

ABSOLWENCI



Kwartalnik Stowarzyszenia Absolwentów AWF Warszawa
www.absolwenci-awf-warszawa.pl

ISSN 2353-4001



Prof. zw. dr med.
Halina Szwarz



10-lecie kwartalnika Absolwenci.AWF

NR 4(40)2021

WYDARZENIA

Z okazji Święta Niepodległości w dniu 11 listopada, pod pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego na centralnym skwerze AWF, miała miejsce uroczystość organizowana przez władze Dzielnicy Bielany przy współudziale kierownictwa uczelni. Kwiaty i wieńce złożyli przedstawiciele uczelni warszawskich, delegacje kombatantów i instytucji oraz naszego Stowarzyszenia. ■



Delegacja Stowarzyszenia (Z. Sikora, D. Moskwa, T. Rożej) składa kwiaty pod pomnikiem Marszałka

9 grudnia w Polskim Komitecie Olimpijskim odbyło się uroczyste podsumowanie najnowszej edycji konkursu Wawrzyn Olimpijski. Miło nam poinformować, że wśród wyróżnionych byli także po raz kolejny nasi absolwenci: dr Maria Rotkiewicz – uhonorowana Złotym Wawrzynem za książkę *Z radości życia* – Halina Kono-packa oraz Krzysztof Zuchora, który otrzymał Brązowy Wawrzyn za tomik poezji *Nikiforos*. Gratulujemy. ■

Po raz pierwszy w dniu Święta Uczelni, mieliśmy możliwość wręczenia tytułów Honorowego Członka Stowarzyszenia. Otrzymali je: Roman Wszół, Jerzy Talaga i Ryszard Wysoczański (a także Aleksander Ronikier, nieobecny na uroczystości ze względu na obo-wiązki zawodowe). ■

WSPIERAJĄ NAS

Sponsorem *Kwartalnika* nr 4(40)2021 jest prof. dr hab. Tadeusz Maszczak.

Ze względu na podwyżkę cen usług poczty polskiej prenumerata na rok 2022 wynosi **50 zł**.

Wpłaty na konto:

66 1090 1014 0000 0000 0303 5233

Od redakcji

Kwartalnik Absolwenci AWF obchodzi jubileusz 10-lecia swego istnienia. Nie do wiary, jak szybko ten czas minął. W dotychczasowych jego edycjach przypominaliśmy najważniejsze elementy z historii AWF, przedstawialiśmy wybitne osobowości uczelni, które stanowią o jej randze, dzięki którym stała się znana i ceniona. Pokazywaliśmy sylwetki jej absolwentów, w tym wybitnych trenerów, twórców tzw. bielańskiej szkoły trenerskiej – wielu z nich odegrało ważną rolę, jako szkoleniowcy kadry narodowej. Pokazujemy też osiągnięcia uczelni. Nad kształtem czasopisma społecznie pracuje zespół redakcyjny w składzie: Halina Hanusz, Jadwiga Klodecka-Różalska, Andrzej Martynkin, Andrzej Pac-Pomarnacki, Zbigniew Sikora i Ryszard Wysoczański. Wspierają nas autorzy prezentujący okolicznościowe tematy i felietony. Prezentujemy otwartą formułę, zapraszając Was do zamieszczania w piśmie materiałów zawierających refleksje znaczące dla naszego środowiska, poruszających wspomnienia, opisy spotkań rocznikowych, itp.

Ostatni w tym roku numer kwartalnika zawiera między innymi relację z uroczystości Święta Uczelni, jaka odbyła się w Hali Gier. Miała ono nieco inny charakter, niż w latach poprzednich. Była ciekawsza, bardziej dynamiczna i interesująca. Szerszą informację o niej zamieszczamy na dalszych stronach pisma. W jej trakcie m.in. wręczono Krzysztofowi Zuchorze Medal za Zasługi dla Akademii Wychowania Fizycznego, o który nasze Stowarzyszenie zabiegało, składając stosowny wniosek do władz uczelni. Krzysztof Zuchora jest postacią nietuzinkową wielce zasłużoną dla Uczelni, niezwykle cenionym i lubianym przez studentów pedagogiem. Po przejściu na emeryturę związał się z klubem Relax Qultura, stając się animatorem wielu ciekawych, gromadzących wielu odbiorców wydarzeń kulturalnych.

Szczególnej zaś uwadze Czytelników polecamy artykuł w cyklu *Galeria Zasłużonych*, poświęcony profesor Halinie Szwarz, wieloletniej akademickiej nauczycielce AWF, cichej, a wielkiej bohaterce polskiego ruchu oporu w trakcie II Wojny Światowej. Postaci, o której patriotycznych dokonaniach dowiadaliśmy się stanowczo za późno – mimo Jej wieloletniej obecności wśród nas.

Dalej, prezentujemy sylwetkę profesora Krzysztofa Klukowskiego, naukowca związanego z AWF, osoby mającej okazały wkład w historyczny wyczyn polskiej kosmonautyki.

Jak zwykle opisujemy wiele innych ciekawych, toczących się wokół wydarzeń – zapraszamy Czytelników do lektury. **RW**

Pismo Stowarzyszenia Absolwentów AWF Warszawa

organizacji pożytku publicznego



01-968 Warszawa, ul. Marymoncka 34; tel.: 22 8354890

e-mail: absolwent@awf.edu.pl;

www.absolwenci-awf-warszawa.pl

Redaguje zespół: Halina Hanusz, Jadwiga Klodecka-Różalska, Andrzej Martynkin, Andrzej Pac-Pomarnacki, Zbigniew Sikora, Ryszard Wysoczański

Numer zamknięto 10.12.2021

Wydanie 4(40)2021.

Zdjęcie na okładce: Odstonienie pomnika Haliny Szwarz, Łódź, 10 listopad 2021

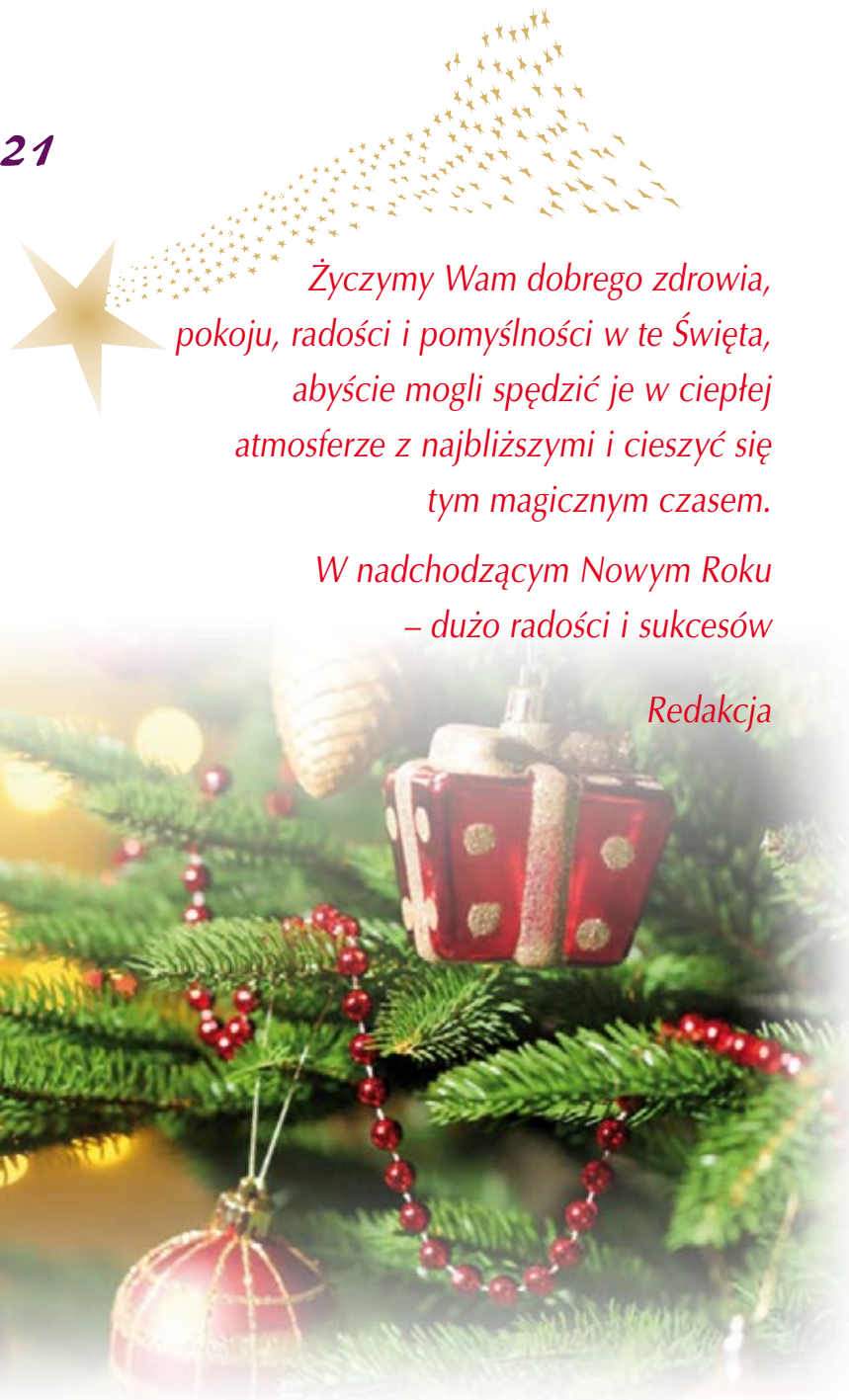
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za opinie wyrażane w listach kierowanych na jej adres.

Zuchora na Wigilię 2021

wigilijny wieczór
zagląda do okna
ma na sobie kożuch
ze świeżego śniegu
otworzyłem serce
żeby wszedł do środka
razem do nowego
doczekamy roku

trzymamy w prezencie
rzeczy na wymianę
wiarę i nadzieję
w obydwu przedśionkach
gałązka jodłowa
pachnie świeżym sianem
wigilijny wieczór
zagląda do okna

Warszawa, 4. 12. 2021



Życzymy Wam dobrego zdrowia,
pokoju, radości i pomyślności w te Święta,
abyście mogli spędzić je w ciepłej
atmosferze z najbliższymi i cieszyć się
tym magicznym czasem.

