

Drodzy Słuchacze i Sympatycy LUTW,

od kilku miesięcy żyjemy w nowym świecie, pełnym zmian, strachu i ograniczeń. Zmiany te nie są pozytywne, czasami są nawet niezrozumiałe. Nie możemy podróżować, dostać się do lekarza, wybrać na kawę do kawiarni ze znajomymi a na naszych twarzach zamiast uśmiechów zagościły maseczki.

Również nasz Uniwersytet stanął przed ogromnym wyzwaniem – finansowym i społecznym. Brak możliwości prowadzenia wykładów i zajęć to brak przychodów i widmo utraty płynności finansowej, a nawet zamknięcia LUTW. Drugie wyzwanie to utrzymanie kontaktu ze Słuchaczami, szczególnie z tymi Seniorami, którzy nie korzystają z internetu i mediów społecznościowych. Biuletyn, który Państwo otrzymaliście jest wła-

śnie próbą kontynuowania naszej działalności i zachowania kontaktu ze Słuchaczami. Dokładamy wszelkich starań, aby publikowane informacje i wykłady były dla Państwa ciekawe i angażujące. Przede wszystkim jednak chcemy, aby LUTW funkcjonował mimo ograniczeń.

Serdecznie dziękujemy tym wszystkim Słuchaczom, którzy zdecydowali się nie wycofywać opłaty statutowej i w ten sposób pomóc nam przetrwać. Jestem przekonany, że dzięki Waszemu wsparciu nasza społeczność Uniwersytecka przetrwa ten czas „ograniczeń”, do auli wykładowych wrócą wykładowcy i gwarni studenci, razem będziemy cieszyć się z powrotu do normalności a na naszych twarzach zamiast maseczek zagoszczą uśmiechy.

dr Mateusz Gortat Kierownik LUTW

Mało znane rośliny lecznicze:

Kanna

S*celetium tortuosum* L. (= *Mesembryanthemum tortuosum* L.) w języku potocznym nazywana jest kanną. Nazwa „kanna” wywodzi się z języka plemienia Khoikhoi. To właśnie członkowie tego plemienia oraz plemienia Buszmenów najprawdopodobniej jako pierwsi odkryli i wykorzystywali psychoaktywne właściwości tej rośliny. Żuli oni liście i łodygi kanny ponieważ zauważyli, że roślina ta poprawia nastrój i samopoczucie oraz łagodzi uczucie głodu i pragnienia. Badania etnobotaniczne wskazują, że zioło mieszano z zieleń konopi

siewnej (*Cannabis sativa* L.) i wykorzystywano w rytuałach plemiennych. Za aktywność farmakologiczną surowca roślinnego odpowiadają m.in. związki alkaloidowe. Źródła naukowe nie są zgodne co do osoby autora pierwszych wzmianek o kannie. Najprawdopodobniej był nim holenderski administrator kolonialny w Kapsztadzie Jan van Riebeeck. Warto również wspomnieć o holenderskim urzędniku Simonie van der Steli i jego przyjacielu botaniku Hendriku van Rheedelu,

ciąg dalszy na stronie 3

W tym numerze:

Kanna	
Mało znane rośliny lecznicze	1
Jan Czarnecki „Najpierw Miłość”	2
Aplikacje na telefon—krokomierz	5
50 lecie TWWP i 35 lecie LUTW	7
Nastawienie do życia	9
Jak zadbać o zdrowe serce.....	10
Transgraniczny rezerwat „Polesie Zachodnie”	12
Dzień otwarty notariatu	16
Lektura na czas pandemii	17
Siłowania umysłu	18

Szpalta poetycka

Jan Czarnecki z Chwałowic spod Ilży

Najpierw miłość

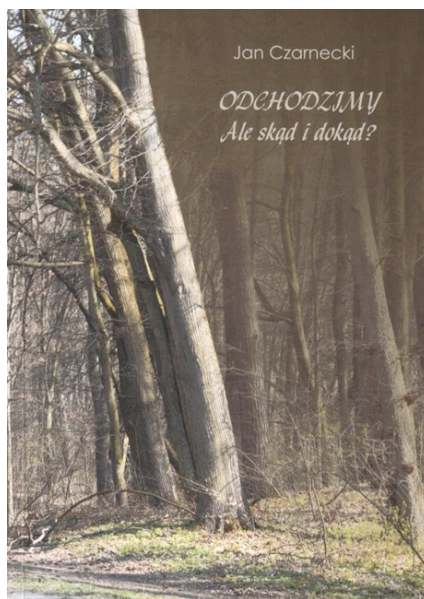
Prezentujemy Państwu kilka strof Jana Czarneckiego z Chwałowic spod Ilży – ten temat „podsunęła” pandemia, która uniemożliwiła nasze spotkanie na wykładzie ogólnym. Zaplanowałam wtedy właśnie prezentację kilku motywów z wierszy tego samorodnego poety. Jeśli nie możemy się zobaczyć, poczytać poezję i zadumać nad nią, to zrobmy to w zaciszach naszych domów – może taka lektura doda nam sił do przetrwania do wiosny i pozwoli unieść się ponad trudny czas.

Jan Czarnecki urodził się w Chwałowicach Podjedlance koło Ilży 24 czerwca 1930 roku. Ukończył Gimnazjum Rolnicze w Chwałowicach i Liceum w Wośnikach, by następnie pracować jako nauczyciel w chwałowickim Liceum Rolniczym. Po dwóch latach podjął studia w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, kończąc je z tytułami inżyniera zootechniki i magistra pedagogiki. Po czterech latach poświęconych pracy w PGR Wojciechowice i Sędziszów, powrócił do Chwałowic i tu zakorzenił się zawodowo, do emerytury w 1985 roku ucząc przedmiotów zawodowych i prawa w Technikum Rachunkowości Rolnej (przekształconego w 1978/79 roku w Zespół Szkół Rolniczych). Zasłynął jako radiesteta, od 1961 roku – gdy rozpoznał swoje umiejętności w tym zakresie – lokując m.in. setki studni. Nie żałował też sił i czasu na działalność w ruchu ludowym oraz w ochotniczych strażach pożarnych, wzbogacając swoją fascynującą – jak określa R. Sulima – biografię (s. 6), kultywując etos inteligenta o ludowym rodowodzie, łączącego go działalność rolniczą, twórczą

i społeczną na rzecz rodzimego wiejskiego środowiska. O randze jego zasług świadczą liczne nagrody i odznaczenia rangi państwowej i regionalnej, jakimi był honorowany od początku lat 70. XX w.

Drogę twórczą rozpoczął J. Czarnecki we wczesnej młodości, gdy jako 13-latek przejęty zakończeniem II wojny światowej pisze swój pierwszy wiersz. Debiut literacki datuje się na 9 marca 1983 roku, kiedy w „Słowie Ludu. Magazynie Środowym”,

Ciąg dalszy na str. 6



* Wiersze pochodzą z tomu Jana Czarneckiego, *Odchodzimy. Ale skąd i dokąd?*, wstęp K. Smyk, wybór wierszy R. Sulima, Ilża 2019.

Senne marzenia

Za zatrzaśniętymi drzwiami,
gdzie marzenia od snu dziełę –
znalazłem Ciebie – jakby obcą,
o której wiem tak niewiele

Usłyszałem głos, który z ust Twoich
ulatał

Cichy, cichszy od skrzydeł motyla
szelestu

Głos, którzy kształty snu zmienia –
raz pełen lęku, to znów kryjesz się
w mgielnych zasłonach

Czy ty jesteś z innego świata?

Wciąż chcesz tylko ulatać

I Twój głos też gdzieś odchodzi i
się urywa,

przypomina echo, co mnie przyzywa
czasem do Ciebie

Stoisz obok z opartą głową na moim
ramieniu

I nagle odchodzisz – pytam czemu?

Nic nie mówisz, w zamglonej dali
znikasz

Jak słowa dawnej melodii, jak przy-
cichająca muzyka

Kim ty jesteś? Czy to tylko widzenia
z tęsknoty utkane?

Patrzę – i widzę – przecież oczy te
same!

Chyba nie z sennych mar stworzone

Tylko czasem zdają się obce – ale
jakże znajome

Chyba nie jesteś z mojej wyobraźni?

Czy chcesz mnie kochać, czy tylko
drażnić?

Dotykam Cię – jakbyś była bezcielesna

Chcę Cię całować – krzyczysz –
„Przestań!”

