie - wiekowym mieście portowym, położonym w regionie Murcja, w południowo - wschodniej Hiszpanii, nad samym Morzem Śródziemnym. To liczące ponad ćwierć miliona mieszkańców miasto jest pełne życia, między innymi dzięki studentom, studiującym na tutejszym uniwersytecie, ale także dzięki turystom, którzy przyjeżdżają tu często na popularne festiwale. Takie Hiszpańskie klimaty można zobaczyć i poczuć na własnej skórze dzięki wyjazdom stypendialnym w ramach programu Lifelong Learning Programme/ Erasmus przeprowadzanych co roku przez instytuty Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. Taką hiszpańską przygodę przeżyli dwaj studenci z Wydziału Przyrodniczego: Dominik - obecnie absolwent UPH w Siedlcach i Paweł - student IV roku Zootechniki.

- Egzotyczne kraje, piękne dziewczyny, palmy, słońce brzmi kusząco. Jakie kroki trzeba podjąć, aby dostać się na tak ekscytującą wyprawę życia?

- Aby załapać się na „Erasmusa” trzeba wziąć udział w rekrutacji i pozytywnie przejść jej etapy. Liczy się średnia ocen i znajomość języka angielskiego oraz oczywiście umiejętne jego wykorzystywanie w praktyce.

- Brzmi to całkiem dobrze, dla kogoś kto dobrze się uczy i zna języki obce. Zapewne taki wyjazd jest również kosztowny jak na kieszeń „biednego studenta”. Czy kandydat w ramach wymiany studenckiej może liczyć na jakąś pomoc finansową ze strony naszej uczelni?

Cd. na następnej stronie

Erasmus – cd.



- Oczywiście taki wyjazd jest kosztowny. Sam pobyt już na miejscu i utrzymanie jest wysokie, dlatego każdy student udający się na „Erasmusa” może liczyć na stypendium. Stawka takiego stypendium jest uzależniona od państwa do jakiego udaje się student. Wyjeżdżając na studia do Hiszpanii otrzymywałem stypendium w wysokości 390 EURO na miesiąc (stypendium było rozłożone na 3 raty), oczywiście powinno ono pokryć wszystkie podstawowe wydatki (nie wliczając biletów lotniczych i dojazdu na „Erasmusa”). Trzeba samemu gospodarować pieniędzmi, które się dostało.

- Gdzie mieszkaliście będąc na wymianie, czy był to akademik?

- Akademiki są bardzo drogie, nie stać nas było na zamieszkanie w nim dlatego wynajęliśmy razem z Dominikiem mieszkanie na własną rękę. Razem z nami mieszkały także dwie Francuzki również uczestniczki „Erasmusa”. Mieliśmy bardzo drogie mieszkanie, bo płaciliśmy 200 euro od osoby + rachunki co 2 miesiące, ale inni „erasmusi” wynajmujący również mieszkania mieli taniej (płacili po 115-150 euro).



- Jaki wyglądał program edukacyjny „Erasmusa”? I jak wyglądały zaliczenia?

- Zajęcia są bardzo podobne do zajęć prowadzonych w Polsce. Tylko, że są prowadzone w języku angielskim. Na początku trzeba wybrać przedmioty, które łącznie dadzą nam w sumie 30 punktów ECTS. Razem z Dominikiem chodziliśmy na wykłady i ćwiczenia, a także na ćwiczenia laboratoryjne. Mitem jest, iż studenci „Erasmusa” nie muszą się uczyć, nie jest tak łatwo zaliczyć dany przedmiot. Mieliśmy razem z Dominikiem wiele zaliczeń w formie prezentacji i egzaminów (oczywiście w języku angielskim).



- Oczywiście jak przystało na życie studenckie: nauka to nie wszystko. Co robiłeś poza zajęciami?

- Oczywiście pobyt ten był niekończącą się imprezą. Integracja z obcokrajowcami jest niesamowita - jest to jedna wielka rodzina erasmusów, którzy generalnie robią wszystko razem. Organizowaliśmy się za pomocą facebook'a, mieliśmy założoną grupę na tym portalu, gdzie umieszczaliśmy informacje dotyczącą imprez, na których zazwyczaj wszyscy się pojawiali. Oprócz tego uczestniczyliśmy w różnego rodzaju koncertach i festiwalach. Jeśli chodzi o zwiedzanie zabytków i odwiedzanie sąsiednich miast to tego nie robiliśmy ze względów finansowych.

- Czy jesteś zadowolony z uczestnictwa w Programie Lifelong Learning Programme/ Erasmus?

- Wyjazd na Erasmusa to najlepsza decyzja, jaką tylko mogłem podjąć i najwspanialsza przygoda, jaką przeżyłem. Na początku byłem przerażony - wyjechałem do całkiem obcego państwa, nie znając nikogo prócz Dominika, ale otoczenie jakie zastałem, przyjaznych ludzi, miasto, klimat wszystko to było pozytywnie nastawione. Poznałem wielu ludzi z całego świata (łącznie takich osób jak ja było ok. 60-70 i nie tylko z Europy), kulturę i obyczaje innego kraju. Polecam każdemu wymiany studenckie w ramach Programu ERASMUS.

- Serdecznie dziękuję za rozmowę i życzę dalszych sukcesów.

Ewa Krasnodębska



Projekt Wiedeński

Studenckie Koło Naukowe Bezpieczeństwa Narodowego działające przy Instytucie Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa, zrealizowało niezwykle prestiżowy wyjazd naukowy do Wiednia, który został zorganizowany w odpowiedzi na zaproszenie Pana Ambadora Przemysław Grudzińskiego. Wyjazd odbył się w dniach 17-21 kwietnia 2013 r. Uczestniczyło w nim czterech najlepszych studentów SKNBN oraz czterech studentów kierunku bezpieczeństwo narodowe, będących laureatami konkursu wiedzy o organizacjach międzynarodowych. Zaaranżowany przez Koło projekt dał studentom szansę reprezentowania Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistyczny na **arenie międzynarodowej**, a także możliwość udzielenia się przy **Stałym Przedstawicielstwie Rzeczypospolitej Polskiej przy Biurze Narodów Zjednoczonych i organizacjach międzynarodowych w Wiedniu**. Nasi studenci aktywnie uczestniczyli w dyskusji z Panem prof. Przemysławem Grudzińskim (Stałym Przedstawicielem RP przy Biurze Narodów Zjednoczonych i organizacjach międzynarodowych w Wiedniu) oraz z Panem ministrem Mieczysławem Kuzińskim (pracownikiem referatu ds. ONZ) o bieżących problemach i sprawach międzynarodowych. Studenci reprezentowali UPH na posiedzeniu Stałej Rady Organization for Security and Co-operation in Europe, a także brali udział w briefingu nt. „Zamrożone konflikty na obszarze OBWE: Mołdowa, Gruzja rola OBWE” z zastępcą dyrektora Centrum Zapobiegania Konfliktom Panem Pascalem Heymanem. W Permanent Mission of the Republic of Poland to the United Nations Office and the International Organizations in Vienna studenci brali udział w debacie z pracownikami referatu OBWE na tematy związane z wymiarem polityczno-wojskowym, ekonomiczno-środowiskowym oraz ludzkim. Studenci zwiedzali również siedzibę ONZ w Vienna International Center, gdzie uczestniczyli w spotkaniu z Sylwinem Jerzym Giżowskim (przewodniczący grupy ekspertów ds. zakazu użycia broni chemicznej), który oprowadził grupę studentów po centrali CTBTO i stacji IMS, a także przedstawił prezentację nt. Traktatu o całkowitym zakazie prób z bronią jądrową.



Projekt w znacznym stopniu przyczynił się do promocji naszej Uczelni za granicą, a studentom zagwarantował możliwość odbycia stażu, który w przyszłości ułatwi im znalezienie pracy w instytucjach i organizacjach międzynarodowych. Wyjazd stanowił solidną wykładnię do poszerzenia nabytej wiedzy teoretycznej z zakresu bezpieczeństwa zewnętrznego Rzeczypospolitej Polskiej o aspekty praktyczne.

Warto nadmienić, iż wyjazd ten, stanowi dobry punkt wyjścia do powstania drugiej części publikacji naukowej nt. *Bezpieczeństwa euroatlantyckiego*, która będzie się składała z artykułów napisanych przez uczestników wyjazdu. Zdobyta w trakcie wyjazdu wiedza znacząco przyczyni się również do powstania drugiego numeru czasopisma naukowego wydawanego w formie publikacji elektronicznej pt.: *Analizy SKNBN*. Pismo to wydawane jest przez SKNBN, a autorami artykułów są członkowie Koła. Pobyt w Wiedniu pozwolił *de facto* na nawiązanie współpracy pomiędzy naszą Uczelnią a Stałym Przedstawicielstwem, które zaowocuje w przyszłości kolejnymi projektami naukowymi.

Sławomir Wierzbicki



WEŹ UDZIAŁ

Zostać człowiekiem sukcesu !

Z inicjatywy Biura Karier oraz Pana Macieja Czap-
skiego Trenera Rozwoju Osobistego, Reżysera
Teatru w CKiS w Siedlcach już od ponad miesiąca
działa pierwszy w Siedlcach **KLUB LUDZI
SUKCESU**.

KLS funkcjonuje jako cykl cotygodniowych spotkań
będących formą nauki przez doświadczenie, płasz-
czyzną "bezpiecznego eksperymentowania", swo-
istą platformą wymiany myśli i poglądów, gdzie
uczestnicy mogą doskonalić swe umiejętności ora-
torskie, równocześnie obserwując i ucząc się od
siebie wzajemnie.

**Spotkania Klubu Ludzi Sukcesu odbywają się
w poniedziałki (z wyłączeniem świąt) o godzi-
nie 16 w Sali 34 w Pałacu Ogińskich (Rektorat).**

Przyjdź, skorzystaj - nie daj się zaskoczyć podczas
egzaminu, rozmowy kwalifikacyjnej, wystąpienia na
konferencji. Zajrzyj na stronę internetową
www.biurokarier.uph.edu.pl lub na
fb/Biuro-Karier-Akademii-Podlaskiej
i dowiedz się więcej!

INTERNATIONAL WEEK 2013 - "BUSINESS DEVELOPMENT OPPORTUNITIES"

**Wydział Nauk Ekonomicznych i Prawnych Uni-
wersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego
w Siedlcach jak co roku organizuje International
Week 2013 XI MIĘDZYNARODOWĄ KONFEREN-
CJĘ NAUKOWĄ na temat: "Business Development
Opportunities". Celem projektu jest przede wszyst-
kim pogłębianie współpracy międzynarodowej.**

Udział w konferencji jest dobrowolny i studenci
mają szansę wziąć udział w kursach przygotowując
projekty w kilkunastoosobowych grupach, które pre-
zentują ostatniego dnia Tygodnia Międzynarodowego.

Plan "International Week 2013":

13 maja 2013 - 9.00 - 16.00 - Międzynarodowa
Konferencja Naukowa;

14, 16, 17 maja 2013 - 9.00 - 14.00 - Kursy dla
studentów UPH Siedlce;

17 maja 2013 - Prezentacje projektów
przygotowanych przez studentów.

**Językiem obowiązującym na konferencji
i kursach jest język angielski.**

JACKONALIA 2013

Sportowo-Kulturalne Dni integracji Studentów
i mieszkańców miasta Siedlce

Dzień I (21.05 - wtorek)

* Pochód Jackonaliowy 15:00 (wyjście spod Rek-
toratu ul. Konarskiego 2 dojdzie do parkingu
Wydziału Przyrodniczego ul. Prusa 14)

Parking Wydziału Przyrodniczego ul. Prusa 14:

- * Powitanie zebranych, przekazanie kluczy do
miasta przez Prezydenta Miasta Siedlce
W. Kudelskiego, przemówienie J. M. Rektor
T. Zacharuk
- * Wybór najlepszego przebrania oraz występ T. Goca
- * Koncert zespołu Faster
- * Koncert zespołu Diadem
- * Koncert zespołu Weekend
- * **Koncert zespołu Enej (gwiazda wieczoru)**
- * Po koncercie zespołu Enej Noc Dj do godz. 24:00
- * Biesiada Studencka do godz. 3:00
(klub studencki peHa, ul. 3 Maja 49)

Dzień II (22.05 - środa)

- Parking Wydziału Przyrodniczego ul. Prusa 14:
- * Wybory Miss Jackonaliów 2013
- * Występ zespołu, który wygra konkurs młodych
siedleckich zespołów
- * Koncert zespołu Rooster
- * Koncert zespołu Ragaffaya
- * **Koncert zespołu Poparzeni Kawą Trzy
(gwiazda wieczoru)**
- * Po koncercie zespołu Poparzeni Kawą Trzy
Noc Dj do godz. 24:00
- * Biesiada Studencka do godz. 3:00 (klub stu-
dencki peHa, ul. 3 Maja 49)
- * organizator zastrzega sobie prawo do zmiany
zespołów lub kolejności występów

Dzień Dziecka z KURYEREM - PAINTBALL

Z tego względu, że tak naprawdę wszyscy studenci są jeszcze dziećmi, z okazji Dnia Dziecka nasza redakcja
postanowiła zorganizować dla wszystkich chętnych grę terenową w **paintballa**, która odbędzie się

1 czerwca (sobota) na terenie starej żwirowni w **Woli Suchożebrskiej**.

W planie jest utworzenie czterech wydziałowych drużyn. **Każdemu uczestnikowi gwarantujemy** całe
wyposażenie, w tym 300 kulek do wykorzystania. Jedną z atrakcji będzie ognisko z kiełbaskami.

Przewidywany koszt na jedną osobę wynosi ok. 70 zł - im nas więcej tym **TANIEJ**.

Zapraszamy wszystkich chętnych. **Dołącz do wielkiej bitwy międzywydziałowej !**

Na zgłoszenia czekamy pod adresem: kuryer.uph@gmail.com do **15.05.2013 r.**

Patrycja Rucińska

KONKURSY

Nagrody dla Najlepszego Logistyka

ufundowane przez Stowarzyszenie Przewoźników Drogowych i Spedytorów Podlasie

Zapraszamy studentów kierunków: Logistyka (studia pierwszego stopnia) oraz Zarządzanie - specjalność zarządzanie w logistyce (studia II stopnia) do składania wniosków o przyznanie **nagrody dla "Najlepszego Logistyka"**.

Nagrody w wysokości: **2500 zł** (nagroda I stopnia), **1500 zł** (nagroda II stopnia), **1000 zł** (nagroda III stopnia) przyzna Kapituła konkursowa. Wnioski należy składać w Dziekanacie Wydziału Nauk Ekonomicznych i Prawnych **do dnia 15 maja br. do godz. 15³⁰**.

Wnioski mogą składać również, za zgodą zainteresowanego, kierownicy jednostek organizacyjnych UPH, dyrektorzy instytutów, kierownicy katedr, opiekunowie kół naukowych oraz właściwe organy samorządu studenckiego.

Regulamin konkursu oraz wzór wniosku można znaleźć na stronie: www.wz.uph.edu.pl

ródło: www.wz.uph.edu.pl

Liga Menedżerów Biznesu 2013 - zgłoś swoją drużynę!