W nadchodzącym Nowym Roku
– dużo radości i sukcesów

Redakcja

HONOROWA LISTA CZŁONKÓW WSPIERAJĄCYCH 2021

Tadeusz Baranowski, Wiesław Buczyński, Jan Dąbrowski, Halina Jagodzińska, Mieczysław Kolejwa, Czesław Kruk,
Antoni Piechniczek, Franciszek Sagan, Henryk Skalski, Kazimierz Vyšata, Roman Wszola, Krzysztof Klukowski,
Tadeusz Rożej (w imieniu grupy R73), Jerzy Wężowski

Dziękujemy Wam za wsparcie, cieszymy się, że jesteście z nami!

Wszystkie pozyskane w ten sposób środki przeznaczamy na rozwinięcie działalności naszego Klubu Relax Cultura.

Prosimy o wpłacanie darowizn na konto: **66 1090 1014 0000 0000 0303 523**



Organizujemy Zjazd Absolwentów w dniach 17 – 18 września 2022

Nie ukrywamy, że powtórne już przesunięcie terminu Zjazdu, budzi u wielu rozczarowanie. I chociaż potrzeba zachowania bezpieczeństwa znajduje w zasadzie powszechne zrozumienie, to jednak żal z powodu kolejnej prolongaty jest dość oczywisty. Jednakże nasze spotkania, które odbywają się co pięć lat, weszły już tak mocno w tradycję, że mimo wszystko chcemy je kontynuować w przyszłości.

Niepewność będzie nam jednak towarzyszyć. Mamy kolejną falę pandemii, nie wiemy co będzie w drugim półroczu przyszłego roku. Dzisiaj jednak zakładamy, że świat upora się z tym problemem, wprowadzone zostaną kolejne, bardziej skuteczne środki, odblokowane zostaną restrykcje. **Opierając się na tych założeniach informujemy Was, że od stycznia rozpoczynamy przerwane w 2020 roku, przygotowania do Zjazdu.** Część z nich została jedynie zawieszona, część wdrożyliśmy. Nowe działania podejmować będziemy w trakcie roku.



Nowi absolwenci



Seniorzy na Zjeździe

Większa część naszych absolwentów, która zgłosiła akces uczestnictwa w Zjeździe nie wycofała swoich wpłat, słusznie przyjmując, że nie zostaną one zmarnowane. Chcemy podkreślić, że znajdują się one na koncie Stowarzyszenia – i czekają. Koncepcja Zjazdu pozostaje bez zmian. Przyjazd w piątek 16 września, wieczorem ognisko.

W sobotę 17 września zbiórka o 10.00 na stadionie lekkoatletycznym, defilada, piknik na lekkoatletycznym boisku treningowym, o 21.00 całonocny bal absolwentów w Hali im. Janusza Kusocińskiego. W niedzielę 18 września, zakończenie Zjazdu na stadionie lekkoatletycznym. W niedzielę planujemy także specjalne spotkanie w Klubie Relax Qultura dla naszych absolwentów z zagranicy.

Prawdopodobnie wszystkich poprosimy o potwierdzenie swojego udziału. Zgłoszenia będziemy przyjmować w okresie od maja do końca czerwca. Z wysokością kwot za udział w pikniku i balu musimy się jeszcze wstrzymać. Spirala inflacji, z którą mamy do czynienia prawdopodobnie zmusi nas do podwyższenia kosztów. Nie powinno to być zaskoczeniem, bo taką sytuację przewidywaliśmy odwołując Zjazd w 2020 roku.

Rezerwacja miejsc w hotelach na terenie AWF podlega innej procedurze – zajmuje się tym bezpośrednio administracja AWF, osobiście pani Renata Górna, z którą ustaliliśmy, że wszystkie nie odwołane rezerwacje pozostają aktualne (ale warto sprawdzić).

Zawiadomcie wszystkich swoich znajomych, że organizujemy Zjazd w 2022 roku. Odwiedzajcie naszą stronę **absolwenci-awf-warszawa**. Tam będą pojawiały się kolejne komunikaty.

zjazd.absolwentow2020@gmail.com



Bale – stałym elementem tradycji zjazdowych

Gala



Promocja doktorska



*Honorowi członkowie Stowarzyszenia Absolwentów
– od lewej: Jerzy Talaga, Roman Wszola i Ryszard Wysoczański*



50-leciestudenckiego Zespołu Tańca Ludowego AWF „Warszawa”

Rok temu nie mogliśmy celebrować uczelnianego święta. Tym razem, dzięki temu, że pandemiczne obustrzenia nieco zelżały, społeczność uczelni – z udziałem wielu honorowych gości – mogła spotkać się w dniu 29 listopada na otwartym posiedzeniu Senatu, by uczcić 92. rocznicę powstania Almae Matris.

Uroczystość w Hali Gier otwarło okolicznościowe wystąpienie JM Rektora, prof. dra hab. Bartosza Molika, po którym miała miejsce ceremonia wręczenia odznaczeń państwowych pracownikom uczelni. Następujące po tym kolejne odsłony gali jubileuszowej były równie godne okazji, dla której zgromadziło się liczne grono jej uczestników.

W dalszej części dokonano promocji doktorów nauk o kulturze fizycznej, wyróżniono trenerów i zawodników za wybitne osiągnięcia sportowe, a także wręczono tytuły honorowych członków Stowarzyszenia Absolwentów AWF.

Szczególnym gościem uroczystości był doc. dr Krzysztof Zuchora, którego uhonorowano medalem *Za zasługi dla Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego*. Odznaczenie to, raz w roku przyznawane przez Kapitułę Medalu – tym razem na wniosek Stowarzyszenia Absolwentów AWF – poprzedziła laudacja wygłoszona przez prof. dra hab. Zbigniewa Dziubińskiego. Jej fragmenty zamieszczamy na dalszych stronach kwartalnika. Także tam znajdzie czytelnik pełny, refleksyjny tekst wystąpienia Laureata.

Na koniec zabrzmiało *Gaudeamus Igitur*, poprzedzając żywołową i znakomicie zrealizowaną część artystyczną, w wykonaniu obchodzącego swój jubileusz 50-lecia studenckiego Zespołu Tańca Ludowego AWF „Warszawa”. Brawo! /rw/

Zdjęcia: Ewa Miluń-Walczak

PREZES RADY MINISTRÓW

Warszawa, 29 listopada 2021 r.

Magnificencjo,
Wysoki Senacie,
Szanowni Państwo,

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie obchodzi dzisiaj swoje święto. Z tej okazji pragnę przekazać Jego Magnificencji, Wysokiemu Senatowi, kadrze naukowo-dydaktycznej oraz wszystkim studentom serdeczne gratulacje i wyrazy uznania.

Obchody Święta Uczelni stanowią doskonałą okazję do podsumowania dekad budowania dorobku Akademii i umacniania jej pozycji w kraju. Dziś warszawska AWF należy do grona najbardziej cenionych uczelni sportowych w Polsce. Na ośmiu kierunkach kształci ponad cztery tysiące studentów – przyszłych trenerów, nauczycieli i specjalistów z zakresu wychowania fizycznego, a także fizjoterapii czy pielęgniarstwa.

Nie sposób nie wspomnieć też o wyjątkowym wkładzie uczelni w rozwój kultury fizycznej i polskiego ruchu olimpijskiego. Z warszawską AWF związanych jest wielu olimpijczyków, którzy wielokrotnie triumfowali na tym najważniejszym dla każdego sportowca turnieju. Sukcesy związanych z Państwem uczelnią olimpijczyków były i nadal pozostają źródłem najpiękniejszych sportowych wspomnień i emocji dla polskich kibiców. Są również inspiracją dla kolejnych pokoleń studentów Akademii. Inspiracją do wyznaczania sobie ambitnych celów i ciężkiej pracy nad ich urzeczywistnieniem.

Szanowni Państwo,

z okazji Święta Uczelni dziękuję wszystkim z AWF związanym za dotychczasową działalność i owoce codziennej pracy. Gratulacje przekazuję również doc. dr. Krzysztofowi Zuchorze uhonorowanemu medalem za zasługi dla Akademii Wychowania Fizycznego. Całej społeczności akademickiej życzę zrealizowania pasji i sportowych ambicji oraz wykorzystania szans, które przyniesie nam przyszłość.

Z wyrazami szacunku

Mateusz Morawiecki

Jego Magnificencja

Prof. dr hab. Bartosz Molik, Rektor Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie

Uczestnicy Święta Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie

Znany większości naszego środowiska doc. dr Krzysztof Zuchora, to wybitny uczony, wspaniały dydaktyk, uznany redaktor, ceniony działacz społeczny, teoretyk kultury fizycznej, pedagog, nauczyciel i wykładowca akademicki, poeta, orędownik oraz popularyzator humanistycznych wartości sportu i olimpiizmu, wieloletni nauczyciel akademicki naszej uczelni.

dydaktycznej oraz działań organizacyjnych. Swoją potencjał naukowy wykorzystał do opisanego rzeczywistości kultury fizycznej, a także do wyjaśnienia wielu zjawisk i procesów zachodzących w obszarze wychowania fizycznego i sportu. Krzysztof Zuchora wniósł do Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie wielki kapitał wiedzy i doświadczenia zdobyty na Wydziale Pedagogiki Uniwersytetu

Laureat Medalu za Zasługi dla Akademii Wychowania Fizycznego 2021

Jego edukacja na poziomie wyższym związana jest z Akademią Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz Wydziałem Pedagogiki Uniwersytetu Warszawskiego.

W 1969 roku w AWF Warszawa uzyskał stopień naukowy doktora nauk o kulturze fizycznej. Wpływ na orientację pedagogiczną i postawę intelektualną Zuchory wywarł dorobek Antyku, a szczególnie dzieła Homera, ale także francuskiego twórcy nowożytnych igrzysk olimpijskich, Pierre'a de Coubertina, czerpiącego zresztą obficie w swej sportowej pedagogice z wzorów starożytnej Grecji. Ważną rolę odegrał Jędrzej Śniadecki, którego twórczość, zawierająca prawdy uniwersalne i trwałe, posłużyła Krzysztofowi Zuchorze do stworzenia współczesnego dekalogu wychowania w ogóle, w tym wychowania fizycznego w szczególności. Niezwykle istotną okazała się także twórczość Janusza Korczaka, podkreślającego w swej antropologii wychowania oraz pedagogice dialogu, że uczeń jest wolną osobą, a zadaniem nauczyciela jest rozumne i zindywidualizowane współżycie z wychowankiem.