I z moich ramion uciekasz spłoszona

Zostaję sam – i moje szeroko
otwarte ramiona



Rys. Kwiat *Sceletium tortuosum* L. (fot. Ł. Jóźwicki)

który w 1685 roku odwiedził swojego znajomego w Afryce. To właśnie Stella w 1685 roku wskazywał na potencjał kanny oraz możliwość uprawy tej rośliny dla celów leczniczych. Mimo iż kanna została odkryta i opisana pod nazwą „Channa” przez Stellę pod koniec XVII w. to pierwsze eksperymenty dotyczące uprawy tej rośliny i wykorzystania miały miejsce

około 300 lat po tym fakcie w roku 1996.

Morfologia, występowanie i uprawa

Kanna występuje naturalnie w Południowo Zachodniej części Afryki. To roślina o mięsistych, wydłużonych liściach owalnego kształtu. Cechą szczególną liści *Sceletium tortuosum* L. jest wyraźne, zlinefikowane unerwienie.

Tak przygotowany materiał roślinny był suszony a następnie żuty lub przyjmowany w postaci proszku jak tabaka

Po wysuszeniu liści sprawia ono wrażenie szkieletu stąd nazwa *Sceletium* (*Sceletus lac.* = szkielet). Łodygi kanny są rozgałęzione osiągają wielkość do 30 cm. Sukulent ten w warunkach naturalnych kwitnie od maja do listopada. Kwiaty przyjmują zabarwienie białe, żółte lub blado różowe. Kwiat kanny osiąga średnicę od 20 do 30 mm.

Rośliny uprawia się z sadzonek lub nasion. Kanna zaliczana jest do roślin owadopylnych. Najlepsze do uprawy tej rośliny są gleby piaszczyste o dużej przepuszczalności dla wody. W przypadku uprawy w doniczkach zaleca się stosować podłoże dla sukulentów. W okresie kiełkowania rośliny powinny być regularnie nawadniane. Kanna wymaga stanowiska dobrze nasłonecznionego. W warunkach naturalnych kanna rośnie głównie pod krzewami, rzadziej w otwartej przestrzeni. Brak jest doniesień naukowych na temat uprawy

kanny w klimacie umiarkowanym. Kanna do uprawy wymaga środowiska ciepłego. Roślina ta jest wrażliwa na niskie temperatury, dlatego uprawa polowa jest mało prawdopodobna. Minimalna temperatura do wzrostu rośliny to 16 °C.

Z powodzeniem roślinę tą można uprawiać na parapecie w domu. W tym celu można kupić nasiona w Internecie (koszt ok. 11 zł), które po ok. 3 tygodniach w odpowiednich warunkach zaczną kiełkować.

Właściwości lecznicze i sposób zastosowania

Sceletium tortuosum L. od wieków wykorzystywana była w medycynie oraz w obrzędach i zwyczajach ludowych. Liście i pędy kanny poddawane były procesowi fermentacji, której celem było zwiększenie właściwości psychoaktywnych ziela. W liściach znajdują się znaczne ilości kwasu szczawiowego, który należy uznać za substancję antyżywnościową.

Kwas szczawiowy ma zdolność tworzenia nierozpuszczalnych soli z metalami dwu- i trójwartościowymi przez co jego obecność w diecie może powodować niedobory ważnych pierwiastków dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Proces fermentacji pozwala obniżyć jego zawartość w surowcu. Tak przygotowany materiał roślinny był suszony a następnie żuty lub przyjmowany w postaci proszku jak tabaka. Przeżuty susz z *Sceletium tortuosum* L. był często palony aby w pełni wykorzystać właściwości tego zioła. Istnieją również wzmianki o wykorzystywaniu kanny do przygotowania nalewek

ciąg dalszy na stronie 4

o właściwościach uspokajających i znieczulających. W postaci nalewki kanna wykorzystywana była przez europejskich kolonizatorów, którzy przybyli do Afryki.

Sceletium tortuosum L. zaliczyć można do roślinnych adaptogenów. Termin „adaptogeny” został stworzony w 1947 roku przez radzieckiego toksykologa i farmakologa Nikołaja Wasiljewicza Lazarewa. Z etymologicznego punktu widzenia słowo „adaptogen” pochodzi od greckiego *adapto* – przystoso-

wać się i *gen* – powodujący. Surowiec roślinny zaliczany do adaptogenów powinien wykazywać działanie immunostymulujące, hamujące aktywność ośrodkowego układu nerwowego działając uspokajająco, poprawiające funkcje mózgowe w tym zwiększające umiejętność uczenia się i zapamiętywania, podwyższające sprawność fizyczną organizmu w sytuacji obciążenia wysiłkiem, a także mieć właściwości przeciwtłeniące. Reasumując adaptogen to substancja głównie pocho-

dzenia naturalnego, która oprócz tego, że musi być nieszkodliwa powinna powodować minimalne zmiany w psychicznych funkcjach organizmu oraz posiadać normalizujące właściwości (Baj, 2010). Badania *in vivo* przeprowadzone na szczurach poddanych działaniu czynników stresowych wykazały, że podawanie zwierzętom ekstraktu z *Sceletium tortuosum* L. łagodziło skutki stresu.

Kanna może mieć istotne znaczenie w leczeniu otępienia towarzyszącego chorobie Alzheimera.

U szczurów, które otrzymywały ekstrakt z kanny odnotowano obniżenie poziomu kortykosteronu w krwi oraz zauważono spadek niepokoju w behawiorze zwierząt. Autor badań wskazuje jednak na konieczność oceny skutków ubocznych wynikających ze stosowania kanny. Ludy zamieszkujące Afrykę, liście kanny przed spożyciem poddawali fermentacji. Zauważyli oni, że tak przetworzone ziele ma znacznie silniejsze właściwości. Wysuszone sfermentowane ziele kanny nazywa się „kougued” lub „channa”. Badania naukowe przeprowadzone przy użyciu nowoczesnych technik analitycznych potwierdziły, że proces fermentacji ziela *Sceletium tortuosum* L. powoduje zmiany zawartości alkaloidów wykazujących właściwości psychoaktywne. Tradycyjna metoda fermentacji polegała na rozdrobnieniu świeżego ziela, a następnie umieszczeniu go w za-

mkniętym pojemniku. Po kilku dniach materiał roślinny wyjmuje się i suszy na słońcu. Produkt dobrze wysuszony ma barwę jasnobrązową. W 1999 roku w Stanach Zjednoczonych opatentowano preparat zawierający mesembrynę pochodzącą z kanny i związki pokrewne jako substancję antydepresyjną. Wskazali oni również na skuteczność alkaloidów z tej rośliny w leczeniu chorób psychicznych i psychologicznych takich jak depresja, nerwica lękowa, uzależnienia od narkotyków, bulimię i zaburzenia obsesyjno – kompulsyjne. Odpowiednia dawka *Sceletium tortuosum* L. poprawia nastrój, osłabia stany lękowe oraz ułatwia zasypianie. W 2013 roku przeprowadzono badania na grupie 16-stu zdrowych ochotników. Pacjentom podawano standaryzowany ekstrakt wodno – alkoholowy z *Sceletium tortuosum* L. pod handlową nazwą „ZEMBRIN”. Badania polegały na ocenie

wpływu preparatu na zmiany zachodzące w mózgu. Zaburzeniom lękowym towarzyszy nadaktywność niektórych obszarów w mózgu, takich jak ciało migdałowate i podwzgórze. Wskazują, że preparaty z kanny nie wywołują efektu odstawienia tak jak ma to miejsce w przypadku antydepresantów.



Wyniki badań sugerowały, że preparat z *Sceletium tortuosum* L. powodował zmniejszenie aktywności ciała migdałowatego oraz hamował przekazywanie informacji do podwzgórza. Obserwacje te stanowią istotny argument potwierdzający możliwość wykorzystania tej rośliny. w leczeniu zaburzeń lękowych i depresji. Kanna może mieć istotne znaczenie w leczeniu otępienia towarzyszącego chorobie Alzheimera. Badania wskazują, że preparaty z kanny

nie wywołują efektu odstawienia tak jak ma to miejsce w przypadku antydepresantów.

