ABSOLWENCI

Kwartalnik Stowarzyszenia Absolwentów AWF Warszawa
www.absolwenci-awf-warszawa.pl
ISSN 2353-4001

Henryk Skalski

90 lat AWF Warszawa

NR 3(31)2019

PRO MEMORIA

Stefan Załuski (1934 – 2019)

28 sierpnia na cmentarzu bródnowskim pożegnaliśmy Stefana Załuskiego, przewodniczącego komisji rewizyjnej Stowarzyszenia Absolwentów AWF (2011-2015) i członka Kapituły Honorowych Członków Stowarzyszenia (2015-2019). W okresie swej aktywności zawodowej był m.in. wicedyrektorem Liceum im. Dowództwa Wojsk Lotniczych – szkoły blisko współpracującej z klubem AZS AWF Warszawa. Członek Rady Klubu AZS AWF w kadencji (1981-1985), członek Zarządu Klubu (1983-1993) oraz jego komisji rewizyjnej i jej przewodniczący (1993-2013). Stefan Załuski był absolwentem AWF z roku 1958, pedagogiem głęboko oddanym sprawom społecznym. Do ostatnich chwil swego życia zaangażowany w pomoc Polakom zamieszkałym na byłych Kresach Rzeczypospolitej. Był życzliwym i pogodnym człowiekiem. **RW**

Płk. dr Andrzej Rakowski (1942 – 2019)

Zaskoczyła nas nagła śmierć Andrzeja. Był niezmiennie obecny i prawdziwie zaangażowany w losy osobiste oraz wydarzenia jednoczące absolwentów Rocznika 66. W naszym gronie, z żartobliwym uznaniem, nazywany był „Generałem". Świadectwo dojrzałości zdobył w Technikum Hutniczym w Częstochowie, ale z zamiłowania do sportu porzucił zawód hutnika i w 1962 roku rozpoczął studia w warszawskiej AWF oraz treningi w AZS, specjalizując się w pchnięciu kulą i rzucie dyskiem.

Po studiach i otrzymaniu stopnia oficerskiego, rozpoczął w 1968 roku pracę w Studium Wychowania Fizycznego, przy Wojskowej Akademii Technicznej, a następnie w Zakładzie WF i Sportu WAT. Od 1989 roku był szefem Uczelnianego Wojskowego Klubu Sportowego WAT.

W 1976 roku obronił w AWF pracę doktorską, której promotorką była prof. dr med. Halina Szwarc. Obok zajęć dydaktycznych i sportowych, angażował się w działalność badawczą. Opublikował liczące się materiały popularno-naukowe i szkoleniowe.

W 2000 roku przeszedł na emeryturę wojskową w stopniu pułkownika. Od 2001 roku do ostatniego momentu życia pozostawał pracownikiem pionu ochrony warszawskiej AWF.

Szczególny szacunek wielu środowisk zyskała jego aktywność społeczna, m.in. w Polskim Związku Lekkiej Atletyki, Polskim Towarzystwie Ringo, Stowarzyszeniu Absolwentów AWF, Stowarzyszeniu Parafiady, Katolickim Stowarzyszeniu Sportowym RP. Wielokrotnie odznaczany przez organizacje wojskowe i sportowe za swoją pracę i liczne zasługi.

Pozostanie na zawsze we wdzięcznej pamięci Koleżanek i Kolegów Rocznika 66. Po 25-ciu latach od ukończenia studiów zorganizował I Zjazd, zapoczątkowując dobrą tradycję corocznych spotkań w najpiękniejszych miejscach Polski... Tak bardzo żal, że w tegorocznym XXIX Zjeździe uczestniczył po raz ostatni. **J K-R**

Od redakcji

Bieżący rok wyjątkowo obfituje w jubileusze, większe i mniejsze. 90-lecie naszej Alma Mater to niewątpliwie wydarzenie historyczne. Zachęca, a może więcej – zobowiązuje nie tylko do wspomnień, ale i refleksji nad historią dla przyszłości.

65. rocznicę powołania specjalizacji piłki nożnej, świętowali uroczyście, ale i pracowicie liczni jej absolwenci w dniach 16 – 17 września na terenie naszej uczelni.

Z kolei 35-lecie działalności obchodził Wydział Rehabilitacji AWF. Z rozwoju tego ośrodka można być zadowolonym, staje się coraz bardziej znanym i cenionym nie tylko w kraju. To on będzie w przyszłości wizytówką naszej uczelni.

W październiku minęło 100 lat od założenia Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Nasi absolwenci mają znaczący udział w polskim i międzynarodowym ruchu olimpijskim. Z naszej uczelni wywodzi się ponad 250 olimpijczyków, blisko 60 medalistów igrzysk. Taki sam jubileusz obchodził Polski Związek Lekkiej Atletyki. I tu mamy swoje udziały – medale, słynnych sportowców, trenerów, działaczy.

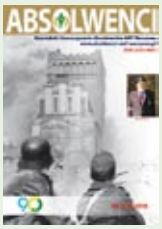
70-lecie działalności obchodzi też Klub AZS-AWF Warszawa – niezwykle zasłużony dla naszego środowiska, tu trenowali medaliści olimpijscy, wielu świetnych trenerów rozpoczynało pracę i odnosiło niemałe sukcesy.

Wydarzeniem, obchodzonym jak zwykle z wielką estymą, była 75-ta rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego. Wśród jego uczestników nie zabrakło również ludzi związanych, wcześniej czy później, z naszą uczelnią. Jednym z nich był Henryk Skalski, którego poznaliśmy w Klubie *Relax Qultura* na spotkaniu jego rocznika (1954) absolwentów AWF, rozmowę z nim drukujemy na stronach 18-20 tego numeru.

Bogaty program jubileuszowych imprez towarzyszących 90-leciu uczelni – wystaw, seminariów, konferencji – jeszcze przed nami. Natomiast już teraz rzuca się w oczy odświętny wygląd obiektów, nowe elewacje, nowe drewniane okna. Ucieszy on także uczestników Zjazdu Absolwentów, którzy będą tu przebywać od 11 do 13 września przyszłego roku. **ZS**

WSPIERAJĄ NAS

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 Kłodecka-Różalska, Andrzej Martynkin, Andrzej Pac-Pomarnacki, Zbigniew Sikora, Ryszard Wysoczański

Numer zamknięto 24.10.2019

Wydanie 3(31)2019. Na okładce: Walki o PAST-ę
Fot. Eugeniusz Lokajski/archiwum MPW

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

Drodzy koledzy, absolwenci Naszej Szacownej Alma Mater!