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, stała się dla Zuchory na sześćdziesiąt lat – najpierw jako studenta a później nauczyciela akademickiego – miejscem twórczości naukowej, pracy

Warszawskiego. Przeniósł do Akademii, jakby powiedział Tadeusz Kotarbiński, wzory dobrej uniwersyteckiej roboty, promieniującej wówczas nie tylko na środowisko akademickie w Polsce, ale i w Europie. Szybko zaczął wykorzystywać ówczesne teorie filozoficzne i społeczne do opisanego i wyjaśnienia zjawisk oraz procesów zachodzących na gruncie kultury fizycznej. Dociekania te zawsze uwzględniały kontekst społeczno-kulturowy i związki z dokonującymi się przeobrażeniami oraz dialektykę i dynamikę tych zmian. Owocne okazały się jego wysiłki badawcze, w których z wielką odwagą i w szerokiej perspektywie sięgał do kierunków filozoficznych i nurtów pedagogicznych, opisując praktykę społeczną w zakresie wychowania fizycznego, sportu i olimpiizmu, wykorzystując do tego doskonałe warsztaty pedagogiczne.

Osiągnięcia docenta Krzysztofa Zuchory wieńczy imponujący dorobek ilościowy i jakościowy z dziedziny pedagogiki ogólnej – z jednej strony, z drugiej – z pedagogiki kultury fizycznej. Składa się nań osiem autorskich książek poświęconych humanistycznym i społecznym aspektom kultury fizycznej, w tym między innymi: *Wychowanie fizyczne naszych dni* (1974), *Wychowanie w kulturze fizycznej* (1980),

Dalekie i bliskie krajobrazy sportu (1996), *Nauczyciel i wartości. Z filozofii kultury fizycznej i pedagogiki sportu* (2009), *Dialogi olimpijskie: o pięknie i pokoju, etyce i polityce, solidarności i edukacji* (2016), także książki zbiorowe pod jego redakcją, rozdziały w monografiach i artykuły w czasopismach.

Drugim polem jego aktywności jest twórczość literacka i poetycka, będąca wynikiem przekonania, że sport nie jest rzeczywistością profanum, ale sacrum – dlatego też powinien być traktowany jako źródło sztuki i pobudzać ludzi do czynienia rzeczy pięknych i szlachetnych. Sztandarowymi pozycjami poety jest 16 tomików wierszy, w tym między innymi: *Jasnoułosej* (1968), *W słonecznej koronie stadionu* (1995), *W cieniu światła* (1998), *W zatoce serca* (2001), *Wiersze o miłości* (2002), *Sonet z jabłkiem* (2005), *W cieniu światła* (2006). a ostatnio *Nikiiforos* i *Sonet z kormoranem* (2020).

Literatów Polskich i Polski Komitet Olimpijski otrzymał drugą nagrodę za poemat *Spartakus olimpijczyk*, zaś w 1988 roku doroczną nagrodę Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego za upowszechnienie idei olimpijskiej. W 1996 roku za zbiór esejów o sporcie *Dalekie i bliskie krajobrazy sportu* otrzymał od Polskiego Komitetu Olimpijskiego Złoty Wawrzyn Olimpijski, a w 2016 roku również Złoty Wawrzyn za książkę *Dialogi olimpijskie: o pięknie i pokoju, etyce i polityce, solidarności i edukacji*. Natomiast w 2005 roku otrzymał Srebrny Wawrzyn Olimpijski za tomik wierszy *W zatoce serca* oraz w 2012 roku również Srebrny Wawrzyn Olimpijski za tomik wierszy *Z wiatrem w sercu*. Jego dzieło *Edukacja olimpijska ku wspólnym wartościom* zostało w 2007 roku uznane za książkę roku przez Kapitułę Międzynarodowego Konkursu w Salaminię. Tom wierszy zatytułowany *Noc blisko światła* był nomi-



Laureat Medalu za Zasługi dla Akademii Wychowania Fizycznego 2021 Krzysztof Zuchora

Twórczość Krzysztofa Zuchory spotkała się z wielkim uznaniem zarówno środowiska literackiego, jak i sportowego: W 1972 roku w olimpijskim konkursie literackim ogłoszonym przez Związek

nowany w 2010 roku w konkursie Europejski Poeta Wolności, a redakcja czasopisma Okolica Poetów uznała wiersze zebrane w tomie *Łaskawość* za najlepszą książkę poetycką w 2018 roku.

Za swą działalność wielokrotnie otrzymywał wyróżnienia i odznaczenia państwowe, resortowe oraz krajowych i zagranicznych pozarządowych organizacji. Warto w tym miejscu wymienić odznaczenie Kawalerskim oraz Oficerskim Krzyżem Zasługi Orderu Odrodzenia Polski, Odznaką Zasłużonego Działacza Kultury Fizycznej, Medalem Komisji Edukacji Narodowej, Złotym Medalem Pierre'a de Coubertina oraz godnością Honorowego Obywatela Główna – jego rodzinnego miasta.



Docent Krzysztof Zuchora w swoich pracach poświęconych wychowaniu fizycznemu, sportowi i olimpizmowi ukazał wszystkie najważniejsze problemy składające się na współczesną filozoficzno-pedagogiczną panoramę omawianych fenomenów. Jego prace charakteryzują się błyskotliwym, zaangażowanym ale i pięknym, poetyckim sposobem narracji. W jego pracach wychowanie fizyczne, sport i olimpizm są rozumiane jako obszar wychowania człowieka w duchu poszanowania

uniwersalnych wartości, takich jak tolerancja, zrozumienie, godność, wolność, prawda, dobro i piękno. Poprzez analizę człowieka w działaniu i współdziałaniu z innymi odkrywa prawdy o nim i jego świecie.

Poeta i intelektualista, kierownik Zakładu Teorii Wychowania Fizycznego naszej uczelni, twórca cenionego i powszechnie stosowanego „Indeksu Sprawności Fizycznej”, nazywanego też testem Zuchory, zajmuje najwyższą pozycję wśród pedagogów zajmujących się problematyką wychowania fizycznego, sportu i olimpizmu. Potwierdzeniem tego są honorowe członkostwa w najbardziej prestiżowych organizacjach i stowarzyszeniach. Wśród wielu pełnionych funkcji dwukrotnie był prodziekanem w naszej AWF, członkiem Komisji Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej Polskiej Akademii Nauk, wiceprezesem Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej, wiceprezesem Polskiej Akademii Olimpijskiej i Komisji Kultury Polskiego Komitetu Olimpijskiego, członkiem Zarządu i Prezydium Zarządu Polskiego Komitetu Olimpijskiego, redaktorem naczelnym czasopisma *Kultura Fizyczna* oraz zastępcą redaktora naczelnego kwartalnika naukowego i artystycznego *Quo Vadis*.

Spod jego ręki wyszły całe pokolenia magistrów. O sprawowanie opieki promotorskiej i recenzję wielu prac proszony był wielokrotnie, bowiem posiada najwyższe kompetencje merytoryczne, a także cechy takie jak: rzetelność, sumienność i obiektywność. Po drugie, tworzy aurę życzliwości w stosunku do młodszych koleżanek i kolegów, rozumiejąc że nauka jest procesem wielopokoleniowym, wobec czego obowiązkiem moralnym starszych uczonych jest przygotować i zachęcać jej adeptów do poszukiwań własnych dróg. Z tego też powodu na listę uczniów docenta Krzysztofa Zuchory wypadnie wpisać nie tylko pokazaną liczbowo grupę formalnych wychowanków, ale dziesiątki tych, którzy mogli skorzystać z jego wsparcia i zachęty do pracy.

(Z laudacji wygłoszonej przez prof. dr hab. Zdzisława Dziubińskiego z okazji wręczenia doc. dr. Krzysztofovi Zuchorze Medalu Za Zasługi dla Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, 29 listopada br.)

Głos laureata Medalu Za Zasługi dla Akademii Wychowania Fizycznego Krzysztofa Zuchory

*Magnificencjo, Wysoki Senacie, Czcigodna Kapituło Medalu,
Panie i Panowie, Przyjaciele*

Dzisiejsza uroczystość odbywa się w Bielańskiej Akademii gdzie spędziłem swoje całe dorosłe życie, tu pracowałem przez ponad 60 lat, tu realizowałem się zawodowo i twórczo. Tutaj znalazłem liczne grono współpracowników, Kolegów i Przyjaciół. Obecność drugiego człowieka w naszym życiu jest rzeczą bezcenną.

Pamiętam swój pierwszy dzień, kiedy przez otwartą bramę wszedłem do uczelni – ogrodu stworzonego na wzór Gaju Akademososa, gdzie natura i kultura krzyżowały ścieżki **prawdy, dobra i piękna**. Grecka *paideia*, która położyła podwaliny pod europejską pedagogikę, wychodziła z założenia, że głównym zadaniem edukacji jest zużytkować uzdolnienia indywidualne i grupowe do budowania plonu własnego życia.

Grzegorz Piramowicz w rozprawie „Powinności nauczyciela” umieścił rozdział o wychowaniu fizycznym i zachowaniu „co do zdrowia”, przed wychowaniem moralnym i obywatelskim. Twierdził, że nie można być szczęśliwym, nie można nabyć oświeconego umysłu, dzielności duszy, łatwości w ujmowaniu jej władz, zdolności w wykonywaniu obowiązków swego stanu, bez mocnego i trwałego złożenia ciała. I na koniec dodawał: – „człowiek zdrowy dla siebie i pożyteczny dla innych”.

Drogi wychowania fizycznego w Polsce prowadzą od Grzegorza Piramowicza i Jędrzeja Śniadeckiego do Jana Władysława Dawida, Janusza Korczaka i Karola Wojtyły – Jana Pawła II. W centrum zainteresowania nauczyciela wychowania fizycznego znajduje się uczeń. Wychowanie fizyczne nie zamyka się w granicach ciała, należy to uznać za biologiczną konieczność, lecz obejmuje uczucia, wolę, sumienie, nawyki moralne i estetyczne, decydujące o obliczu człowieka. Nie jako czeladnika życia, lecz mistrza.