Liga Menedżerów Biznesu to ogólnokrajowy konkurs wiedzy, którego organizatorem jest Instytut Zarządzania i Marketingu, Wydziału Nauk Ekonomicznych i Prawnych UPH w Siedlcach oraz działająca przy nim Koło Naukowe Menedżerów „TOP MANAGER”. Konkurs jest organizowany od roku 2008 i skierowany do studentów studiów licencjackich i magisterskich różnych uczelni. Celem konkursu jest upowszechnianie wiedzy z zakresu zarządzania przedsiębiorstwem oraz nawiązywanie trwałej współpracy między studentami różnych uczelni i środowiskiem biznesu.

Liga Menedżerów Biznesu to przedsięwzięcie będące przeglądem wiedzy i umiejętności studentów z zakresu zarządzania, ekonomii, marketingu, prava i logistyki oraz pokazem zastosowania wiedzy w praktyce. Uczestnikami konkursu są studenci, a jurorami przedstawiciele firm działających na rynku siedleckim oraz kadra naukowo-dydaktyczna Wydziału Nauk Ekonomicznych i Prawnych UPH. Fundatorem nagród jest nasza uczelnia oraz sponsorzy. W ubiegłorocznej edycji LMB wartość nagród przyznanych uczestnikom przekroczyła 12 tys. zł.

W poprzednim roku w ramach konkursu uczestnicy mieli przygotować projekt innowacyjnego biznesu dysponując spadkiem o wartości 50 tys. zł, który miały szansę przetrwać w warunkach kryzysu.

„Głównym motywem, który skłonił nas do wzięcia udziału w LMB była chęć samorealizacji i odniesienia sukcesu. Długo zastanawialiśmy się nad pomysłem na zadanie konkursowe aż wreszcie padło

na hodowlę ślimaka jadalnego. Początkowo byliśmy trochę przerażeni, ponieważ nie wiedzieliśmy jak zareaguje na to jury i publiczność. Cały czas mieliśmy w głowie 'Ale jak to ślimaki? To nie przejdzie'. Jednak, gdy zgłębialiśmy ten temat dokładniej, porozmawialiśmy z osobami z branży, które się na tym znają, projekt stał się w naszych oczach naprawdę ealnym biznesem, z którego można czerpać dochody na dostatecznym poziomie. Z niecierpliwością czekaliśmy na wyniki pierwszej rundy i ku naszemu zaskoczeniu i wcześniejszym obawom, osiągnęliśmy niebywały sukces, ponieważ już w pierwszej rundzie mieliśmy niemalże 30 punktową przewagę nad drużyną, która uplasowała się na drugim miejscu. Uważam, że sukces odnieśliśmy dzięki współpracy i zaangażowaniu wszystkich członków naszego zespołu. Do zwycięstwa niezbędna okazała się także wiedza zdobyta podczas studiów, dlatego dziękujemy wykładowcom akademickim z IZIM-u, a przede wszystkim pomysłodawcy całego konkursu Liga Menedżerów Biznesu prof. Jarosławowi Kardasowi Dziekanowi Wydziału Nauk Ekonomicznych i Prawnych. LMB to wspaniała idea.” - powiedział Mariusz Lipski, student zarządzania, który razem z Aleksandrą Szewczyk i Klaudiuszem Tarasiukiem wygrali LMB 2012.

Tegoroczna **VII edycji konkursu Liga Menedżerów Biznesu** odbędzie się **29 maja 2013r.** w budynku Biblioteki Głównej UPH. Szykuje się naprawdę dobra zabawa i niesamowite emocje. A Ty już dziś możesz zgłosić swój zespół do konkursu. Co należy zrobić? Wypełnić formularz zgłoszeniowy, który jest dostępny na stronie Koła Naukowego Menedżerów „TOP MANAGER”

www.topmanager.uph.edu.pl i przesłać go na adres popek.monika@wp.pl.

Nie zwlekaj! Konkurs może wygrać każdy. Liczy się kreatywność, zapał, wiedza, a czasem szczęście. Szczegóły konkursu oraz regulamin można znaleźć na stronie www.topmanager.uph.edu.pl.

dr Edyta Bombiak
Agnieszka Kołodziejczyk

CO WYBRAC?

Mieszkanie czy akademik?

Wielu studentów mieszka bardzo daleko od miasta, w którym studiuje. Duża odległość i utrudniony dojazd to główne czynniki, które popychają młodych ludzi do ubiegania się o miejsce w domu studenta lub do wynajęcia stacji. Przed podjęciem decyzji warto sobie postawić pytanie, która opcja mieszka-niowa jest korzystniejsza dla młodego człowieka wkraczającego w dorosłe życie.

Znaczna liczba osób uważa, że lepiej jest mieszkać na stacji, ponieważ można cieszyć się pełną swobodą i życiem bez ograniczeń. Trzeba zaznaczyć jednak, że akademickie reguły nie są zbyt rygorystyczne i zawsze znajdzie się sposób na ciekawe zagospodarowanie wolnego czasu i wyjątkowe znajomości.

Akademik jest bardzo interesującym miejscem do zamieszkania. Nie można tam narzekać na nudę, bo zawsze coś się dzieje. Tamtejsi mieszkańcy, aby utrzymać się i bez problemów dostać miejsce w kolejnych latach, muszą uważać, by nie niszczyć mienia i regulować opłaty na czas. Niewątpliwie jest to tańsze rozwiązanie od wynajmowania mieszkania, ale niestety nie dla wszystkich starczy miejsc. Dlatego nie każdemu jest pisane mieszkać w akademiku. Ofert wynajmu pokoi jest za to bardzo wiele i na pewno ich nie zabraknie. Ceny stacji są zróżnicowane, ponieważ ich wysokość warunkuje głównie lokalizacja i ilość współlokatorów.

Zarówno akademik jak i wynajmowanie mieszkania ma swoje plusy i minusy. Ta z opcji, która wyda nam się korzystniejsza zależy wyłącznie od naszych upodobań i preferencji. Każdy może znaleźć dla siebie coś odpowiedniego za kwotę, na którą będzie mógł sobie pozwolić. Pamiętajmy jednak, aby przed podjęciem decyzji dotyczącej miejsca zamieszkania poważnie zastanowić się nad tymi rozwiązaniami i rozważyć wszystkie za i przeciw.

Magdalena Zagrodzka

A CO TO?

Światowy kryzys

Mamy wolność o jaką walczyliśmy. Mamy swobodę działalności gospodarczej, wolność słowa. Jedyne ramy, jakich musimy się trzymać to konstytucja oraz uszczegóławiające ją ustawy i rozporządzenia wprowadzane w życie przez rządzących. Mamy na rynku dostęp do tylu dóbr, ile jeszcze nie miała żadna znana nam cywilizacja. Nigdy wcześniej nie żyło się tak dostatnio. Mamy więcej możliwości, więcej pieniędzy, więcej pracy, jak również więcej stresu i więcej potrzeb. Dziś nie tylko zaspokajają się potrzeby konsumentów, lecz również wzbudza. „*Na dziwną chorobę psychiczną zwaną konsumpcjonizmem cierpią wszyscy. Popadliśmy w zbiorową psychozę. W rywalizacji o prestiż z ludźmi, którzy mają nas za nic zanedbujemy przyjaciół, sąsiadów i dzieci*” [‘Consumed’, Wlk. Brytania, 2011]. Jesteśmy nakłaniani do posiadania dóbr, na jakie wcale nie mieliśmy wcześniej ochoty. Poznając korzyści wynikające z ich użytkowania jesteśmy skłonni do zakupu, co napędza rynek i gospodarkę. W zwiększającym się pędzie rozwoju cywilizacji zaczynamy się gubić. Naszym naturalnym celem w życiu jest zdobywanie szacunku, statusu społecznego, polepszanie warunków życia, jak również zapewnienie przyszłości, bezpieczeństwa i dostatku sobie i swoim potomkom. Liczy się prestiż, szacunek, autorytet. Dobra, które posiadamy i usługi jakie świadczymy nadają do

otoczenia niewerbalny przekaz. Odnoszenie większych korzyści ekonomicznych niesie za sobą lepszy standard życia. Jednak skąd u małżeństwa z jednym dzieckiem potrzeba wielkiej garderoby pełnej drogich ubrań, dwóch samochodów na różne pory roku, trzech sypialni lub 300 kanałów telewizyjnych? Efektem rozwoju gospodarczego jest m.in. Zwiększenie standardu życia poprzez wzrost dochodów, ilości nabywanych dóbr, zwiększenie bezpieczeństwa publicznego. Warunkiem rozwoju jest wzrost produktywności społeczeństwa, zatrudnienia, inwestycji, spożycia dóbr. Nowe technologie zwiększają produkcję i redukują koszty, powoli zastępując pracę ludzkich rąk. Więcej dóbr trafia w ręce społeczeństwa. Przez ostatnie kilkadziesiąt lat ludzie inwestowali. Inwestując w nowe technologie zwiększaliśmy wartość posiadanych produktów. Rewolucja przemysłowa dała nam telewizory, pralki, zmywarki, wygodne ubrania, samochody. Dziś naukowcy, projektanci, inwestorzy wciąż próbują zwiększać wartość i atrakcyjność dóbr na wolnym rynku przypisując im wyróżniki takie jak logo lub marka. Przekonują nas, że ich nieposiadanie świadczy o naszym niskim standardzie życia, mierzonym prestiżem i statusie społecznym. Jednak czy społeczeństwo stać na tyle dóbr o takiej wartości, ile potrafi wytworzyć dzisiejsza gospodarka? Jeśli nie błyśmy humorem, nie poszczycimy się słowem lub czynem, jeśli popisanie się charakterem,

Cd. na następnej stronie

Światowy kryzys - cd.

osobowością, zaletami nie skutkuje, szukamy innych sposobów, aby zatuszować swoje wady, a nawet stać się nieprzeciętnie atrakcyjnym. Próbuujemy wszystkiego, czym obdarzyła nas cywilizacja. W dzisiejszych czasach coraz bardziej przekładamy to na charakter ekonomiczny. Gdy zakupimy konkretny produkt, co jest naszą przemyślaną decyzją, szybko okazuje się, że na rynku pojawia się w nowej, bardziej atrakcyjnej formie. Wtedy ten, który całkiem niedawno zakupiliśmy traci na wartości. Ilość i wartość dóbr, jakie posiadamy jest wyznacznikiem naszego powodzenia.

Czy poziom rozwoju ok. 11% (Chiny) jest możliwy do utrzymania? Czy kryzys można nazwać przesileniem? Wg poglądów marksistowskich rzeczą normalną jest cykliczność rozwoju i kryzysu. Kapitalizm powstał w momencie, gdy swoją pracę-usługę lub posiadany produkt-efekt swojej pracy można było odsprzedać. Środkiem płatniczym był i jest pieniądz. W momencie, gdy zapotrzebowanie na usługi lub dobra jest większe niż ich ilość oferowana na rynku cena wzrasta. Gdy część społeczeństwa nie posiada odpowiedniego kapitału popyt spada. Odwołując się do prawa popytu i podaży: *ceteris paribus*, gdy większy popyt, cena wzrasta do momentu, aż podaż przerosnie popyt. Gdy większa podaż, cena maleje, aby zbyć się produktu aż do momentu, gdy popyt wyrówna się z podażą. Część społeczeństwa, której nie stać na upragniony produkt/usługę zaczyna szukać dodatkowego „zastrzyku gotówki”. Bo na chleb trzeba mieć, bo perfumy trzeba mieć, bo plazma w domu musi być, bo samochód na alufelgach musi być. Zaciągając pożyczki, kredyty etc. momentalnie zwiększają dochód w budżecie domowym zwiększając popyt na rynku. Pożyczkodawca na tym zarabia, chyba że inwestycja okazała się niefortunna. Tempo wzrostu przychodu budżetu domowego musi mieć swoją granicę. Mamy zglobalizowany, skomputeryzowany przepływ informacji. Odkąd nagle upadł największy bank w kraju najlepiej rozwiniętym gospodarczo trudno jest dostać „zastrzyk gotówki”. Wciąż o uszy obija nam się słowo „kryzys”. Jesteśmy w momencie, w którym nasze domowe budżety przestają tak szybko rosnać, ponieważ nie mamy już tak łatwego dostępu do „zastrzyków” jak wcześniej, przez co mniej kupujemy, a co za tym idzie rozwój gospodarczy spowalnia. Mało tego, przestajemy inwestować, a zaczynamy oszczędzać. Pośrednio powoduje to wariacje na wszelkich światowych rynkach. Jednak potrzeby wzrastają, ponieważ jesteśmy „atakowani” ze wszystkich stron materiałami reklamowymi wzbudzającymi nasze potrzeby. Potrzeby dostosowania się do otoczenia, a nawet wyróżnienia się zachowując przy tym swoją indywidualność. W mediach słychać głośno o recesjach, spadkach inflacji, bezrobociu, cięciach budżetu, powiększającym się długi publicznym. Wytworzyliśmy więcej dóbr niż jesteśmy w stanie skonsumentować.

Brak podstawowej wiedzy ekonomicznej i finansowej powoduje nieumiejętny obrót kapitałem. Zmniejsza się również tempo wzrostu ludności, ponieważ boimy się, że nie zapewnimy naszym kolejnym dzieciom dostatku, jaki mamy w swoich wykreowanych przez marketing wizjach. Zasoby Ziemi są ograniczone, a od momentu gdy prawie opanowaliśmy żywność na-tury jest nam to coraz bardziej obojętne. Odwołując się do piramidy Masłowa: potrzeby fizjologiczne i bezpieczeństwa mamy zaspokojone, a pozostałe, takie jak uznanie i przynależność mają dziś charakter ekonomiczny. Nie boimy się braku ich zaspokojenia, ale o niedosyt. Pragniemy coraz więcej „mieć” niż „być”.

Powtórzę jeszcze raz: *ceteris paribus*, większa cena = mniejszy popyt, mniejsza cena = większy popyt. Tymi „innymi okolicznościami” w ramach *ceteris paribus* mogą być monopole firm, opłaty państwowe np. VAT, wszelkie ograniczenia działalności narzucone przez państwo jak np. koncesje. To spowalnia obrót towarów w kapitalizmie, ale żadne państwo nie pozwoli sobie na bankructwo. Maleje popyt, ale rynek globalny bardzo wolno reaguje, więc zanim ceny i nasza zdolność nabywczą wrócą do poziomu optimum, minie dużo czasu. Będziemy musieli zmagać się nie z niezaspokojeniem naturalnych potrzeb, ale z niedosytem i poczuciem niedostatku, brakiem zdolności nabycia tego co sami sobie nawzajem oferujemy i proponujemy, co wspólnie nazwano „kryzysem”.

Artur Długosz

Coworking - Twoja przestrzeń

Na mapie Polski pojawia się coraz więcej biur coworkingowych. W Internecie znalazłam mnóstwo artykułów na ten temat. Siedlce też mają biuro coworkingowe... tylko dlaczego studenci o tym nie wiedzą? Być może jest to strzał w dziesiątkę dla studentów oraz młodych rodziców małych dzieci mieszkających w akademiku lub pracujących w wynajmowanym mieszkaniu? Postanowiłam to sprawdzić.

„Wszystko co robimy i kogo spotykamy wcześniej czy później przyniesie wymierne korzyści. Ważne, by wykorzystywać wszystkie dostępne środki, narzędzia, możliwości, bo druga szansa może się nie powtórzyć.”