W Polsce można kupić suplementy diety zawierające w swoim składzie *Sceletium tortuosum* L.. Nie zaleca się spożywania kanny bez nadzoru lekarza jednak warto posiadać ją jako roślinę ozdobną na parapecie.

dr Mateusz Gortat—Kierownik
LUTW

22 505 11 11
— infolinia
Solidarnościowy
Korpus Wsparcia
Seniorów
dla osób powyżej
70. roku życia

SAMOUCZEK

Aplikacje na telefon

Aplikacje na telefon potrafią znacznie ułatwić nam życie. Słowo aplikacja pojawiło się wraz z pojawieniem się na rynku telefonów komórkowych, tak zwanych smartfonów, o niespotykanych dotąd funkcjach i możliwościach. Urządzenia te łączą w sobie funkcje telefonu komórkowego i komputera kieszonkowego. Prekursorem smartfonów jest firma Nokia, która w latach 90-tych wypuściła na rynek serię telefonów Communicator.

Aplikacja to element systemu (przeinstalowany lub instalowany przez użytkownika), który jest samodzielny i realizuje określone cele. Dzięki aplikacjom możemy przeglądać Internet, zarządzać kontem bankowym, kupować bilety, słuchać muzyki.

Większość urządzeń mobilnych jest sprzedawana z kilkoma aplikacjami w pakiecie jako

wcześniej zainstalowane oprogramowanie, tj. przeglądarka internetowa, klient poczty elektronicznej, kalendarz, mapy i aplikacja do kupowania muzyki, multimedii lub innych aplikacji.

Aplikacje, które nie są wcześniej zainstalowane, zazwyczaj dostępne są na platformach zwanych sklepami z aplikacjami. Pierwsze sklepy z aplikacjami zaczęły się pojawiać w 2008 roku i są najczęściej obsługiwane przez właścicieli mobilnego systemu operacyjnego, takiego jak App Store, Google Play, Windows Phone Store.

Niektóre aplikacje są darmowe, a inne trzeba kupić.

Aplikację, którą polecamy w tym numerze jest „Krokomierz” **bezpłatne liczenie.**

ciąg dalszych str. 7

ZAINSTALUJ

- ⇒ Wejdź w aplikację Google Play. W pasku wyszukiwania wpisz „Krokomierz”
- ⇒ Kliknij przycisk: „Zainstaluj”, aby rozpocząć proces instalacji wybranej aplikacji
- ⇒ Oczekaj chwilę, aby telefon zainstalował wybraną aplikację
- ⇒ Kliknij przycisk: „Otwórz”, aby przejść do pobranej i zainstalowanej aplikacji

Kwitnący sad

A kiedy w moim sadzie starym –
zakwitną czereśnie i wiśnie –
zatrzymam wszystkie zegary
i zaproszenie Ci wyślę

Niechaj czas, w zachwycie, przy-
stanie –
jasnością i bielą zdziwiony ogrom-
nie

A kiedy Ty przyjedziesz – moje
kochanie
tylko dla mnie, tylko do mnie

Pójdziemy radośni i sami
w ten świat cały bielą zasypany,
gdzie tylko biel – i przed – i za
nami

Tylko biel będzie – i w nas i z na-
mi

Utoniemy, w tej jasnej bieli
aż do głębi radości i rozpacz
Nic nas nie rozdzieli

Nigdy nie będzie już inaczej

wydanym w Kielcach – Radomiu, ukazują się dwa wiersze: *Gdzieś, kiedyś...* oraz *Stwórca*. Potem poezja J. Czarneckiego gości regularnie na łamach tego pisma (do 1989 roku), pojawia się w warszawskim „Zielonym Sztandarze. Dodatku Ilustrowanym” (1983–1989), kielecko-radomskich „Przemianach” (1989), piśmie Diecezji Radomskiej „Ave” (1997), „Wiadomościach Iłżeckich” (1997), kwartalniku „Twórczość Ludowa” (2009, 2011, 2012), a także w wydaw-

kwartalniku „Twórczość Ludowa” (2009, 2011, 2012), a także w wydawnictwach zwartych, jak zbiory *Odnajdę wieczność w kroplach rosy* (Lublin 2007), *I brył swych grzmotem zapłacze ziemia...* (Lublin 2008), *Na skibie czarnej serce swoje złożę* (Lublin 2009) oraz *Jan Pócek – poeta, „co śpiewał i orał”* (Lublin 2011). Od 2009 roku jest członkiem Sekcji Literatury Ludowej Stowarzyszenia Twórców Ludowych. J. Czarnecki zdobył od 1986 roku nagrody i wyróżnienia w kategorii poezji w blisko 30 regionalnych i ogólnopolskich konkursach literackich, jak np. Ogólnopolski Konkurs Literacki na „Wypowiedź o Bolesławie Leśmianie” (Iłża) czy Ogólnopolskim Konkursie Literackim im. Jana Pocka (Lublin). Najważniejsza jest zdobyta w 2019 roku Nagroda im. Oskara Kolberga „za zasługi dla kultury ludowej” w kategorii II. Pisarstwo ludowe, dziedzina nagrody: Literatura ludowa. Poeta.

Uprawia poezję, choć próbuje sił także w prozie. Za najważniejsze jednak należy uznać publikacje autorskie, wydane w Iłży – 18 zbiorów i zbiorów wierszy: *Znaki przemijania* (1989), *Okruchy codzienności* (1993), *Wróciłem i inne wiersze* (1998), *Spadający liść jesieni* (Iłża 2003), *Po tamtej stronie czasu* (2003), *Wybór wierszy* (2005), *Niezatarty ślad* (2008), *Życie moje* (2008), *Minione dni*

(2009), *W moich snach* (2009), *Wiersze* (2011), *Powrót do przeszłości* (2013), *Moja topola* (2017) – wstępy, red. Roch Sulima; oraz *Odchodzimy. Ale skąd i dokąd* (2019) – wstęp K. Smyk, wybór wierszy R. Sulima. I nad wierszami z tego ostatniego tomu, liczącego około 200 wierszy, pochylmy się na chwilę.

Zaprezentuję teksty, które pokazują często powtarzający się motyw w twórczości – miłości, bliskości kobiety i mężczyzny, tęsknoty za ukochaną. Bowiem – jak napisał R. Sulima studium *Pamięć miejsca*, będącym wprowadzeniem do tomu *Wiersze* (2011) – „wiersze poświęcone miłości są głównym obszarem dociekań filozoficznych J. Czarneckiego” (s. 10). Poeta czyni z miłości najznamienitszego bohatera i najbardziej tajemniczego zarazem tej poezji. Píše o tajemniczości, gdyż uczucie miłości obrazowane jest za pomocą metafory snu, ulatania, po-brzmiewania niewyraźnego – może ledwie pamiętanego, a może tylko wyimaginowanego – głosu, za pomocą metafory spotkania, wspólnego radosnego spaceru, wspólnej wieczności, światła oplatającego zakochanych.

Zapraszam do zadumy. Temu zaproszeniu towarzyszy myśl: a może Ktoś z Naszych Czytelników zechce opublikować w Szpalcie Poetyckiej swoje wiersze? Byłoby wspaniale!

dr hab. Katarzyna Smyk profesor nadzwyczajny w Zakładzie Kultury Polskiej Instytutu Kulturoznawstwa UMCS. Od 2005 roku ściśle współpracuje ze Stowarzyszeniem Twórców Ludowych: jest sekretarzem kwartalnika „Twórczość Ludowa”, członkiem Rady Naukowej (Sekcja Literatury Ludowej) STL i jurorem Ogólnopolskiego Konkursu Literackiego im. Jana Pocka.

Aplikacje na telefon

Krokomierz jest aplikacją bezpłatną. Liczenie kroków odbywa się za pomocą wbudowanego czujnika, co ogranicza zużycie baterii. Nie wymaga logowania, nasze dane osobowe nie są więc gromadzone. Aby rozpocząć liczenie kroków wystarczy przycisnąć „Start”, nie ma znaczenia, czy telefon mamy w ręku, w torbie, kieszeni, ekran może być zablokowany.

Krokomierz nie tylko liczy nasze kroki, ale także spalane kalorie, pokonany dystans, czas. Wszystkie te informacje będą zaznaczone na wykresach.

Krokomierz może być zachętą do codziennego treningu chodzenia, np. 30 minut chodzenia po obiedzie, można ustawić dzienną ilość kroków i dążyć do osiągnięcia celu.

Czy wiesz, że?

Spacer znacznie obniża poziom kortyzolu – hormonu odpowiedzialnego za stres.

50 lecie TWWP i 35 lecie LUTW

W trudnym czasie pandemii przyszło nam świętować Jubileusz 50 lecia naszej organizacji i Jubileusz 35 lecia Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. prof. Mieczysława Marczuka.