W swoim testamencie Jędrzej Śniadecki pozostawił nam arcydzieło pedagogiczne o nieprzemijającym znaczeniu. Nie trzeba być poetą, aby treść „polskiej paidei” odczytywać jako niezrównane piękno języka i formy wskazującej drogę, na której jak za czasów Arystotelesa, metodą perypatetyków, wzajemnie blisko siebie uczyliśmy się „myślenia o myśleniu człowieka”. Przedłużeniem tamtego kodeksu jest „posługa myślenia” Jana Pawła II, jako przesłanie wybiegające w przyszłość. Wybór myśli i dyrektyw praktycznych, zawartych w dziele Śniadeckiego, pozwolił mi sporządzić „dekalog pedagogiczny”. Zatrzymam naszą uwagę na trzech sprawach, które po dwóch wiekach zachowały aktualność.

Po pierwsze, wszelkie wychowanie ma charakter pracy twórczej: – *Mistrz powinien więc naперед poznać ten surowy materiał, tę pierwszą ośnowę człowieka, z której ma powstać dzieło jego sztuki, tak jak rolnik powinien znać ziemię, którą ma uprawiać, tak jak snycerz -martwy głaz, który ma obrobić*. Została tu wyrażona „artystyczna” godność zawodu wychowawcy – nauczyciela i głęboki szacunek dla dziecka. Następna prerogatywa dotyczy wszechstronnie rozwiniętego człowieka: – *Cała tajemnica wychowania na tym zależy, ażeby ciało i umysł doskonale wykształcić, ażeby uprawy żadnej władzy nie zaniedbać, ale żadnej nie pozwolić wygórować i zbyt mocno bujać z krzywdą i uszczerbkiem innych*.

Śniadecki dodawał jeszcze i to, że zaletą wychowania fizycznego jest jego powszechny zasięg: – *Nikt się bez niego obejść nie może, a dobrze prowadzone zawsze się uda. Człowiek nie jest to na jedną miarę odlany posąg. Natura w różnorodności się kocha, nie jeden, ale ma wiele*

doskonałości wzorów. Najgłębszy sens wychowania ukrywa się w zabawie. Gwoli prawdy całe wychowanie małego dziecka powinno być wychowaniem fizycznym. I taka też jest prawda, niezależnie czy chcemy, czy nie chcemy ją do siebie przyjąć.

Rozprawa Śniadeckiego zawiera polemikę z poglądami Jana Jakuba Rousseau na temat wpływu naturalnego wychowania, które kształtuje u dzieci i młodzieży poczucie dumy narodowej i odpowiedzialności za losy ojczyzny. Jako lekarz nie może jednak ścierpieć, że Jan Jakub Rousseau dzieci słabe i chorowite lub kaleki pozbawia opieki społecznej. Domaga się „przepisów osobnych” dla dzieci pokrzywdzonych przez los i właśnie w wychowaniu widzi sposób na zmniejszenie ich nieszczęścia: – *Niedołęgi żyją i mogą rozwijać zdrowie na własną miarę. Wszakże i kaleki i niedołęgi mają swoje zdrowie i swoje szczęście.* Jakże bliskie takiemu myśleniu są kierunki współczesnej rehabilitacji (i rewalidacji), głoszące pogląd, że nie ma inwalidy – jest człowiek.

W setną rocznicę ukazania się dzieła Śniadeckiego, tak pisał Stanisław Brzozowski: „Uważam pracę tę za najważniejszy i dotychczas niedościgniony przez nikogo utwór w naszej literaturze pedagogicznej, gdybym był w możliwości zrobienia tego, co chcę, wydrukowałbym to dzieło w takiej liczbie egzemplarzy, ile jest rodzin umiejących czytać, i gdyby tylko zasady Śniadeckiego przyjęły się w całym naszym społeczeństwie, nie wątpię, że w następnym już pokoleniu ujawniłyby się skutki, przechodzące najśmielsze nadzieje”.

Pod urokiem Jędrzeja Śniadeckiego pozostawał Janusz Korczak, który tak pisał: „Śniadecki mógł nie znać Locke’a, którego udział w potędze Anglii dopiero wówczas docenimy, gdy historia zajmować się przestanie opisem rzezi w ich chronologicznym porządku, a stanie się historią doskonalenia się człowieka. John Locke wychowywał dżentelmena; Śniadecki pragnął wychować rycerza – nie z szabli, lecz z ducha”.

Wspomnę jeszcze w paru zdaniach o wkładzie Władysława Tatarkiewicza w dzieje kultury fizycznej w Polsce. W 1980 roku ukazały się zapiski na marginesie większych prac pod tytułem „Parerga”. Stamtąd pochodzi poniższy, przywołany z pamięci cytat: – *Kulturą jest wszystko, co człowiek stworzył ponad prymitywnym (w znaczeniu „odwiecznym”) światem przyrody. Powstały w ten sposób zasoby kultury materialnej, czyli cywilizacja techniczna, oraz wytwory duchowe, jak: mitologia religijna, literatura i sztuka, tworzące świat symboliczny, przekazywany przez pokolenia. Ale na styku biologii i kultury jest jeszcze kultura fizyczna, która jest dbałością psychiki o ciało.*

Myśli Śniadeckiego starał się odczytać Edgar Norwerth, który po nieudanym konkursie na nowoczesny projekt uczelni, otrzymał wolną rękę na architekturę tej niezwyklej przestrzeni w Bielańskim Lesie, rozciągającym się od ulicy Marymonckiej do Wisły. To, co każdego dnia pojawiało się na rysunku, szło natychmiast do wykonania. Dwa ograniczenia narzucały dyscyplinę i hamowały zapał twórczy: budynki nie mogą wystawać ponad drzewa, a przyszły Uniwersytet nie może naśladować koszar. Tempo, jakie budowniczowie przyjęli

do realizacji państwowego zadania, było rekordowe. Uczelnia stała się miejscem, gdzie ambicje narodowe spotkały się z wizją nowoczesnej szkoły. Mimo ogromnej sumy 5 milionów złotych, przeznaczonych na powstanie Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego, pod koniec zabrakło pieniędzy na uszlachetnione, kolorowe tynki. Jako sztuka niedokończona, uczelnia została na białą, także ku naszej uciechu.

Nasza miłość do tego miejsca nie zna granic.



Krzysztof
Zuchora
i Andrzej Kopyt

Galeria Zasłużonych



Profesor Halina Szwarc (1923-2002)

– kobieta niezłomna w czasie wojny i czasie pokoju

„Dodaj życia do lat, nie tylko lat do życia...”

„Nie marnujcie wolności nadaremnie...”

Młodość i marzenia szesnastoletniej Haliny Kłębówny przerwała II wojna światowa, która przeistoczyła wzorową uczennicę i utalentowaną pianistkę w łączniczkę i wywiadowcę Związku Walki Zbrojnej, a następnie Armii Krajowej. W publikacjach historycznych i popularnych, obok Jej nazwiska pojawiają się słowa uznania dla czynów niezwykłej dziewczyny, która wybrała walkę, nie mogąc zmieniać świata muzyką. Z rozkazu podziemnego dowództwa nauczyła się języka niemieckiego i ukończyła niemiecką szkołę, aby po maturze uczyć niemieckie dzieci. Przyjęła volkslistę i wcieliła się w rolę, która umożliwiła Jej działania na terenie okupowanej Polski oraz III Rzeszy. Aresztowana przez Gestapo i skazana na śmierć w 21-szym roku życia, spędziła w więzieniu śledczym osiem miesięcy: torturowana nie wydała nikogo. Przeżyła, ratując się ucieczką podczas transportu więźniarek. Za materiały wywiadowcze, które pomogły Aliantom w zbombardowaniu ważnych obiektów wojskowych na terenie portu w Hamburgu, została przez Anglików odznaczona Brązowym Krzyżem Zasługi z Mieczami; za informacje przekazywane z Archiwum Medycyny Wojskowej w Berlinie o ofiarach wojny, otrzymała Srebrny Krzyż Zasługi z Mieczami; za aktywną walkę z okupantem hitlerowskim – Krzyż Walecznych i Order Virtuti Militari – najwyższe odznaczenie bojowe.

Po wyzwoleniu, agentka wywiadu działająca pod pseudonimem „Jacek II”, ujawniła się na mocy amnestii, wraz z innymi żołnierzami Armii Krajowej, ale już wkrótce była przesłuchiwana i poddawana represjom służby bezpieczeństwa. Chociaż wojenne losy Haliny, opisywane jako *egzystencja na krawędzi*, były czasem wyjątkowym, Jej biografia poświadcza, że przez całe życie podążała drogą obowiązku i odpowiedzialności. Ofiarność dla innych i tytaniczna praca, budowały prywatny byt Rodziny, karierę lekarza specjalisty w zakresie interny, endokrynologii i gerontologii, doktora nauk medycznych z tytułem profesora zwyczajnego. Zainteresowania naukowe, autorytet wykładowcy i dusza społeczniczki, doprowadziły do powołania pierwszego w Polsce Uniwersytetu Trzeciego Wieku, nazwanego Jej imieniem.

Kultura pamięci warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego, z którą była związana przez 33 lata jako nauczyciel akademicki, badaczka i promotorka, autorka nowatorskiej koncepcji wpływu aktywności ruchowej na życie starszych ludzi, wpisuje postać Profesor Haliny Szwarc do GALERII ZASŁUŻONYCH.

