

ŻAKPRESS

Miesięcznik Studencki

Nr 5/2005 (XX) Październik



Inauguracja Roku Akademickiego 2005/2006



Redaktor naczelna – Ania Łubnicka 500 446 975

Współpracują – E. Szataniak; R. Dreczko;

R. Osowska; I. Langa; A. Kordula; K.

Więcierzewski; A. Szymaniak; E. Szaruga.

ZYCZENIA

W imieniu całej braci studenckiej na łamach naszej gazetki, chcielibyśmy złożyć najserdeczniejsze życzenia Panu Dyrektorowi Tadeuszowi Pawelcowi z okazji imienin

Redakcja

POWITANIE

W IMIENIU CAŁEGO ZESPOŁU REDAKCYJNEGO WITAM WSZYSTKICH W NOWYM ROKU AKADEMICKIM!!! NA ŁAMACH ŻAKPRESSU SPOTYKAM SIĘ Z WAMI PO RAZ KOLEJNY, ALE TYM RAZEM NA TROSZKĘ INNYCH ZASADACH. WYOBRAŹCIE SOBIE, ŻE PRACOWNICY NASZEJ GAZETKI ZUPEŁNIE NIESPODZIEWANIE POSTANOWILI SPEŁNIĆ JEDNO Z MOICH NAJSKRYTSZYCH MARZEŃ I ... PISZĘ DO WAS TYM RAZEM JAKO NOWA REDAKTOR NACZELNA! WIELKIM KREDYTEM ZAUFANIA OBDARZYŁA MNIE RÓWNIEŻ MOJA POPRZEDNICZKA IZABELA ZIĄTEK, KTÓREJ RAZEM ZE WSZYSTKIMI ŻAKPRESSOWYMI MANIAKAMI DZIĘKUJĘ ZA POŚWIĘCONY CZAS, ENERGIĘ. ORAZ WSZYSTKIE SPORY, KTÓRE UTWIERDZIŁY MNIE W PRZEKONANIU, ŻE CZASAMI WARTO POSTAWIĆ NA SWOIM.

PODOBNIENIE JAK WY DO TEJ PORY NIE MOGĘ UWIERZYĆ, ŻE WAKCJE NALEŻĄ JUŻ DO HISTORII I ZOSTAŁY PO NICH TYLKO WSPOMNIENIA, ZMYWAJĄCA SIĘ OPALENIZNA PIEGI, KTÓRYCH Z KOLEI JAK NA ZŁOŚĆ CIĘŻKO SIĘ POZBYĆ. PRZED NAMI NOWE WYZWANIA, Z KTÓRYMI BĘDIEMY MUSIELI SIĘ ZMIERZYĆ NOWE BŁĘDY, KTÓRE BĘDIEMY MUSIELI POPEŁNIĆ, KOŁOKWIA, EGZAMINY I SZARA RZECZYWISTOŚĆ POZBAWIONA ODCIENI LATA. ALE NIE POPADAJMY W SKRAJNOŚĆ! W KOŃCU STUDIA TO RÓWNIEŻ (CHOCIAŻ NIEKTÓRZY STWIERDZĄ, ŻE PRZEDĘ WSZYSTKIM) NOWE ZNAJOMOŚCI, WSPANIAŁE IMPREZY I NAJPIĘKNIEJSZE LATA NASZEGO ŻYCIA.

MAM NADZIEJĘ, ŻE ŻAKPRESS STANIE SIĘ ZŁOTYM ŚRODKIEM, KTÓRY POMOŻE NAM PRZETRWAĆ STUDENCKĄ EGZYSTENCJĘ, GDY NASZE PROBLEMY ZACZNĄ NAS PRZERASTAĆ I SPROWADZI NAS NA ZIEMIĘ, GDY ZA MOCNO ROZBUJAMY SIĘ NA IMPREZACH.

ŻYCZĘ MIŁEJ LEKTURY!!!

Ania Łubnicka

O Samorządzie...

Dnia 26 kwietnia 2005 roku zgodnie z Ordynacją Wyborczą został powołany nowy Samorząd Studentów Kolegium Licencjackiego w Białej Podlaskiej. W skład rady wchodzi:

1. Iwona Polubiec-Przewodnicząca
2. Kamil Więcierzewski-Wiceprzewodniczący
3. Ewa Pajor-Wiceprzewodnicząca
4. Ewa Korniluk- Sekretarz
5. Renata Michalczuk- Członek
6. Justyna Maleńczuk- Członek
7. Emilia Naumiuk- Członek
8. Dariusz Świdorski- Członek
9. Waldemar Borodziej- Członek

Tuż po wyborach Samorząd wziął się szybko do roboty. W najbliższych planach miał do zorganizowania „II Dni Kultury Studenckiej”. Reakcje i spostrzeżenia innych studentów wskazywały na zadowolenie z zorganizowanych Juwenalii. Od nowego roku akademickiego Samorząd szykuje niespodzianki studentom Kolegium, o których dowiemy się już niebawem. Obecnie Samorząd Zajmuje się udzielaniem informacji i pomocy w sprawie stypendium socjalnego i naukowego. Pomocy można szukać podczas dyżurów Samorządu pokój nr 23 w budynku Kolegium Licencjackiego przy ul. Janowskiej55.

Serdecznie zapraszamy!!!

Kamil W.