11 września 2020 za zgodą Prezydenta Miasta Pana Krzysztofa Żuka odbyły się w Trybunale Koronnym uroczystości Jubileuszowe, które miały charakter nietypowy, symboliczny. Na te ważne wydarzenia byliśmy zmuszeni do ograniczenia listy bezpośrednich uczestników. Za długoletnią działalność na rzecz naszej organizacji medalami i dyplomami Prezydenta Miasta Lublina, zostali uhonorowani wykładowcy, pracownicy, przedstawiciele Rady Naukowej, słuchacze LUTW.

W ograniczonym składzie od-

bywała się inauguracja roku akademickiego 2020/2021. Pierwszy raz od 35 lat słuchacze LUTW nie mogli spotkać się wszyscy razem by wspólnie celebrować ten szczególny dzień. Inauguracja roku akademickiego 2020/2021 na naszym Uniwersytecie na pewno przejdzie do historii. Na okoliczność tych Jubileuszy została wydana publikacja „Z myślą o Seniorach”

W ogromnym skrócie chciałybyśmy przybliżyć działalność TWWP o/Lublin i przekazać słuchaczom, że LUTW im. prof. Mieczysława Marczuka działania w ramach jednej z największych i zasłużonych organizacji w naszym mieście i województwie, o czym świadczą przekazane przez Marszałka Województwa i Prezydenta Miasta Lublina medale.



Medale „Zasłużony dla Miasta Lublin” dla TWWP Oddział w Lublinie i LUTW

Ciąg dalszy str. 8

50 lecie TWWP i 35 lecie LUTW

W ramach naszego Towarzystwa działa trzy ogniwa:

1. **Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku**, który liczył w roku akademickim 2019/2020 700 słuchaczy w Lublinie i ok. 1000 w 8 filiach w województwie lubelskim. Dziś Pandemia i lęk spowodował, że LUTW liczy 250 słuchaczy, mniej niż w roku swojego powstania 1985.

2. **Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów**, założone w 2002 r., skupiające 260 seniorów, w tym 120 wolontariuszy

działających na rzecz społeczności lokalnej naszego miasta, w sześciu klubach zlokalizowanych w różnych dzielnicach Lublina.

3. **Sekcja Pedagogiczna** (2019 r.), która podejmuje tematy dotyczące edukacji, metodyki szkoleń osób w różnym wieku. Aktualnie koncentruje się na warsztatach „Jak się uczyć?” Skierowanych do dzieci, nauczycieli i seniorów.

Jako prezes Towarzystwa Wolnej Wszechnicy Polskiej Od-

ziału w Lublinie chciałam bardzo poznać od podstaw działalność tej organizacji? Przez długie miesiące zagłębiałam się w analizowanie wieloletniej działalności założycieli tego oddziału.

Nigdy nie sądziłam, że mam do czynienia z tak zasłużoną i ogromną instytucją. Mówię to z ogromną odpowiedzialnością, że działalność naszego Towarzystwa zasługuje na najwyższy szacunek i uznanie.

„Nawet, jeśli niebo zmęczyło się błękitem, nigdy nie gaś światełka nadziei.”

Zespół kompetentnych ludzi pod przewodnictwem prof. Mieczysława Marczyka wykonał tytaniczną pracę, aby na Lubelszczyźnie istniała tak duża organizacja, której działalność skierowana jest do i na rzecz seniorów.

Rok 2020 dla Towarzystwa to rok Jubileuszu 50-lecia działalności, wspominamy przeszłość, ale patrzymy odważnie w przyszłość, przed nami bardzo trudny czas. Jak potoczy się dalej nasza działalność zdecyduje pandemia i zalecenia rządowe. Mamy taką nadzieję, że czas zatrzymał się na chwilę. Musimy z ogromnym optymizmem spojrzeć na nasze codzienne życie.

Zarząd TWWP, Kierownictwo, RSS aktywnie pracuje nad zapewnieniem Państwu bezpieczeństwa i zminimalizowaniem lęku spowodowanego tą pande-

mią. Nie zawieszamy naszej działalności, chociaż korzystają z niej osoby podwyższonego ryzyka, tylko ją ograniczamy. Zmieniło się wszystko: nasze codzienne życie, funkcjonowanie, nasz świat wartości, zmienia się struktura organizacyjna, oferta programowa LUTW. Uczelnie patronackie, które przez lata wspierały naszą działalność też znalazły się w nietypowej trudnej sytuacji. Rektorzy w obawie przed rozprzestrzenianiem się wirusa stawiają przed nami nowe wymagania, które uniemożliwiają nam kontynuację cotygodniowych wykładów.

W związku z istniejącym stanem epidemii i związanymi z tym ograniczeniami, jest duże prawdopodobieństwo, że nie uda się nam prowadzić wykładów dla naszych słuchaczy.

Jednak, aby przetrwać ten trudny czas i utrzymać kontakt ze Słuchaczami, (szczególnie w roku jubileuszowym), proponujemy działania „zastępcze”, które będą polegały na wydawaniu raz w miesiącu czasopiśma edukacyjnego dla naszych słuchaczy.

Na pewno to przetrwamy pomagając sobie nawzajem.

Postarajmy się wszyscy być dla siebie przykładem.

Postarajmy się dawać wsparcie innym- właśnie teraz.

Przestrzegać wszelkich zasad bezpieczeństwa i restrykcji zalecanych przez władze rządowe i sanitarne.

To tylko pomoże nam przetrwać transmisję tego wirusa.

Ciąg dalszy str. 9

Zostawiam Państwa ze słowami Boba Dylana wierząc, że nam się to uda.

„Nawet, jeśli niebo zmęczyło się błękitem, nigdy nie gaś światełka nadziei.“

Czynimy ogromne starania, abyście Państwo mieli poczucie bezpieczeństwa i własnego rozwoju na naszym uniwersytecie.

Z okazji tak pięknych Jubileuszy mam obowiązek i zaszczyt gorąco podziękować wszystkim osobom i instytucjom wspomagającym Towarzystwo i jego

agendy. Rektorom lubelskich pięciu wyższych uczelni za wsparcie oraz pomoc kadrową, lokalową i organizacyjną. Radzie Naukowej, Radzie Samorządu Słuchaczy LUTW, STAROSTOM, WOLONTARIUSZOM i obecnemu Kierownictwu LUTW.

W imieniu Zarządu Oddziału życzę wszystkim dużo zdrowia i satysfakcji z wykonywanej pracy, aby była ona źródłem radości i nieustannej potrzeby dzielenia się z innymi. Życzę wielu dalszych sukcesów na

drodze do kolejnych Jubileuszy.

Czas, w jakim przyszło nam żyć nie powinien być czasem lęku. Powinien być czasem wysokiej ostrożności i rozważań, a nie wysokiej paniki.

Elżbieta Iwanicka — Prezes Towarzystwa Wolnej Wszechnicy Polskiej Oddział w Lublinie

PRZEMYŚLENIA NA TRUDNE CZASY (i nie tylko...)

Elżbiety Słowikowskiej

Nastawienie do życia

Różnych rzeczy obawialiśmy się dotychczas, ale nie epidemii w takim zakresie. Owszem, baliśmy się ciężkiej choroby, niesprawności, ale pandemii? Nie. To się zdarzało kiedyś, dawno, daleko, ale u nas? Nie jest lekko ani łatwo. Każdy inaczej do tego podchodzi, mając na uwadze głównie dobro własne i najbliższych. Najgorsza jest ta niepewność. Co będzie jutro? Za miesiąc? Jak będzie wyglądał świat? Jak sobie poradzić? Co robić, żeby żyło mi się łatwiej? I co będzie jak zachoruję?

Rzeczywistość często jest mniej straszna niż nasze myśli, bo nie tak człowieka nie przerazi jak wytwory jego własnej wyobraźni. Zwłaszcza jeśli jest to coś nowego, nieznanego, obcego. Widzimy wszystko w czarnych kolorach. Trzeba czasu żeby to, z tym, się oswoić. I tak się stało. Wiosną baliśmy się bardziej niż

teraz, prawda? Mimo, że obecnie sytuacja jest gorsza.

Ludziom, którzy zakładają, że spotka ich coś dobrego, a nie złego, żyje się łatwiej. To właśnie jest sztuka pozytywnego myślenia. Może jest to temat trochę przereklamowany, ale nauka potwierdza, że takie nastawienie poprawia nasze samopoczucie, zdrowie i chęć do działania. Szekspir napisał, że nic nie jest dobre, ani złe, tylko myślenie je takim czyni. Negatywne nastawienie do życia ma ścisły związek ze stresem – najgroźniejszym winowajcą cywilizacji. I tworzy błędne koło.