Zwyczajnie niezwykajna

WIKIPEDIA, rozwinięcie hasła Halina Szwarz, poprzedza krótką informacją: *de domo* Kłęb (ur. 5 maja 1923 w Łodzi, zm. 28 maja 2002 w Warszawie) – wybitna agentka AK-owskiego wywiadu w okresie II wojny światowej; po wojnie profesor doktor medycyny, gerontolog, w latach 1969–1970 prorektor Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Pani Profesor była w okresie moich studiów – Rocznika AWF 66 – wykładowcą i prodziekanem, ale chyba nikt spośród studentów nie miał wówczas świadomości, że w *tajniki kontroli lekarskiej i medycyny sportu*, wprowadza przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego, rehabilitantów i trenerów, osoba z tak wyjątkowym życiorysem. Syn Haliny, Andrzej Szwarz, historyk, profesor Uniwersytetu Warszawskiego, w jednym z wywiadów wspominał *„Jako dziecko nie wiedziałem nic o przeszłości mojej Mamy. Dla mnie była zabieganą kobietą, która nigdy nie miała czasu...* Po latach, wielu Autorów i instytucji zainteresowanych losami pokolenia, które nie wahało się oddać życia dla wolności Ojczyzny, docierało do faktów i upamiętniło niewiarygodne dla przeciętnego człowieka dokonania. Imię agentki Armii Krajowej, założycielki Uniwersytetu Trzeciego Wieku, nosi rondo na warszawskich Bielanach. Wojenną przeszłość „Doktor Haliny” zamieniono w scenariusz wielokrotnie nagradzanego spektaklu filmowo-teatralnego, oglądanego przez widzów wielu krajów. Nazwisko Haliny Kłęb/Szwarc zyskiwało rozgłos między innymi dzięki dociekliwości badaczy i śladom pamięci umieszczonej na tablicach w przestrzeni publicznej stolicy (na gmachu Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowanego i w „Złotym Kręgu” AWF Warszawa). W rodzinnym mieście Łodzi, została upamiętniona murałem na domu, w którym mieszkała z rodzicami przed wojną, tablicą na murach byłego więzienia w Radogoszczu, zaś ostatnio, pomnikiem–ławeczką u zbiegu ulic Legionów i Gdańskiej, przed gmachem Muzeum Tradycji Niepodległościowych, wcześniejszym aresztem śledczym Gestapo, którego była więźniarką. Podczas uroczystości odsłonięcia pomnika w dniu 10 listopada 2021, profesor Andrzej Szwarz powiedział m.in. *„Zasługi mojej Mamy mieściły się zarówno w obszarze virtutes militares jak i virtutes civitas, czyli zasługi wojenne jak i cywilne. Niezależnie od bohaterskiej karty wojennej, po wojnie była niezmiennie zaangażowanym lekarzem i wielkim społecznikiem. Jako osoba niestychanie skromna dopiero pod koniec życia napisała pamiętnik.*

Z kart pamiętnika

...Nie wierzyłam, że przeżyję wojnę. Byłam nad wiek poważna i opanowana... Gdy wojna się skończyła miałam dwadzieścia kilka lat, a czułam się na sześćdziesiąt. Przeszłam weryfikację jako żołnierz AK... Wyjechałam do Poznania na studia. Wkuwałam oczekując, iż po aresztowaniu – jak kolegów z AK – będzie mi łatwiej jako lekarzowi w więzieniu...

Wśród materiałów faktograficznych, do jakich udało się dotrzeć w poszukiwaniu informacji o życiu bohaterki, najważniejszym źródłem były napisany przez nią pamiętnik i wcześniejsze częściowo drukowane fragmenty wspomnień, korespondencji, dyskusji poświęconych ofiarom wojny, w których daje świadectwo prawdzie i ujawnia wydarzenia, służące *zachowaniu pamięci o wspaniałych ludziach, którzy poświęcili wszystko dla Sprawy*. Opublikowane w formie książkowej, przez wydawnictwo Neriton „Wspomnienia z pracy w wywiadzie antyhitlerowskim ZWZ-AK” (w 1999 roku wydanie I, w 2008 roku wydanie II), to opowieść o kobiecie (szpiegu), która przez pięćdziesiąt lat, w nawale bieżących wydarzeń nie znajdowała czasu, aby poddać zbiorowej refleksji niezwykle przeżycia, ale też nie wydawała wspomnień, *aby nie być posądzoną o coś w rodzaju autoreklamy...* Można sądzić, iż nie miała rolę odgrywały tutaj mechanizmy obronne, utrwalone przez służbę w podziemiu i powojenne lata inwigilacji. W jednym z wywiadów zeznała *...W konspiracji zerwałam wszelkie przyjaźnie. Nie kontaktowałam się z rodziną, żeby jej nie narażać. Starłam się myśleć po niemiecku, by w trudnej sytuacji nie krzyknąć czegoś po polsku. Nie śmiałam się wtedy i nie płakałam...*

Pamiętnik Haliny Szwarz składa się z czterech części, poprzedzonych wstępem i uzupełnionych dwoma aneksami (*Dom rodzinny; Moje życie w PRL*). W części I poznajemy początki pracy konspiracyjnej 16–18-letniej dziewczyny w Oddziale II AK Okręgu Łódzkiego i Rejonu Kaliskiego na terenie Generalnej Guberni; przygotowania do działalności w głębokim wywiadzie; czas nauki w Oberst Molders-Schule für Jungen w Kaliszu; maturę zdaną tamże w 1942 roku z najlepszym wynikiem, nagrodzonym portretem Hitlera, z jego osobistą dedykacją, która w przyszłości spełniała rolę „glejtu” ułatwiającego wykonanie rozkazów.

W części II Autorka przywołuje we wspomnieniach swoich dowódców i towarzyszy broni o pseudonimach „Jacek I”, „Bogusia”, „Winia”, „Gustaw”, „Gertruda”, „Emma”, „Tata”, i innych. Część III opisuje lata 1943–1944, pracę w wywiadzie głębokim (Wiedeń – Hamburg – Berlin); kolportaż prasy na terenie III Rzeszy; udział w Akcji „N”; wolontariat w Centralnym Archiwum Medycyny Wojskowej w Berlinie; słynną akcję wywiadowczą na terenach portu w Hamburgu. Część IV obejmuje okres aresztowania, pobyt w kobiecym więzieniu Gestapo w Łodzi (nocne przesłuchania, wielodniowe osadzenia w ciemnicy, zwykłe więzienne dni, więzienne przyjaźnie); przemyślenia na temat wiary, modlitwy więzienne; wspomnienia ucieczki i „cudownego ocalenia”; wyzwolenie od okupanta hitlerowskiego; trudy powojennego życia i prześladowań żołnierzy AK.



Zapędzona w codziennych obowiązkach

...Niespełna trzy miesiące dzielą mnie od beznadziejnego wyczekiwania za kratami więzienia w Łodzi na wykonanie kary śmierci. Jestem już znowu „zapędzona”, wciąż zajęta, wiecznie się śpieszę, myślę o nowych projektach – pozornie więc odbiegam od tamtych złych dni...

Gdyby życia Haliny Kłęb/Szwarc, nie zakończyła kilkuletnia walka z chorobą nowotworową, której ryzyko wystąpienia współczesna medycyna wiąże w stopniu znaczącym z przeciążeniem/stresem, świętowałaby za dwa lata jubileusz 100-nych urodzin. Tymczasem, w przyszłym roku będziemy obchodzić 20-tą rocznicę Jej śmierci. Czas wojny i czas pokoju, postawił przed Nią wyjątkowej wagi zadania, które podjęła i dźwigała nie bacząc na koszty. Z Jej wspomnień wynika, że zdawała sobie sprawę z ceny, jaką może zapłacić za tajne operacje wojenne, ale też nieustanne dążenie do zdobycia najwyższych kwalifikacji zawodowych i zaangażowanie w sprawy, które były dla Niej ważne. Brakuje miary, aby wyważyć korzyści społeczne w relacji do osobistego wysiłku, stanowiącego o dokonaniach ludzi żyjących pod presją egzystencjalnego zagrożenia.

Pani Profesor Halina Szwarz: doktor nauk medycznych, prezes towarzystw o zasięgu międzynarodowym, organizatorka kongresów, promotorka i recenzentka prac doktorskich, działaczka organizacji kombatanckich, darzona zaufaniem lekarka i nauczycielka akademicka, autorka cenionych publikacji naukowych, popularyzatorka wiedzy użytkowej, badaczka skutków somatycznych i psychicznych pobytu w obozach koncentracyjnych, rzeczniczka społecznej profilaktyki gerontologicznej... Pośrednią ocenę wartości osiągnięć, w aspekcie moralnym i praktycznym, sygnalizują przymiotniki umieszczone w nagłówkach artykułów Jej poświęconych, m.in. „dziewczyna fenomen”, „as wywiadu”, „dziewczyna silniejsza od Gestapo”, „wybitnie zdolna agentka Halina Kłęb, ps Jacek II”, „życie warte zachodu”, „bardziej Kloss niż Mata Hari” – ale też tytuły drukowanych przez Nią samą opracowań, np. „Starość dobra i mądra”, „Trochę młodości w trzecim wieku”, „Dodaj życia do lat, nie tylko lat do życia”, „Wspomnienia dla pamięci pokoleń”. Ich Autorka, na swojej drodze doświadczała emocji nie podlegających odreagowaniu, permanentnego braku



Debaty profesorów AWF: Zygmunt Bielczyk, Halina Szwarz i Wanda Czarnocka-Karpińska (fot. NN)

bezpieczeństwa i ciężaru odpowiedzialności za Rodzinę (opiekowała się matką – więźniarką obozu w Ravensbrück i ojcem, który zmarł w wieku 100 lat). Dzięki niezwykłej sile wewnętrznej pokonywała przeciwności losu: bolesny rozpad małżeństwa i będące represją UB za przeszłość AK-owską wydalenie z pracy spełniającej marzenia, w Klinice Chorób Wewnętrznych UAM w Poznaniu. Bilans życiowych dokonań Pani Profesor Haliny Szwarz jest imponujący, jednak jako kobieta, która zadbała o przyszłość swoich dzieci, ze szczególną dumą opowiadała o córce Annie (ukończyła studia prawnicze, zdała egzaminy sędziowskie i wykonuje zawód prawnika) oraz synu Andrzeju Stanisławie (poważnym naukowcu i nauczycielu akademickim Wydziału i Instytutu Historycznego Uniwersytetu Warszawskiego).

Wysiłek fizyczny remedium na starość i chorobę

Nie wnikając w słuszność poszczególnych teorii starzenia się możemy stwierdzić, że niedobór ruchu, a zwłaszcza zupełne unieruchomienie powoduje w ustroju zdrowych ludzi szereg zaburzeń, które są zbieżne z kierunkami zmian charakteryzujących procesy starzenia się...