Bez Jana Pawła II

Niedziela poprzedzająca dzień wyboru Karola Wojtyły na papieża od pięciu lat nazywana jest Dniem Papieskim. W tym roku uroczystość ta przypadła na dzień, w którym Jan Paweł II rozpoczął swój pontyfikat – 16 października. We wszystkich kościołach wolontariusze lub ministranci zbierali pieniądze, które pozwolą zdolnym młodym ludziom będącym w trudnej sytuacji materialnej zrealizować marzenia. I właśnie z myślą o tej młodzieży powstała Fundacja Dzieło Nowego Tysiąclecia. Nie możemy mówić, że nasza ofiara nie pomoże, bo liczy się każda złotówka.

Tegoroczny Dzień Papieski był wyjątkowy, ponieważ zabrakło Jana Pawła II. Ale pamiętamy o Jego słowach: *„Droga młodzieży wszystkich języków i kultur, czeka was zadanie wzniosłe i porywające: macie być ludźmi, którzy potrafią okazywać solidarność, zachowywać pokój i miłować życie w postawie szacunku dla wszystkich. Bądźcie twórcami nowej ludzkości, w której wszyscy bracia i siostry, należący do jednej rodziny, będą mogli nareszcie żyć w pokoju!”*

R.O.

STUDENCKIE KOŁO NAUKOWE ARCHIWISTÓW KOLEGIUM LICENCJACKIGO UNIwersytetu MARIi CURIE SKŁODOWSKIEJ

Koło Naukowe Archiwistów zostało założone w 2002 roku, z inicjatywy studentów. Opiekunem Koła jest dr hab. Janusz Losowski. Siedzibę stanowi budynek Historii Kolegium Licencjackiego UMCS przy ul. Piłsudskiego 24.

Koło Naukowe Archiwistów funkcjonuje na podstawie Statusu przyjętego uchwałą Walnego zebrania członków z 24 lutego 2003 roku..

Podstawowe cele Koła Naukowego Archiwistów to:

- pogłębienie wiedzy archiwalnej oraz przygotowania zawodowego
- wdrażanie Członków Koła do pracy naukowej
- -rozwijanie różnych form samopomocy
- ogólna działalność dla dobra Wydziału Humanistycznego UMCS
- działalność dla dobra Kolegium Licencjackiego UMCS w Białej Podlaskiej

Cele Koła realizowane są między innymi poprzez regularne zebrania, ogłaszanie artykułów, udział w zjazdach i sympozjach dotyczących zagadnień archiwalnych, nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów ze studentami i pracownikami naukowymi specjalności archiwalnej UMCS oraz innych uczelni, a także z archiwami i archiwistami.

Członkiem Koła może zostać każdy student Kolegium Licencjackiego UMCS w Białej Podlaskiej, który zadeklarował chęć przystąpienia do Koła i został przyjęty przez Zarząd. Członkostwo ustaje wraz z ukończeniem studiów na UMCS, relegowaniem ze studiów, a także na wniosek samego członka Koła.

Władzami Koła są:

- Walne Zebrani Członków
- Zarząd Koła
- Komisja Rewizyjna
- Sąd Koleżeński

Kadencja Zarządu, Komisji Rewizyjnej i Sądu Koleżeńskiego trwa jeden rok akademicki.

Członkowie władz Koła mogą podlegać reelekcji. Do zarządu i Komisji mogą wejść osoby, które ukończyły pierwszy rok studiów. Najwyższą Władzą Koła są Walne Zebrania Członków, zwoływane przez Zarząd przynajmniej raz do roku.

Szczegółowy tryb funkcjonowania poszczególnych władz określa statut Koła, a także regulaminy obrad tychże władz uchwalone przez Walne Zebrania Członków.

W poprzednim roku akademickim SKNA KL UMCS zajmowało się uporządkowaniem i opracowaniem zebranych materiałów, dotyczących wyborów samorządowych z 2002 r. Ostatecznym efektem tych prac było nadanie sygnatur poszczególnym afiszom, plakatom i ulotkom.

Kolejnym etapem prac było stworzenie komputerowej bazy danych, umożliwiającej pełne

i szczegółowe wykorzystanie tych materiałów oraz szybkie wyszukiwanie i udostępnianie interesujących treści. W opracowaniu bazy danych od strony technicznej pomagał informatyk Sebastian Białek.

Efekty naszej pracy mogliśmy zaprezentować na VIII Ogólnopolskim Zjeździe Studentów Archiwistyki, Którego gospodarzem w poprzednim roku było SKNA UMCS. Referat dotyczący zebranych materiałów oraz bazę danych przedstawiły Emilia Naumiuk i Justyna Małeńczuk.

W poprzednim roku zakończyliśmy także starania o zarejestrowanie naszego koła. Zaakceptowano poprawiony statut i oficjalnie wyrażono zgodę na działalność SKNA KL UMC w Białej Podlaskiej.

Zachęcamy wszystkich studentów historii i nie tylko do uczestniczenia w zebraniach naszego Koła. Członkostwo stwarza, bowiem wiele możliwości m.in. zaangażowania się w pracy naukowej uczestnictwo w corocznych zjazdach studentów archiwistyki, które odbywają się za każdym razem na innych polskiej uczelni wyższej. W tym roku takie spotkanie odbędzie się na Uniwersytecie Marii Curie Skłodowskiej w kwietniu 2005 r. Zebrania odbywają się w każdy poniedziałek o godz. 17:15 w sali nr 13 na ul. Piłsudskiego 24.