My zrzeszeni w Stowarzyszeniu Absolwentów Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, zwracamy się do Was z prośbą o zaangażowanie i wspieranie naszych wysiłków na rzecz rozwoju Stowarzyszenia, którego sercem i kwaterą główną aktualnie jest nowo otwarty po remoncie w dniu 29.11.2017 r. Klub Relax Qultura. Od tego dnia do dzisiaj zorganizowaliśmy ponad 50 imprez, które dowodzą, że Relax Qultura zasługuje na drugi człon swojej starej-nowej nazwy. Naszą działalność dokumentujemy i archiwizujemy między innymi na stronie internetowej AWF-u. Tam możecie naocznie stwierdzić jaki ogrom pracy włożyliśmy, by Nasze Stowarzyszenie zdynamizowało swoją działalność.

Tym, którzy z różnych powodów nie mogą być Członkami Zwyczajnymi Stowarzyszenia (zamieszkanie poza Warszawą czy Polską) i aktywnie w nim działać proponujemy, by zostali **Członkami Wspierającymi**, co jest wygodniejszą i mniej absorbującą formą uczestnictwa w życiu Stowarzyszenia.

Członkiem Wspierającym Stowarzyszenia Absolwentów AWF-u w Warszawie może zostać osoba prawna lub fizyczna uznająca cele Stowarzyszenia, która chce wspomagać jego działalność statutową i która zadeklaruje poparcie finansowe, pomoc merytoryczną lub rzeczową w realizacji jego celów.

Członek wspierający

1. Ma prawo z głosem doradczym brać udział w pracach Stowarzyszenia, zgłaszać wnioski i postulaty dotyczące podejmowanych działań.
2. Ma prawo uczestnictwa w obradach Walnego Zgromadzenia Członków, ale bez prawa głosu.
3. Nie posiada prawa wyborczego do władz Stowarzyszenia.
4. Korzysta ze zniżek w odpłatności w organizowanych przez Stowarzyszenie imprezach – zjazdach, spotkaniach towarzyskich i okolicznościowych.
5. Propaguje w swoim środowisku cele i działania Stowarzyszenia.
6. Wpłaca składkę finansową w wysokości 100 złotych rocznie lub przekazuje (dopuszczamy włączenie do składki kwoty podatku 1%), ale też może podjąć inne merytoryczne działania, które przyniosą korzyści Stowarzyszeniu (zaproponuje sponsorów, zorganizuje wydarzenie).
7. Przyjęcia na członka wspierającego dokonuje Zarząd Stowarzyszenia na podstawie podpisanej deklaracji.

Oczywiście jeżeli ta propozycja nie jest dla Was interesująca, usatysfakcjonuje nas to, że czasami komuś coś o nas szepniecie, może zyskamy sponsora czy też sympatyka, a to już dużo.

Stowarzyszenie Absolwentów AWF-u w Warszawie nie może istnieć bez Was absolwentów. Chcemy i wierzymy w to, że nasi absolwenci będą zawsze czuli się związani z Uczelnią a czas spędzony w warszawskim campusie wspominali z „łezką w oku".

Jeśli będziecie zainteresowani tą formą wsparcia Stowarzyszenia, prosimy wpłaćcie kwotę, o której mowa wyżej na nasze konto nr

66 1090 1014 0000 0000 0303 5233

Zarząd Stowarzyszenia Absolwentów AWF w Warszawie

1%

Serdecznie dziękujemy naszym absolwentom, którzy przekazali nam podatek 1% za rok 2018. W tym roku na nasze konto wpłynęła kwota blisko 10 800 zł. Wszystkie środki zainwestujemy w działalność kulturalną klubu Relax Qultura.

INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2019/2020

Trwa rok jubileuszowy

Program inauguracji roku akademickiego jest niezmienny od lat: *hymn państwowy, wystąpienie JM Rektora, przesłania od ważniejszych gości, wręczenie dyplomów i wyróżnień, immatrykulacja* itd. itp. W tym roku było podobnie, a jednak czuło się jakby inną, bardziej podniosłą atmosferę. Tegoroczna inauguracja odbywała się w roku jubileuszowym, w 90-lecie powstania Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego, który był prekursorem naszej Akademii Wychowania Fizycznego. Powstanie Instytutu to w pierwszym rzędzie zasługa Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego, który wśród zasadniczych problemów, z jakimi borykało się odradzające z niebytu państwo polskie, dostrzegł potrzebę poprawy zdrowia i rozwoju fizycznego Narodu.

Honorowy patronat nad jubileuszową inauguracją objął premier Mateusz Morawiecki. JM Rektor AWF prof. Andrzej Mastalerz witał wyjątkowo licznych gości przybyłych na uroczystość.

Wykład inauguracyjny wygłosił doc. dr Kajetan Hądzelek. Tytuł wykładu: *Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie – Polski Uniwersytet Kultury Fizycznej*. Powiedział m.in.: „Mija 90 lat od inauguracji pierwszego roku akademickiego 1929/1930 w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego na Bielanach. Było to bardzo ważne wydarzenie, nie tylko dla wyższego szkolnictwa wychowania fizyczne-

Uroczystej immatrykulacji nowo przyjętych studentów dokonał JM Rektor prof. Andrzej Mastalerz

Wykład inauguracyjny doc. dra Kajetana Hądzelka

Uczestnicy inauguracji

go, ale – wg ówczesnych opinii – stanowiło istotny nowy etap rozwoju kultury fizycznej w Polsce. O tym ważnym wydarzeniu pierwszy dyrektor CIWF płk dr Władysław Osmolski napisał 5 grudnia 1929 r. w „Stadionie" m.in: *W Instytucie Wychowania Fizycznego na Bielanach rozpoczęły się ćwiczenia i wykłady. Słowa te brzmią sucho, a jednak dla wielu już zabrzmiały uroczyście (…). W ciszy i głębokim skupieniu, a zarazem z obliczami jaśniejącymi radością, spora grupka młodzieży wstępuje w mury uczelni bielańskiej o ileż szczęśliwsza od swych poprzedników, bo mająca gdzie i od kogo się uczyć, mogąca się ponadto wychowywać tak, aby godnie reprezentować zawód kierownika ćwiczeń ruchowych i w szkole i w klubie sportowym. Zawód to ani łatwy, ani prosty. Ażeby z ćwiczeń fizycznych wycisnąć ich wartość higieniczną, etyczną i społeczną, trzeba być zdrowym optymistą, przyjacielem ludzi i młodzieży, trzeba dużo umieć i wiele potrafić, trzeba promienieć radością Polski i życia. Takich nauczycieli chce i musi produkować Szkoła Bielańska. Pomna czci dla trudów ofiarnych szeregu pokoleń i wielu współczesnych, którym my dzisiejsi zawdzięczamy wolność obywatelską – Szkoła ta wychowywać będzie bojowników o wyzwolenie młodego pokolenia z więzów bezsiły, niezdarności zarówno fizycznej jak i psychicznej (…).*

Starania o budowę i powołanie w Warszawie uczelni wychowania fizycznego obok już działających Studiów WF Uniwersytetu Poznańskiego i Uniwersytetu Jagiellońskiego wynikały z pilnych i niezbędnych potrzeb kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego dla szkół, instruktorów i organizatorów sportu, dla wojska i szybko rozwijającego się w latach 20-tych ubiegłego wieku polskiego sportu.