Trzy uczelnie na warszawskich Bielanach były w drugiej połowie ubiegłego stulecia wieloletnim beneficjentem zainteresowań naukowych, badawczej dociekliwości oraz dydaktycznej troski Pani Profesor Haliny Szwarz. Najdłużej była związana umowami o pracę z **Akademią Wychowania Fizycznego** (lata 1964–1997). Kierowała przez kilka lat Zakładem Leczniczo-Profilaktycznym z Przychodnią Sportowo-Lekarską w Zakładzie Kontroli Lekarskiej, potem Zakładem Medycyny Sportu, następnie była dyrektorem Instytutu Nauk Biologicznych i Rehabilitacji Ruchowej. Wielokrotnie wybierano ją do władz uczelni: pełniła m.in. funkcje prodziekana, prorektora, członka Komisji Senackich, Rady Naukowej i innych ciał konsultacyjnych. W 1975 roku została zatrudniona na drugim etacie w **Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego**, gdzie zorganizowała Zakład Gerontologii z Oddziałem Rehabilitacji Gerontologicznej. Także w roku 1975 zainicjowała utworzenie i została prezesem, pierwszego w Polsce i jednego z pierwszych w Europie, **Uniwersytetu Trzeciego Wieku**. Spoiwem uzasadniającym współpracę Pani Profesor z trzema placówkami edukacyjnymi, o odmiennych celach i kierunkach kształcenia, były prowadzone w wielu krajach dotkniętych perspektywą starzejących się społeczeństw, poszukiwania czynników zdrowia, poprawiających jakość życia i opóźniających procesy inwolucyjne. Wiedza z pogranicza medycyny i kultury fizycznej oraz gromadzone przez lata obserwacje i dane literatury światowej, zainicjowały Jej pionierskie badania, m.in. nad rolą wydzielania wewnętrznego w stanach wysiłku fizycznego i zmęczenia, nad wpływem ruchu na zdolności adaptacyjne i funkcjonowanie układu nerwowego, nad profilaktyką chorób cywilizacyjnych i higieną psychiczną osób starszych. Implikacje z badań były programowym *credo* dla rozwoju sieci Uniwersytetów Trzeciego Wieku w całym kraju. Aktualnie, według danych portalu dla Seniorów (senior.gov.pl), działa w Polsce 476 UTW, będących żywym pomnikiem i hołdem pamięci dla Założycielki, zdefiniowanej popularyzatorki gerontologii społecznej: *Zadowolenie z życia i pogoda ducha stymulują aktywność psychofizyczną, pomagają przedłużyć sprawność i dobre samopoczucie, przyczyniając się efektywnie do opóźnienia starości.*



Pamiątkowa odznaka z portretem bohaterki

Kombatantki

...Nie wypieram się naturalnej chęci osoby starszej przekazania moim dzieciom i wnukom oraz przyjaciołom jakiejś części swoich przeżyć i samej siebie. Może podane tu informacje będą też miały znaczenie jako źródłowy przyczynek do dziejów tragicznych lat wojny...

Z francuskiego „combattant” znaczy „bojownik”: w I i II wojnie światowej, setki tysięcy cywilnych i mundurowych uczestniczek akcji zbrojnych, żołnierek armii regularnej lub podziemnej, brało czynny udział w walce z wrogiem, kiedy *Ojczyzna była w potrzebie*. W obronie

wspólnych wartości i wspólnej pamięci (*nasza służba trwa...*), działają w wielu krajach kombatanckie organizacje kobiece. Toruńska **Fundacja Generał Elżbiety Zawackiej** powołała do życia w listopadzie 1996 roku **Memoriał Generał Marii Wittek**, którego zadaniem miało być gromadzenie materiałów dokumentujących wojenną służbę wszystkich Polek. Stworzono roboczy zespół przyjaciół, sympatyków i darczyńców, wspierających realizację głównego celu, tj. archiwizacji i edytowania opracowań historycznych. Potrzebę ocalenia od zapomnienia wspólnej przeszłości ukazują wzruszające fragmenty korespondencji „Agentki” Haliny do „Cichociemnej” Elżbiety (pisane 12 stycznia 1998 roku) „Szanowna i bardzo droga Pani Profesor, Dziękuję za list i pisma z listopada 1997 r. Otrzymałam je w szpitalu (od trzech miesięcy walczę z ciężką chorobą) – stąd moja spóźniona odpowiedź. Współdziałanie z Memoriałem gen. Marii Wittek uważam za zaszczyt i załączam zgłoszenie do Koła Przyjaciół Memoriału. Podaję też źródła opracowań moich losów... W najbliższym czasie postaram się przesłać wspomnienia o kobietach w AK... (pisane 11 sierpnia 1999 roku) *Szanowna i Droga Pani Profesor, Dziękuję serdecznie za korespondencję i zaproszenie na listopadowy zjazd kobiet – kombatanek. Nie jestem pewna czy stan zdrowia pozwoli mi wziąć w nim udział... Cieszę się, że zdołałam z pomocą syna wydać tomik moich wspomnień, które załączam. Z wyrazami szacunku i serdecznymi pozdrowieniami, Prof. dr Halina Szwarz...*

Służba kobiet, które składały przysięgę i podlegały dowództwu ZWZ–AK, była ważną częścią Polskiego Państwa Podziemnego. Karta wojennych zasług Haliny Szwarz doprowadziła do weryfikacji Jej stopni wojskowych: w 2002 roku była awansowana do stopnia oficerskiego porucznika. Jej pogrzeb i uroczystości pożegnania na warszawskich Powązkach, odbywały się w asyście ceremoniału wojskowego. Za osiągnięcia w pracy zawodowej i aktywność społeczną była odznaczona między innymi Krzyżem Kawalerskim, Oficerskim i Komandorskim oraz Krzyżem Komandorskim z Gwiazdą Orderu Polonia Restituta. Wielokrotnie nagradzano Ją za działalność edukacyjną, pracę w służbie zdrowia, projekty jakim przewodniczyła w resorcie kultury fizycznej. Wśród funkcji pełnionych w stowarzyszeniach naukowych, historycznych i społecznych, na szczególną pamięć zasługuje przynależność do władz Międzynarodowego Towarzystwa Uniwersytetów Trzeciego Wieku (AIUTA), z siedzibą w Kanadzie, Międzynarodowego Towarzystwa Gerontologicznego (IAG), Głównej Komisji Socjalnej i Zdrowia ZBoWID oraz Zarządu Głównego ZBoWID, Głównej Komisji Badania Zbrodni Hitlerowskich, Międzynarodowej Federacji Ruchu Oporu, z siedzibą w Wiedniu. Na marmurowej płycie pomnika Haliny Szwarz, daru miasta Łodzi, umieszczono cytaty z Jej pamiętników, będący przesłaniem do młodych: **BĄDŹCIE ŚWIADOMI ODPOWIEDZIALNOŚCI PRZED SPOŁECZEŃSTWEM, NIE MARNUJCIE HISTORYCZNEJ SZANSY WOLNOŚCI, NA KTÓRĄ TAK WIELU Z MOJEGO POKOLENIA CZEKAŁO NADAREMNIĘ.**



Pomnik z brązu Haliny Szwarz – według projektu Marcina Mielczarka

Jadwiga Kłodecka-Różalska

Źródła: Słownik biograficzny pracowników CIWF i AWF, tom IV (red. Kajetan Hądzulek i Andrzej Mazur), AWF, Warszawa, 2005; Halina Szwarz, *Aktywność ruchowa jako czynnik opóźniający procesy starzenia się*, Roczniki Naukowe AWF, tom XXIV, Warszawa, 1979; Magdalena Grzybałkowska, *Bardziej Kloss niż Mata Hari*, Wysokie Obcasy Nr 38/78), 2000; Fundacja Generał Elżbiety Zawackiej, Archiwum i Muzeum Pomorskie Armii Krajowej, <https://zawacka.pl>; Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, <https://muzeumtradycji.pl>

Zdjęcia: Aleksandra Dworzak-Żok

Kosmiczny szlak Profesora Krzysztofa Klukowskiego

O uczelni miarodajnie świadczą jej absolwenci. Nasza Akademia jest dumna z wielu swoich uczniów. Najliczniejszą grupę stanowią nauczyciele. Ale zdarzają się także jednostki niezwykajne, które z powodzeniem działają na innych polach. Właśnie do takich należy profesor Krzysztof Klukowski, który od wielu lat realizuje się teoretycznie i praktycznie w dziedzinie badań kosmicznych.



Prof. Krzysztof Klukowski

Tego popołudnia, ósmego listopada 2021, zebrani w klubie Relax Qultura nie mogli narzekać na brak intelektualnych emocji. Płk rez. prof. dr hab. med. Krzysztof Klukowski poprowadził tam seminarium na temat Kosmos a człowiek – co nowego? To fascynujące pytanie, stawiane przez osobę tkwiącą od lat w obszarze zagadnień związanych z penetracją przez ludzkość kosmosu, niosło nadzieję, że spotkanie będzie atrakcyjne i nasycone kompetentnymi treściami. Nie było zawodu. Prezentacja bogatego zbioru faktów, mnóstwo danych badawczych i przegląd interesujących teorii związanych z badaniem tej przestrzeni, przeplatane anegdotami i ciekawostkami, zatrzymały zebranych długo po zakończeniu spotkania na kularowych rozmowach. Tym bardziej, że – ilustrując wykład frapującymi zdjęciami – Profesor odkrywał przed słuchaczami, nieznan

szerszemu ogółowi, kulisy przygotowań polskich kosmonautów do pierwszego lotu na okołozemską orbitę, łącznie z tajemnicami ostatecznej kwalifikacji kandydata do wyprawy, spośród pięciu – pozostałych z początkowej grupy szesnastu – lotników. A była to żywa opowieść, z pierwszej ręki, bowiem od 1976 roku Krzysztof Klukowski, wówczas jeszcze doktor nauk medycznych, pełnił funkcję kierownika zespołu odpowiedzialnego za fizyczno-zdrowotne przygotowanie kosmonautów, majora Mirosława Hermaszewskiego, do lotu (5 lipca 1978 roku) w pozaziemską sferę, a całością przygotowań medycznych kierował płk prof. dr hab med. Stanisław Barański, komendant WIML.

Utraconej okazji do spędzenia interesujących chwil w towarzystwie nietuzinkowej postaci, niech żałują nieobecni na tym spotkaniu. My natomiast dodatkowo znaleźliśmy tu okazję do przybliżenia Czytelnikom sylwetki Profesora. Powodów jest aż nadto.