WOLONTARIAT W PROMOCJI!

W ostatnich latach praca wolontariusza stała się bardzo „trendy”. Wielkie „boom” na wolontariat tak naprawdę spowodowały zmiany polityczne po roku 1990. To właśnie w tym okresie powstało tysiące organizacji pozarządowych, które zrzeszały wolontariuszy. Obecnie liczba wolontariuszy zarejestrowanych w różnych organizacjach przekroczyła milion. Zadowalające jest to, że ta liczba stale rośnie.

Co może robić taki wolontariusz? Możliwości jest wiele, poczynając od opieki poszkodowanymi zwierzątkami, przez rozmowę z osobą samotną, robienie zakupów niepełnosprawnej osobie kończąc na zbiórkach różnego rodzaju a także akcjach charytatywnych. Tak naprawdę możliwości jest mnóstwo potrzebne są tylko chęci, motywacja i ładny uśmiech ☺.

Czym charakteryzuje się wolontariusz? Postawa takiego człowieka odznacza się konsekwencją w realizacji podjętych prac, zaangażowaniem i wysiłkiem w osiąganiu celów, wytrwałością w pokonywaniu trudności, stwarzaniem działań na TAK, aby w naszym życiu społecznym było mniej agresji i brutalności, a więcej życzliwości.

Wolontariat może być odruchem serca, ale też kapitałem na przyszłość. Radość z pomagania innym, dawanie im szczęścia nie równa się z niczym, nie zastąpią żadne korzyści. Wielki szczerzy uśmiech i ledwo wypowiedziane dziękuję przez osobę upośledzoną za każdym razem wzrusza i skłania do refleksji. Dla takich chwil naprawdę warto żyć. Samorealizacja, poczucie bycia potrzebnym innym, spełnianie marzeń

i swoich życiowych celów to mogą są i będą efekty pracy wolontarystycznej, ale oprócz tych można także osiągnąć wiele

umiejętności np. komunikowania się, cierpliwości, nawiązywania kontaktów międzyludzkich, otwartości i wiele innych, to wszystko podnosi kwalifikacje, zwiększa doświadczenie zawodowe. Jedno jest pewne, że korzyści, które wyniesiemy z pracy wolontariusza będą procentować w przyszłości, bo nie ma, co ukrywać na uczelni trudno jest o praktyczne umiejętności, które z kolei możemy nauczyć się na wolontariacie.

Jak nie dać się wykorzystać? Przede wszystkim podczas rozmowy z dyrektorem placówki, w której chcemy pracować określić należy, po co, do czego będziemy potrzebni, jakie zadania możemy wykonywać a jakich nie, kto będzie naszym opiekunem i wyjaśniał między innymi wszelkie wątpliwości. Po tych ustaleniach należałoby podpisać umowę z dyrektorem, w której obie strony deklarują przestrzeganie wyżej wymienionych ustaleń. Z zastrzeżeniem, iż dyrektor ma prawo do zwłoki podpisania umowy przez następne 30 dni.

Jest wiele organizacji, które zrzeszają wolontariuszy, lecz w Białej Podlaskiej jest ich nie wiele. Jedną z organizacji jest Klub 8 Wspaniałych Fundacji „Świat na Tak” a także inne kluby wolontariuszy w szkołach publicznych.

Jeśli chciałbyś drogi studencie zostać wolontariuszem i pomagać innym to skontaktuj się z Kamilem Więcierzewskim – wiceprzewodniczącym Samorządu Studentów Kolegium Licencjackiego UMCS w Białej Podlaskiej.

Zapamiętaj!

**„ Uśmiech i przyjaźnie
wyciągnięta dłoń**

**Najsukuteczniej buduje pokój na
świecie...”**

„Poezja w Wągrowcu – 30 wrzesień 2005 r.”

Chcielibyśmy Wam opowiedzieć o przygodzie, którą przeżyliśmy.

Dostaliśmy zaproszenie na rozstrzygnięcie II Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego im. Ks. Jakuba Wujka, do Węgorzowa (uroczego miasteczka w Wielkopolsce). Skorzystaliśmy z okazji i ruszyliśmy w drogę. Podróż była uciążliwa, ale student potrafi odnaleźć się w każdej sytuacji!

Wągrowiec przywitał nas deszczową aurą, ale nic nie mogło popsuć nam dobrych humorów. Odpoczęliśmy w bursie szkolnej, a następnie przygotowaliśmy się do uroczystości.

Sala była „zapełniona po brzegi”. Organizator zapoznał nas z programem. Potem nastąpiło wręczenie nagród. Otrzymaliśmy wieczne pióro, „Księgę Poetów”, figurkę przedstawiającą słonia, ale najważniejsze były te niezapomniane wrażenia! Podekscytowani obejrzelśmy sztukę teatralną Zanęty Milej. Następnie udaliśmy się na uroczysty obiad do restauracji „Justyna”. Późnym wieczorem odbyły się warsztaty poetyckie w pubie artystycznym, po których zostaliśmy odprowadzeni do bursy szkolnej.

Kolejnego dnia organizatorzy oprowadzili nas po najpiękniejszych okolicznych miejscach. Zwiedziliśmy Zakon Cysterski (włącznie z katakumbami) piramidę – był to grób najsłynniejszego najsłynniejszego w tamtych okolicach wojownika, piękne kościoły, pomnik Jakuba Wujka, skrzyżowanie rzek (jest tylko kilka

takich miejsc w Europie – rzeki krzyżują się, ale ich wody nie łączą się ze sobą!).