Decyzja Marszałka Józefa Piłsudskiego – wielkiego rzecznika wychowania fizycznego i sportu, podkreślającego znaczenie wychowawcze sportu i dostrzegającego, że nauczyciel stanowi główne ogniwo i czynnik krzewienia i rozwoju kultury fizycznej w Polsce – zyskały powszechne poparcie środowisk pedagogicznych, lekarskich oraz kół wojskowych. Wnet też zyskały bardzo pozytywne opinie specjalistów zagranicznych, którzy chętnie Bielańską Uczelnię odwiedzali."

W swoim wykładzie doc. dr Kajetan Hądzelek przypomniał wiele istotnych faktów z historii naszej uczelni. Pełny tekst jego wystąpienia opublikujemy w materiałach przygotowywanych na zjazd absolwentów.

ZS

Fotografie: Mariola Godlewska

My absolwenci AWF, naszej wspaniałej Uczelni, którzy rozpoczynali studia w 1969 roku, chcemy podziękować Jego Magnificencji Rektorowi za zaproszenie nas, ponownie po 50 latach, na uroczystą inaugurację roku akademickiego.

Chcemy z radością pokłonić się członkom Wysokiego Senatu, Szanownemu Gronu Profesorów i wszystkim nauczycielom akademickim oraz zaproszonym gościom.

No i oczywiście z wielką przyjemnością powitać Was, studentki i studenci, którzy dzisiaj rozpoczynacie swoją nową przygodę, ten jakże ważny etap swojego życia.

Chcemy Wam pogratulować wyboru uczelni i skutecznie zdanych egzaminów. Gdy 50 lat temu rozpoczynaliśmy studia byliśmy tak samo szczęśliwi jak Wy dzisiaj, czuliśmy się wybrańcami losu, bowiem, wówczas rywalizacja o miejsce na studiach w AWF była bardzo trudna, o jedno miejsce walczyło kilkanaście osób.

INAUGURACJA 2019. PRZESŁANIE OD ABSOLWENTÓW ROCZNIKA 1969-1973

Zawsze chętnie wspominamy atrakcyjne wydarzenia z programu studiów: nasze „szkoły życia" czyli np. dwa 3-tygodniowe obozy letnie, 14-dniowe wędrówki-tramping, dwa 2-tygodniowe obozy zimowe. Pamiętamy też nasze „wchodzenie do zawodu", zdobywanie pierwszego doświadczenia na wielu praktykach w szkołach podstawowych, średnich, klubach sportowych, na obozach i koloniach dla dzieci, a niektórzy także w czasie praktyk rehabilitacyjnych w szpitalach.

Po ukończeniu studiów zdecydowana większość z nas podjęła pracę zgodną z wykształceniem – w szkolnictwie, sporcie, rehabilitacji a także w mediach. Absolwentów naszego rocznika można spotkać na wszystkich kontynentach i w rozmaitych zawodach, jako że podejmowaliśmy dalej studia także na innych kierunkach. Na potwierdzenie tego chcieliśmy przytoczyć znane powiedzenie krążące wśród naszej społeczności: „AWF DO ZAWODU PRZYGOTOWUJE BARDZO DOBRZE, ALE DO ŻYCIA JESZCZE LEPIEJ".

Trzynaście osób z naszego rocznika zasiliło kadrę dydaktyczną AWF-u, na wiele lat. Trzy osoby wypracowały tytuły profesorskie, 10 osób uzyskało stopień doktora. Niektórzy z nas pełnili też ważne i odpowiedzialne funkcje: 1 osoba była rektorem, 3 wicerektorami, 1 dziekanem, 3 osoby pełniły funkcję prodziekana. Nasi absolwenci spełniali się również jako prezesi instytucji sportowych, rekreacyjnych, turystycznych, rehabilitacyjnych, również jako biznesmeni prowadzący firmy w różnych branżach oraz jako promotorzy kultury fizycznej.

Nasz rocznik 1969-1973 może poszczycić się sześcioma olimpijczykami, wieloma mistrzami Polski, Europy, Świata, Uniwersjad. Wielu z nich podjęło pracę jako trenerzy, wychowując kolejnych, nowych olimpijczyków i mistrzów. Ograniczymy się tu tylko do wskazania dwóch najbardziej znanych i zasłużonych postaci spośród absolwentów naszego rocznika: Janusz Gerard Pyciak-Peciak pięcioboista nowoczesny, mistrz olimpijski z Montrealu 1976, dwukrotny mistrz świata i dwukrotny wicemistrz świata oraz Włodzimierz Szaranowicz wieloletni radiowy i telewizyjny redaktor sportowy, znamienity popularyzator sportu polskiego, komentator sportowy ceniony przez sportowców i fanów sportu.

Absolwenci naszego rocznika są bardzo dumni z naszej „Alma Mater". Siła tradycji czyniła i czyni bielański AWF jedną z najatrakcyjniejszych wyższych uczelni polskich – tak My uważamy. Wyrażamy uznanie za kontynuowanie cennej tradycji tj. udziału w każdej inauguracji roku akademickiego absolwentów, którzy rozpoczynali studia 50 lat wcześniej.

I ostatnie słowa kierujemy do naszych następców, o 50 lat młodszych koleżanek i kolegów, którzy dzisiaj wkraczają „do rodziny AWF-u".

Nasze przesłanie do Was dotyczy kategorii czasu, Waszego czasu.

Albert Einstein powiadał „ZNANE SĄ TYSIĄCE SPOSOBÓW ZABIJANIA CZASU, ALE NIKT NIE WIE JAK GO WSKRZESIĆ"….a skoro tak to można go tylko właściwie zagospodarować dla siebie. Wielu z Was będzie w przyszłości wychowawcami, nauczycielami, trenerami, specjalistami rehabilitacji, turystyki i rekreacji. Prestiż tych zawodów będzie zależał od Was. Im więcej na studiach dacie z siebie, im bardziej zaangażujecie się w zdobywanie kom-

Absolwenci rocznika 1969-73 na inauguracji roku akademickiego w 50. rocznicę rozpoczęcia studiów

petencji, tym więcej skorzystacie ze studiów i tym piękniejsze będą Wasze wspomnienia…, o których być może będziecie mogli powiedzieć za pół wieku na inauguracji roku akademickiego 2069/2070.

Jednak jesteśmy przede wszystkim na uczelni sportowej, dlatego też pozwalamy sobie użyć do Was metafory sportowej. Sport bowiem uczy dochodzić do sukcesów, ale także uczy radzenia sobie z porażkami.

Stajecie teraz-dzisiaj w blokach startowych i … dobiegnijcie do mety tak jak zrobiliśmy to my…. a wtedy powiecie – osiągnęliśmy sukces, a z porażkami umieliśmy sobie poradzić. **Przyszłość należy do Was** – tak to truizm ale też prawda.