Zacznijmy od przypomnienia, że Krzysztof Klukowski jest absolwentem warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego, którą ukończył w 1971 roku w trybie zaocznym. Podjął w niej studia finalizując jednocześnie naukę w Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi, gdzie uzyskał dyplom lekarski w 1969 roku. A tak wyjaśnia swą decyzję o rozpoczęciu kształcenia w dziedzinie kultury fizycznej: – *Od najmłodszych lat interesowałem się sportem, uprawiałem gry zespołowe, byłem niezłym lekkoatletą – i oczywiście planowałem studia na AWF-ie. Rodzice jednakże uznali, że muszę mieć bardziej stabilny zawód, stąd ukierunkowałem się na WAM w Łodzi. Nie porzuciłem jednak myśli o kształceniu się w wymarzonym zakresie. I dopiętem swego. Dodam, że bardzo mi się to w niedługim czasie przydało. Owo spojenie kompetencji*

medycznych z dyplomem w dziedzinie wychowania fizycznego, zdecydowało, że niedługo po ukończeniu AWF zostałem zatrudniony w Wojskowym Instytucie Medycyny Lotniczej, gdzie włączono mnie do zespołu kierującego przygotowaniem polskich kandydatów do lotu kosmicznego. Tak Klukowski znalazł swoje miejsce w życiu zawodowym i naukowym.

Jego kariera potoczyła się teraz błyskawicznie. Specjalizując się w zagadnieniach medycyny lotniczej, medycyny sportowej i rehabilitacji medycznej, związał się z WIML na ponad trzydzieści lat. Kierował badaniami nad wydolnością fizyczną pilotów i kosmonautów, uzyskując kolejno stopnie i tytuły naukowe: doktora nauk medycznych, doktora habilitowanego nauk medycznych i profesora nauk medycznych (1994 r.). W Instytucie pełnił przez wiele lat funkcje zastępcy komendanta ds. naukowych i komendanta. Po tym okresie podjął w 2002 roku pracę w uczelni, o której marzył w wieku młodzieńczym, a którą ukończył przed wielu laty – w Akademii Wychowania Fizycznego. Dzisiaj tak wspomina owe studia: – Znalazłem tu świetny, przyjacielski klimat, uzupełniłem swą wiedzę medyczną nauką o znaczeniu aktywności ruchowej na organizm ludzki, zbliżyłem się do praktyki treningu sportowego – to znaczący kapitał, który wzbogacił moją przyszłą drogę badawczą.

Profesor związał się zawodowo z Akademią Wychowania Fizycznego na okres dziewięciu lat kierując zakładami naukowo-dydaktycznymi (katedra fizjologii i biochemii oraz katedra fizjoterapii) na wydziale wychowania fizycznego i wydziale rehabilitacji, pełniąc nadto funkcję prorektora ds. promocji i sportu. Jako nauczyciel akademicki jest aktywny do dzisiaj, m.in. w Instytucie Optoelektroniki Wojskowej Akademii Technicznej, Wyższej Szkole Fizjoterapii we Wrocławiu.

Niezwykłą aktywność profesora Krzysztofa Klukowskiego znaczą liczne prace naukowe i role pełnione w krajowych i międzynarodowych strukturach związanych z medycyną, fizjologią, badaniami nad funkcjonowaniem ludzkiego organizmu w kosmosie, lotnictwem, sportem i rehabilitacją, a także funkcjonowaniem i organizacją wyższego szkolnictwa. Nie sposób wymienić wszystkich, które obejmują to nadzwyczaj bogate curriculum vitae. Był (w wielu przypadkach nadal jest) m.in. członkiem Komitetu Badań Kosmicznych i Satelitarnych oraz członkiem i wiceprzewodniczącym oraz przewodniczącym Komitetu Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej PAN, członkiem Rady Wyższego Szkolnictwa Wojskowego i Nauki, Rady ds. Medycyny i Farmacji Wojskowej, Sekcji Zdrowia Publicznego Komitetu Badań Naukowych, ekspertem Polskiej Komisji Akredytacyjnej, prezesem Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej. Zasiadał w stałej Komisji Medycyny Sportowej Międzynarodowej Rady Sportu Wojskowego, był delegatem Aeroklubu Polskiego w Komisji Fizjologiczno-Medycznej Międzynarodowej Federacji Lotniczej, członkiem rzeczywistym Międzynarodowej Akademii Medycyny Lotniczej i Kosmicznej, egzaminatorem medycznym pilotów lotnictwa cywilnego Kanady.

Z przyjemnością przypomnijmy (bowiem informowaliśmy o tym w poprzednim numerze naszego pisma), że zbiór licznych wojskowych i cywilnych odznaczeń i wyróżnień profesora Krzysztofa Klukowskiego niedawno wzbogacił tytuł doktora honoris causa Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, nadany w dniu 18 października. Wcześniej, 26 września 2013 roku, Profesor otrzymał tę godność w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Doprawdy, trudno ukryć satysfakcję, że mamy w gronie naszych absolwentów tak nietuzinkową postać. **RW**



Profesor
Krzysztof Klukowski
w towarzystwie
kosmonautów
Aleksieja Leonowa –
z lewej i Mirosława
Hermaszewskiego
– z prawej

Zdrowe odżywianie



Dr Piotr Wiśnik

Natura twarde trzyma się swoich zasad. Zmiany pór roku następują w ustalonej kolejności. W niedługim czasie na pewno przyjdzie zima. Czy będzie ona bardzo chłodna czy łżejsza – zobaczymy. W każdym przypadku będzie miała wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Aby ten okres przeżyć bez kłopotów, nie chorować, a przeciwnie, cieszyć się urokami zimy, należy odpowiednio się odżywiać.

Wszyscy dobrze wiemy, że wraz z nadejściem jesiennych chłódów, spadkami temperatury pojawiają się przeziębienia czy grypa. Co w takich przypadkach powinniśmy zrobić? W pierwszej kolejności pozwolić organizmowi, by sam, w sposób naturalny podjął walkę i starał się usunąć szkodliwe substancje. Niestety, najczęściej blokujemy mechanizmy oczyszczania organizmu (obniżanie temperatury ciała, stosowanie bardzo szeroko reklamowanych leków). Wskutek tego jednocześnie osłabiamy jego odporność. Powinniśmy uważnie „słuchać” swego organizmu, a nie tylko zdawać się na lekarzy. Zresztą część z nich podziela jakże trafną opinię, że *„badania naukowe w medycynie poszły tak daleko, że w świetle ich wyników należałoby uznać, że połowa populacji ludzkiej jest chora”*.

Co decyduje o poziomie optymalnej odporności organizmu – jakość, ilość spożywanych produktów czy sposób odżywiania? Z wielu publikacji możemy się dowiedzieć, że skuteczność układu odpornościowego wspomagają m.in. witaminy: A, prekursor witaminy A – beta karoten (i inne flawonoidy), witamina C i D. Minerale: miedź i selen. Czy to wystarczy? Nie, ważne jest także białko – proteina. Z niej budowane i odnawiane są komórki i tkanki. Aminokwasy – „cegiełki”, z których składają się białka, to substancje stanowiące podstawę większości procesów i funkcji organizmu. Białko stanowi także zasadniczy składnik przeciwciał układu odpornościowego, enzymów i hemoglobiny.

Liczne publikacje naukowe dowodzą, że niskie temperatury niekorzystnie wpływają na pracę **serca, płuc, skóry, oczu** oraz **psychikę** człowieka.

Serce

Ze statystyk wynika, że zimą umiera na zawał serca dwa razy więcej osób niż latem. W niskich temperaturach, m.in. spada zaopatrzenie mięśnia sercowego w krew przez naczynia wieńcowe, przy jednoczesnym wzroście ciśnienia, z powodu zwężenia naczyń krwionośnych.

Działanie receptorów zimna w skórze i drogach oddechowych, powoduje zwiększone wydzielanie adrenaliny i noradrenaliny, które podwyższają częstość skurczów serca i ciśnienie krwi. Dla osób mających kłopoty z układem krążenia, najbardziej ryzykowne są godziny poranne, ze względu na dodatkowe obciążenie wynikające z przestawiania się po nocy na rytm dzienny. Funkcjonowanie serca wspomagają

przede wszystkim witaminy: C, E, D, B6, B9 (kwas foliowy), B12, minerały, takie jak potas, magnez oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Należy zatem spożywać produkty, w których w/w składniki się znajdują, a w przypadku witaminy D, wskazana jest suplementacja. Jednak przy równoczesnym braku witaminy A, suplementacja witaminą D może okazać się mało skuteczna.

Płuca

U osób borykających się z **chorobami płuc** (np. astmą) zimne powietrze zwiększa ryzyko wystąpienia różnych dysfunkcji tego układu (np. nasilać napady astmy). Nawet u osób zdrowych, wdychanie zimnego powietrza przy ujemnych temperaturach, może powodować ataki kaszlu. Bardzo dużym obciążeniem dla płuc jest smog zimową porą, zjawisko występujące w wielu polskich miastach. Aby płuca funkcjonowały sprawnie, organizmowi nie może brakować witamin: A, C, E i D oraz krzemu i seleniu. Witamina D rozluźnia skurcz oskrzeli i pobudza produkcję substancji przeciwzapalnych. Również magnez zwiększa sprawność oskrzelików i pęcherzyków płucnych. Poza tym sprawne działanie oskrzeli wymaga czystego jelita grubego.

Oczy

Zimne powietrze na zewnątrz i suche w ogrzewanych pomieszczeniach powoduje szybkie wysychanie *filmu łzowego* (łzy wytwarzane są cały czas, nie tylko kiedy płacemy). Wtedy oczy czerwienieją, bołą, swędzą. Może dojść do zapalenia spojówek. Podstawową rolą filmu łzowego jest nawilżanie i odżywianie powierzchni oka, co zapobiega uszkodzeniom rogówki. Wtedy lekarze dość często zalecają kortyzol lub antybiotyki. Musimy mieć jednak świadomość, że takie działania mogą prowadzić do nasilenia dolegliwości, a również do uszkodzenia rogówki. Zwiększony poziom *niedrożności limfatycznej* (patrz krążenie limfatyczne) oznacza skłonność do powstawania jaskry, a brak witaminy E zwiększa zagrożenie wystąpienia schorzeń plamki żółtej. Należy również spożywać produkty zawierające witaminę A, beta karoten, kwasy omega 3 (tłuste ryby – śledź, makrela, łosoś, a także oleje roślinne, szczególnie lniane). Pamiętając przy tym o odpowiedniej ilości i proporcji między kwasem omega 3 i omega 6.