Katarzyna Sobolewska

Robiąc prezentację na wykłady, pisząc pracę dyplomową a nawet, gdy razem z grupą robimy projekt na zaliczenie ciężko jest nam się skupić aż godzinę! Dlaczego? Rozprasza nas wszystko. Samochody za oknem, reklamy w TV, sąsiadka z góry i sąsiad

Cd. na następnej stronie

Coworking - cd.

obok. Czy wy też tak macie, że w momencie kiedy powinniście poświęcić czas na ważne rzeczy, te mniej ważne stają się waszym priorytetem? „Ach... muszę jeszcze pozmywać”, „Może nastawię pranie to jutro założę tą białą bluzkę?”. Mnóstwo innych rzeczy do zrobienia. Dosłownie wszystko, aby się nie uczyć. Zaczęłam szukać więc miejsca, w którym mogłabym spokojnie skupić się na pracy. Znalazłam. Biuro coworkingowe EURO + mieści się w Siedlcach, przy ul. Sokołowskiej 23, III piętro, lokal nr 10. W samym centrum Siedlec, 5 minut od Katedry Siedleckiej. Tylko kilkanaście kroków od domów studenckich i od Biblioteki UPH. Jestem na ostatnim piętrze. Przed wejściem wisi kartka: „Biuro czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 -17:00. Szczegółowe informacje pod numerem tel. 507 75 46 37.” Wchodząc do środka zauważam 3 osoby popijające kawę i pracujące przy laptopach. W pokoju na prawo za dużym biurkiem siedzi uśmiechnięta kobieta. Jak się później okazało, **właścicielka pierwszego biura coworkingowego w Siedlcach Katarzyna Sobolewska**. Wita mnie serdecznie i zaprasza do środka. Jeszcze nie wie, że chcę zadać jej kilka pytań. Po wymianie kilku przyjemnych zdań zaczynam zadawać pytania.

- Czym jest biuro coworkingowe? Co to takiego?

- Coworking to w skrócie „wspólna praca”. Ideą coworkingu jest praca w jednym pomieszczeniu osób reprezentujących różne profesje i umożliwienie im nawiązania współpracy, inspiracji i wymiany doświadczeń. To pomieszczenia, w których o tempie pracy, ich godzinach i sposobie jej wykonywania decydujemy sami. Przy tej swobodzie mają nie mniej zagwarantowany dostęp do wszystkich urządzeń i artykułów biurowych, tak jak w normalnym biurze.

- Czy Pani klientami są tylko przedsiębiorcy i „freelancerzy”?

- Nie, choć rzeczywiście stanowią oni większość użytkowników naszego biura. Z naszych usług korzystają też osoby prywatne, na przykład korepetytorzy, którzy tu umawiają się na lekcje ze swoimi uczniami lub nauczyciele języków obcych, prowadzący konwersacje językowe. Zdarza się też, że biurka wynajmują studentom, którzy mają do zrealizowania duże projekty w grupie, albo są na etapie pisania pracy dyplomowej. Wtedy z biurka korzystają „z doskoku”, płacąc np. za jeden tydzień lub jednorazowo, za godzinę.

- Czy Pani zawsze pracowała poza domem?

- No właśnie nie, dom na początku mojej drogi zawodowej był jedynym miejscem pracy i przyznam,

że przez to moja wydajność była bardzo niska, musiałam poświęcić dwa razy więcej czasu na opracowanie projektu niż teraz, gdy mam swoje miejsce, niezależne, swobodne, do którego idę popracować, nie myśląc o domowych obowiązkach. Do tego jeszcze zapraszam tu swoich klientów, co było bardzo krępujące i mało komfortowe przy pracy w domu. Dzięki temu mój wizerunek jako profesjonalisty zdecydowanie się zwiększył w oczach moich kontrahentów, co wpłynęło na zwiększenie ilości zleceń i rozpoznawalność na rynku. Podczas pracy oderwanie się od codziennych obowiązków pozwala zachować tak ważną dla nas higienę psychiczną. Powroty do domu stają się miłe, bo dom to miejsce odpoczynku i relaksu, a nie pełne pracy i nerwów. Tak powinno pozostać!

- Teraz, w czym może Pani pomóc studentom rozpoczynającym karierę zawodową?

- Działamy na zasadzie inkubatora przedsiębiorczości, gdzie studenci mogą po niewielkich kosztach znaleźć prestiżowe miejsce dla siedziby swojej działalności i swobodnie korzystać ze sprzętu biurowego i doradztwa w zakresie prowadzonej firmy. W ramach miesięcznej opłaty abonamentowej zapewniamy dostęp do biurka oraz pełnej infrastruktury biurowej. W cenę najmu wliczona jest obsługa recepcyjna, dostęp do szybkiego stałego łącza internetowego, drukarki, skanera, ksero i innych podstawowych drobnych artykułów biurowych, jak również zaplecza kuchennego z możliwością przygotowania kawy, herbaty czy ciepłego posiłku. Duża Sala jest wyposażona w pełną infrastrukturę techniczną, w tym rzutnik multimedialny wraz z ekranem i flipchart z tablicą suchościeralną. Nasze wsparcie start-up'ów jednak nie ogranicza się jedynie do pomocy stricte technicznej, lokalowej. My idziemy dalej i oferujemy szeroki zakres szkoleń, warsztatów, treningów, wyposażających uczestników w przydatne umiejętności menedżerskie, tak by w pełni przygotować ich do osiągnięcia dojrzałości biznesowej.

- Dziękuję za rozmowę.

Wstaję. Co widzę za oknem? Z ostatniego piętra widzę piękną panoramę miasta... Mogę jedynie napisać: przynieś laptopa, wybierz sobie biurko i podłącz się do Internetu. Potem możesz już tylko pracować, obserwować, bawić się i nawiązywać kontakty. Posmakuj, czym jest coworking. Zrób sobie kawę, herbatę. Może zdecydujesz się, by zostać coworkerem i znajdziesz swój kąt do pracy?

PATRIOTYZM



Z biegiem historii coraz ważniejsze znaczenie nabrało pojęcie państwa. Kraj kształtował się od rozpadu bipolarnego układu świata i powstania człowieka myślącego. Była to coraz bardziej rozbudowana i unowocześniana instytucja.

Jednak bardziej pierwotna od państwa była wspólnota domowa, z połączenia której powstała gmina, a dopiero z połączenia gmin - kraj. Człowiek był „z natury stworzony do życia w państwie”. Jest to jedna z teorii powstania państwa według Arystotelesa.

Czym tak naprawdę jest państwo. Moim zdaniem najlepszym wytłumaczeniem owego terminu jest określenie, że państwo to nic innego jak społeczeństwo, jego terytorium i władza zwierzchnia. Bez jednego z tych trzech czynników państwo by nie istniało. Trzeba jednak przyznać, że to właśnie społeczeństwo jest najważniejsze. To właśnie dla niego funkcjonuje państwo. To dla niego wypełnia swoje obowiązki rząd i prezydent, którego ludzie sami wybierają. Ta społeczność powinna wykazywać się kilkoma cechami. Główne cechy to patriotyzm, oddanie dla państwa, wierność i tożsamość narodowa. Tożsamość narodowa to nic innego jak odczuwanie odrębności wobec innych narodów, posiadanie własnej kultury narodowej, znajomość obyczajów, historii swojego kraju, a także szacunek wobec symboli narodowych: godła, flagi i hymnu.

Każdy człowiek w innym momencie życia poznaje swoją tożsamość. Niekiedy bywa tak, że w ogóle jej nie odczuwa - mam tu na myśli o ludzi uważających się za mieszkańców całego globu, czyli tzw. kosmopolitów. Człowiek kształtuje swoją tożsamość narodową przez całe życie. Najpierw uczą tego rodzice, następnie nauczyciele. Punktem kulminacyjnym w utożsamieniu się z narodem jest niewątpliwie ukończenie osiemnastego roku życia i otrzymanie dowodu osobistego. To wtedy w wysokim stopniu człowiek utożsamia się z narodem.

Chcąc dowiedzieć się, co dzisiejsza młodzież sądzi o państwie, przeprowadziłam ankietę wśród 50 studentów. Zadałam im jedno proste pytanie: 'Czy państwo odgrywa ważną rolę w Twoim życiu?' i poprosiłam o krótkie uzasadnienie swojej odpowiedzi. Na podstawie wyników ankiety wyciągnęłam wnioski, że młodzi ludzie uważają, że państwo nie spełnia w ich życiu ważnej roli. Sądzą, że Polska to tylko kraj, miejsce, w którym się wychowali i spędzili dzieciństwo. Prawdopodobnie większość z nich wyjedzie do innego kraju, by tam zarabiać, założyć rodzinę, często zapominając o ojczyźnie, swoich korzeniach i tożsamości. Moim zdaniem zrobią oni wielki krok

w tył. To właśnie od młodego pokolenia zależy przyszłość naszego kraju, od ich wykształcenia, patriotyzmu i pracy na rzecz państwa. Uogólniając, mogą stwierdzić, że przyszłość danego państwa zależy od działań i podejmowanych decyzji jednostek, zamieszkujących dany teren. Z tego też powodu powinna zmienić się sytuacja na rynku pracy przede wszystkim więcej miejsc pracy i wyższe zarobki. Migracje społeczeństwa w dużym stopniu zwiększają bezrobocie w państwie, a co za tym idzie, zwalnia się tempo rozwoju gospodarczego.

Jednakże, w Polsce nie brakuje osób, które są dumne z tego, że się tu urodziły i są obywatelami naszego kraju. Są oni wierni i oddani swojej ojczyźnie, a ich serca przepełnione są patriotyzmem. Patriotyzm to nic innego jak umiłowanie swojej ojczyzny, stawianie jej na pierwszym miejscu. Jest to także szacunek wobec historii i symboli narodowych. Na pytanie, kto był wielkim patriotą, część społeczeństwa odpowiedziałaby zapewne bez zastanowienia: Jan Paweł II. Żył on w latach 1920-2005. Jego młodość przypada na II wojnę światową, podczas której walczył o Polskę. Uważał ją za swój dom, swoje miejsce na ziemi. Dlatego też uczestniczył w podziemnych spotkaniach, pomagał potrzebującym, walczył o Polskę z Niemcami. Jego wiara w lepsze jutro i zaangażowanie była tak silna, że byłby w stanie wszystko zrobić dla wolności swojego kraju.

PATRIOTYZM



...RZADKA CECHA CHARAKTERU

Patriotą może być każdy zwykły człowiek. Znany polski raper Leszek Kazimierczak (zwany potocznie Eldo) posiada w swojej dyskografii piosenkę pod tytułem „Nie pytaj o nią”. Tekst piosenki mówi głównie o życiu autora oraz jego przemyśleniach i refleksji o ojczyźnie. Wokalista jest pewien, że oddałby życie w imię ojczyzny. Piosenka jest pełna patriotyzmu. Autor zasługuje na wielkie uznanie i szacunek. Może dzięki takim artystom społeczeństwo zrozumie, co tak naprawdę jest ważne i jak powinno się postępować.

Uważam, że patriotyzm i poczucie tożsamości narodowej są najcenniejszymi wartościami obywatela. Każdy Polak powinien utożsamiać się ze swoją ojczyzną. Powinien o nią dbać i szanować, a gdy przyjdzie taka potrzeba poświęcić życie dla jej wolności. Patriotą może być każdy z nas, również i Ty.

Wolontariat studencki zacząć działać!



*A ten zwycięzca, kto drugiemu da
Najwięcej światła od siebie.
A.Asnyk*

Wolontariat to również wielka szkoła kreatywności, której tak często nam brakuje, i która tak często pomaga nam w codziennym życiu. Szczególnie w przypadku sytuacji zupełnie dla nas nowych - kreatywność staje się niezwykle cenna. Innymi słowy dzięki takiemu doświadczeniu jak wolontariat, kiedy nie musimy, ale chcemy zrobić coś więcej, stajemy się bardziej otwarci i kreatywni. Nasze działania skupiają się na dawaniu przyjemności, a nie na egzekwowaniu czy ocenianiu postępów w realizacji ściśle określonych założeń. Gdyż to właśnie ta otwartość i kreatywność jest czymś, co nas wzbogaca o nowe refleksje czy umiejętności.



Chcę Wam opowiedzieć o wolontariacie studenckim, który od lat działa na naszej uczelni. Jest to program realizowany przez Fundację Rozwoju Wolontariatu. Program ten ma na celu dzielenie się wiedzą i doświadczeniem. Właściwie zaczęło się od zakładu pomiędzy wykładowcami Politechniki Warszawskiej. Przegrał ten, który postawił na to, że nie ma bezinteresownie dzielących się wiedzą studentów. Ich niewinna zabawa doprowadziła do zorganizowania grupy studentów, a także kogoś kto chciał ten pomysł wesprzeć. Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności, która prowadzi wiele inicjatyw w Polsce podjęła się również finansowania programu PROJEKTOR wolontariat studencki. Dlaczego wolontariat wśród dzieci i młodzieży? Bo dzieci to niezwykła energia, często trudna do opanowania, szczególnie na początku, jednak w toku zajęć ta energia udziela się również wolontariuszom. Między innymi to dzięki niej zawsze znajdujemy w sobie siłę, aby działać, dzielić się pasjami, a wreszcie by spełniać marzenia. Ponadto, jak mówi jedna z wolontariuszek:

- udział w wolontariacie daje mi wiele radości i satysfakcji, że mogę poczuć się potrzebna. Ponadto pozwala mi otworzyć się na ludzi. Dzięki wolontariatowi zdobywam nowe doświadczenie i umiejętności, a także w ciekawy sposób spędzam wolny czas.



Obok kreatywności i otwartości na ludzi, bardzo ważne jest również doznawanie uczucia samorealizacji. Studenci, często nawet Ci bardzo dobrzy, mają wątpliwości i obawy co do swojej przyszłości. Gdyż osiągnięcie końcowego celu zajmuje wiele czasu i pracy. Co powoduje, że przestajemy czerpać przyjemność z tych pomniejszych osiągnięć. Życie studenta często kręci się wokół szeregu schematycznie powtarzalnych zachowań i postaw. To nie daje poczucia samorealizacji, to raczej jakby zatrzymanie się w czasie. Chcę coś zmienić postanawiamy w sobotę a od poniedziałku idziemy znanym, utartym szlakiem. Wynika to chociażby z obawy, że to co nowe może okazać się zbyt trudne. Kiedyś studentka, która teraz jest wolontariuszką, przyznała, że

WOLONTARIAT

Wolontariat studencki - cd.



- przez dłuższy czas wzbriałam się przed tym, aby zasilić szereg wolontariuszy, ponieważ bałam się, że nie podołam zadaniom jakie zostaną mi postawione. W pewnym momencie jednak uległam i mogę przyznać, że ani razu nie pożałowałam tej decyzji. Jak to często bywa "strach ma wielkie oczy" tak i w tym przypadku przysłowie to sprawdziło się w 100%, ponieważ od samego początku mogłam liczyć na pomoc i wsparcie wielu bardzo kompetentnych osób.