Ostatniego dnia pobytu zorganizowaliśmy wieczorek poetycki. Zaprosiliśmy na niego nowych przyjaciół – poetów. Rozmawialiśmy o wierszach, dzięki temu upewniliśmy się, że to są nasze bratnie dusze. Wzruszyliśmy się, gdy na pożegnanie na dworzec kolejowy, ci młodzi, wrażliwi ludzie przynieśli nam książkę – „Małego Księcia „ Antoine'a de Saint Exupery'ego.

Ewa Szataniak Robert Dreczko

Fot. Mariusz Kutka

Gaudeamus po raz ósmy!

Uroczysta inauguracja roku akademickiego 2005/2006 rozpoczęła się Mszą Świętą w kościele pw. Narodzenia NMP. Odprawili ją nasi duszpasterze. Potem wszyscy udali się do budynku KL UMCS przy ul. Warszawskiej, gdzie odbyła się część oficjalna.

Tradycyjnie – jak na ważne uroczystości przystało – na początku wybrzmiał Mazurek Dąbrowskiego, po którym głos zabrała prof. Dr hab. Anna Pajdzińska – Prorektor UMCS ds. Kształcenia. W swoim powitalnym wystąpieniu przedstawiła wszystkich znamienitych wykładowców naszej uczelni obecnych na uroczystości oraz gości z Podlaskiej Fundacji Wspierania Talentów i instytucji wspierających ją. Oprócz tego pani profesor przypomniała historię naszego Kolegium i przedstawiła perspektywę jego rozwoju.

Potem nastąpił najważniejszy moment w życiu każdego studenta – immatrykulacja. Sama doskonale pamiętam tę chwilę, kiedy prof. Pajdzińska położyła rękę na moim ramieniu i z uśmiechem oświadczyła, że przyjmuje mnie do grona studentów UMCS. A potem jeszcze tylko indeks i można było ruszać na podbój nowych dyscyplin naukowych! Muszę przyznać, że z zazdrością patrzyłam na wszystkich „pierwszaków”, którzy oburącz ściskając ten dokument, o który walczyli tak wytrwale uśmiechali się od ucha do ucha. Emanowała od nich radość i widać było, że są szczęśliwi.

Gaudeamus – tradycyjna pieśń perfekcyjnie wykonana przez chór sprawiła, że przebiegł po mnie dreszcz. Kiedy później rozmawiałam z bohaterami tej uroczystości wielokrotnie powtarzali, że i na nich ten punkt programu zrobił największe wrażenie.

Ciekawość wzbudzali, (jak co roku z resztą!) najlepsi absolwenci naszego Kolegium, którzy dumnie paradowali po odbiór swoich dyplomów w togach. Droga do tytułu magistra jest długa i trudna, ale warto stawiać czoła wszystkim przeciwnościom i z uporem walczyć o jak najlepsze wyniki w nauce. Wiedzą o tym najlepiej wszyscy tegoroczni stypendyści PFWT, którzy z rąk eurodeputowanego – pana M. Czarnieckiego otrzymali dyplomy.

Głos zabrała również przedstawicielka studentów – Renata Michalcuk, która zachęcała wszystkich „pierwszaków” do współpracy z licznymi kołami naukowymi, działającymi przy Kolegium oraz do czynnego uczestnictwa w pracach przy naszej gazetce (całym sercem przyłączam się do tego apelu podpisuję się pod nim obiema rękami!!!).

Dr hab. M. Sajewicz (pomimo małej niedyspozycji głosowej) przedstawił wszystkim zgromadzonym wykład inauguracyjny pt. „Białoruś. Kraj między Wschodem a Zachodem”, w którym w kilku zdaniach nakreślił sytuację historyczną i obecną naszego sąsiada.

Pieśń Gaude Mater Polonia zakończyła uroczystą inaugurację.



Marcin Sprzączak odbiera dyplom dla najlepszego studenta III r. filologii polskiej z rąk Marka Czarneckiego



Uroczysta immatrykulacja



The best

Wspomnienia z Kolonii

Nie ma co! Te dwa tygodnie w Kolonii na Światowych Dniach Młodzieży przeszły do historii. Jednak zawsze będą w naszej pamięci. Każde nasze spotkanie, to powrót do tamtych dni... Dziś siedzimy przy kawie i polskiej czekoladzie:

- O czym myślisz?
- Ba! Aromat czekolady przenosi mnie do Muzeum czekolady w Kolonii. Mmm... Ta wielka kadź z gorącą czekoladą, gdzie zatapiane były wafle, które trafiały do nas☺. wprawiając nas w słodki błogostan.
- No ładnie, wspomnienia z pielgrzymki zaczynamy od „takich” przyjemności;). Ale wiedziałam, że o tym zaczniesz mówić.
- Tylko mi nie mów, że Tobie nic nie zapadło w pamięć?!
- No cóż... było kilku niesamowitych wolontariuszy☺. Odważyłam się. Podeszłam do nich i pytam: ”Kiedy, gdzie i o której?”. A oni na to: „Papież przyjedzie w czwartek”... Nie ma co, kompetentni to oni byli... i chyba zajęci...
- No szkoda, miałyśmy pecha, bo wolontariuszek było więcej. No i Polaków wśród nich też się spotykało. W końcu było ich 777, a nieoficjalnie ponad 1000.
- Pomagali nam trafiać do punktów: medytacji, polskich katechez, posiłków, spotkań kulturalnych, koncertów. Przypominali przecież też o bezpłatnym zwiedzaniu:
- muzeów, galerii... Nawet do kina możliwe było wchodzenie „free”, za okazaniem identyfikatora rzecz jasna.