Skóra

Zimne i suche powietrze wysusza skórę, ponieważ praca gruczołów łojowych i potowych wtedy przebiega dużo wolniej. Wynik – cieńsza ochronna warstwa tłuszczowa skóry. Wydzielanie tłuszczu przez skórę reguluje *metionina* (aminokwas), która ma także działanie przeciwtrądzikowe oraz przyspiesza regenerację skóry. Produkty zawierające metioninę, to: jaja, ryby, orzechy brazylijskie, ziarna strączkowe. Spożywać należy także produkty bogate w kolagen, zawierające naturalną witaminę C, krzem, miedź oraz prawidłowo się nawadniać. Prawidłowe nawilżenie skóry to





spożywanie 3x dziennie warzyw oraz 2 x dziennie owoców. Zawsze przed posiłkiem, nigdy razem. Owoce można jeść między posiłkami. Spożywać ziarna, produkty zbożowe, ale pełnoziarniste (bez pszennych), orzechy (każde orzechy przed spożyciem należy kilka godzin moczyć w wodzie), ryby, kolagen, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Należy także spożywać produkty zawierające siarkę (jajka, czosnek, szparagi, cebula). Ważne jest również umieszczenie w jadłospisie warzyw żółtych oraz pomarańczowych, które zawierają beta-karoten oraz antyoksydanty. Jadłospis uzupełniają – witamina A oraz pierwotne nienasycone kwasy tłuszczowe.

Krążenie limfatyczne

Krążenie limfatyczne zależy w dużej mierze od poziomu kolagenu. Jego spadek to jednocześnie spadek odporności, czego wynikiem mogą być m.in. ciągłe infekcje, choroby, bóle mięśni, osłabienie fizyczne. O ile do odbudowy kolagenu konieczne są: witamina C, miedź, krzem oraz dobre nawodnienie organizmu, to selen zapobiega jego degradacji już po odbudowie.

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe

Każda komórka otoczona jest błoną. Spożywanie niewłaściwych tłuszczów oraz niedobór tłuszczów właściwych powoduje, że błona komórkowa staje się mniej płynna, mniej elastyczna i mniej przepuszczalna, co sprawia, że słabiej przyciąga ona cząsteczki tlenu i wolniejsze jest ich przenikanie do wnętrza komórki, gdzie ich obecność jest niezbędna dla efektywnego przebiegu podstawowych procesów biochemicznych. Około 55 % błony komórkowej stanowi tłuszcz, 25-33 % kwasy omega 3 i omega 6. Organizm powinien otrzymywać potrzebne ilości pierwotnych kwasów omega-3 i omega-6. Ważne jest przy tym, aby pomiędzy tymi składnikami zostały zachowane odpowiednie proporcje. Słowem, aby nie dochodziło do przedawkowania jednych i niedoboru drugich. Tę opinię potwierdziły również nasze badania (Wiśnik, Biorgen).



Krótki dzień, braki słońca

W zimowej porze roku często mamy do czynienia z tzw. *zimową depresją*, przejawiającą się ciągłym zmęczeniem i napadami głodu. Kiedy nie wystarcza światła dziennego, organizm nie może zatrzymać produkcji hormonu snu – *melatoniny*. Jednocześnie obniża się w nim stężenie *serotoniny*. Nie może więc w pożywieniu brakować produktów zawierających *tryptofan*. Możemy mieć nawet za dużo tryptofanu, ale brak witaminy B6, jak również witaminy C i magnezu, które są niezbędne do syntezy serotoniny, może prowadzić do tego, że nie powstanie odpowiednia jej ilość.

Z lektury powyższego tekstu, wynika, że wielu negatywnych konsekwencji zimowego otoczenia dla naszego organizmu – można uniknąć lub je ograniczyć. Należy tylko postępować racjonalnie, zgodnie ze wskazaniami współczesnej wiedzy naukowej.

Dr Piotr Wiśnik

Jeśli sprawy potoczą się dalej w tym kierunku i takim tempie, to niezadługo wśród trenerów naszych reprezentacji zabraknie polskich nazwisk.

Wpływ na zatrudnianie zagranicznych trenerów w polskim sporcie, obok czynników wewnętrznych, miała też globalizacja sportowego rynku pracy. Cel tych przedsięwzięć od początku brzmi jednakowo: **podniesienie poziomu wyszkolenia oraz pomyślne wyniki rywalizacji zespołów klubowych czy reprezentacyjnych**. Zakłada się milcząco, że „przyjezdny” dysponuje odpowiednimi kompetencjami, których brakuje „krajowcom”. Ma się rozumieć dochodzi jeszcze godna pensja. Wówczas pozostaje tylko czekać, a sukcesy rychło nadejdą. Niestety życie często weryfikuje takie bajkowe marzenia (vide ostatni „portugalski kontrakt” dla naszej reprezentacji piłki nożnej).

Warto wiedzieć, iż prawdziwe trenerstwo to dziś zawód wymagający szerokiego profilu kompetencji: wiedzy pochodzącej z kilku dziedzin nauki (wystarczy zajrzeć do programów studiów naszych uczelni, gdzie kształceni są przyszli trenerzy), pewnych zdolności, których zadatki trzeba posiadać i stale rozwijać pracując nad sobą. O wszystkich tych sprawach należałoby myśleć przy selekcji kandydata na kierownicze stanowisko szkoleniowe. Ale czy w trakcie rozmów kwalifikacyjnych możliwe jest dogłębne zbadanie: *co jest naprawdę wart oferujący swe usługi trener z zagranicy?* Nie ułatwia sprawy aktywność grup interesu, pojawiających się przy takiej okazji. Chcąc nie chcąc, dyskusja toczy się wokół kwoty kontraktu i oceny kariery sportowej kandydata. Albowiem wciąż panuje u nas przekonanie, *że ten, kto był dobrym zawodnikiem, będzie także dobrym trenerem*. Tymczasem takie prawo nie istnieje.

Praktyki zatrudniania zagranicznych szkoleniowców rozwijają się u nas w najlepsze. Miały być lekarstwem na kryzys krajowej kadry szkoleniowej. Czy w tej diagnozie nie tkwił błąd? Czy nadzwyczajne preferencje dla „zagraniczników” nie wypaczają systemu awansu zawodowego trenerów? Czy pozbawienie dostępu do najwyższych funkcji nie osłabia motywacji do pracy nad doskonaleniem zawodowym?...

Przychodzi smutna konstatacja: **moment, kiedy najbardziej prestiżowa funkcja – trener reprezentacji Polski – zarezerwowana będzie dla najlepszego polskiego trenera – oddała się.**

Andrzej Pac-Pomarnacki

PRO MEMORIA

MARIUSZ KOSMAN (1955-2021)



Dziesiątego listopada pożegnaliśmy prezesa klubu AZS-AWF i wybitnego fechtmistrza szpady, Mariusza Kosmana. W ostatniej drodze na Powązkach Komunalnych towarzyszyli mu Rodzina, licznie zgromadzeni przyjaciele i koledzy, a także władze uczelni i związków sportowych. Nad mogiłą

pochyliły się sztandary Akademii Wychowania Fizycznego, Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Polskiego Związku Stermierczego, ZG AZS, ZS AZS i macierzystego klubu, z którym Zmarły związany był od początku swojej kariery zawodniczej, później trenerskiej, którym kierował od 2018 roku do końca swego życia.

Mariusz Kosman, rodzinie związany z Akademią Wychowania Fizycznego (ojciec był tu wieloletnim nauczycielem akademickim i

rektorem w latach 1950-56), od wczesno młodzieńczych lat uprawiał szermierkę w klubie AZS-AWF. Był medalistą mistrzostw Polski w szpadzie, a później wieloletnim szkoleniowcem w naszym klubie, w którym współtworzył sukcesy sekcji szermierczej, czego efektem były liczne medale mistrzostw Polski. Pracował także w innych krajowych i zagranicznych klubach szermierczych. Z czasem stał się uznanym w Polsce fechtmistrem, prowadzącym m.in. kadrę narodową szpady seniorek i juniorek. Był członkiem zarządu Polskiego Związku Stermierczego i członkiem Komisji Trenerskiej Europejskiej Konfederacji Stermierczej. Wśród jego osiągnięć trenerskich, w postaci wielu medali MP, ME i MŚwiata, koronnym jest mistrzostwo świata szpadzistki Danuty Dmowskiej- Andrzejuk. Symbolicznym akcentem pożegnalnej uroczystości był szpaler szpadowych kling zawodniczek klubu AZS-AWF Warszawa w salucie nad urną Zmarłego. **RW**



HOTEL BUCZYŃSKI ****
MEDICAL & SPA

ul. B. Prusa 2, 59-850 Świeradów-Zdrój
tel. 75 781 19 00

www.hotelbuczynski.com
recepcja@hotelbuczynski.com

NARTY, RELAKS, ZDROWIE – TYLKO W ŚWIERADOWIE!

Wszystkich miłośników białego szaleństwa serdecznie zapraszamy do komfortowego **Hotelu Buczyński**** Medical & SPA** oraz **Park Hotel**** Kur & SPA** w Świeradowie Zdroju!

Zimą Góry Izerskie dają wiele możliwości korzystania ze swoich uroków. Miłośnicy aktywnego wypoczynku mogą oddać się białemu szaleństwu uprawiając narciarstwo zjazdowe, biegowe oraz snowboard. W Świeradowie Zdroju działa nowoczesna kolej gondolowa jak również wiele wyciągów orczykowych z trasami o różnym stopniu trudności.

Członkowie wspierający Stowarzyszenie Absolwentów AWF w Warszawie otrzymują 20% zniżki na pobyt w naszych hotelach do końca 2022 roku (z wyłączeniem Bożego Narodzenia i Wielkanocy).

Z myślą o zimowym wypoczynku przygotowaliśmy specjalne oferty pobytowe. Szczegółowe informacje: www.hotelbuczynski.com oraz www.parkhotel.pl

ul. Orzeszkowej 2, 59-850 Świeradów-Zdrój
tel. 75 781 62 29

www.parkhotel.pl
parkhotel@parkhotel.pl



PARK HOTEL ****
KUR & SPA