Przedstawiciel rocznika 1969-1973
Janusz Matusiak

Zarząd Stowarzyszenia dziękuje Absolwentom rocznika 1973 za darowiznę, która pozwoliła sfinansować elementy systemu wystawienniczego w szarej sali klubu Relax Qultura.

Rada Uczelni – nadzieje i obawy

Przyjęty przez Senat na koniec kwietnia br. tekst nowego Statutu AWF Warszawa przynosi szereg zmian. To konsekwencja generalnych regulacji prawnych dotyczących reformy nauki i szkolnictwa wyższego w Polsce (Ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. *Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce*). W obowiązującym odtąd statucie naszej Uczelni pojawia się – **rada uczelni**. Ma ona być elementem stałym struktury władz, jak rektor i senat. Zgodnie z intencją „reformatorów" ma rada stać się czynnikiem usprawniającym działalność władz uczelni, uczynić ją bardziej dynamiczną, efektywną, wytrącić z rutyny, nie dopuszczać do zasklepiania się w sprawach mało istotnych, niedostrzegania zmian w świecie zewnętrznym, które każda nowoczesna szkoła musi w swym programie uwzględniać. Gdyby całe to przedsięwzięcie z radą miało się sprowadzić do zadośćuczynienia wymogom formalnym, to… szkoda czasu i atłasu. Część członków senatu naszej Akademii dobrze wie, ile poważnych problemów pozostaje nierozwiązanych. I bieżących i perspektywicznych, nad którymi dyskusji i decyzji nie można odkładać i odkładać.

Rada Uczelni ma spore szanse na wydawanie obiektywnych opinii w stosunku do rozpatrywanych na forum senatu spraw; celów i zadań uczelni, sposobów ich osiągania, projektów, koncepcji programowych, polityki finansowej, kadrowej itp., itd. Dlatego, że co najmniej połowę jej składu stanowią przedstawiciele środowiska pozaakademickiego (przepis dopuszcza nawet ich przewagę), a więc uniezależnieni od powiązań i układów wewnątrzuczelnianych. Skromny liczebnie, sześcioosobowy skład naszej pierwszej Rady Uczelni – nie musi być jej słabością. O wszystkim zadecydują kompetencje jej kierownika i członków oraz to, czy zespół ten potrafi „wybić się" na niezależność wyrażanych przez siebie opinii, przyjmowanych stanowisk, wysuwanych propozycji. Jak będzie, pokaże życie. To, co wiemy dziś i co budzi obawy, to fakt, że wśród członków Rady brak przedstawiciela Stowarzyszenia Absolwentów AWF Warszawa. Wszyscy w Uczelni dobrze wiedzą, jak doświadczone i o jak szerokich kompetencjach osoby skupia Stowarzyszenie. Co nie mniej ważne, osoby złączone serdeczną więzią z naszą *Alma Mater*. **pp**

WYJAŚNIAMY. PRZEPRASZAMY

W numerze 30 tegorocznych *Absolwentów AWF* ukazał się tekst, któremu nadaliśmy tytuł *Skansen z pięknym widokiem na jezioro Kisajno podpisany – Tadeusz Staniszewski.* O błędnym podaniu imienia autora dowiedzieliśmy się, gdy numer wyszedł z druku i na poprawkę było już za późno. Jest nam szczególnie przykro, że przez przypadek w „sprawę Ośrodka w Pięknej Górze" włączony został p. Tadeusz Staniszewski.

Michał Staniszewski (*nota bene* – syn Tadeusza), w autorskiej wersji tekstu ograniczył się do opisu obecnego stanu techniczno-organizacyjnego Ośrodka oraz sugestii co do możliwości nieco szerszego wykorzystania Ośrodka w ramach jego funkcji dydaktycznych. My sprawę Ośrodka postrzegamy w szerszym planie perspektywicznym, dlatego rozważania na ten temat dołączyliśmy do drugiej części tekstu. Niestety, niedostatecznie podkreślając, iż nie są one autorstwa p. Michała Staniszewskiego. To był nasz błąd. Sprawa Ośrodka AWF w Pięknej Górze ukazana w nr 30 *Absolwentów AWF* z powodu 60-lecia tej placówki, jest – w naszej opinii – ważna ze względu na jego przyszłość i perspektywy programowe Uczelni widziane w szerszym kontekście. Dlatego zechcemy się jej przyjrzeć dokładniej i uważniej.

Obu panów, Tadeusza i Michała Staniszewskich przepraszamy.

Redakcja

Udana uroczystość Bielańskiej Szkoły Trenerów Piłki Nożnej

Prawie dwuletnie przygotowania Jubileuszu 65-lecia działalności specjalizacji kształcącej trenerów piłki nożnej w warszawskiej AWF zostały uwieńczone zjazdem jej absolwentów, który odbył się w dniach 16–17 września 2019 roku.

W pierwszym dniu uroczystości JM Rektor dr hab. prof. AWF Andrzej Mastalerz powitał zaproszonych gości i uczestników zjazdu w auli im. Zygmunta Gilewicza. Następnie okolicznościowe przemówienia wygłosili: Minister Sportu i Turystyki Witold Bańka, Sekretarz Generalny PKOl Adam Krzesiński i wiceprezes PZPN Marek Koźmiński. W dalszej części programu Prezes Stowarzyszenia Absolwentów AWF Zbigniew Sikora wręczył wyróżnionym absolwentom specjalizacji pamiątkowe dyplomy. Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego zjazdu – Antoni Piechniczek powitał przybyłych na uroczystość kolegów, a redaktor Michał Olszański poprowadził rozmowy panelowe, w których uczestniczyli: twórca specjalizacji piłkarskiej – Jerzy Talaga, trenerzy selekcjonerzy: Antoni Piechniczek, Jerzy Engel, Andrzej Strejlau oraz trenerzy Henryk Kasperczak i Piotr Stokowiec.

Uczestnicy IV Zjazdu Specjalizacji Piłki Nożnej (fot. R. Bierzanek)

Po zakończeniu części oficjalnej uczestnicy zjazdu obejrzeli w klubie Relax Qultura specjalnie przygotowaną wystawę *Nasza Specjalizacja*, przedstawiającą dorobek wydawniczy i artystyczny absolwentów. W sesji popołudniowej zaplanowane spotkania przy kawie zdeterminowane zostały przez gorącą dyskusję nad aktualną sytuacją studentów i absolwentów specjalizacji piłki nożnej w uczelniach wychowania fizycznego po ogłoszeniu nowych zarządzeń dotyczących deregulacji zawodu trenera/instruktora oraz po wprowadzeniu przez PZPN wymogów zdobywania licencji UEFA. Dyskusją kierował dr Dariusz Śledziewski. Pierwszy dzień zjazdu zakończyła wspólna kolacja uczestników.