Zamiast myśleć: nie uda się, nie wyjdzie, nie dam rady, pomyśl, że może jednak...

Od czegoś trzeba zacząć, sięgnij więc do swoich wspomnień, doświadczeń. One czynią nas szczęśliwszymi niż rzeczy, przedmioty, którymi się otacza-

my. Radość kupowania mija bardzo szybko, a to co przeżyliśmy jest na stałe w nas. Świętujmy to, co mamy i za co jesteśmy wdzięczni.

Oczywiście każdy ma jakieś ciemne miejsce, do którego nie chce wracać. Nie da się wykorekować pamięci o tym, kim jesteśmy i co nas ukształtowało. Dobre i złe. Czy pomoże nam ciągle rozpatrywanie klęsk i niepowodzeń? Czy coś zmieni? Nie, a więc myślimy o tym, co było piękne. Poczulaś zapach perfum, który przypominał ci pierwszą randkę? To nic, że dalej nie wyszło, ale to uniesienie, z którym biegłaś na spotkanie, dotyk ręki, zapach, zostało.

Jakie bodźce poruszają w tobie piękne wspomnienia? Muzyka, piosenka, kolor, słowo?

Ciąg dalszy na str. 10

Nastawienie do życia

Szukaj w tym radości i równowagi, nie odmawiaj sobie drobnych przyjemności, znajdź czas dla siebie i pozwól sobie na lenistwo, relaks i rozmowę. Drugi człowiek jest nam potrzebny do życia jak powietrze. Teraz niestety trudno stworzyć więź bezpośrednią, kiedy nie możemy dotknąć, z bliska zobaczyć twarzy, „utonąć” w oczach. Brakuje reakcji ciała, gestów i mini ruchów, które czasem mówią więcej niż słowa. Na szczęście mamy słowa właśnie i dzięki technice możemy do wo-

li się nimi posługiwać. Dzwoni i pytaj, co słychać, jak się czujesz, co robisz? Staraj się pominąć temat swoich chorób czy epidemii. Żartujcie, wspominajcie, planujcie. Czy tobie wtedy też nie jest miło? To działa w obie strony! Taka rozmowa może być terapeutyczna. W przeciwnieństwie do żartu „wymieniłem się z nim myślami i teraz mam pustkę w głowie” Może ktoś ma gorzej i możesz mu pomóc? Kiedyś epidemia się skończy i lepiej będzie zacząć „nowe” życie z

wiarą, optymizmem i myślą, że wszystko jest po coś. Z przyjaciółmi, którzy choć byli daleko, znowu są blisko, bo zawsze byli. Wrócić do przyjemności i cieszyć się tym, co przed nami. Dopóki coś jeszcze jest przed nami. Z nadzieją na normalność, na którą kiedyś też będziemy narzekać. Bo tacy jesteśmy.

Elżbieta Słowikowska - psycholog, trener i doradca personalny, wykładowca. Pracowała z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Ostatnie piętnaście lat w projektach unijnych. Od dwóch lat słuchaczka LUTW.

Akademia NFZ

Jak zadbać o zdrowe serce?

♦ Spożywaj zdrowe tłuszcze

Ludzki organizm potrzebuje tłuszczów, wielonienasyconych i jednonienasyconych. Jedyne rodzaje, bez którego może się obejść, to tłuszcze trans, które są dodawane do wysoko przetworzonej żywności (pakowanych wypieków, przekąsek, margaryn czy fast foodów) dla polepszenia jej smaku i wyglądu. Jednocześnie wiadomo, że spożywanie tłuszczów trans zwiększa ryzyko udaru i chorób serca – obniżają one poziom tak zwanego dobrego cholesterolu (HDL), a podnoszą stężenie złego (LDL), co może prowadzić do zatykania tętnic. Eliminacja tłuszczów trans z diety poprawi przepływ krwi w całym organizmie.

Uważnie czytaj etykiety wszystkich produktów spożywczych, aby sprawdzić, czy zawierają one te szkodliwe tłuszcze. Pamiętaj, że często pojawiają się one na liście składników jako substancje utwardzone lub uodornione. Sięgaj po źródła zdrowych tłuszczów – ryby, orzechy, oliwę z oliwek. Dietę warto też uzupełnić o suplementy o właściwościach antyoksydacyjnych, wspierające naturalne mechanizmy obronne komórek. W Polsce znajdziesz suplementy diety zawierające przebadane naukowo składniki naturalnego pochodzenia, takie jak wyciąg z bergamoty oraz ekstrakt z czosnku, który pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy oraz pozytywnie wpływa na mikrokążenie krwi.

Serce człowieka jest tak skonstruowane, że mogłoby sprawnie działać przez 120-150 lat.

♦ Dbaj o higienę jamy ustnej

Dobrym wskaźnikiem ogólnego stanu zdrowia, w tym serca, jest uzębienie. Wiele badań wykazało, że bakterie zaangażowane w rozwój próchnicy w jamie ustnej mogą przenikać do krwioobiegu i powodować podwyższenie poziomu białka C-reaktywnego – markera stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych. Te zmiany mogą z kolei zwiększyć ryzyko chorób serca i udaru mózgu. Dlatego pamiętaj o codziennym czyszczeniu zębów szczoteczką i nicią dentystyczną –

Ciąg dalszy na stronie 11

możesz w ten sposób zapobiec daleko poważniejszym problemom zdrowotnym (np. próchnicy zębów).

♦ **Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu**

Sen jest bardzo istotny dla utrzymania serca w zdrowiu. Jeśli nie śpisz wystarczająco dużo, zwiększasz ryzyko chorób układu krążenia, niezależnie od twojego wieku i innych nawyków zdrowotnych. W jednym z badań, w którym wzięło udział 3 tysiące dorosłych, stwierdzono, że osoby, które spały mniej niż 6 godzin na dobę, były dwukrotnie bardziej narażone na udar lub zawał serca niż te, które spały około 8 godzin. Badacze uważają, że zbyt krótki sen powoduje za-

kłócenia w procesach biologicznych, w tym w ciśnieniu krwi. Dlatego niech odpowiednia ilość snu stanie się dla ciebie priorytetem: zadbaj o minimum 8 godzin nieprzerwanego odpoczynku w nocy. Jeśli chrapiesz lub cierpisz na bezdech senny, podejmij leczenie, ponieważ ten stan również może prowadzić do arytmii i chorób serca.

Waga Twojego serca to 1/200 wagi całego organizmu, średnio 340 gram.

♦ **Zadbaj o aktywność fizyczną**

Przeprowadzone w ostatnich latach badania sugerują, że pozostawanie w pozycji siedzącej przez dłuższy czas jest szkodli-

we dla zdrowia – bez względu na to, ile ćwiczeń później wykonasz. To zła wiadomość dla wielu osób, które przez cały dzień pracują przy biurku. Na podstawie kilku analiz obserwacyjnych, które objęły prawie 800 tysięcy badanych, naukowcy odkryli, że u osób, które siedziały najwięcej, odnotowano 147-procentowy wzrost liczby zdarzeń sercowonaczyniowych i 90-procentowy wzrost spowodowanych nimi zgonów. Ponadto długie siedzenie, zwłaszcza podczas podróży, zwiększa ryzyko zakrzepicy żył głębokich. Co możesz zrobić? Ruszaj się przez cały dzień. Parkuj dalej od biura, spaceruj kilka razy w czasie pracy. W każdej godzinie staraj się zrobić minimum 250 kroków

Serce odpoczywa jedynie w ułamku sekundy w czasie rozkurczu. Dłuższe przerwy mogłyby się skończyć ustaniem pracy serca

♦ **Unikaj palenia (również biernego)**

Badania pokazują, że prawdopodobieństwo zapadnięcia na choroby serca jest o około 25-30% wyższe u osób narażonych na kontakt z dymem papierosowym. Według Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego wdychanie dymu tytoniowego przyczynia się rocznie do około 34 tysięcy przedwczesnych zgonów z powodu chorób serca i ponad 7 tysięcy przypadków śmierci spowodowanych rakiem płuc. Z kolei osoby niepalące, które mają wysokie ciśnienie krwi lub podwyższony poziom cholesterolu, ponoszą jeszcze większe ryzyko zachorowania na serce, gdy są narażone na palenie bierne. Dzieje się tak dlatego, że chemikalia znajdujące się w dymie papierosowym sprzyjają odkładaniu się złożeń w tętnicach. Dlatego

stanowczo nie zgadzaj się na palenie w obecności twojej i twoich dzieci

♦ **Badaj się !**

Szczególnie po 40-tym roku życia, kiedy ryzyko chorób układu krążenia znacząco wzrasta. Trzy podstawowe, nieinwazyjne badania kardiologiczne, które warto wykonać to:

EKG – bada czynność elektryczną serca. Pomaga w wykryciu zaburzeń rytmu i przewodzenia oraz niedokrwienia serca, a także częstoskurczu czy migotania przedsionków.