- Darmowo mogliśmy też jeździć po miastach objętych ŚDM i pomiędzy nimi. To był bajer, bo powiedzaliśmy sobie: Kolonie, Dusseldorf i Bonn.

- Wiesz, co, a ja nigdy nie zapomnę ciężaru cegieł niesionych na Pola Marienfield.
- No tak, natachaliśmy się, a cel tego nie był znany!
- Co ty? Przecież zamysł organizatorów był, by z tych cegieł odbudować zburzone niegdyś Sanktuarium Maryjne.
- Ups! Nie wyszło organizatorom...
- Pamiętam, kiedy je dostaliśmy. To było w Einbecku w Dzień Społecznego Zaangażowania – *pomijamy fakt, że: „Polacy to wielkie fuchy i dostały od Niemców fartuchy”*
- Te śmieszne stroje dodały nam barmańskiego uroku. A odnawialiśmy w nich place zabaw. Naszą nagrodą były te kłopotliwe cegły (red. patrz wyżej).
- Warto dodać, że „akcja cegła” związana była z 4 dniowym pobytem w Einbecku. Tam wieczorami spotykaliśmy się z rodzinami, którzy nas u siebie gościli. Brakuje mi w Polsce tego, że przy parafiach nie ma żadnych miejsc na spotkania, gdzie można wspólnie spędzać czas. Tak. Te rodziny były ze sobą zżyte.
- Aha! To tam wpadłaś na pomysł, by nauczyć ich piosenki.
- To było świetne, że odważyłyśmy się pokazać im: „Ci, co zaufali Panu”.
- Uff, nauka Niemców polskiej piosenki, to nie lada wyzwanie.

- Ale mają po nas niezłą pamiątkę na stronie internetowej parafii i kasecie, którą nagrywali.
- Jednak najpiękniejszym gestem Polaków były codzienne, niezapomniane spotkania pod mozaiką Jana Pawła II, naprzeciwko kolońskiej katedry dokładnie o 21.37. To stamtąd rozbrzmiewały słowa „Barki”. Z każdym dniem było nas coraz więcej- nie tylko Polaków. Zjednoczeni trzymając się za ręce skandowaliśmy: „Kochamy Ciebie”, „Dziękujemy” i „JP II Subito Santo”. Plakat ten składał się ze 150 tysięcy zdjęć młodych ludzi nadesłanych przez Internet. Fajnie widzieć się na czubku nosa, ornacie czy piusce Papieża.
- Aga, Aga!!! Musimy jeszcze wspomnieć o „Abba Ojczy”. No jasne – ojciec Jan Góra powinien być dumny ze swej pieśni – była furorę wśród Niemców. Śpiewaliśmy ją zawsze i wszędzie. Nie opuściła żadnego wspólnego spotkania!
- Nawet w czasie czuwania na Polach Marienfield Polacy zjednoczeni w jednym sektorze, zaczęli śpiewać tę pieśń. Nad głowami załopotało morze biało – czerwonych flag. W końcu Polaków było coś, około 40 000, więc śpiew był słyszalny. A papież Benedykt XVI docenił nas za nasz zapal i pozdrowił w naszym języku...
- Jednak emocje sięgnęły zenitu, kiedy Papież pomachał do nas z odległości dwóch metrów.
- Tak. Bliskie spotkanie z Papieżem, możliwość duchowych refleksji przy Krzyżu Światowych Dni Młodzieży,
- który podarował młodym Papież Jan Paweł II, czułość serc ludzi wokół, wzajemna adoracja Chrystusa owocowały niejednokrotnie silnymi przemianami duchowymi.
- O ŚDM można mówić i mówić... Był to czas niezwykle intensywnie spędzony. Możliwość poznania młodych innych kultur, entuzjazmu, radości, jaką ze sobą nieśli, pasji, z jaką mówili o Bogu było ubogacające.
- Zawiązałyśmy dużo znajomości. Już w Kolonii obiecaliśmy sobie, że jedziemy w takim samym składzie na kolejne Światowe Dni Młodzieży do Sydney. Teraz tylko mamy nadzieję, że przetrwają one próbę czasu i odległości.
- Kawa się skończyła, czekoladę zjadłyśmy, więc dziękujemy za uwagę...

Dwie takie „filolożki”:

Ewelina Szaruga & Agnieszka Szymaniak

Początek i przebieg anoreksji

„Jaka jestem? Mam 19 lat i... Kocham sport. Uprawiam sport, robię to ze świadomością, że niszczę swój organizm. Bardzo potrzebuję aprobaty i zrozumienia innych ludzi. Jestem ambitna i to chyba trochę za bardzo. Jak wyznaczę sobie jakiś cel, to staram się zrobić wszystko, aby go osiągnąć. Kocham życie i bardzo chcę żyć w pełnym tego słowa znaczeniu. Zdałam sobie sprawę, jak wiele straciłam przez te ostatnie lata trzy lata anoreksji i teraz chcę to, choć w części nadrobić.