W drugim dniu uczestnicy zjazdu zwiedzali odnowione i nowopowstałe obiekty, a o ich specyfice i przeznaczeniu opowiadał Andrzej Zieliński. Następnie wyświetlono dwa filmy poświęcone działalności specjalizacji, przygotowane na zjazd przez Remigiusza Bierzanka i Franciszka Mikuckiego. Wszyscy uczestnicy zjazdu otrzymali książkę autorstwa Jerzego Talagi – *Bielańska Szkoła Trenerów Piłki Nożnej*, wydaną przez Stowarzyszenie Absolwentów AWF Warszawa. Piotr Dziewicki z firmy AiCoach przedstawił film o monitoringu nowoczesnego treningu sportowego. Uroczystości bardzo udanego zjazdu, zdaniem uczestników, zakończyło podsumowanie, którego dokonali – Antoni Piechniczek i Jerzy Talaga.

Komitet Organizacyjny składa wyrazy podziękowania władzom i pracownikom Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz Stowarzyszeniu Absolwentów AWF za pomoc w organizacji i sprawnym przeprowadzeniu zjazdu.

Antoni Piechniczek
Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Zjazdu

Galeria Zasłużonych

Stefan Stokłosiński
Gospodarz do zadań specjalnych

Płk Stefan Stokłosiński (1895-1962). Niemalże od zarania uczelni kierujący sprawami administracyjno-gospodarczymi. Służył jej bez mała przez czternaście lat. Najpierw jako Administrator CIWF/AWF, później dyrektor administracyjny AWF. Żołnierz I i II wojny światowej, kawaler wielu odznaczeń bojowych, nagród państwowych i resortowych.

STOKŁOS. Bywalcy Zieleńca, znanej dzisiaj w kraju stacji narciarskiej, reanimowanej po wojnie przez warszawską Akademię Wychowania Fizycznego, z pewnością kojarzą jeden z charakterystycznych budynków tego ośrodka. Jednak tylko najstarszym absolwentom uczelni kojarzy się owa nazwa z dynamicznym i operatywnym dyrektorem administracyjnym AWF – Stefanem Stokłosińskim, który obok Zygmunta Bielczyka miał znaczące zasługi w pozyskaniu tego ośrodka na rzecz naszej uczelni (1 listopada 1957 roku otrzymała ona od Wojsk Pogranicza na własność siedem budynków Zieleńca). Stokłosiński był także głównym koordynatorem prac związanych z kapitalnym remontem obiektów mieszkalnych i socjalnych w Zieleńcu oraz urządzeń pozwalających na uruchomienie tego ośrodka narciarskiego.

Życiem Stefana Stokłosińskiego – jak wieloma życiorysami młodych mężczyzn okresu burzliwych, pierwszych dekad dwudziestego wieku – pokierowała historia. Pragnął zostać rolnikiem, ale podjęte studia na Akademii Rolniczej w Dublanach przerwała wojna. Niesiony patriotycznym porywem wstąpił w sierpniu 1914 roku do Legionów, skąd trafił do szkoły podchorążych. Natychmiast po jej ukończeniu skierowano go na front. Ciężko ranny znalazł się w niewoli rosyjskiej, w 1916 roku został z niej zwolniony z powodu inwalidztwa. Ponownie podjął studia rolnicze. Przerwał je jednak w 1918 roku i znowu wstąpił Legionów, tam – w zawodowej służbie wojskowej – pełnił kierownicze funkcje w strukturach gospodarczych oraz intendentury.

Związek Stokłosińskiego z Centralnym Instytutem Wychowania Fizycznego datuje się od czerwca 1931 roku, kiedy to służbowo zostaje powołany na stanowisko Administratora CIWF (odpowiednik dzisiejszej funkcji kanclerza). Był już wtedy w stopniu kapitana. Nowo mianowany Administrator (pierwszym był kpt. Karol Mielnik) szybko odnalazł się w kolejnych „frontowych zmaganiach", tym razem organizacyjno-budowlanych, znakomicie radząc sobie z trudami budowy uczelni. W efekcie, znajdując uznanie władz wojskowych, kierował jej sprawami gospodarczymi aż do wybuchu II wojny światowej.

Już w pierwszym dniu wybuchu wojny Stokłosiński został powołany do służby wojskowej. Niestety w listopadzie 1941 roku dostaje się do niewoli niemieckiej i do końca wojny przebywa w obozie jenieckim.

Po wojnie, w 1945 roku, wraca do służby wojskowej. Skierowany do Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, pełni tu funkcję kierownika Oddziału Zaopatrzenia. Zauważyć należy, że w okresie głębokiego powojennego kryzysu, panującego w zniszczonym kraju, było to stanowisko wymagające dużej operatywności.

Stefan Stokłosiński po raz drugi trafia do Akademii Wychowania Fizycznego pierwszego stycznia 1949 roku, służbowo przeniesiony na stanowisko dyrektora administracyjnego. Jednakże w wyniku zmian organizacyjnych, polegających na przekształceniu Akademii, z wojskowej szkoły akademickiej w szkołę cywilną, podległą już nie Ministrowi Obrony Narodowej, a Prezesowi Rady Ministrów (Dz.U. R.P. z dnia 10.08.1949 r.), zostaje w czerwcu następnego roku odwołany. Kolejne sześć lat przepracuje w Zjednoczeniu Budownictwa Miejskiego Okręgu Warszawskiego.

S. Stokłosiński (w górnym rzędzie w mundurze) w gronie kadry dydaktycznej i słuchaczy CIWF rok 1938 (wśród stojących w dolnym rzędzie ostatni dyrektor CIWF przed wojną płk J. Nadolski; z prawej w drugim rzędzie od góry J. Kusociński) (fot. archiwum W. Dorcza)

Wydarzenia burzliwego dla kraju roku 1956 – zaznaczone *zefirkiem* demokracji, przyniosły także zmiany organizacyjne w Akademii Wychowania Fizycznego. Stanowisko rektora uczelni objął z wyboru prof. dr Stanisław Bilewicz. Natomiast – tym razem już nie w wyniku rozkazu – po raz trzeci dyrektorem administracyjnym został Stefan Stokłosiński. Z właściwą sobie energią wziął się natychmiast do pracy. Oprócz zaangażowania w rozwój struktury uczelni (między innymi ośrodka szkoleniowego w Pięknej Górze), podjął się współkierowania Ośrodkiem Przygotowań Olimpijskich mieszczącym się na terenie AWF. Znacząco włączył się nadto w rozwój ruchu sportowego uczelni, przyjmując funkcję prezesa zarządu klubu AZS-AWF w latach 1958-61.

Powojenny okres pracy Stokłosińskiego na rzecz AWF to czas niezwykle trudny, wymagający ogromnej determinacji, wiedzy i umiejętności kierowania. Zniszczona infrastruktura, braki w zaopatrzeniu, ogólny niedostatek, to problemy, z którymi musiał się codziennie borykać. Jego wojskowe cechy dowodzenia i śmiałe decyzje z pewnością dobrze służyły uczelni. O rozmiarze jego dokonań w tym okresie można się dowiedzieć z dokumentu pod nazwą *Założenia projektu rozbudowy Akademii WF Warszawa, 02.VII.1951*. Większość z nakreślonych tam zadań wykonano w latach, kiedy stanowisko dyrektora administracyjnego zajmował – do listopada 1960 roku – Stefan Stokłosiński.