Dlatego warto jest podjąć ryzyko, gdyż samorealizacja jest bardzo ważną składową w czerpaniu pełni radości z życia. W przypadku pomocy niesionej dzieciom nigdy nie musimy długo czekać, by doświadczyć poczucia samorealizacji. Dostajemy ją w każdym uśmiechu dziecka, w każdym słowie „dziękuję”, w każdym błysku oka i wreszcie z każdym przytuleniem. Bo siła i radość czerpana z uśmiechów dzieci jest bezcenna.



Zatem zapraszam wszystkich zainteresowanych studentów !

Kontakt: 511868431,

m.wojewodzka@projekt.org.pl

Monika Wojewódzka

DUSZPASTERSTWO

Trochę inaczej

Dużo dobrej, chrześcijańskiej muzyki, zabawne anegdoty, interesujące pantomimy, ciekawe konferencje, modlitwa inna od tej, do której jesteśmy przyzwyczajeni i wiele innych zadziwiających rzeczy możecie zobaczyć i przeżyć podczas Wieczorów Chwały - koncertów ewangelizacyjnych. Spotkania te organizowane są przez Wspólnotę Jednego Ducha w każdy ostatni czwartek miesiąca w sali wielofunkcyjnej KLO w Siedlcach. To jedyna tak impreza odbywająca się cyklicznie już od 6 lat, która gromadzi około 500 osób i w jednym miejscu, w jednym czasie i Jednym Duchu, co miesiąc.

To tylko jedna z inicjatyw podejmowanych przez Wspólnotę Jednego Ducha, którą zajmuje się ks. Tomasz Bieliński, siedlecki duszpasterz akademicki. W tym roku w ramach „Wiosennej Ewangelizacji” członkowie WJD wyszli z Dobrą Nowiną i pełnym nadziei przesłaniem do studentów mieszkających w akademikach. Społeczność akademicka przyjęła to działanie z entuzjazmem, życzliwością i otwartością, co dla wszystkich członków WJD stanowi ogromną motywację do dalszej pracy.

Grupa spotyka się w każdy czwartek, by formować się duchowo, wspólnie się modlić, uczyć ewangelizacji oraz zawiązywać wspólnotę między sobą. W każdy pierwszy czwartek miesiąca odprawiana jest Msza Święta za całą wspólnotę, a bezpośrednio po niej WJD przewodniczy Adoracji Najświętszego Sakramentu. Drugi i trzeci czwartek miesiąca to czas na spotkania formacyjno-warsztatowe, podczas których słuchamy naszego księdza opiekuna, dzielimy się spostrzeżeniami i rozważamy Słowo Boże. Wewnątrz grupy działają i prężnie rozwijają się diakonie: muzyczna, teatralna, modlitwy wstawienniczej, techniczna i organizacyjna. Każdy może znaleźć tu coś dla siebie. WJD tworzą zarówno studenci, licealiści, jak i osoby starsze, co daje wspaniałą około 60 osobową załogę statku, który obrał właściwy kurs: niebo. Oprócz inicjatyw modlitewnych, rekolekcji często spotykamy się na wieczorach integracyjnych, dyskotekach, organizujemy spływy kajakowe, gry zespołowe i wiele innych ciekawych form spędzania ze sobą czasu wolnego. Tworzymy jedną wielką rodzinę, w której każdy czuje się dobrze, wie, że jest kochany i po-trzebny, akceptowany i niezbędny. Wspólnota Jednego Ducha współpracuje z Stowarzyszeniem Katolickiej Młodzieży Akademickiej oraz Duszpasterstwem Akademickim w Siedlcach. Wiemy, że wspólnie możemy działać więcej. W przeszłości podejmowaliśmy także wspólne inicjatywy z innymi grupami i organizacjami katolickimi.

STUDIUM I JEŹDZIJ RAZEM Z NAMI!

Ośrodek Jeździecki UPH, który mieści się przy ulicy Kazimierzowskiej 3, skupia studentów pragnących poznać szlachetne tajniki sztuki jeździeckiej. Znajdujący się przy placówce Akademicki Klub Jeździecki „Horpluch” już od ponad 30 lat działa i organizuje szereg imprez okolicznościowych takich jak bale, rajdy, Hubertusy (pogoń za lisem), zawody sportowe (ujeżdżenie i skoki), pokazy jeździeckie na XIV Festiwalu Nauki i Sztuki czy letni nadbużański obóz jeździecki w Gajówce „Trojan”.

Tradycyjną imprezą AKJ-tu jest coroczny bal zwany przez studentów „Balem Koniarza”. Jest to szczególnie uroczystość, podczas której zebrani przychodzą w strojach wieczorowych i bawią się do przysłowiowego „białego rana”. W tym roku Bal odbył się w lutym a roztańczeni studenci udowodnili, że nie tylko w jeździectwie świetnie dają sobie radę. Kolejną dość ciekawą imprezą jest „Jajeczko AKJ-tu” organizowane z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych. Członkowie AKJ-tu wraz z gośćmi spotykają się, aby podzielić się symbolicznym jajeczkiem. W miłej atmosferze wszyscy spożywają własnoręcznie przygotowane smaczne potrawy. Nie sposób nie wspomnieć o rajdach, które są jedną z najciekawszych imprez jeździeckich i zawsze przynoszą szereg pozytywnych emocji oraz radości wszystkim jeźdźcom. Nocny teren jest to rajd, który na długo zostaje w pamięci jego uczestników. Jest wielkim przeżyciem. „Uzbrojeni” w płonące pochodnie jeźdźcy dosiadający swoje wierzchowce, udają się do pobliskiego lasu, by w atmosferze ogólnej

radości śpiewać „AKJ-towe piosenki”, których autorami są oni sami lub ich rówieśnicy ze wcześniejszych lat.

Marzec to również miesiąc „pracowity dla studentów”. Ocieplenie zwiastuje zbliżające się Pożegnanie Zimy oraz sprzyja zorganizowaniu rajdu konnego. Studenci siodłają konie i wyjeżdżają w teren. Licznie przybyłych jeźdźców i gości jak co roku czeka palenie Marzanny, aby zgodnie z tradycją pożegnać zimę i przywitać wiosnę.

Akademicki Klub Jeździecki pod przewodnictwem prezesa Darii Fabisiak i patronatem kierownika Ośrodka Jeździeckiego mgr Wiesławem Augustyniakiem organizuje także zebrania, podczas których młodzi adepci sztuki jeździeckiej mogą się wiele nauczyć od ich starszych kolegów oraz zobaczyć dawne czasy na zdjęciach i filmach, na których studenci tacy jak oni uczyli się jeździć oraz brali udział w różnych imprezach.

AKJ ma także swój funpage na stronie: www.facebook.com/akjhorpluch oraz witrynę Ośrodka Jeździeckiego www.oj.uph.edu.pl.

Zapraszamy także wszystkich chętnych do udziału w zebraniach oraz imprezach w duchu przyjaźni i współpracy.

Na koniec można by dodać znane „końskie” przysłowie: „Bo największe szczęście w świecie - na końskim leży grzbiecie!” - Ty też możesz przyjść do nas i przeżyć niesamowitą przygodę - wystarczy chcieć!

Rafał Laszuk

NIE TRACĆ CZASU ! ZACZNIJ TAŃCZYĆ !

W dzisiejszych czasach studenci nie mogą narzekać na brak możliwości spędzania wolnego czasu. Kluby, kręgielnie, kawiarnie, a nawet wieczorki karaoke to tylko nieliczne atrakcje, które mogą urozmaicać szarość dnia codziennego. Oprócz tego w Siedlcach istnieje wiele szkół tańca. Jedną z nich od wielu lat współpracuje z UPH, kształcąc liczną rzeszę naszych studentów, wykładowców i pracowników administracji. Mowa tu o Siedleckim Studiu Tańca Towarzyskiego Anny i Jana Jaroszyńskich proponującym szeroki zakres kursów: od latino solo do tańca towarzyskiego.

Taniec jest obecny w życiu ludzi od dawna. Współcześnie bardzo trudno przejść obok niego obojętnie. Programy telewizyjne, castingi, wywiady, bardzo często dotyczą tańca. Gdzie tkwi jego fenomen? Czy to tylko kroki, czy coś o wiele więcej? Czym potrafi być dla ludzi? Jaką skrywa tajemnicę? Na te i inne pytania odpowie tancerka, instruktor tańca, choreograf, muzyk a przede wszystkim świetny pedagog - Anna Jaroszyńska.

- Taniec zbliża ludzi?

- Oczywiście. Zwłaszcza taniec towarzyski bardzo zbliża i otwiera na drugiego człowieka. Taniec wręcz obnaża. W tańcu można wiele dowiedzieć się o sobie samym i o drugim człowieku.

Cd. na następnej stronie

ZACZNIJ TAŃCZYĆ! - cd.

- Czy można powiedzieć, że taniec to terapia dla osób nieśmiałych? Pozwala otworzyć się? Przełamać barierę wstyd?

- To chyba najtrudniejszy etap nauki tańca. Są oczywiście ludzie, którzy nie mają problemu z akceptacją siebie, z bliskością i dobraniem się w parę z płcią przeciwną. Jest jednak spore grono osób bardzo nieśmiałych, może też zakompleksionych, które potrzebują czasu, aby się otworzyć, odważyć, stanąć w bliskim kontakcie w parze, dotknąć drugiej osoby. Wielokrotnie na naszych oczach ludzie pokonywali wszelkie bariery, otwierając się na drugiego człowieka.

- Jaki rodzaj tańca w tym bardziej pomaga: solo czy towarzyski?

- Oba na swój sposób. Latino solo, ze względu na szybkie i gorące rytmy oraz fakt nieustannego tańczenia przed lustrem, jest bardziej wyzwalaający dla samego siebie, budujący pozytywną samoocenę. Jest w nim więcej swobody, luzu i sexapilu (również dla mężczyzn!). Jednak najwięcej rewolucji w relacji z drugim człowiekiem wnosi taniec towarzyski. Kiedy chłopak musi stanąć z dziewczyną, dotknąć jej, wziąć za nią odpowiedzialność, bo przecież prowadzi swoją partnerkę i przy tym wszystkim nie pogubić własnych kroków - to jest to poważne wyzwanie. Każdy styl dodatkowo wyzwala inne emocje: od eleganckiego i wytwornego walca, przez namiętną rumbę, po sexowną sambę czy szalonego jive'a. Nierzadko to walka z samym sobą. Jeśli w grę wchodzi emocje, nie da się udawać.

- Duża grupa Pani kursantów to studenci. Czym dla nich jest taniec? Co daje im na przyszłość?

- Dla studenta, który za kilka lat będzie szukał pracy jest to idealna szkoła życia, bo takiej otwartości i odwagi, jak na lekcjach tańca, nie nauczy się nigdzie indziej. Taniec rozwija również kondycję fizyczną, koordynację, poprawia sylwetkę, a przede wszystkim to świetna okazja, żeby poznać fantastycznych, cieszących się życiem ludzi. Ponadto jest to doskonała okazja na znalezienie pracy. Na kursie spotykamy różnych ludzi, zdarzają się wśród nich kierownicy, właściciele różnych firm. To ogromna szansa na znalezienie zatrudnienia.

- Młody człowiek uczy się jak funkcjonować w towarzystwie...

- Zdecydowanie tak. Na kursach tańca można nauczyć się obycia nie tylko na parkiecie, ale również jak postępować z kobietą, z mężczyzną. Wiąże się to z nauką etykiety towarzyskiej. Kładziemy duży nacisk na kulturę osobistą.

- Czy ludzie mają duże trudności w opanowaniu kroków?

- To jest bardzo indywidualna kwestia. Ważne jest jednak, by wytrwale dążyć do postawionego celu, nie załamywać się, jeśli np. coś na początku nie wychodzi. Wszystko zależy od psychiki człowieka. Są osoby, którym jest ciężko, ale są również takie, którym przychodzi to z łatwością. Jednak konsekwentne i cierpliwe uczenie się daje duże efekty, w każdym przypadku, bez wyjątku. Zdarza nam się bowiem uczyć osoby niepełnosprawne, które mogą mieć większe kłopoty niż inni, ale z naszą pomocą zawsze jakoś sobie radzą. Pamiętam, jak kilka lat temu mieliśmy na zajęciach osoby z niedosłuchem. Porozumiewaliśmy się jedynie na kartkach, bo ciężko było zrozumieć ich mowę, ale w tańcu okazywali się najlepsi w grupie. Zwłaszcza chłopak miał niesamowite poczucie rytmu i świetnie prowadził partnerki. Może odczuwał jakieś wibracje w podłodze? Do dziś stanowi to dla mnie niezwykłą tajemnicę. Były to dla nas takie „perełki”. Jest to świadectwo na to, że taniec zbliża, pokonuje bariery i jest naprawdę dla każdego.

10% zniżki dla Studentów, Wykładowców i Pracowników UPH

- Co sprawia, że ludzie wybierają właśnie taniec jako sposób spędzania wolnego czasu?

- Jest ciekawy, barwny, daje wiele możliwości i stanowi najlepszą rozrywkę. Taniec idzie cały czas do przodu, zmienia się. My też otwieramy się na różne techniki. Ludzi przyciąga egzotyczność tańców. Tańce latynoamerykańskie uczą spotkania z egzotyką. Tańcząc mamy możliwość zetknięcia się z innymi kulturami.

- Ona czy on? Kto rządzi w tańcu?

- Zdecydowanie mężczyzna. Taniec uczy jak być prawdziwą kobietą i prawdziwym mężczyzną. Mężczyzna, który potrafi poprowadzić w tańcu, jest zdecydowany i opanowany stanowi oparcie dla kobiety.

Cd. na następnej stronie

AKTYWNIĘ

ZACZNIJ TAŃCZYĆ! - cd.

Partnerki - mimo, że często lubią rządzić w tańcu - zawsze szukają kogoś silniejszego. Kobiecość w tańcu bowiem to subtelność, zmysłowość, delikatność, a kiedy trzeba to zadziorność, uwodzenie, kłótnie i zazdrość. Tak jak w życiu.

- Co odróżnia Państwa szkołę od pozostałych, które mamy w Siedlcach?

- Tworzymy nową jakość tańca towarzyskiego oraz wprowadzamy na nasz rynek tańce, których Siedlce nie znają, tj.: szerokie spektrum tańców latynoamerykańskich (różne odmiany salsy, mambo, bachaty, kizomby, zouka, reggaetonu i wiele innych). Poza tym nie traktujemy naszego nauczania jak zawodu. Taniec jest naszą miłością i pasją. Nigdy nie stoimy w miejscu. Nieustannie się rozwijamy i szkolimy w kraju i za granicą, dzięki czemu przywozimy nowinki techniczne oraz style prosto z Kuby, Hiszpanii czy Afryki. Pokazujemy naszym kursantom kawałek egzotycznego latynoskiego świata, zarażamy ich naszą pasją. Poza tym robimy najlepsze imprezy taneczne w regionie, z animacjami, zabawami oraz pokazami tanecznymi. Jednakże są one organizowane wyłącznie dla zamkniętego grona naszych kursantów i tancerzy (polecam obejrzenie naszej galerii foto na facebooku albo stronie www.taniec-towarzyski.com). Ale jeśli czytelnicy zechcą na własnej skórze przekonać się czym jest taniec to prosimy o kontakt przez naszą stronę internetową. Tam znajdują się informacje o nowych kursach tańca. Tanecznie pozdrawiamy

Magdalena Zagrodzka

DUSZPASTERSTWO

Trochę inaczej - cd.