Bardzo pragnę zapomnieć, że problem anoreksji mnie dotyczył. Wszystko zaczęło się latem 1991 roku, kiedy zdałam egzaminy do szkoły średniej i wspólnie z klasą pojechaliśmy do Korbielowa na obóz integracyjny. Przytyłam wtedy 5 kilogramów. Kolejnym punktem były kolonie w Rozewiu. Zaprzyjaźniłam się tam z Majką, która była wegetarianką, do czego też mnie przekonała. Przy okazji chciałam pozbyć się niedawno nabytych kilogramów. Wtedy przy wzroście 158 cm ważyłam 53 kg. Po trzech miesiącach musiałam zrezygnować z wegetarianizmu, gdyż mama postawiła warunek; albo wegetarianizm albo sport. Zaczęłam jeść mięso, ale to wcale nie znaczy, że przestałam się odchudzać. Najpierw ograniczałam śniadania, potem drugie śniadania, na obiad coś tam skubnęłam. Tylko z kolacji nie zrezygnowałam. Uprawiałam przy tym dużo sportu. Prawie wszystkie tabele dietetyczne znałam na pamięć. Szybko udało mi się osiągnąć upragnioną wagę 48 kg. Bardzo bałam się znowu przytyć, więc zrezygnowałam ze słodczy, ziemniaków itp. jadłam tylko w to

towarzystwie – na pokaz. Wszystko, co zjadałam szybko przetwarzałam na energię, czynnie uprawiając sport. Nawet nie zauważyłam, że ważę już 45 kg.

W wakacje pojechałam z rodzicami do Jugosławii. Nikt nawet nie zauważył, że prawie nic nie jem. Tam też po raz pierwszy miałam dziwną chorobę - potworne skurcze żołądkowe i zanik miesiączki.

Po powrocie z wakacji ważyłam niecałe 43 kg, zmieniłam liceum, bardzo zamknęłam się w sobie. Po kilku tygodniach ważyłam już 40 kg. Pewnego razu dostała się w moje ręce gazeta „Kobieta i życie”. Przeczytałam tam artykuł o anoreksji, wpadłam w panikę. Zaczęłam normalnie jeść, nie przyjmując do wiadomości mojej choroby. Dzięki pomocy mamy udało mi się powrócić do wagi 46 kg. Jednak tuż po świętach Wielkanocnych coś się zmieniło – znowu zaczęłam chudnąć. Wtedy pojawił się pomysł wujka – lekarza, wyjazd do Kanady. Pierwsze tygodnie tam spędzone były koszmarem, płakałam, tęskniłam i żyłam wyłącznie listami. Moja waga spadła do 40 kg. Zaczęłam chodzić do psychiatry. Dr Ascher była bardzo wyrozumiałą osobą, dzięki wizytom przytyłam i ważyłam 43kg. Zaczęłam trenować tenis, więcej jadłam. Byłam szczęśliwa, że pobyt w Kanadzie dobiega końca. Po powrocie do Polski pojechałam z przyjaciółmi do Rozewia, całkowicie zapomniałam o chorobie, przytyłam nawet 3 kg. Wszystko układało się dobrze – do zimy. Potem zdałam sobie sprawę, że od ponad pół roku moja waga nawet nie drgnęła. Znowu miewałam zmiany nastroju. Moja praca szła na marne. Postanowiłam zwrócić się do kogoś o pomoc. Trafiłam do Krakowa. Poznałam tam Karolinę. Był to

dla mnie ogromny szok. Karolina ważyła zaledwie 35 kg, miała problemy nawet z chodzeniem. Zobaczyłam siebie w krzywym zwierciadle. Rozmowy z Karoliną bardzo jej pomogły, a mnie dały wiele do myślenia. Zaczęłam robić to, na co miałam ochotę, chciałam wyzwolić się z myśli o jedzeniu, liczenia kalorii. Chcę wyzwolić się z tych męczących myśli i życia w ciągłym poczuciu winy. Bardzo pragnę być zdrowa i wierzę, że już niedługo tak będzie. To najkrótsza historia mojej choroby. Trudno jest streścić pięć lat życia na kilku kartkach. Chcę jeszcze powiedzieć, że aby otrzymać pomoc, trzeba samemu sobie uświadomić powagę sytuacji i otworzyć się dla innych ludzi, co w przypadku anorektyka nie jest proste.

Wprowadzenie

Przedstawiony powyżej list, napisany przez pacjentkę chorującą na jadłowstręt psychiczny, wprowadza nas w problematykę zaburzeń odżywiania się. Ilustruje on szereg aspektów związanych z anoreksją. Z jednej strony wyraźnie opisuje dynamikę rozwoju objawów, kontekst, w jakim się one pojawiły, z drugiej uświadamia trudności związane z leczeniem, ze znalezieniem właściwej formy pomocy, dylematy przeżywane przez pacjentów i ich rodziny w procesie terapii.

Duża liczba osób zdrowych stosuje diety odchudzające, koncentrując uwagę na wadze i wyglądzie swojego ciała. Dane pokazują zaskakująco wysokie wskaźniki odnoszące się do dziewcząt i kobiet ograniczających swoje jedzenie (90% w Stanach Zjednoczonych) czy cierpiących na powtarzające się od czasu do czasu napady objadania się.