A dzisiaj? Tylko niewiele mówiąca nazwa niepozornej chałupki w Zieleńcu. Pięćset kilometrów od Bielan. STOKŁOS…

To powinno uwierać naszą pamięć.

Ryszard Wysoczański

Na podstawie: R. Trześniowski, *Stefan Stokłosiński* /w:/ *Słownik Biograficzny Pracowników CIWF i AWF*, tom III, W-wa 2002; W. Gniewkowski, *Kronika* /w:/ *Akademia Wychowania Fizycznego 1929-1959, Księga Pa-*

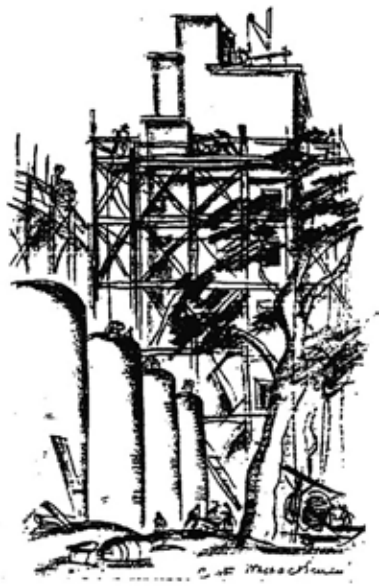
Edgar Aleksander Norwerth
Artysta i człowiek (1884-1950)

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie stanowi jeden z najbardziej interesujących przykładów polskiej architektury międzywojennej.
(W. Dorcz)

Edgar Aleksander Norwerth urodził się z ojca Jana i matki Otylii z Kosteckich 7 kwietnia 1884 r. pod Genewą. Został ochrzczony w kościele Saint-Loup w Versoix. Pierwszy okres życia spędził w Rosji. Studiował w Instytucie Inżynierów Komunikacyjnych w Moskwie, a następnie eksternistycznie w Instytucie Inżynierów Cywilnych w Petersburgu. Od 1914 r. pracował m.in. w biurze architektonicznym A. W. Szczusjewa (późniejszego twórcy Mauzoleum Lenina). W 1918 r. został profesorem Moskiewskiej Szkoły Malarstwa, Rzeźby i Architektury. Wykładał w Moskiewskiej Wyższej Szkole Technicznej im. Baumana. W latach 1917-1924 był profesorem Instytutu Inżynierii Cywilnej w Petersburgu oraz Szkoły Malarstwa, Rzeźby i Architektury w Moskwie. W 1923 r. został prezesem sekcji architektury w Akademii Sztuk Pięknych w Moskwie. Jednocześnie brał udział w licznych konkursach architektonicznych, zdobywając pierwsze nagrody. Uprawiał także twórczość ekslibrisową, wykonując księgoznaki w akwafortach i drzeworytach. W 1924 r. został delegowany do Londynu na Pierwszy Międzynarodowy Kongres Edukacji Architektonicznej. Z tej wyprawy do Rosji już nie wrócił. Wraz z żoną znalazł się w Warszawie. Tu był znany, miał opinię awangardzisty poszukującego nowych form kompozycyjno-konstrukcyjnych oraz wnikliwego krytyka architektury. Twórczość Norwertha jest zaliczana do tzw. „funkcjonalizmu umiarkowanego".

W latach 1926-1930 objął profesurę na Wydziale Inżynierii Lądowej Politechniki Warszawskiej; cieszył się wielkim autorytetem grona pedagogicznego i studentów. Jednocześnie zajmował się projektowaniem obiektów, za które zdobywał nagrody w konkursach ogólnopolskich.

Centralny Instytut Wychowania Fizycznego w Warszawie 1928-1930



E. Norwerth – szkic wieży i pływalni. Reprodukcja z „Architektura i Budownictwo" 1929

1 lutego 1928 r. Departament Budownictwa Ministerstwa Spraw Wojskowych zlecił Norwerthowi opracowanie projektu Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego. Powołano Komitet Budowy, jego przedstawiciele, z udziałem Norwertha, dokonali lokalizacji terenu (73 ha), na skraju Lasu Bielańskiego. W celu zapoznania się z nowoczesnym budownictwem obiektów i urządzeń sportowych za granicą, Komitet Budowy CIWF zorganizował wiosną 1928 r. miesięczny wyjazd grupy specjalistów (z Norwerthem w składzie), do kilku krajów Europy. Wizytowano: „Hochschule fur Leibesubungen" (Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego) w Charlottenburgu pod Berlinem, ośrodek sportowy, zwany „Forum Mussolini", w Farnezinie pod Rzymem i „Kungliga Gymnastiska Centralinstitutet" (Królewski Centralny Instytut Gimnastyczny) w Sztok-

holmie. Biorąc pod uwagę kompozycję, funkcjonalność i rozwiązania konstrukcyjne, żaden z tych obiektów nie mógł służyć za wzór dla CIWF. Również ogłoszony w marcu 1928 r. przez Komitet Budowy publiczny konkurs architektoniczny na plan budynków Instytutu nie został wykorzystany z powodu zmian programu i obniżenia kosztów budowy. W tej sytuacji Komisja Konkursowa uznała projekt Edgara Norwertha za najbardziej realny, a architektonicznie za nadający się do wykonania.

23 czerwca 1928 r. odbyła się uroczystość położenia kamienia węgielnego. Prace budowlane ruszyły w tempie imponującym. 2 grudnia 1928 r., w obecności licznie zgromadzonych oficjeli i gości, wśród których był również E. Norwerth, wmurowano w gmachu Instytutu akt erekcyjny oraz tablicę upamiętniającą 10-lecie Polski Niepodległej. 29 listopada 1929 r. nastąpiła w nowym gmachu CIWF uroczysta inauguracja pierwszego roku akademickiego 1929/1930. Budowę uczelni zakończono w pełni dopiero jesienią 1930 r. Wiele projektowanych przez Norwertha obiektów nie doczekało się realizacji z przyczyn finansowych, jak: stadion reprezentacyjny, sale boksu i szermierki, otwarty basen pływacki (20×25 m), place dziecięce gier i zabaw ruchowych oraz tor wioślarsko-kajakowy na Wiśle.

Zdjęcie dziedzińca AWF, 2010 (fot. M. Godlewska)

Kompleks CIWF jeden z najbardziej odważnych i dojrzałych przykładów architektury funkcjonalnej w Polsce okresu międzywojennego

Według projektów E. Norwertha w latach trzydziestych powstało szereg obiektów o różnym przeznaczeniu. Wśród nich znajdowały się także zamówione przez instytucje wojskowe, m.in. kasyno przy oficerskich domach wypoczynkowych w Cetniewie koło Władysławowa (1931-1933), Wojskowy Szpital Przeciwgruźliczy w Otwocku (1935), pawilon Generalnego Inspektoratu Sił Zbrojnych w Warszawie przy Alei Szucha 14 (1935), a także kolonię mieszkalną dla rodzin oficerów i podoficerów przy ul. Krajewskiego 2A na Żoliborzu (1935-1937).