Jestem we wspólnocie już od 2 lat i widzę, jak diametralnie moje życie zmieniło się pod wpływem tego, co usłyszałam i zobaczyłam. Teraz odnajduję głęboki sens nawet w trudnych wydarzeniach z mojego życia, co paradoksalnie dodaje mi sił i wlewa w moje serce nadzieję, bo „Bóg z tymi, którzy go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra” (Rz8,28). Nareszcie mogę być sobą, uśmiechać się i śmiać bez limitu, a także cieszyć się pełnią życia z osobami, które podobnie jak ja, chcą formować siebie, uczyć się kochać innych, codziennie na nowo spotykać żywego Boga i mówić o Jezusie tym, którzy poszukują prawdziwego Szczęścia i Miłości w życiu. Zapraszam wszystkich, by na własne oczy i uszy przekonali się o tym, co przed chwilą przeczytali. Do zobaczenia!

Katarzyna Ołdakowska

ZDROWIĘ

10 ZASAD

ZDROWEGO ODŻYWIANIA

W dzisiejszych czasach coraz więcej osób sięga po tzw. „diety cud”. Dają zadowalające efekty, lecz na krótko... Wymagają one dużo wyrzeczeń, a wystarczy przestrzegać kilku ważnych zasad.

Oto kilka z nich:

1. Spożywaj 4-5 posiłków dziennie

Ważne jest to, aby posiłki spożywać regularnie. Unikniesz wtedy napadów „wilczego głodu” oraz podjadania między posiłkami. Staraj się dokładnie przeżuwać każdy kęs.

2. Woda Twoim sprzymierzeńcem

Przeciętne zapotrzebowanie na płyny w diecie wynosi 1,5-2 litrów. Podstawowym płynem powinna być woda, gdyż jest niezbędna dla zachowania prawidłowych procesów metabolicznych.

3. Spożywaj warzywa i owoce

Dlaczego tak ważne jest spożywanie warzyw i owoców? Zawarte jest w nich wiele witamin, składników odżywczych oraz duża ilość błonnika pokarmowego. Warzywa i owoce powinny być dodawane do każdego posiłku.

4. Unikaj fast foodów

Co dosłownie oznacza „unikaj szybkiego jedzenia”? Do tych produktów możemy zaliczyć: hot dogi, zapiekanki, hamburgery czy kebab. Są to produkty wysoce przetworzone, zawierające przede wszystkim dużą ilość tłuszczu, który w nadmiarze niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie. Tego typu jedzenie przyczynia się do powstawania wielu schorzeń m.in. otyłości, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego oraz zapań.

5. Wybieraj pieczywo z pełnego przemiału

Należy stawiać na produkty pełnoziarniste, gdyż są one cennym źródłem wielu składników, takich jak: błonnik, substancje bioaktywne oraz witaminy i minerały. Produkty te wspomagają m.in. prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego.

6. Ogranicz spożycie soli

Udział soli w codziennej diecie nie powinien być wyższy niż 5-6g (1łyżeczka). Mimo że sód spełnia ważną rolę w procesach metabolicznych, to nadmierne spożywanie soli może doprowadzić do powstania nadciśnienia tętniczego czy nawet uszkodzenia nerek.

7. Mleko i produkty mleczne w codziennej diecie

Zalecane jest spożywanie 2 szklanek mleka dziennie, może być to zastępowane np. jogurtem czy kefirem. Mleko jest jednym z głównych źródeł wapnia w codziennej diecie. Dostarcza organizmowi białko o wysokiej wartości biologicznej, witamin z grupy B, A i D. Jest cennym źródłem składników mineralnych, takich jak magnez, cynk i potas.

Cd. na następnej stronie

10 ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA - cd.

8. Ryby

Są źródłem cennych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, z rodziny omega-3. Wpływają pozytywnie na nasz mózg, serce oraz układ odpornościowy.

9. Okazyjnie cukier i słodycze

Te produkty są źródłem tzw. „pustych kalorii”. Nie dostarczają nam składników odżywczych, dlatego też należy je ograniczyć do minimum. Nadmierne spożywanie tych produktów może prowadzić do powstania otyłości i próchnicy zębów.

10. Aktywność fizyczna też jest ważna

Oprócz racjonalnego żywienia warto zadbać o naszą kondycję. Poprzez regularne ćwiczenia możemy utrzymać świetną figurę i pełnię zdrowia przez cały rok. Aktywność fizyczna wydłuża nasze życie oraz zmniejsza ryzyko powstawania wielu chorób cywilizacyjnych. Aby na stałe wprowadzić aktywność fizyczną do swojego życia, potraktuj ją jako stały element niezbędny do życia.

Martyna Chromińska, Małgorzata Gawlik

Kulinarne zbrodnie, czyli jak zabijamy witaminy

Przygotowując posiłki, regularnie popełniamy zabójstwa witamin, mikroelementów i minerałów. Jeśli chcemy odżywiać się zdrowo, musimy wziąć pod lupę nasze kulinarne praktyki. Nie tylko przygotowujemy posiłki za tłuste i mało urozmaicone, ale również niewłaściwie przechowujemy i nieodpowiednio łączymy żywność. Wynika to z niewiedzy oraz nawyków, które dziedziczymy po mamach lub babciach. Niestety, nie wszystko co tradycyjne, jest na 100% dobre.

A co na pewno wskazane nie jest?

Dodawanie do wrzącej herbaty cytryny, miodu czy plasterków imbiru.

Bardzo dużo ludzi uwielbia gorącą herbatę z cytryną, imbirem bądź łyżką miodu. Wiadomo, że cytrusy to bomba witaminy C, imbir zawiera olejki eteryczne o działaniu przeciwzapalnym i odkażającym, miód natomiast ma właściwości antybakteryjne. Niestety, całe swoje wspaniałe bogactwo miód traci w temperaturze wyższej niż 40°C. Dodany do gorącego naparu ma już tylko walory cukru: puste kalorie. A imbir? Wielu żywieniowców uważa, że powyżej 70°C obniża się jego działanie przeciwzapalne i traci wiele witamin. Cytrynę, ze względu na witaminę C lepiej dodawać do chłodnej herbaty. Herbata zawiera sporo (na szczęście nieprzyswajalnego) glinu, ale dodatek cytryny do gorącego naparu sprawia, że glin staje się przez nasz organizm łatwo wchłaniany.

Spożywanie ziemniaków, które zrobiły się zielone lub wypuściły pędy.

Takie kartofle już nie nadają się do obiadu, tylko do wyrzucenia. Zielona barwa wskazuje na wysokie stężenie toksycznego glikozydu solaniny. Jest to substancja silnie toksyczna, która może spowodować zatrucie pokarmowe, podrażnienia przewodu pokarmowego, ma też działanie rakotwórcze. Solanina wytwarza się także w ziemniakach kiełkujących i jest to ich reakcja na złe przechowywanie, w tym na działanie światła. Dlatego te długo „leżakujące” na wszelki wypadek należy obierać grubo, bo toksycznego związku najwięcej jest pod skórką. I najlepiej trzymać je w piwnicy lub w innym ciemnym miejscu z dala od kaloryferów.

Łączenie w jednej sałatce surowego ogórka i pomidora.

To smaczne połączenie znane np. z sałatki greckiej, czyli kuchni uchodzącej za jedną z najzdrowszych na świecie. Jednakże kombinacja ta nie jest wcale zdrowa. To za sprawą zawartej w ogórkach askorbinozy, enzymu utleniającego witaminę C. Wystarczy dodanie kilku plasterków ogórka do wspomnianej sałatki, aby całą jej miskę pozbawić tej witaminy. Jedna łyżeczka soku z ogórka jest w stanie zniszczyć całą witaminę C zawartą w 3 litrach soku z pomidorów! Lepiej osobno jeść pomidory i ogórki bądź zamiast świeżych używać konserwowych lub kiszonych. Nie wskazane jest też połączenie pomidora z białym serem, bo szkodzi stawom. Kwasy zawarte w pomidorze (jabłkowy, cytrynowy, chlorogenowy i kumarynowy) wchodzi w reakcje z wapniem i tworzą nierozpuszczalne kryształki, które odkładają się w stawach i mogą wywoływać ból podczas ruchu.

Zbyt drobne krojenie warzyw na sałatkę.

Warzywa tracą na wartości z każdym pociągnięciem noża. Witaminy ulatują wskutek działania tlenu, stąd przy drobnym szatkowaniu zostaje ich niewiele. Jeśli już rozdrabniamy warzywa róbmy to przynajmniej tuż przed spożyciem. Jeśli natomiast szykujemy je na tradycyjną sałatkę w majonezie, wrzucamy je do gotującej się wody a nie do zimnej. W całości i w skórce. Należy pamiętać by przykrywać garnek, wtedy ugotują się szybciej.

Milena Wasilewska

Studencie - rusz się i jedz śniadanie!

Słoneczne, wiosenne i coraz cieplejsze dni sprawiają, że chętniej wychodzimy na zewnątrz i żegnamy się z zimowymi ubraniami, ale... niestety, nadejście wiosny dla każdego studenta oznacza więcej egzaminów, zaliczeń, oddawania prac itp. Powinniśmy wtedy zebrać wszystkie siły i skupić się na nauce, ale natłok obowiązków sprawia, że brak nam energii, jesteśmy senni i najchętniej zrobilibyśmy wszystko, żeby tylko nie zasiadać do książek i notatek. Zapytałam więc **Sylwii Wielogórskiej - instruktora fitness, skąd wziąć siły i jak naładować akumulatory, żeby wiedza lepiej i sprawniej wchodziła do głowy?**

- Po pierwsze - po zimie i „zimowym” odżywianiu organizm jest osłabiony i dosłownie czeka na świeże warzywa i owoce. Powinniśmy uzupełniać braki witamin i minerałów, które jak wiadomo, mają dość znaczny wpływ na samopoczucie, koncentrację i ogólne funkcjonowanie w ciągu doby.

- Tylko tyle?

- Nie. Po drugie - żeby mózg lepiej pracował potrzebuje tlenu. Dlatego regularna aktywność fizyczna - właśnie w tym okresie wzmożonej pracy mózgu studenta sprawia, że komórki są lepiej dotlenione, co za tym idzie koncentracja i proces zapamiętywania są na wyższym poziomie, a uwolnione podczas wysiłku endorfiny dodają energii i odpowiadają za lepsze samopoczucie. Dlatego warto znaleźć najlepszą dla siebie aktywność fizyczną, a na efekty nie trzeba będzie czekać długo. Coraz większa liczba klubów fitness i bogata oferta programowa na pewno działa zachęcająco. Wystarczy zmobilizować się, postawić sobie cel, znaleźć towarzystwo do wspólnych ćwiczeń, aby potem mieć siłę i chęci do pracy umysłowej.

- Dodatkowe porcje witamin i ćwiczenia. Czy to wszystko, aby tryskać energią każdego dnia?

- Nie mogę zagwarantować energii na każdy dzień, bo często ludzie mają różne wymagania. Jednym pomaga aktywność fizyczna, a drugim długi, leniwy dzień z książką. Warto wspomnieć również o zdrowych nawykach żywieniowych, ponieważ warto znać kilka kluczowych zasad, które pozwolą zweryfikować dotychczasowy tryb życia i ewentualnie ułatwią wprowadzanie zmian wszystkim:

1. Regularność posiłków.

Poziom glukozy rośnie po posiłku i utrzymuje się przez dłuższy czas, szczególnie po spożyciu produktów z niskim indeksem glikemicznym (produktu zbożowe, warzywa), dlatego aby poziom utrzymy-

wał się cały czas ważne jest aby spożywać ok. 5 niewielkich posiłków dziennie.

2. Śniadanie to najważniejszy posiłek.

Dobre śniadanie poprawia pamięć i kreatywne myślenie na wiele godzin, zmniejsza skoki poziomu glukozy po kolejnych posiłkach i wydłuża odczuwanie sytości. Rezygnacja ze śniadania może przyczynić się do bólu głowy i rozdrażnienia, utrudnia skupienie się i zaburza pamięć.

3. Cukier, duże dawki kofeiny, alkohol i drakońskie diety źle wpływają na funkcjonowanie mózgu,

powodują duże wahania poziomu glukozy, jej szybki wzrost i nagły spadek, co przyczynia się do rozdrażnienia i uczucia niepokoju.

4. Zdolności intelektualne mogą też obniżyć ciężkostrawne i tłuste posiłki

oraz niedobory takich składników jak: żelazo, magnez, wapń, potas, wit. A i z grupy B, które odpowiadają za dotlenienie mózgu i przewodzenie bodźców nerwowych.

5. Produkty, które usprawnią myślenie i pracę mózgu

to przede wszystkim: produkty mleczne, jak najmniej przetworzone produkty zbożowe, orzechy, nasiona i warzywa oraz chude mięso i tłuste ryby.

6. Woda.

Ciało składa się głównie z wody, dlatego aby utrzymać jej stały poziom w organizmie należy pić sporo płynów w postaci nie tylko czystej wody, ale także wartościowych zup i soków.

- Uff... dużo tego.. Postaram się zapamiętać. Ostatnia rada dla młodych, zdrowych i aktywnych?

- RUSZ SIĘ

I ZMIEN SWOJE NAWYKI ŻYWIENIOWE!

To jak jesz i co robisz w czasie wolnym ma ogromny wpływ na Twoje funkcjonowanie. Prowadzenie zdrowego stylu życia pozwala cieszyć się tym wspaniałym okresem jakim jest wiosna oraz ułatwia przyswajanie wiedzy, a do tego żadna chandra i złe dni nas nie dopadną. POWODZENIA!

- Dziękuję za cenne rady i za rozmowę.

- Dziękuję.

Pamiętajmy, że jesteśmy tym co jemy i niezwykle ważne jest to jak traktujemy swoje ciało. Dbajmy o nie tylko wiosną i latem, ale przez cały rok!

COŚ DLA BRZUSZKA

Student też człowiek - jeść musi



Głód to coś, co studentów dopada bardzo często. Ale nie każdy student jest na tyle pracowity, aby każdego dnia przygotowywać sobie pełnowartościowy obiad. Ile mamy różnych wymówek, aby zjeść zupę z torebki, parówki, spaghetti będące połączeniem makaronu z ketchupem, a wszystko tradycyjnie popić colą lub co gorsze piwem. Głównymi przyczynami takiego odżywiania się studentów jest brak czasu, a przede wszystkim brak chęci przyrządzenia sobie zdrowego posiłku. Postanowiliśmy poszukać miejsc, które pomagają studentom w walce z tym problemem pozwalają oszczędzić czas i dają szansę na uniknięcie śmierci głodowej w cenie osiągalnej dla studenta. Jednym z takich miejsc jest **GreenBar** znajdujący się przy Armii Krajowej tuż obok Wydziału Nauk Ścisłych. Jest to miejsce, w którym możemy być pewni, że dostaniemy obiad, który nie czeka na nas od kilku tygodni, zupa nie jest z proszku, a produkty są świeże i zdrowe. Danie dnia zmieniane jest kilka razy dziennie, co utwierdza nas w przekonaniu, że to co jemy zostało przygotowane zaledwie parę chwil wcześniej.