Przyczyny kulturowe i społeczne

Poszukując interpretacji tych faktów, wskazuje się na znaczenie czynników kulturowych, takich jak: szeroko lansowany model urody i sylwetki kobiecej, społeczne oczekiwania w odniesieniu do stosowania diety oraz ideał niezależnej, stawiającej sobie wymagania kobiety. We współczesnym świecie nadwaga wyraźnie łączona jest z brzydotą, ideał kobiety kreowany głównie przez media to niewiasta szczupła, zadbana, odnosząca sukcesy. W prasie kobiecej zawsze można znaleźć cudowną dietę, która wpłynie na sylwetkę. Kobiety i mężczyźni o pięknej powierzchowności są przedmiotem pochlebnych ocen otoczenia, są lepiej traktowani, mają większe szanse na znalezienie dobrze płatnej pracy.

Zdarza się również, że uroda staje się nieodzownym atrybutem kobiety. Panie piękne, szczupłe uważane są za bardziej kobiece, natomiast grube, jedzące bez zahamowań za nieatrakcyjne. Dowodem na to jest cały przemysł odchudzający. Plakaty propagują dietetyczną żywność, pokazują miarę krawiecką obejmującą 55-centymetrową talię. Już dzieci wzdają patrząc jak ich mamy pilnują wagi, oglądają reklamy telewizyjne dietetycznego pożywienia, obserwują szczupłe tancerki, gimnastyczki, modelki. Idea, że szczupłe jest lepsze, zyskała w dzisiejszej kulturze taką moc, że wywiera wpływ już we wczesnym dzieciństwie

Metody leczenia zaburzeń odżywiania się

Leczenie biologiczne ma charakter oddziaływania objawowego i składa się z następujących elementów:

- Terapii ratującej życie przeciwdziałającej odwodnieniu, zaburzeniom elektrolitowym i wyniszczeniu
- Restytucji wagi
- Farmakoterapii wspomagającej
- Leczeniu i przeciwdziałaniu późnym powikłaniom

Na pierwszym etapie w zależności od stwierdzonych zaburzeń chorzy powinni otrzymywać albuminy, plazmę, krew, płyny elektrolitowe. Przeciwdziałanie wyniszczeniu ma na celu poprawę zagrażającego życiu stanu somatycznego pacjenta. U podstaw terapii dietetycznej w okresie restytucji wagi leżeć powinna psychoterapeutyczna więź pomiędzy osobą prowadzącą leczenie a pacjentem i jego rodziną. Jednym z najbardziej kontrowersyjnych problemów związanych z leczeniem jest zagadnienie konieczności karmienia pacjentów wbrew ich woli. Karmienie za pomocą sondy postrzegane jest czasami jako element terapii behawioralnej mającej znaczenie psychoterapeutyczne poprzez mechanizm wzmocnienia negatywnego.

Psychoterapia dysponuje szerokim repertuarem metod leczenia. W jej skład wchodzi:

- psychoterapia wglądowa
- psychoterapia oparta na związku psychoterapeutycznym
- psychoterapia wspierająca

Psychoterapia wglądowa jest metodą leczenia, która prowadzi do rozwiązywania

wybranych konfliktów i usunięcia patologicznej obrony poprzez uzyskanie wglądu emocjonalnego i poznawczego przez pacjenta. Specyficzną techniką dla tej formy terapii jest interpretowanie przez terapeutę wydarzeń życiowych pacjenta i przejawianych przezeń postaw.

Psychoterapia oparta na związku terapeutycznym jest sposobem leczenia, w którym istotne jest dążenie do osiągnięcia dojrzałości pacjenta o względnie niedojrzałej osobowości i wyrównanie zaburzeń wynikających z wcześniejszych związków z osobami znaczącymi przez katalityczny związek z terapeutą

Psychoterapia wspierająca jest rodzajem terapii, w której istotne jest odzyskanie wcześniejszej równowagi psychicznej pacjenta, zredukowanie jego lęku i strach oraz pomoc w przystosowaniu do nowych sytuacji.

Warunkiem powrotu do zdrowia jest stworzenie takiej relacji terapeutycznej, w której pacjent może wyrazić i nazwać swoje uczucia, doświadczając empatycznego nieocenianego zrozumienia drugiej osoby. Celem terapii jest oddzielenie się pacjenta od dysfunkcyjnego systemu rodzinnego, złagodzenie prymitywnego poczucia winy i pomoc w przystosowaniu się do nowych sytuacji.

Aby zrozumieć mechanizm powstawania zaburzeń odżywiania się, nie wystarczy poprzestać na wyodrębnieniu typowych cech indywidualnych osób, u których się te zaburzenia rozwinęły. Proces powstawania jakichkolwiek zaburzeń psychicznych jest procesem skomplikowanym, a w jego analizie należy uwzględnić wiele różnorodnych czynników i ich wzajemne powiązania.

Anna Kordula

IV Międzynarodowy Festiwal Jazzowy.

W dniach 15-16 października w auli AWF-u w Białej Podlaskiej miał miejsce IV Międzynarodowy Festiwal Jazzowy. Organizowany przez Białkopodlaskie Stowarzyszenie Jazzowe.

W sobotę koncert dali Krzysia Górniak oraz Mietek Szcześniak. Publiczność owacjami przedłużyła występ Szcześniaka do 2,5 godzin.

Niedziela upłynęła pod znakiem wschodu. Pierwszy wystąpił FAST WALL JAZZ QUARTET. Jest to najnowszy projekt p. Jarosława Michaluka mieszkańca Białej Podlaskiej. Zespół tworzą bardzo dobrzy instrumentalści. Publiczności najbardziej spodobały się skrzypce, ich dźwięk poruszył niejedno serce.