ECHO SERCA – badanie obrazowe serca. Pozwala ocenić budowę i działanie zastawek serca, dokonać pomiaru wielkości i pracy komór serca oraz zdiagnozować wady serca i no-

wotwory mięśnia sercowego. Badanie wykrywa także obecność płynu w worku osierdziowym.

PRÓBA WYSIŁKOWA – bada czynność elektryczną serca podczas wysiłku. Jest niezwykle przydatne, gdy trzeba ustalić przyczyny zaburzeń rytmu serca. Pozwala określić rokowania u chorych po zawale serca czy po zabiegach na tętnicach wieńcowych, a także poznać rodzaj wysiłku fizycznego, na jaki chory na serce może sobie pozwolić w codziennym życiu.

Program profilaktyczny CHUK – program profilaktyczny realizowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Świadczenia w ramach programu udzielane są

bez skierowania, przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, do którego ubezpieczony jest zadeklarowany. Lekarz przeprowadza wywiad z pacjentem oraz kieruje go na badania pozwalające określić kategorię ryzyka choroby układu krążenia.

Podsumowując, w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych na tle miażdżycy, eksperci rekomendują żywność roślinną, szczególnie nie przetworzoną lub mało przetworzoną, zawierającą błonnik. Szczególnie, w związku z tym zaleceniem, polecana jest dieta śródziemnomorska. Była ona, zwłaszcza

dawniej, naturalnym sposobem żywienia w krajach śródziemnomorskich. Na profilaktyczną skuteczność diety śródziemnomorskiej wskazywało małe występowanie choroby wieńcowej i w związku z tym mała umieralność z jej powodu w krajach śródziemnomorskich, w porównaniu z krajami północnoeuropejskimi i USA. Obserwacja ta na tle głębokich różnic w modelu żywienia (nie tylko w rodzaju spożywanego tłuszczu) pochodzi również z Badania Siedmiu Krajów. Po latach profilaktyczne działanie diety śródziemnomorskiej potwierdzono doświadczalnie w badaniu znanym pod nazwą DASH (Dietary

Approach to Stop Hypertension). Stąd wzięła się również nazwa dieta DASH, która praktycznie jest dietą śródziemnomorską uznawaną za złoty standard diety dla zdrowego serca, a właściwie dla zdrowych tętnic wieńcowych (bez zwężeń miażdżycowych).

źródło: Akademia NFZ - www.akademia.nfz.gov.pl

TRANSGRANICZNY REZERWAT BIOSFERY

„POLESIE ZACHODNIE” – mało znana perła

Lubelszczyzny

„**REZERWATY BIOSFERY** są obszarami obejmującymi ekosystemy lądowe, przybrzeżne, morskie lub ich wzajemną kombinację, które uzyskały międzynarodowe uznanie w ramach programu „Człowiek i Środowisko” (MAB – ang. Man and Biosphere) zgodnie z postanowieniami Ramowego Statutu”.

Rezerwaty pełnią 3 uzupełniające się funkcje:

- ochronną – zachowanie i ochrona: ekosystemów, krajobrazów, zróżnicowania genetycznego i gatunkowego,
- rozwojową – zrównoważony rozwój gospodarczy,
- wspierania logistycznego – edukacja ekologiczna, szkolenia, monitoring i

badania naukowe.

Początki programu sięgają 1968 r., kiedy to odbyła się konferencja UNESCO poświęcona zagadnieniom związków i sprzeczności pomiędzy ochroną przyrody, a koniecznością użytkowania przez człowieka zasobów przyrody.

Światowa Sieć Rezerwatów Biosfery obejmuje 714 obiektów w 129 krajach. Na terenie Polski funkcjonuje obecnie 11 rezerwatów biosfery, z czego 5 ma status rezerwatu transgranicznego.

TRANSGRANICZNE REZERWATY BIOSFERY zlokalizowane są w 31 krajach, **najwięcej w Polsce – 5.**



WEST POLESIE

Pierwsze tego typu rezerwaty utworzono w 1992 r. i były to: TRB Karpaty Wschodnie (polsko-słowacki), TRB Karkonosze (polsko-czeski) oraz TRB Tatry (polsko-słowacki).

TRB Karpaty Wschodnie po przyłączeniu w 1998 r. części ukraińskiej stał się **pierwszym trójstronnym rezerwatem biosfery na świecie.**

TRANSGRANICZNY REZERWAT BIOSFERY „POLESIE ZACHODNIE”

Po prawie 22 latach starań 11 lipca 2012 r. decyzją UNESCO włączono Transgraniczny Rezerwat Biosfery „Polesie Zachodnie” do Światowej Sieci.

Ciąg dalszy na stronie 13

TRANSGRANICZNY REZERWAT BIOSFERY

„POLESIE ZACHODNIE” – mało znana perła Lubelszczyzny

Status TRB jest potwierdzeniem wyjątkowych walorów przyrodniczych obszaru i jego znaczenia w podtrzymaniu i zachowaniu różnorodności biologicznej w skali Europy i świata.,

TRB Polesie Zachodnie obejmuje terytorium:

- Pojezierza Łęczyńsko-Włodawskiego (Polska),
- Pojezierza Szackiego (Białoruś i Ukraina)
- oraz pomiędzy nimi dolinę rzeki Bug położoną na granicy tych państw, która jest strategicznym korytarzem ekologicznym o znaczeniu europejskim.



Rezerwat obejmuje powierzchnię 263 016 ha i jest jednym z największych w Europie kompleksów bagienno-jeziornoleśnych obejmujących różne rodzaje terenów podmokłych

Jest trzecim na świecie oraz drugim w Europie trójstronnym rezerwatem biosfery, a w jego skład weszły powołany w 2002 r. Rezerwat Biosfery Polesie Zachodnie (Polska) i Szacki Rezerwat Biosfery (Ukraina) oraz w 2004 r. Rezerwat Biosfery Polesie Nadbużańskie (Białoruś).

ATRAKCYJNOŚĆ TURYSTYCZNA TRANSGRANICZNEGO REZERWATU BIOSFERY „POLESIE ZACHODNIE”

*OBSZAR CENNY PRZY-
RODNICZO

Teren TRB „Polesie Zachod-

nie” obejmuje **jedyny taki w Europie obszar pojezierny nie objęty ostatnim zlodowaceniem**, a na jego terenie znajduje się **90 jezior** (w tym 62 w Polsce i 28 na Ukrainie). Na obszarze Rezerwatu znajduje się największy kompleks jezior na Ukrainie – największe jeziora to: Svityaz (2 622 ha, głębokość 58,4 m), Pulemetska (1 568 ha), Luki (673 ha) oraz Lucimer (430 ha). Największymi i najgłębszymi jeziorami na Pojezierzu Łęczyńsko-Włodawskim są jezioro Białe obok Okuninki (106 ha, gł. 33,6 m), Piaseczno (84,7 ha, gł. 38,8 m), Krasne (75,9 ha, gł. 33 m), Zagłębcze (59 ha, gł. 25 m) i Rogóźno (57,1 ha, gł. 25,4 m) Jeziora są popularne do odpoczynku, pływania, rekreacji i wędkowania.

Region charakteryzuje się również **dużą liczbą torfowisk, ba-**

gien i łąk, które są bogate w osobliwości flory i fauny.

Wśród nich znajduje się wiele rzadkich i zagrożonych wyginięciem gatunków, które wymieniane są na międzynarodowych czerwonych listach oraz w Czerwonych Księgach Białorusi, Polski i Ukrainy.

TRB Polesie Zachodnie jest **miejsцем krzyżowania się szlaków wędrownych ptaków i ich odpoczynku podczas migracji**. Jest on również głównym miejscem występowania zagrożonej w skali ogólnoswiatowej wodniczki oraz zagrożonych w skali europejskiej: brodzca pławnego i żurawia. Wodniczka jest niewielkim ptakiem śpiewającym. Żuraw to średniej wielkości ptak, koloru szarego, większy od bociana.