- GreenBar jest przyjazny studentom i nie tylko:
- z legitymacją studencką można dostać 10% rabatu,
 - otrzymując kartę lojalnościową można mieć 11ste danie za **GROSİK**
 - danie dnia za 12 zł (wegetariańskie) lub 13 zł (dla mięsożerców)
 - honorowi dawcy krwi mają 5% rabatu oraz w dniu oddania krwi zupę **GRATIS**
 - specjalne dania dla cukrzyków
 - możliwość zamówienia obiadu gotowanego na parze
 - dostępne są naturalne soki
 - oferta śniadaniowa do godziny 12.00
 - i wiele innych.



Nie można pominąć faktu, że lokal nie tylko serwuje dania, ale również aktywnie uczestniczy w życiu kulturalnym miasta m.in. raz w miesiącu organizuje wymianę książek, gdzie każdy może przyjść i zostawić to co już przeczytał, a zabrać coś czego jeszcze nie zna.

Zapraszamy do odwiedzenia GreenBaru.

Gwarantuję, że znajdziecie tu znakomite jedzenie i wspaniałą atmosferę.

Patrycja Rucińska

Pizza... Mniam

Wszystkich ludzi na świecie łączy jedno miłość do pizzy. Znasz człowieka, który jej nie lubi? Potrawę w rodzaju pizzy podawali już starożytni Grecy. Były to płaskie chleby posmarowane oliwą, czosnkiem i posypane ziołami. Z Grecji pizza trafiła do starożytnego Rzymu, gdzie pierwotnie była posiłkiem ubogich włoskich chłopów. Obecnie pizza znana jest na całym świecie. Wprost idealna na obiad, kolację, imprezę, randkę. A podawana w towarzystwie sosu pomidorowego czy czosnkowego podbiła serca wszystkich, którzy choć raz jej spróbowali.

Jeszcze większą frajdą niż jedzenie jest samo robienie pizzy. To niezła zabawa, a satysfakcja murowana. Dlatego spróbuj swoich sił w gotowaniu.

Składniki:

- 50 g drożdży
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 1 szklanka ciepłej wody
- 3/4 szklanki mleka
- kilka łyżek koncentratu pomidorowego
- ok. 1/2 kg mąki
- olej

Sposób przyrządzenia:

1. Zagotuj mleko. Przelej do miseczki i odstaw na 2 min, aby nie



by to gorące. Następnie wkrusz do ciepłego mleka drożdże, dodaj cukier i przykryj rozczyn ściereczką. Pozostaw do wyrośnięcia na 15 min.

2. Do dużej miski wsymp mąkę, sól, dodaj wodę i rozczyn z drożdży. Całość wyrób rękami na gładką masę. Pozostaw pod przykryciem w ciepłym miejscu na 20 min.

3. Kiedy ciasto wyrośnie wyłóż go na posmarowaną olejem blachę i uformuj płaski placek. Wierzch ciasta posmaruj koncentratem pomidorowym i dodaj dodatki „czego dusza zapagnie”. Piec w temperaturze 180°C przez ok. 30-40 min.

Smacznego !!

Agnieszka Kołodziejczyk

Одошла

Вера и надежда
И ничего
Что осталось
Только сердце
И душа
Как маска
Как оборона перед болем

Odeszła

Wiara nadzieja
I nic
Co zostało
Tylko serce i dusza
Jak maska
Jak obrona przed bólem

Monika Roszczenko

Znaki na końcu akapitu

Akapit musi być zakończony odpowiednim znakiem. W polskim systemie interpunkcyjnym wyróżniamy 10 znaków. Należą do nich m.in.:

- przecinek ,
- kropka .
- wykrzyknik !
- znak zapytania ?
- dwukropek :
- wielokropek ...

Dzięki ich odpowiedniemu użyciu uzyskujemy spójny i zrozumiały tekst. Akapit możemy zakończyć wyłącznie kropką, znakiem zapytania, wykrzyknikiem, wielokropkiem.

Kropka jest to najczęściej używany znak przestankowy oddzielający, stawiany na końcu zdania, wypowiedzenia. Wyraz po niej powinien być pisany wielką literą.

Znak zapytania, pytajnik określający intencje osoby mówiącej, która chce uzyskać informacje od osoby pytanej.

Wielokropek występuje w postaci 3 umieszczonych obok siebie kropek, używany przeważnie na końcu zdania. Zaznacza fragmenty pominięte. Może również oznaczać urwanie wypowiedzi.

Natomiast wykrzyknik, znak emocji służy do podkreślenia siły wypowiedzi.

Na końcu akapitu nie należy stawiać buziek, uśmiezków. One nie zastąpią kropki. Aby tekst był poprawny, trzeba postawić kropkę. Akapitu nie wolno zakończyć dowolnym znakiem.

Magdalena Zagrodzka

KADENCJE

I MAGNIFICENCJE

Zamieszczamy kolejny tekst z cyklu "Kadencje i Magnificencje", zapoczątkowanego w 2000 r. przez Tymoteusza Woszczyńskiego. Dotyczy on byłych rektorów naszej Uczelni. Niniejszy materiał poświęcamy prof. dr hab. Antoniemu Jówce w odniesieniu do kadencji 2008 - 2012.

Prof. dr hab. **Antoni Jówko** urodził się w 1947 roku w Białej Podlaskiej. Jest absolwentem Wydziału Matematyczno-Fizyczno-Chemicznego Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie (1970r.). W 1976 roku uzyskał stopień doktora chemii na Wydziale Chemii Uniwersytetu Warszawskiego. Habilitację uzyskał w 1984 r. na Politechnice Łódzkiej. W 2004 roku otrzymał tytuł profesora.

Odbывał staże naukowe w następujących ośrodkach naukowych: Politechnika Królewska w Sztokholmie (Szwecja), Uniwersytet w Calgary (Kanada) oraz Rosyjska Akademia Nauk w Moskwie.

Działalność naukową koncentruje wokół problemów związanych z oddziaływaniem promieniowania z układami gazowymi. Jest współautorem 40 publikacji naukowych. Brał udział w ok. 60 konferencjach naukowych (w tym wykłady na zaproszenie i przewodniczenie sesjom). Jest promotorem 3 prac doktorskich i ok. 80 prac magisterskich. Współpracuje także z katedrą Fizyki Eksperymentalnej Uniwersytetu Komeńskiego w Bratysławie. Biegłe zna języki: angielski i rosyjski. Był kilkakrotnie nagradzany przez Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego (w tym dwukrotnie za działalność naukową).

Od grudnia 1970 roku podjął pracę w Uczelni (pod ówczesną nazwą Wyższa Szkoła Rolniczo-Pedagogiczna). Oprócz prowadzenia zajęć dydaktycznych zajmował się także organizacją od podstaw studenckiej pracowni chemii fizycznej. Od 1990 r. został zatrudniony na stanowisku profesora siedleckiej uczelni, (która po przekształceniu przyjęła nazwę Akademii Podlaskiej). Jest kierownikiem Zakładu Chemii Radiacyjnej i Chemii Jądrowej. W latach 1994-1999 pełnił funkcję dziekana Wydziału Nauk Ścisłych. W latach 1987-1990, 1999-2000 oraz 2005-2008 pełnił funkcję prorektora ds. nauki. W latach 2000-2002 i 2002-2005 był rektorem Akademii Podlaskiej.

W latach 2008 - 2012 po raz trzeci pełnił funkcję rektora siedleckiej Uczelni. Podczas tej kadencji miało miejsce jej kolejne przekształcenie. Akademia Podlaska uzyskała status uniwersytetu. Jest to wynik starań całej naszej kadry często podkreślał JM Rektor prof. Antoni Jówko. Od 2010 roku Uczelnia widnieje na mapie szkół wyższych jako Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach. W nawiązaniu do poprzednich kadencji priorytetem Rektora było dążenie do rozwoju badań naukowych.

KADENCJE

I MAGNIFICENCJE = cd.

Wielokrotnie podkreślał, że to właśnie one mają kluczowe znaczenie dla pozycji i wizerunku Uczelni. Zachęcał do dbałości o podnoszenie kategorii parametryzacyjnych jednostek i stawianie na interdyscyplinarność badań naukowych.

Kolejnymi ważnymi aspektem podkreślanym przez Rektora była poprawa jakości kształcenia oraz konieczność dostosowywania oferty dydaktycznej do potrzeb rynku. Zwracał także uwagę, że status uniwersytetu zobowiązuje, zatem nie należy spoczywać na laurach, lecz nieustannie podnosić poprzeczkę. Jednocześnie trzeba pamiętać, że Uniwersytet to nie tylko badania naukowe i zajęcia dydaktyczne, ale także przykład pryncypiów kulturowych, stanowiących fundamenty pozytywnych wzorców.

Istotnym elementem dla rozwoju Uczelni uznano także rozbudowę bazy lokalowej. Dzięki dobrej współpracy z otoczeniem władze Uczelni podjęły skuteczne działania w sprawie kontynuacji budowy gmachu Wydziału Humanistycznego, również współfinansowanej ze środków zewnętrznych. Prace inwestycyjne właśnie dobiegają końca i gmach zostanie oddany wkrótce do użytkowania.

W tej kadencji rozpoczęto w Uczelni realizację pięciu projektów ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego: „Atrakcyjny proces kształcenia na kierunku matematyka”, „Chemia-wiem, umiem, rozumiem”, „Kompetencje kluczowe drogą twórczego rozwoju”, „Moda na chemię”, „Praktyki pedagogiczne - kompetentnie, twórczo, przyjemnie”. Realizowany jest kolejny projekt „Modernizacja i rozbudowa systemu informatycznego UPH” dotowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2007-2013.

Kończąc swoją kadencję JM Rektor prof. dr hab. Antoni Jówko żywił przekonanie, że poniesione starania przełożą się na zainteresowanie otoczenia naszym Uniwersytetem i zachęcą absolwentów szkół średnich do pogłębiania wiedzy w murach naszej Uczelni. Natomiast dyplom ukończenia Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach będzie wysoko ceniony przez pracodawców. W ostatnim rektorskim wystąpieniu powiedział: „Mam także nadzieję, że nasz Uniwersytet na dziś przymiotnikowym, doczeka się kolejnego przekształcenia i w przyszłości stanie się klasycznym, czyli bezprzymiotnikowym. Niech nasza Alma Mater dobrze służy społeczeństwu i regionowi, niech pozwoli naszej młodzieży pozyskać właściwą wiedzę i umożliwi dobry start w dorosłe życie. Natomiast dla kadry niech stanowi przyjazne i bezpieczne miejsce pracy”.

Wiesław BARSZCZEWSKI

Oferta studiów I stopnia (studia licencjackie lub inżynierskie)

Nasza oferta studiów I stopnia (studia licencjackie lub inżynierskie) obejmuje 21 kierunków studiów, które prowadzone są na czterech wydziałach i jeden kierunek w ramach studiów międzywydziałowych.

Absolwent studiów I stopnia będzie mógł podjąć studia II stopnia (magisterskie).

Studia międzywydziałowe

DIETETYKA

- catering w dietetyce
- poradnictwo dietetyczne i żywieniowe

Wydział Humanistyczny

BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE

- bezpieczeństwo europejskie
- bezpieczeństwo państwa
- zarządzanie kryzysowe w administracji

FILOLOGIA

- anglistyka
- germanistyka
- rusycystyka

FILOLOGIA POLSKA

- język polski z logopedią *
- filologia dla mediów i biznesu z językiem obcym
- komunikacja społeczna i praca wydawnicza

HISTORIA

- archiwistyka i zarządzanie dokumentacją
- ochrona i promocja dziedzictwa narodowego

PEDAGOGIKA

- animator i menedżer kultury
- edukacja dla bezpieczeństwa (dawna nazwa specjalności: przysposobienie obronne i obrona cywilna)
- edukacja wczesnoszkolna z wychowaniem przedszkolnym
- pedagogika opiekuńczo-wychowawcza z terapią pedagogiczną
- pedagogika z plastyką
- pedagogika społeczno-wychowawcza z resocjalizacją

POLITOLOGIA

- integracja europejska
- studia wschodnio-europejskie
- dyplomacja współczesna

STOSUNKI MIĘDZYNARODOWE

- kraje Europy Środkowo-Wschodniej
- międzynarodowe stosunki wojskowe

STRONY REKTORSKIE

Oferta studiów I stopnia - cd.

Wydział Nauk Ekonomicznych i Prawnych

ADMINISTRACJA

- administracja samorządowa
- administracja gospodarcza

LOGISTYKA

- zarządzanie procesami logistycznymi
- logistyka w przedsiębiorstwie

ZARZĄDZANIE

- zarządzanie finansami i rachunkowość
- zarządzanie małym i średnim przedsiębiorstwem

Wydział Nauk Ścisłych

CHEMIA

- analityka chemiczna
- chemia kosmetyczna
- chemia środowiska
- chemia jądrowa
- chemia bioanalityczna
- chemia farmaceutyczna

FIZYKA

- ekonofizyka
- fizyka informatyczna

INFORMATYKA

- programowanie systemów i baz danych
- systemy i sieci komputerowe
- systemy informatyczne zarządzania
- bezpieczeństwo systemów komputerowych

MATEMATYKA

- matematyka finansowa i aktuarialna
- matematyka w finansach i ekonomii

Wydział Przyrodniczy

BIOINŻYNIERIA PRODUKCJI ŻYWNOSCI

- bioinżynieria produkcji żywności pochodzenia roślinnego
- bioinżynieria produkcji żywności pochodzenia zwierzęcego

BIOLOGIA

- biologia z analityką
- biologia środowiska z ekoturystyką
- biologia eksperymentalna z biotechnologią

GOSPODARKA PRZESTRZENNA

Więcej informacji o kierunku

TURYSTYKA I REKREACJA

Więcej informacji o kierunku

ROLNICTWO

- agrobiznes
- agronomia z agroturystyką
- ochrona środowiska przyrodniczego
- produkcja ogrodnicza
- architektura terenów zielonych

ZOOTECHNIKA

- agrokonsulting
- hipologia
- hodowla zwierząt
- ocena i wykorzystanie produktów zwierzęcych

* specjalność dostępna tylko na studiach stacjonarnych

Oferta studiów II stopnia (studia magisterskie)

Nasza oferta studiów II stopnia (studia magisterskie) obejmuje 12 kierunków studiów. Wybór specjalności w przypadku kierunku pedagogika dokonywany jest w momencie rejestracji na studia, w przypadku pozostałych kierunków wybór specjalności dokonywany jest zgodnie z planem studiów.

Wydział Humanistyczny

BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE

- bezpieczeństwo państwa
- polityka i bezpieczeństwo euroatlantyckie

FILOLOGIA POLSKA

- język polski z logopedią ***
- filologia dla mediów i biznesu z językiem obcym
- komunikacja społeczna i praca wydawnicza

HISTORIA

- archiwistyka i zarządzanie dokumentacją
- ochrona i promocja dziedzictwa narodowego
- zarządzanie dokumentacją współczesną

PEDAGOGIKA

- animator i menedżer kultury
- edukacja dla bezpieczeństwa
- edukacja szkolna
- edukacja wieku dziecięcego **
- pedagogika z plastyką
- profilaktyka społeczna

POLITOLOGIA

- system międzynarodowy
- marketing polityczny

Wydział Nauk Ekonomicznych i Prawnych

ADMINISTRACJA

- administracja gospodarcza
- administracja europejska
- administracja bezpieczeństwa i porządku publicznego

ZARZĄDZANIE

- zarządzanie finansami i rachunkowość
- zarządzanie małym i średnim przedsiębiorstwem
- zarządzanie w turystyce
- zarządzanie w logistyce

Wydział Nauk Ścisłych

CHEMIA

- chemia organiczna i stosowana
- fizykochemiczne podstawy metod analitycznych

Oferta studiów II stopnia - cd.