Edgar Norwerth brał też udział w wystawach. W 1927 r. zorganizowano wystawę jego prac w Salonie Stowarzyszenia Architektów Polskich w Salach Redutowych w Warszawie. W 1929 r., z okazji Powszechnej Wystawy Krajowej w Poznaniu, przedstawił

Kościół Św. Stanisława Kostki na Żoliborzu wg projektu E. Norwertha

projekt ogrodu gier i zabaw w Alejach Ujazdowskich w Warszawie. W 1932 r. wystawił projekty obiektów sportowych na Międzynarodowej Wystawie Sztuki Sportowej, zorganizowanej w ramach Igrzysk X Olimpiady w Los Angeles.

Edgar Norwerth prowadził niezwykle ożywioną działalność publicystyczną na łamach czasopism „Architektura i Budownictwo" oraz „Arkady". To pierwsze z wymienionych pism, w 1929 r. (zeszyt 8) zamieściło pracę Norwertha pt. Szkice do budowy CIWF na Bielanach pod Warszawą, a w 1930 r. (zeszyt 11) obszerny 30-stronicowy artykuł – CIWF na Bielanach w Warszawie.

Po drugiej wojnie światowej

Edgar Norwerth, choć krótko, zdążył jeszcze wspomóc prace nad odbudową ze zniszczeń wojennych obiektów Akademii Wychowania Fizycznego. Po 1950 r. rozpoczęto realizację programu rozbudowy uczelni, korzystając z jego projektów i propozycji. W jej wyniku powstało m.in. nowe skrzydło internatu żeńskiego, przebudowano drugie piętro części internatowej (wówczas męskiej) gmachu głównego na sale seminaryjne i zakłady naukowe, przybyło nowe skrzydło internatu męskiego, przebudowano dwa główne stadiony… Jednak w swej przebogatej całości projekt uczelnianego kompleksu Norwertha pozostał na papierze. Wielka to szkoda, istniałby całkowicie jednolity, kompletny, nie byłoby miejsca dla różnych „wstawek", jakie pojawiły się w latach 60-tych i później.

Edgar Norwerth – człowiek

Był człowiekiem głębokiej wiedzy, a jednocześnie skromnym, o umyśle analitycznym i wielkim talencie wizualnym. Potrafił łączyć liczne funkcje – architekta i pedagoga, teoretyka i krytyka architektury.

Zmarł 19 września 1950 r. w Warszawie i został pochowany na Starych Powązkach (w kwaterze 132, rząd 6, grób 5). Na płycie kamiennej grobowca, tuż pod jego nazwiskiem, wyryto znamienne słowa: „Artysta i człowiek".

pp

Do przygotowania niniejszego tekstu posłużyły publikacje W. Dorcza – *Edgar Aleksander Norwerth architekt – artysta* („Absolwenci AWF" nr 3 (11) 2014), M. Rotkiewicz – *Słownik biograficzny pracowników CIWF AWF* (2000) t. I, s. 81-84 oraz hasło Edgar Aleksander Norwerth w Wikipedii (13.10.2019).

Norwerth uprawiał także sztukę ekslibrisową, wykonując księgoznaki w akwafortach i drzeworytach (z archiwum Muzeum Narodowego w Krakowie)

35-lecie Wydziału Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Ostatnie dziesięciolecie to dla Wydziału Rehabilitacji okres dynamicznego rozwoju w sferze organizacji, dydaktyki, badań naukowych oraz współpracy międzynarodowej, m.in. z Europejską Siecią Szkół Fizjoterapii – ENPHE, Światową Konfederacją Fizjoterapii – WCTP. Do współpracy w dziedzinie rehabilitacji pozyskano czołowe placówki ochrony zdrowia i wybitnych specjalistów.

W historii AWF w Warszawie, w kształceniu kadr dla potrzeb rehabilitacji, wyróżnić można dwa etapy: *pierwszy*, od lat 50. do roku 1984 oraz *drugi*, od 1984 do 2019 roku, obejmujący działalność Wydziału Rehabilitacji.

Ważną decyzją, podjętą na początku lat 50., okazało się wyodrębnienie, w programie 4-letnich studiów wychowania fizycznego, specjalizacji pod nazwą – *gimnastyka lecznicza*. Miało to związek z porozumieniem, zawartym między władzami Akademii Wychowania Fizycznego i dyrektorem Stołecznego Centrum Rehabilitacji Schorzeń Narządu Ruchu w Konstancinie, prof. Marianem Weissem, w sprawie szkolenia specjalistów rehabilitacji. Współpraca ta była tak owocna, że w 1976 roku powstał w AWF kierunek studiów – *rehabilitacja ruchowa*. Kierownikiem Zakładu Rehabilitacji Ruchowej został w 1979 roku dr Andrzej Zembaty, któremu w 1982 roku rektor AWF prof. Tadeusz Ulatowski powierzył funkcję pełnomocnika ds. organizacji Wydziału Rehabilitacji. **W roku akademickim 1984/85, decyzją senatu AWF oraz Głównego Komitetu Kultury Fizycznej i Sportu, utworzony został Wydział Rehabilitacji Ruchowej**. Stanowisko dziekana objął

Pracownicy Wydziału Rehabilitacji, 2016 r. (fot. M. Godlewska)

wybitny ortopeda i specjalista rehabilitacji, ekspert WHO, prof. Andrzej Seyfried (1984-1987), którego wspierali prodziekani: ds. studenckich i organizacyjnych (doc. Andrzej Zembaty) oraz ds. nauki (doc. Aleksander Ronikier).

Po upływie niecałej dekady, w roku akademickim 1993/94 **Wydział Rehabilitacji otrzymał prawo nadawania stopnia doktora nauk o kulturze fizycznej w zakresie rehabilitacji ruchowej.** Decyzja ta była potwierdzeniem wysokich osiągnięć dydaktycznych i naukowych kadry pracowników Wydziału. Szczytowym osiągnięciem Wydziału w tym zakresie było **uzyskanie w 2016 roku prawa nadawania stopnia doktora habilitowanego w dziedzinie nauk o kulturze fizycznej**. Konsekwencją tej decyzji było uruchomienie już w 2017 roku studiów doktoranckich.

Nad realizacją zadań dydaktycznych, naukowych i organizacyjnych czuwali w kolejnych latach dziekani kierujący Wydziałem Rehabilitacji, profesorowie: Aleksander Ronikier (1987-1993), Elżbieta Promińska (1993-1998), Jerzy Grossman (1998-1999), Zbigniew Lew-Starowicz (1999-2005), Janusz Domaniecki (2005-2012), Andrzej Kosmol (2012-2016) oraz Bartosz Molik (2016-2019).