Ciąg dalszy na stronie 14

TRANSGRANICZNY REZERWAT BIOSFERY

„POLESIE ZACHODNIE” – mało znana perła Lubelszczyzny

Znaczące fragmenty Rezerwatu zostały już wcześniej objęte różnymi **formami ochrony przyrody**.

Cześć ukraińska powstała na bazie Szackiego Parku Narodowego (pow. 48 977 ha), który utworzono w 1983 r. Inne formy ochrony przyrody to rezerwat botaniczny „Wtenski”, 2 rezerwaty leśne „Jałyny” i „Rozstański” oraz 2 botaniczne pomniki przyrody „Sosna i dąb-1” i „Sosna i dąb-2”.

Cześć białoruską TRB utworzono na bazie Rezerwatu Krajobrazowego Nadbużańskie Polesie.

Centrum części polskiej TRB zajmuje **Poleski Park Narodowy**, który został utwo-

rzony 1 maja 1990 r. jako pierwszy w Polsce park narodowy o charakterze wodno-błotnym. Duży wpływ na jego powołanie miał **prof. dr hab. Dominik Fijałkowski**, znany jako wybitny naukowiec i badacz lubelskiej flory. Aktualnie jego powierzchnia wynosi 9 759,88 ha, a jego otulina zajmuje 14 041,96 ha. W Poleskim PN występuje mozaikowy układ krajobrazu, na który składają się ekosystemy: wodne, torfowiskowe, leśno-zaroślowe i łąkowe. Park zachował naturalny charakter na dużych obszarach, pomimo prób jego przekształcenia w łąki i pastwiska poprzez osuszenie części bagien. Najcie-

kawszą dla turystów grupą roślin są storczyki (14 gatunków i 1 podgatunek m.in. obuwik pospolity, podkolan biały) oraz rośliny mięsożerne (8 gatunków m.in. rosiczka długolistna, tłustosz pospolity dwubarwny). W Parku występuje 21 gatunków ryb, 13 gatunków płazów, 7 gatunków gadów, 200 gatunków ptaków (z czego 150 to gatunki lęgowe) oraz 48 gatunków ssaków (z czego najwięcej jest owadożer-nych i gryzoni). Oprócz Poleskiego PN znajdują tu się 3 parków krajobrazowych (Poleski PK, PK Pojezierze Łęczyńskie i Sobiborski PK) oraz kilka rezerwatów.

... tygiel narodowości, kultur i religii

* OBSZAR CENNY HISTORYCZNIE I KULTUROWO

TRB Polesie Zachodnie to nie tylko cenne obszary przyrodnicze, ale też obszar o bogatej historii. Region był **tygłem różnych narodowości, kultur i religii** (grekokatolicka, judaizm, prawosławna i rzymskokatolicka) z powodu częstych zmian granic państwowych. Rezerwat chroni więc tradycje powstałe na styku kultur Europy Wschodniej i Zachodniej.

Na obszarach wiejskich znajduje się wiele **przykładów tradycyjnej drewnianej architektury**. W budynkach gospodar-

czych i budownictwie mieszkalnym zachowało się wiele typowych dla regionu form architektonicznych. W strefie przejściowej lub w najbliższej okolicy TRB położone są miasta: Łęczna, Parczew, Szack i Włodawa, które posiadają lokalne tradycje kulturowe i ciekawe zabytki. Pełnią również rolę centrów usługowych dla obszaru Rezerwatu.

Obszar Poleskiego PN posiada również bogatą historię. Był miejscem licznych bitew. Zniszczenia w wyniku działań wojennych i późniejsza niedbałość o drewniane budynki jest powodem zachowania się nie-

wielu zabytkowych obiektów. Wiele z nich zatraciło swój pierwotny charakter w wyniku remontów przez letników lub mieszkańców. Efektem tego są m.in. eternitowe i blaszane dachy oraz zmienione elewacje.

- Najcenniejszymi zabytkami w ukraińskiej części Rezerwatu są drewniane i murowane cerkwie: z 1801 r. Cerkiew Kazańska (Piszcz), z 1836 r. pw. Narodzenia Najświętszej Bogarodzicy (Szack) oraz z 1846 r. pw. św. Piotra i Pawła (Świtaż).

Ciąg dalszy na stronie 15

TRANSGRANICZNY REZERWAT BIOSFERY

„POLESIE ZACHODNIE” – mało znana perła Lubelszczyzny

W części białoruskiej zachowało się również wiele drewnianych kościołów i cerkwi. Do najstarszych należą cerkwie pw.: św. Michała (początek XVII w., Czersk), św. Eliasza (koniec XVIII w., Dybok) oraz Przemienienia Pańskiego (XVIII w., Miedno).

W części polskiej zlokalizowanych jest wiele zabytków z XVII i XIX w.:

- * budowle sakralne (kościoły, cerkwie, synagogi, cmentarze, plebanie, dzwonnice, pomniki, kapliczki, figury, mury, ogrodzenia),
- * budowle pałacowe, dworskie (dwory, oficyny, al-kierze),
- * budowle mieszczańskie i chłopskie (młyn wodny, wiatraki „koźlaki”, chałupy)
- * ale też parki, ogrody, sady i inne formy zaprojektowanej zieleni (aleje, otaczający obiekty drzewostan, starodrzew).

Miejscowością skupiającą wiele cennych zabytków jest **Włodawa**. Jest tam rokokowy kościół pw. św. Ludwika we Włodawie wzniesiony w latach 1722-1775 wg projektu Pawła Fontany oraz barokowy klasztor oo. Paulinów wzniesiony w latach 1711-1717 wg projektu Józefa Pioli. W mieście jest również cerkiew pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny, którą wzniesiono w latach 1840-1843. Jedną z najbardziej charakterystycznych grup zabyt-

ków Polesia są drewniane cerkwie, które uważane są za jedno z kluczowych elementów dziedzictwa kulturowego i krajobrazu Polesia. Pomimo tego, że wiele z nich przeobrażono w świątynie katolickie to nie straciły one swojego uroku. Pozostałości po kulturze Tatarów i Żydów stanowią istotny element dziedzictwa tego terenu.

We Włodawie odbywa się od 1999 r. co roku we wrześniu **Festiwal Trzech Kultur**, który upamiętnia wielokulturową historię tego miasta. Pierwszy dzień poświęcony jest tradycji i religii żydowskiej, drugi – kultury związanej z prawosławiem, trzeci – tradycji katolickiej. W programie Festiwalu są koncerty, warsztaty zajęciowe, wystawy, konferencje. Festiwal Trzech Kultur to pionierska inicjatywa w skali kraju oraz wzór dla wielu podobnych festiwali powstających w Polsce w ostatnich latach.

W polskiej części znajduje się 10 obiektów muzealnych o różnym charakterze – etnograficzne, historyczne, przyrodnicze i miejsca martyrologii:

Muzeum – Zespół Synagogałny we Włodawie (gmina miejska Włodawa) – unikatowy w Polsce kompleks trzech żydowskich budynków, które należały do włodawskiego kahału (gminy żydowskiej).

Muzeum i Miejsce Pamięci w Sobiborze (gmina Włodawa) jest miejscem rozpoznawalnym na arenie międzynarodowej. Od 2016 r. było zamknię-

te i modernizowane – tworzą nową formę upamiętnienia pomordowanych jeńców radzieckich. W 2020 r. otwarto część obiektu dla zwiedzających. Trwają w nim dalej prace nad wystawą stałą i makietą obozu zagłady.

Ośrodek Dydaktyczno-Administracyjny Poleskiego Parku Narodowego w Urszulinie – znajduje się tam sala projekcyjna, biblioteka, Ośrodek Ochrony Żółwia Błotnego, w którym inkubowane są żółwie jaja i hodowane są przez okres zimowy młode żółwie, a obok budynku Ogród Dydaktyczny.

Ośrodek Dydaktyczno-Muzealny Poleskiego Parku Narodowego w Starym Żaluczu (gmina Urszulin) – znajduje się w nim muzeum z eksponatami archeologicznymi, etnograficznymi, historycznymi i przyrodniczymi, wiata muzealna z dużymi eksponatami etnograficznymi, ścieżka edukacyjna „Żółwik”, Ośrodek Rehabilitacji Zwierząt oraz zadaszenie i miejsce na ognisko.

Skansen Kultury Materialnej Chełmszczyzny i Podlasia w Holi (gmina Stary Brus) – istnieje od 1985 r. Pieczę nad nim sprawują Alina i Tadeusz Karabowiczowie, pomysłodawcy i założyciele, a także Towarzystwo Miłośników Skansenu Kultury Materialnej Chełmszczyzny i Podlasia w Holi.