Po godzinie 21:00 na scenie pojawił się RIVEBOART RAMBLERS. Jest to sekstet specjalizujący się w jazzie tradycyjnym, będący obecnie najlepszym zespołem jazzowym na Ukrainie, koncertującym na całym świecie. Zaprezentował między innymi utwory Gershwina, Luisa Armstronga (What a wonderful world) a także inne mniej lub bardziej znane fanom jazzu. Publiczność nie pozwoliła szybko opuścić sceny. Gromkie brawa i krzyki dziewczyn okazały się skuteczne. Koncert zakończył się trzema bisami i żartem, iż jedynym rozwiązaniem, jest... kupić płytę i słuchać jej cały czas. Tym samym Białkopodlaskie Stowarzyszenie Jazzowe zaprasza na zaduszki jazzowe – następną niezwykłą imprezę. Za rok fani jazzu zostali zaproszeni na kolejny V festiwal jazzowy.

Barbara Andrejuk

HOROSKOP

BARAN – Nie zapominaj o tym, że dobre kontakty z osobami pracującymi w bibliotece to podstawa Twojej pomyślnej egzystencji.

BYK – Rozejrzyj się dobrze po sali wykładowej może znajdziesz miłość swego życia.

BLIŹNIĘTA – Zadzwoń czasami do rodziców żeby im zameldować, że u Ciebie wszystko w porządku

PANNA – Pamiętaj, że wagary na studiach to nie to samo, co w szkole średniej - wszystko trzeba zaliczać.

WAGA – Jeśli na naukę poświęcisz tyle samo czasu co na imprezy to zaliczysz sesję w pierwszym terminie.

RYBY – Postaraj się zjeść czasem coś bardziej pożywnego niż zupka chińska

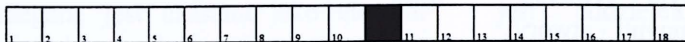
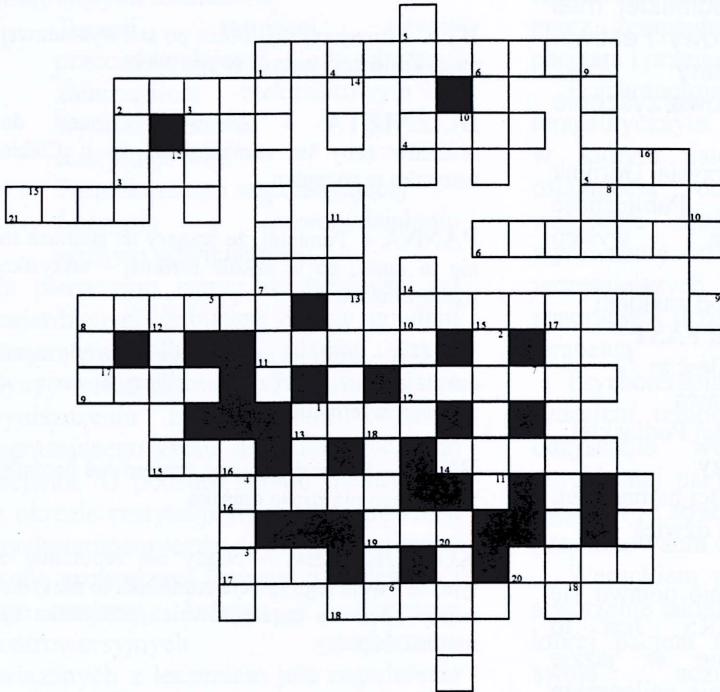
KOZIOROŻEC – Nigdy nie zapominaj o tym, że Twoja legitymacja studencka to nie tylko tańszy bilet, ale często również przepustka na masowe imprezy.

RAK – Musisz zrozumieć, że współlokator ze stacji to też człowiek i zdarza mu się kiepski dzień.

STRZELEC – Dobra passa w interesach tym razem uda Ci się dostarczyć dokumenty do dziekanatu na czas

LEW – Nie przesadzaj z przepisywaniem notatek, obsługa ksero to naprawdę nic trudnego.

Dalej Brak wizji...



Poziomo:

1. nim w rejs, z Krzysztofem Krawczykiem
2. w sklepie na półkach
3. chodzi do tyłu
4. np. w muzyce
- 5... samolotem
6. wisi na ścianie
7. cyklop miał jedno
8. lekki ...wiatru
9. pszczeli
10. duża zaba np. Ara
11. wisi w cerkwi
12. przyjeżdża w odwiedziny
13. szef juhasów
14. mieszkaniec Turcji
15. przyjaciółka Oli
16. spis czegoś
17. bicz, pejcz
18. wznoszony na weselu
19. nie córka
20. ... dziewczyn na koncercie
21. do robienia swetrów

Pionowo:

1. ... ludowe
2. urodzinowa
3. zdrobniale Wiktorja
4. ma 365 dni
5. figiel, psikus
6. Noego
7. -
8. dumny ptak
9. może być schabowy lub mielony
10. narciarski
11. np. grypa
12. płynie przez Warszawę
13. nie autobus
14. ciężka harówka
15. grom, błysk
16. ma je oskarżony
17. w niej słodkości
18. można je kupić w cukierni
19. dawniej student
20. jakaś wolna na rynku