INFORMATYKA

- inżynieria systemów bezpieczeństwa komputerowego
- projektowanie i eksploatacja systemów informatycznych
- sieci komputerowe i systemy rozproszone

MATEMATYKA

- matematyka stosowana
- matematyka finansowa

Wydział Przyrodniczy

BIOLOGIA

- biologia z analityką
- biologia środowiska z ekoturystyką
- biologia eksperymentalna z biotechnologią
- biologia zarządzanie środowiskiem

ROLNICTWO

- agrobiznes
- agronomia z agroturystyką
- ochrona środowiska przyrodniczego
- agroinformatyka

ZOOTECHNIKA

- agrokonsulting
- hipologia
- hodowla zwierząt
- ocena i wykorzystanie produktów zwierzęcych

** warunkiem kontynuowania kształcenia na studiach II stopnia w tej specjalności jest ukończenie studiów I stopnia w zakresie pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej.

*** warunkiem podjęcia studiów II stopnia na specjalności "język polski z logopedią" jest ukończenie studiów I stopnia na kierunku filologia polska, specjalność "język polski z logopedią".

Wręczenie stypendiów Ministra



Podczas posiedzenia Senatu Uniwersytetu Przyrodniczo Humanistycznego, w dniu 30 stycznia, uroczysto wręczono studentom naszej Uczelni stypendia za wybitne osiągnięcia w nauce. W roku akademickim 2012/2013 Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego prof. dr hab. Barbara Kudrycka wyróżniła **Irenę Żukowską** (filologia polska), **Monikę Popek** (zarządzanie) oraz **Ewę Krasnodębską** (rolnictwo). Stypendia ministerialne przekazali studentom rektor prof. dr hab. Tamara Zacharuk, wraz z prorektorem prof. dr hab. Barbarą Gąsiorowską, dziekanem Wydziału Humanistycznego prof. dr hab. Stanisławem Jaczyńskim, dziekanem Wydziału Przyrodniczego prof. dr hab. Janiną Skrzyczyńską, dziekanem Wydziału Nauk Ekonomicznych i Prawnych prof. dr hab. Jarosławem Kardasem. Stypendium ministra może uzyskać osoba, która posiada osiągnięcia naukowe i uzyskała w okresie zaliczonych lat studiów średnią ocen klasyfikującą w grupie 5% najlepszych studentów danego kierunku. Oceniane są przede wszystkim publikacje, udział w projektach badawczych, konferencjach, brane są pod uwagę także nagrody uzyskiwane w konkursach. Stypendium jest przyznawane na okres 10 miesięcy.

Adam Bobryk

"Podkówka Jacka" zwycięzcą konkursu



W dniu 11 lutego br. w Bibliotece Głównej UPH odbyła się gala finałowa **II edycji konkursu dla studentów organizowanego przez nasz Uniwersytet i firmę Zentis Polska sp. z o.o.** Ta edycja zatytułowana była „Ciastko Jacek symbolem Siedlec”. Konkurs polegał na stworzeniu koncepcji przepisu na ciastko z nadzieniem owocowym oraz przygotowaniu ciekawej prezentacji przedstawiającej nowy produkt. Każde zgłoszenie oceniane było w kilku kategoriach m.in.: za smak, związek z regionem (ciastko powinno być nawią-

"Podkówka Jacka" zwycięzcą konkursu - cd.

zywać do miasta Siedlce), oryginalność, estetykę, stopień wykorzystania owoców (nadzienie owocowe miało stanowić min. 20% ciastka). Jury oceniło również sposób przeprowadzenia prezentacji. Komisja konkursowa przyznała nagrodę główną o wartości 5.000 zł **Paulinie Pulik i Katarzynie Pulik** - studentkom kierunku stosunki międzynarodowe za pracę „Podkówka Jacka”. II miejsce i nagrodę w wysokości 3.000 zł zdobyła **Magdalena Mieścicka** - studentka kierunku chemia za projekt „Sakiewki Jacka”. III miejsce i 1.000 zł otrzymała **Martyna Chromińska** - studentka kierunku dietetyka za projekt „Ciastko Atlacek”. **Beata Dawidziuk** - studentka kierunku bezpieczeństwo narodowe otrzymała wyróżnienie Cukierników i nagrodę w wysokości 500 zł za projekt "Medalion Aleksandry". Nagrody zwycięzcom wręczyli prezes firmy Zentis - Ireneusz Lichota i JM Rektor - prof. nzw. dr hab. Tamara Zacharuk. Konkurs odbywał się pod patronatem honorowym JM Rektora UPH oraz Prezydenta Miasta Siedlce. Patronat medialny objęła TV Siedlce i Tygodnik Siedlecki.



W trakcie gali mogliśmy również poznać wiele ciekawych informacji dotyczących kawy. Wykład pt. "Kawa - legendy, ciekawostki, obyczaje" poprowadziła prof. nzw. dr hab. Elżbieta Krzęcio-Nieczyporuk z Międzywydziałowego Studium Dietetyki UPH.

Pan Ireneusz Lichota Prezes Zentis zaprosił na kolejną edycję konkursu w przyszłym roku akademickim.

Małgorzata Bednarczyk-Szurmak

Mistrzowie Ortografii 2013, czyli III Dyktando Siedleckie

W dniu 18 kwietnia br., o godz. 10.00 w Pałacu Ogińskich odbyło się III Dyktando Siedleckie dla dorosłych uczestników. Wydarzenie zorganizowane zostało przez Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, Szkołę Podstawową nr 4 im. Adama Mickiewicza, Publiczne Gimnazjum nr 2 w Siedlcach, II Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Św. Królowej Jadwigi oraz Samorządowe Centrum Doradztwa i Doskonalenia Nauczycieli. Celem imprezy było upowszechnianie kultury języka polskiego oraz integracja środowiska lokalnego.

Wydarzenie to objęli honorowym patronatem: Prezydent Miasta Siedlce **Wojciech Kudelski**, JM Rektor Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach prof. dr hab. **Tamara Zacharuk** oraz Mazowiecki Kurator Oświaty - **Karol Semik**. Patronat medialny sprawowały: Tygodnik Siedlecki, Katolickie Radio Podlasie oraz TV SIEDLCE. Do udziału w konkursie zaproszono przedstawicieli władz miasta, dyrektorów instytucji oraz prywatnych przedsiębiorców. W dyktandzie uczestniczyło 21 osób. Tak jak w poprzednich latach tekst dyktanda opracowała prof. dr hab. Krystyna Wojtczuk - kierownik Zakładu Językoznawstwa UPH. Tekst dyktanda odczytał Pan **Maciej Czapski**, Reżyser Teatru w Centrum Kultury i Sztuki w Siedlcach. Część artystyczną zaprezentowała młodzież ze Szkoły Podstawowej nr 4 pod kierunkiem **Agnieszki Szymani** oraz młodzież z Publicznego Gimnazjum nr 2.

W tej edycji mistrzami ortografii zostali:

I miejsce: **Jolanta Szymczyk**, pracownik Centrum Kultury i Sztuki w Siedlcach

II miejsce: kpt. **Marek Suwiński**, dyrektor Zakładu Karnego w Siedlcach

III miejsce: prof. dr hab. **Tamara Zacharuk**, Rektor Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach.

Do sprawdzania prac uczestników powołano komisję, składzie której znaleźli się poloniści z siedleckich szkół.

Magdalena Chromińska



III Ogólnopolskie Dyktando Języka Niemieckiego Das Deutsch Diktat

W sobotę 16 marca w Pałacu Ogińskich odbył się finał III Ogólnopolskiego Dyktanda Języka Niemieckiego Das Deutsch Diktat. W etapach szkolnym (listopad 2012), a następnie regionalnym (grudzień 2012) wyłoniono 63 finalistów ze szkół ponadgimnazjalnych z całej Polski. Uczniowie wraz z opiekunami przybyli do naszego miasta by wziąć udział w ostatnim, ogólnopolskim etapie. Imprezę poprowadziła Pani **Danuta Koper** z Polskiego Stowarzyszenia Nauczycieli Języka Niemieckiego. Przed rozpoczęciem zmagania z ortografią opowiedziała ona o idei organizowania dyktanda oraz o Stowarzyszeniu. Następnie pracownik Działu Promocji przedstawił gościom ofertę edukacyjną naszego Uniwersytetu oraz historię Pałacu Ogińskich. W niedzielę 17 marca w Centrum Kultury i Sztuki im. A. Meżeryckiego odbyła się uroczysta gala finałowa oraz wręczenie nagród. Zanim jednak poznaliśmy zwycięzców, Teatr Tańca Caro Dance zaprezentował wszystkim gościom piękny spektakl „Taniecnie o miłości” w reżyserii i choreografii Iwony Marii Orzełowskiej.



Mistrzynią Ortografii Niemieckiej została **Marta Gomolla** (Opole), której nagrodę wręczył w imieniu JM Rektora prof. nzw. dr hab. Tamary Zacharuk prof. nzw. dr hab. inż. Zbigniew Karczmarczyk - Prorektor ds. Rozwoju. II miejsce zdobyła **Emilia Duda** (Wrocław), której nagrodę wręczył w imieniu Prezydenta Miasta Siedlce - Pan Jarosław Głowacki - I Wiceprezydent Miasta Siedlce. III miejsce zdobyli ex aequo: **Natalia Kołodziej** (Kraków), **Michał Lewowicki** (Kraków) oraz **Dariusz Strzelecki** (Wrocław), którym nagrody w imieniu Starosty Siedleckiego wręczyła Pani Monika Kowalewska. Wyróżnienia otrzymali: **Jakub Barański** (Kraków), **Anna Hess** (Katowice), **Jędrzej Mijas** (Kielce). Wszyscy finaliści Das Deutsch Diktat otrzymali upominki. Natomiast członkowie komitetu organizacyjnego otrzymali z rąk Pana **Claasa-Dietricha Königa** - I sekretarza Ambasady Niemiec, Kierownika Wydziału Kultury dyplomy oraz gratulacje organizacji wspianej inicjatywy edukacyjnej jaką jest Das Deutsch Diktat.

Patronat honorowy nad imprezą, której głównym organizatorem było Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Języka Niemieckiego, sprawowali: Ambasador Austrii w Polsce, dr Herbert Krauss, Ambasador Niemiec w Polsce Rüdiger von Fritsch, Minister Edukacji Narodowej Krystyna Szumilas, Mazowiecki Kurator Oświaty Karol Semik, Prezydent Miasta Siedlce Wojciech Kudelski, JM Rektor UPH prof. nzw. dr hab. Tamara Zacharuk.

Małgorzata Bednarczyk-Szurmak

Dzień Otwarty w naszym Uniwersytecie

W czwartek 7 marca 2013 roku nasza Uczelnia po raz kolejny zaprosiła uczniów szkół ponadgimnazjalnych, ich rodziców, nauczycieli oraz wszystkich chętnych na spotkanie w trakcie **Dnia Otwartego**. W tym roku akademickim zaproponowaliśmy Dzień Otwarty w innej formie niż dotychczas. Zorganizowaliśmy „Grę Akademicką”, czyli zabawę w uniwersyteckie podchody. Przedstawiciele wszystkich kierunków studiów przygotowali prezentacje w formie wykładów, warsztatów lub pokazów w salach dydaktycznych na kilku piętrach i w różnych częściach budynku Wydziału Nauk Ścisłych. Nasi studenci



Dzień Otwarty - cd.

przeprowadzali zorganizowane grupy młodzieży od sali do sali, tj. od kierunku do kierunku, a przed każdą kolejną prezentacją uczniowie musieli odpowiedzieć na zagadkę związaną z kolejnym kierunkiem. Nasi goście otrzymali od nas drobne upominki oraz komplety książek do szkolnych bibliotek.

Dzień Otwarty to czas, kiedy odwiedzający mogą zapoznać się ze specyfiką studiów na wybranych kierunkach, urokami życia studenckiego, a także porozmawiać z wykładowcami i studentami. Podczas tegorocznego Dnia Otwartego odwiedzili nas uczniowie



nie tylko z siedleckich szkół ponadgimnazjalnych, ale również ze szkół z Łukowa, Łosic, Międzyrzecza Podlaskiego, Białej Podlaskiej, Łaskarzewa, Stoczka i Mińska Mazowieckiego.



Tegoroczny Dzień Otwarty tradycyjnie połączyliśmy z wernisażem wystawy pokonkursowej "Fotopołowy" i wręczeniem nagród laureatom. Fotopołowy to ogólnopolski konkurs fotograficzny, który organizujemy dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Wszystkim serdecznie dziękujemy za pomoc i zaangażowanie przy organizacji Dnia Otwartego. Szczególne podziękowania należą się studentom kierunków: administracja, zarządzanie, pedagogika, politologia, chemia, informatyka. Maturzacom życzymy powodzenia na egzaminie dojrzałości i zapraszamy do rekrutacji na studia już wkrótce.

Małgorzata Bednarczyk-Szurmak

WIĘŚCI Z WYDZIAŁU NAUK EKONOMICZNYCH I PRAWNYCH

Od roku akademickiego 2012/2013 Wydział Zarządzania zmienił nazwę na **Wydział Nauk Ekonomicznych i Prawnych**. Zmiana nazwy podyktowana była przeobrażeniami w obszarze działalności badawczej i dydaktycznej jednostki, a także zmieniającym się profilem kształcenia.

Rada Wydziału Nauk Ekonomicznych i Prawnych określiła **Strategię rozwoju Wydziału do roku 2019**. Zakłada ona dalszy rozwój badań naukowych i podnoszenie pozycji naukowej Wydziału, wysoką jakość kształcenia i wychowania, współpracę z otoczeniem, profesjonalne zarządzanie Wydziałem oraz rozwój infrastruktury i zasobów Wydziału. Wysoka aktywność naukowa i ciągła troska o ofertę dydaktyczną, a także współpraca

i dyskusja naukowa z naszymi partnerami zagranicznymi, gwarantuje Wydziałowi jego dalszy rozwój. Wydział wzbogacił swoją ofertę dydaktyczną o nowe studia podyplomowe: **Podyplomowe Studia Audytu Wewnętrznego i Rachunkowości**. W przygotowaniu są studia podyplomowe z zakresu prawa gospodarczego oraz procesów dowodzenia w sprawach przestępstw i wykroczeń skarbowych. Trwają prace nad uruchomieniem nowej specjalności na kierunku Zarządzanie: Biznes międzynarodowy (oferta w języku angielskim) oraz nowego kierunku studiów pierwszego stopnia: Ekonomii. W ramach programu LLP Erasmus na Wydziale studiowały dwie osoby z uniwersytetu w Turcji.

WIĘŚCI Z WYDZIAŁU NAUK EKONOMICZNYCH I PRAWNYCH - cd.

Aktywność naukowa Wydziału wyraża się organizowaniem licznych konferencji i seminariów naukowych.