Ciąg dalszy na stronie 16

TRANSGRANICZNY REZERWAT BIOSFERY

„POLESIE ZACHODNIE” – mało znana perła Lubelszczyzny

- Dom Historii i Tradycji Ludowej „Organistówka” w Różance (gmina Włodawa)
- Dom Tradycji Ludowej w Starej Wsi (gmina Łęczna)
- Izba Tradycji i Izba Regionalna im. 7 Pułku Ułanów Lubelskich w Cycowie
- Muzeum Misyjno-Ornitologiczne oo. Oblatów w Kodniu
- Muzeum Ziemi Dołhobrodzkiej w Dołhobrodach (gmina Hanna)

Na obszarze TRB **rozwijają się** gałęziami gospodarki

są rolnictwo, rybołówstwo, leśnictwo, ale także turystyka, szczególnie przyrodnicza i na obszarach wiejskich. W części białoruskiej dobrze rozwija się turystyka wodna i wypoczynkowa. Brzegi jezior Świża i Pisocznego są najlepiej zagospodarowane pod względem rekreacyjnym, między innymi znajdują się tam wypożyczalnie sprzętu pływającego, tereny sportowe i obiekty noclegowe. Część ukraińska wyróżnia się dużym potencjałem rekreacyjnym. Sprzyja temu duży udział lasów (55,3%), malowniczość i mozaikowość krajobrazu oraz łagodny klimat i liczne czyste jeziora. Część polska to tury-

styka wypoczynkowo-rekreacyjna nad jeziorami Pojezierza Łęczyńsko-Włodawskiego, przyrodnicza (gł. Poleski Park Narodowy), kulturowa. Dla turystyki religijnej ważny jest Kodeń z Sanktuarium Unitów Podlaskich i Sanktuarium Matki Boskiej Kodeńskiej z obrazem Matki Bożej Gregoriańskiej oraz Jabłeczna z **najstarszym obiektem prawosławnym na ziemiach polskich jakim jest Monaster św. Onufrego**.

mgr Agata Kobylka – Katedra Turystyki i Rekreacji, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie

Dzień Otwarty Notariatu 2020

Pilnuj swoich spraw. **Chroń majątek. Porozmawiaj o tym z notariuszem** – to temat przewodni 11. edycji Dnia Otwartego Notariatu. W sobotę 28 listopada br. w godzinach 10-16 notariusze będą udzielać bezpłatnych informacji prawnych pozwalających lepiej chronić majątek – za-

również telefonicznie, mailowo, jak i za pośrednictwem mediów społecznościowych.

Dzień Otwarty Notariatu to akcja realizowana już po raz 11. przez Krajową Radę Notarialną i rady izb notarialnych mająca na celu podnoszenie świadomości prawnej obywateli poprzez informowanie

o rodzajach umów i czynnościach notarialnych, które będą odpowiednie dla realizacji zakładanych celów, jak również o konsekwencjach podjętych decyzji.

Na jakie tematy możesz porozmawiać z notariuszem?

jak zawsze informacje prawne udzielane przez notariuszy w

czasie Dnia Otwartego Notariatu dotyczą ważnych spraw związanych z ochroną majątku i bezpieczeństwem obrotu prawnego. Warto skorzystać z okazji i zapytać notariusza, jak bezpiecznie zawrzeć umowę najmu, jak podzielić majątek spadkowy, dokonać podziału majątku



Lex est quod notamus

przed rozwodem i po rozwodzie, jak prawidłowo sporządzić testament, odrzucić spadek czy zrzec się dziedziczenia. Rejenci doradzą również, jak ustrzec się przed złymi pożyczkami oraz nie dać się oszukać przy umowach przewłaszczenia nieruchomości na zabezpieczenie.

Dzień Otwarty Notariatu 2020

Powszechnie notariusz kojarzy się ze sprawami spadkowymi oraz nieruchomościami, tymczasem w kancelarii notarialnej można załatwić także sprawy ważne z punktu widzenia przedsiębiorców, takie jak m.in. zabezpieczenie roszczeń, zawarcie ugody czy powołanie zarządcy sukcesyjnego. Mało kto wie, że wielu czynności prawnych można dokonać alternatywnie przed sądem i w kancelarii notarialnej (np. sprawy związane z dziedziczeniem czy umowy alimentacyjne), tym samym oszczędzając czas i pieniądze. Przykładowo potwierdzenie

praw do spadku u notariusza (poświadczenie dziedziczenia) trwa ok. 2 godzin, a nie, jak w sądzie, kilka miesięcy. Na temat wszystkich czynności notarialnych – na kilka różnych sposobów – będzie można porozmawiać z rejentem w ostatnią sobotę listopada.

W tym roku notariuszom będą towarzyszyć eksperci z biura Rzecznika Finansowego, którzy mailowo i na czacie poinformują, na co należy zwrócić uwagę przy podpisywaniu umowy kredytu, także hipotecznego, oraz zawieraniu umowy pożyczki. Tzw. nieautoryzowane transakcje to coraz większy problem

klientów banków w Polsce – warto wiedzieć, co zrobić, gdy z naszego konta znikną pieniądze, a nam nic nie wiadomo o realizowanych przez nas transakcjach. Rzecznik Finansowy jest partnerem merytorycznym tegorocznej edycji Dnia Otwartego Notariatu.

W jaki sposób możesz porozmawiać z notariuszem?

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo wszystkich uczestników 11. edycji DON-u organizatorzy zrezygnowali z dotychczasowej formuły stacjonarnych spotkań. W tym roku informację prawną będzie można uzyskać na kilka sposobów:

- ⇒ w indywidualnych rozmowach prowadzonych telefonicznie Lublin i okolice: **81 532 80 46**
- ⇒ w odpowiedzi na pytania nadesłane mailem na adres pytanie@porozmawiajznotariuszem.pl
- ⇒ na czacie i w trakcie transmisji prowadzonej na żywo na profilu [Porozmawiaj z Notariuszem](#) na FB.

Lektura na czas pandemii

Mecz to pretekst. Futbol, wojna, polityka Michał Kołodziejczyk, Anita Werner



„Można nie kochać futbolu, ale warto wiedzieć, jak wpływa na ludzi. Można nie być kibicem, ale warto zobaczyć, jak kibicowanie daje ludziom głos. Czasem to głos rozpacz, bólu, złości, a czasem politycznej przynależności, akceptacji albo zwykłego szczęścia.

Przez wiele miesięcy w sześciu różnych krajach na własnej skórze sprawdzaliśmy, jak to działa: jak piłka nożna wpływa na miejsca i ludzi od lat żyjących w konflikcie, jak te konflikty widać w drużynach i na trybunach.

Dotarliśmy tam, gdzie normalnie trudno jest dotrzeć, pytaliśmy o to, o czym często normalnie się nie mówi. Rozmawialiśmy z czołowymi piłkarzami, wpływowymi politykami, z chodzącymi legendami, których nazwiska to marka.

To książka nie tylko dla kibiców piłkarskich, ale dla wszystkich, którzy potrafią łączyć kropki. Piłka nożna tłumaczy świat. To nie banał, tak naprawdę jest..”

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

SIŁOWNIA UMYSŁU Cz. II

ZADANIE 1

Proszę wypisać daty urodzenia Waszych dzieci, wnuków, inne ważne daty z Waszego życia. Im więcej tym lepiej.

ZADANIE 2

Zapisz z pamięci swój pesel, swój numer telefonu i przynajmniej jeden numer telefonu, tzw. „w razie czego” (kogo zawiadomić?)

ZADANIE 3

Znajdź zasadę w poniższym ciągu i dopisz brakujące liczby:

1, 2, 4, 8, 16,,,, 256

ZADANIE 4

Ułóż alfabetycznie wszystkie litery ze słowa
PRZEMYSŁOWIEC

ZADANIE 5

Dokończ przysłowia:

„Czego Jaś się nie nauczył.....

„Nie chwał dnia.....

„Wszędzie dobrze,

„Jakie jabłko, taka skórka.....

„Darowanemu koniowi.....

Te proste zadania niech będą zachętą do rozwiązywania różnych krzyżówek, rebusów, sudoku, jolek itp., które naprawdę są dobrymi ćwiczeniami dla naszego mózgu.

Opr. Elżbieta Słowikowska

Redakcja: 20-045 Lublin, Czwartaków 15 pok. 9

tel. 81 537 28 65; 510 898 079

sekretariat.lutw@gmail.com

www.utw.lublin.pl