Instytut Administracji Samorządu i Prawa zorganizował konferencję naukową nt: „**Administracja publiczna, człowiek a ochrona przyrody – zagadnienie ekonomiczne, społeczne oraz prawne**”.

Instytut Zarządzania i Marketingu, we współpracy z WKK Sp. z o.o. w Rzeszowie i Katolickim Radiem Podlasie, zorganizował konferencję naukową pt. „**Synergia nauki i biznesu**”. Celem konferencji było przedstawienie istoty zjawiska synergii w relacji Nauka – Biznes, prezentacja wyników badań oraz wymiana poglądów umożliwiającą wskazanie obszarów, form i sposobów budowania współpracy nauki i biznesu.

Katedra Marketingu i Logistyki Instytutu Zarządzania i Marketingu zorganizowała seminarium naukowe nt. „**Marketing w działalności logistycznej**”.

Dużym sukcesem Wydziału było wyróżnienie studentki kierunku zarządzanie, członka **Koła Naukowego Menedżerów „TOP MANAGER”- Moniki Popek**, stypendium Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego za szczególne osiągnięcia w nauce w roku akademickim 2012/2013.

Koło Ekonomiczne zorganizowało seminarium naukowe nt. „**Zasady opodatkowania działalności gospodarczej podatkiem dochodowym i VAT**”. Udział w nim wzięli studenci UPH, pracownicy Wydziału oraz zaproszeni prelegenci z Urzędu Miasta Siedlce i Urzędu Skarbowego w Siedlcach.

Studentki Wydziału - Katarzyna Telakowicz (Koło Naukowe Logistyków) i Katarzyna Paczóska (Koło Naukowe Ekonomistów) wzięły aktywny udział w finale II międzynarodowej olimpiady studenckiej z zakresu zarządzania i ekonomii „Biznes – projekt”, organizowanej przez naszą uczelnię partnerską - Wyższą Szkołę Zarządzania i Technologii Społecznych Białoruskiego Uniwersytetu Państwowego w Mińsku. Nasze studentki świetnie radziły sobie na każdym etapie olimpiady i zwyciężyły w nominacji „*Internet innowacje w Partnerstwie Wschodnim*”.

Koło Naukowe Administratywistów, we współpracy z Ministerstwem Rozwoju Regionalnego, w ramach Narodowej Strategii Spójności – program Pomoc Techniczna.19, zorganizowało panel dyskusyjny nt: „**Fundusze Unijne – efektywne wykorzystywanie środków wspólnotowych przez beneficjentów**”.

Koło Logistyków oraz Ogólnokrajowe Stowarzyszenie Międzynarodowych Przewoźników Drogowych i Spedytorów „Podlasie”, z którym Uniwersytet podpisał umowę o współpracy, zorganizowało seminarium naukowe pt. „**Uwarunkowania funkcjonowania transportu w wymiarze lokalnym i regionalnym**”. Seminarium miało na celu ukazanie głównych problemów związanych z międzynarodowym transportem drogowym oraz spedycją dotyczących firm przewozowych działających w regionie siedleckim.

Ogólnokrajowe Stowarzyszenie Międzynarodowych Przewoźników Drogowych i Spedytorów „Podlasie” ufundowało nagrodę dla „Najlepszego Logistyka”. Nagrody, w wysokości 2500 zł (nagroda I stopnia), 1500 zł (nagroda II stopnia) i 1000 zł (nagroda III stopnia) będą przyznane laureatom wyłonionym przez Kapitułę. Kapituła, zgodnie z Regulaminem przyznawania nagrody dla „Najlepszego Logistyka”, w ocenie studentów weźmie pod uwagę: wyniki w nauce, działalność w Kole Naukowym Logistyków, udział w projektach poświęconych zagadnieniom z zakresu logistyki, udział w konferencjach naukowych, publikacje z zakresu logistyki, współpracę z lokalnymi przewoźnikami (staże, praktyki).

We współpracy z podmiotami otoczenia społeczno-gospodarczego Wydział realizuje również inne projekty: w dniu 14 marca 2013 roku, razem ze Wschodnią Izbą Gospodarczą, Wydział zorganizował konferencje i warsztaty „Innowacje w biznesie”. Była to już piąta edycja projektu z cyklu „**Spotkania z Biznesem**”, w ramach którego co roku organizowane są przedsięwzięcia mające na celu połączenie teorii i praktyki.

W Spotkaniach udział wzięło, obok wykładowców z Polski i z zagranicy, ponad pięćdziesięciu pracowników i przedsiębiorców z 23 przedsiębiorstw. Uczestnicy spotkań mieli szansę zapoznać się z różnymi aspektami innowacji, od kształtowania twórczego myślenia kadry zarządzającej i pracowników, poprzez formułowanie innowacyjnych strategii do implementacji nowości technicznych.

Agnieszka SAŁATA

POLSCY UCZNIOWIE NA BIAŁORUSI WALCZYLI O INDEKSY UPH

W Grodnie na Białorusi, w dniu 20 kwietnia został przeprowadzony XVIII Konkurs Historyczny „Dzieje Polski”, a dzień później IX Konkurs Literacki. Organizowane one są przez „Polską Macierz Szkolną”, pod patronatem Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego. Głównymi nagrodami są indeksy siedleckiej Uczelni. Łącznie udział w konkursach wzięło blisko 250 osób. Laureaci zostali wyłonieni przez jury w skład którego wchodził pracownicy UPH prof. dr hab. **Jarosław Cabaj** (przewodniczący Konkursu Historycznego), dr **Justyna Urban-Jędrzejewicz** (przewodnicząca Konkursu Literackiego) oraz dr **Adam Bobryk** dr **Małgorzata Burta**.

Laureatami XVIII konkursu „Dzieje Polski” w kategorii klas maturalnych zostali: I miejsce - **Wioletta Korsakowa** (Grodno), II - **Jana Ostrowska** (Grodno), III - **Lidia Kaczan** (Lida), IV- **Helena Łomanik** (Grodno), V - **Władysław Suproń** (Lida). W klasach przedmaturalnych zwycięzcami byli: I - **Julia Wróblewska** (Grodno), II - **Diana Jakimczyk** (Andronowo), III - **Helena Jarżemska** (Brzozówka). Natomiast w IX Konkursie Literackim laureatami zostali wyłącznie grodnianie. Wśród maturzystów: I - **Jana Ostrowska**, II - **Arpine Arutunian**, I II - **Grażyna Gławnicka**, w pozostałych klasach: I - **Ina Nadziejko**, II - **Irena Chilmanowicz** i **Elżbieta Koncewicz**, III - **Jegor Macias**.

Na terenie Białorusi szkoły polskie funkcjonują w Grodnie i Wołkowysku. Ponadto język polski jest nauczany jako przedmiot, podczas zajęć pozalekcyjnych, oraz w szkołach społecznych. Łącznie zajęcia w języku polskim odbywają się w 211 placówkach. Naukę w nich pobiera 12933 uczniów. Najwięcej w obwodzie grodzieńskim, gdyż 7745, najmniej zaś w homelskim gdzie jest ich tylko 17. Zajęcia w polskich szkołach prowadzi 259 nauczycieli. Konkursy prowadzone przez Polską Macierz Szkolną przy wsparciu Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego stanowią ważny element promocji historii i języka polskiego na Białorusi. Motywują do kształcenia w polskich placówkach, jak również umożliwiają kontynuowanie nauki na uniwersytecie w Polsce.

Odgrywają one też ważną rolę popularyzatorską upowszechniając znajomość języka polskiego i przeszłości historycznej.



ROZRYWKA

POZIOM 1

6	1	2			3	9		5
3							2	7
4		7			2			
			3		4	6		
5			6	2			9	
		4		9	7		1	
	7		2		5			
	5	8			6	3		1
9				7				2

Na egzaminie z ornitologii wchodzi do pokoju profesora student, a na biurku stoi klatka na ptaki zasłonięta futerałem.

Student siada, a profesor zadaje pytanie, podnosząc lekko futerał tak, że ptakowi widać tylko nogi:

- Co to za ptak, Panie Studente?

Student myśli, myśli i po dłuższym czasie odpowiada:

- Nie wiem, Panie Profesorze.

- Niestety, nie zdał Pan. Jak się Pan nazywa?

Na to student podnosi nogę do góry, zadziera spodnie i mówi:

- Niech Pan zgadnie, Panie Profesorze.

POZIOM 2

				9			5	
4	2				1	6		9
8			2			4	7	
			6	4		7		
								8
		4	9					
		2		6		5		
		8	5		4	9		1
				7	3			

Studentka, bliska płaczu po oblanym egzaminie:

- Panie profesorze ja naprawdę nie zasłużyłam na pałę.

- Oczywiście, że nie, ale to jest najniższy stopień jaki przewiduje regulamin.

- Koleżanka pije?

- Nie.

- Dlaczego?

- Mam problemy z nogami.

- Uginają się?

- Nie, rozkładają.

Czym różni się student od balkonu?

- Balkon utrzyma całą rodzinę.

Co mówi kat do skazańca pod szubienicą?

- Głowa do góry.

Przychodzi baba do lekarza z nożem w plecach, a lekarz mówi:

- Już skończyłem dyżur.

- Ale tylko jeszcze ja, proszę!

Lekarz wyjął babie nóż z pleców i włożył do oka i mówi:

- Okulista do dziewiętnastej.

POZIOM 3

			5					6
4								
	1							
	8	5	9	6		2		
	3		4				5	
	4							
		6	2			3		9
	9	1		3			6	
					9	1		

Janek nie rozumie co znaczy słowo logika, więc podchodzi do jakiegoś faceta i się pyta:

- Panie, co to jest logika?

- Już tłumaczę. Ma pan rybki? - zapytał

- Mam.

- Aha to znaczy, że ma pan dzieci?

-Tak.

- Aha to znaczy, że ma pan żonę?

- Tak.

- To znaczy, że nie jest pan gejem?

- No nie jestem

- No widzi pan to właśnie jest logika.

Następnego dnia do Janka podchodzi jakiś człowiek i pyta o to samo:

- Proszę pana co to jest logika?

- A ma pan rybki?

- Nie

- To jest pan gejem.

Siedzi pijany facet w barze i myśli sobie:

- Mam już dość, idę do domu.

Próbuje wstać, ale upada. Myśli:

- Ok, doczołgam się do drzwi i spróbuję wstać na ulicy.

Wychodzi na ulicę, próbuje wspiąć się na parkometr, ale znów upada. Myśli:

- Doczołgam się do tamtego murku i spróbuję.

Wspina się na murek, ale znowu upada.

W ten sposób, ciągle bezskutecznie próbując wstać, doczołguje się do domu.

Starając się nie budzić żony, wślizguje się do łóżka.

Rano żona budzi go wymówkami:

- Piłeś?!

- Ależ co Ty, skarbie! Ja, piłem?

- Właśnie dzwonił z baru, żeby ktoś odebrał

Twój wózek inwalidzki.





ul. 3 Maja 49, 08-110 Siedlce
tel. 643 10 82, fax 644 20 45
(w czasie imprezy)

**UCZELNIANY OŚRODEK KULTURY
UNIWERSYTETU PRZYRODNICZO-HUMANISTYCZNEGO**



ul. Bema 1, 08-110 Siedlce
tel. 643 15 03, fax 644 20 45
tel. kom. 0-603 220 576
e-mail: limes@uph.edu.pl

MAJ 2013

**Koncert z okazji
35-lecia LIMESU**

Wystąpią m.in.:

Teatr ES, Tomasz Salach, Urszula Chruściel,
Tomasz Hapunowicz, Tadeusz Goc,
Iwona i Jerzy Kobylński, Grzegorz Muzylak,
Eugeniusz Kasjanowicz, Maciej Turkowski,
LUZ, Jarosław Skrobecki, LIMES BAND

20 maja g. 19.30

Scena Teatralna CKiS, Bpa I. Świrskiego 31

Koncertowi towarzyszą:

projekcja filmu oraz wystawa fotografii

Gościnnie:

MICHAŁ KONSTRAT - Ballady Wysockiego

Program dostępny jest na stronie UPH w zakładce "studenci"

WIECZÓR ROSYJSKI PO CZESKU

Przy współpracy z Kołem Naukowym Językoznawców

15 maja g. 19.00

PeHa, 3 Maja 49

**BIESIADA
STUDENCKA**

środy 3, 15 i 22 maja
oraz Jackonaliowe
21 i 23 maja
godz. 21.00

peHa, 3 Maja 49

**KOMPRESOR
ART CAFE**

wieczór artystyczny

13 i 27 maja g. 20.30

peHa, 3 Maja 49

Wstęp wolny

KLUB MIŁOŚNIKÓW TEATRU

2-3.05 - Kraków - Teatr im. Słowackiego

18.05 - Majówka w Powsinie

24 i 25.05 - Teatr POLSKI - Zemsta,

wyst. m.in. D. Olbrychski, A. Seweryn

25.05 - Karolin - Hrabina Marica (operetka)

30.05-2.06 - Praga, Karlove Vary

28-30.06 - Lwów - Teatr Opery i Baletu

9.06 - Teatr WIELKI - Kopciuszek

13.06 - Teatr BUFFO - Polita - musical w 3D

15.06 - Gardzienice - Kosmos Gardzienic

21.06 - Teatr STUDIO - Ożenek, reż. I. Wyrpajew

6.07 - Gardzienice - Kosmos Gardzienic

25-28.07 - Poznań - Berlin

Szczegółowe informacje i rezerwacja:

601 220 576 lub 603 220 576 oraz limes@uph.edu.pl

Ze względu na terminy rezerwacji biletów

prosimy o wcześniejsze zgłaszanie

W. CZASY LITERACKIE

Org. Studencka Grupa Poetycka

5 czerwca g. 18.30

PeHa, 3 Maja 49

czyli

KARAOKE

Akademicka Szansa na Sukces
prowadzi

prezenter muzyczny KAROL

7, 14, 20 i 28 maja

g. 21.00

Wstęp: 2 zł

peHa, 3 Maja 49

Szkoła Salsy Kubańskiej

Prowadzenie: RAYNEL FERNANDEZ BALLESTER (Kuba)

Wtorki: 7, 14, 21, 28 maja g. 19.00

PEHA, 3 MAJA 49

Koncert

10 maja g. 19.00

SAWBLADE i MIDWAY

peHa, 3 Maja 49

Koncert rockowy KONTRABANDA

17 maja g. 19.00

peHa, 3 Maja 49

Teatr CHWILA

Czwartkowe warsztaty teatralne

M.in. 9 maja - interpretacja wiersza,

16 maja - interpretacja prozy,

23 maja - środki artystycznego wyrazu

oraz

6 czerwca g. 19.00

Jan Brzechwa

CZERWONY KAPTUREK

Wyst.: Monika Zań, Grzegorz Czapski i Kamila Mirończuk

PeHa,
3 Maja 49
g. 19-20.30

KARAOKE w LIMESIE

Wstęp wolny

6 i 13 maja g. 21.00

Limes, ul. Bema 1

KONCERT ROCKOWY 7 czerwca g. 19.00

UPSTREAM

peHa, 3 Maja 49

JACKONALIA: 20-22 MAJA

Wystąpią m.in. **ENEJ i WEEKEND**

Szczegóły na osobnych afiszach