Na podkreślenie zasługuje udział pracowników Wydziału w tworzeniu nowej *ustawy o zawodzie fizjoterapeuty* (2015), na mocy której powołana została do życia – Krajowa Izba Fizjoterapii. Jej pierwszym prezesem został nasz pracownik, dr hab. n. med. Maciej Krawczyk. Wspomniana ustawa spowodowała też zmianę trybu kształcenia fizjoterapeutów w Polsce. Od 1 października 2017 roku w zakresie fizjoterapii realizowane są jednolite 5-letnie studia magisterskie.

Inauguracja roku akademickiego 1985/86 – drugi rok działalności Wydziału rehabilitacji; trzeci od prawej dziekan wydziału prof. Andrzej Seyfried (fot. archiwum Wydziału Rehabilitacji)

W chwili obecnej Wydział Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, obok fizjoterapeutów, zajmuje się także kształceniem *pielęgniarek* oraz specjalistów *terapii zajęciowej*.

Kierunek *pielęgniarstwo* utworzony został w 2011 roku w kooperacji AWF ze spółką Medicover, na bazie projektu pod nazwą – *Pielęgniarstwo XXI wieku – Europejski standard zawodu*. Przez 4 lata (2011-2015) w zakresie pielęgniarstwa były realizowane także tzw. studia pomostowe. Do dnia dzisiejszego przeprowadzono sześć cykli kształcenia na poziomie studiów I stopnia, a od dwóch lat prowadzone są studia pielęgniarskie II stopnia. Kierunek *pielęgniarstwo* na Wydziale Rehabilitacji AWF Warszawa ukończyło, broniąc prac dyplomowych/magisterskich, prawie 500 osób. Są one wysoko cenione na rynku pracy.

Od trzech lat, na Wydziale Rehabilitacji, prowadzone są także studia licencjackie z zakresu – *terapii zajęciowej.* Absolwent tego kierunku zdobywa umiejętności i kompetencje niezbędne w rehabilitacji osób z ograniczeniami funkcjonalnymi, psychicznymi, niepełnosprawnych oraz wykluczonych lub zagrożonych wykluczeniem społecznym. Ten kierunek studiów cieszy się dużym zainteresowaniem, dlatego obok studiów I stopnia, po akceptacji wniosku naszej Uczelni przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego (lipiec 2019) zostaną uruchomione od roku akademickiego 2020/2021 – studia terapii zajęciowej II stopnia.

Obok podstawowych obszarów działania, tzn. dydaktyki i badań naukowych, na uwagę zasługuje działalność Wydziału Rehabilitacji w zakresie popularyzacji najnowszych osiągnięć nauki i praktyki w dziedzinie fizjoterapii, pielęgniarstwa i terapii zajęciowej. Wyraża się ona w formie konferencji i szkoleń przeprowadzanych w skali krajowej i międzynarodowej. Do najważniejszych tego rodzaju przedsięwzięć w ostatnim okresie należą cykliczne konferencja naukowo-szkoleniowe: *Forum Praktyków – Skoliozy*; *Międzynarodowa Konferencja – Myśl reha-*

bilitacyjna profesora Andrzeja Seyfrieda; *Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa Rozwój pielęgniarstwa w Polsce i na świecie*, *Forum Praktyków Pediatria*, *Międzynarodowa Konferencja Polskiego Towarzystwa Naukowego Adaptowanej Aktywności Fizycznej – Teoria i Praktyka Adaptowanej Aktywności Fizycznej*; *Ogólnopolska Olimpiada Wiedzy Młodych Fizjoterapeutów*, organizowana co dwa lata pod patronatem m.in. Europejskiego Stowarzyszenia Młodych Fizjoterapeutów (YEAP).

Warto podkreślić, iż Wydział Rehabilitacji jako jedyny w Polsce należy do Europejskiej Sieci Szkół Fizjoterapii (ENPHE), co ułatwia nawiązywanie współpracy z czołowymi placówkami ochrony zdrowia oraz wybitnymi specjalistami w dziedzinie fizjoterapii i medycyny.

Na uznanie zasługuje **postawa naszych studentów**, nie tylko wobec obowiązków wynikających z procesu kształcenia, ale także ich zaangażowanie w liczne akcje ponadprogramowe, jak organizacja konferencji, np. promujących zdrowy styl życia i aktywność fizyczną, imprez sportowych dla niepełnosprawnych czy udział w pracach kół naukowych. Wybrani przedstawiciele środowiska studentów są członkami wydziałowych komisji oceniających jakość kształcenia.

Wsparciem dla prac Wydziału jest działalność powołanego w 2008 roku Polskiego Towarzystwa Naukowego Adaptowanej Aktywności Fizycznej. Jego pierwszym prezesem, pełniącym zresztą do dziś tę funkcję, został profesor Andrzej Kosmol. Towarzystwo

Profesor Andrzej Seyfried w trakcie uroczystości nadania tytułu doktora Honoris causa AWF Warszawa w 2007 roku (fot. M. Godlewska)

Uroczystość wręczenia dyplomów absolwentom kierunku fizjoterapii, 2015 r. (fot. M. Godlewska)

podejmuje liczne inicjatywy, m.in. promuje badania naukowe oraz szkolenie osób działających na rzecz upowszechniania aktywności fizycznej osób niepełnosprawnych.

Sukcesy Wydziału Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie w okresie minionego 35-lecia jego istnienia nie byłyby możliwe bez wysokokwalifikowanej kadry dydaktyczno-naukowej, którą udało się wykształcić i pozyskać do współpracy. Jej zasługi są dostrzegane i uznawane – czego wyrazem są liczne wyróżnienia oraz prestiżowe nagrody krajowe i międzynarodowe, m.in.: prof. A. Wit nagroda MNiSzW 2016, międzynarodowej federacji APA dla prof. B. Molika Young Professional Award (2013) oraz Fellow IFAPA dla prof. N. Morgulec-Adamowicz 2019.

Obchodom Jubileuszu 35-lecia Wydziału Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie towarzyszyć będą liczne imprezy: Sesja Jubileuszowa, III Forum Praktyków – Pediatria, Jubileuszowy Bal Rehabilitacji oraz VII Ogólnopolska Olimpiada Wiedzy Młodych Fizjoterapeutów (szczegóły w zaproszeniu). Mamy nadzieję, że to wielopokoleniowe spotkanie będzie sprzyjało wspomnieniom, a także ocenie roli, jaką pełniła i pełni nasza Uczelnia w kształceniu specjalistów rehabilitacji/fizjoterapii.

Iza Rutkowska, Andrzej Kosmol, Paweł Targosiński

Powstanie Warszawskie w mojej pamięci…

Rozmowa z Henrykiem Skalskim ps. Mirek, absolwentem AWF rocznik 1954

Nikt, kto nie przeżył okupacji niemieckiej,
nie jest w stanie zrozumieć determinacji powstańców.

■ **Spotkaliśmy się niedawno w naszym klubie *Relax Qultura*, przyszedłeś tam na spotkanie swojego rocznika w mundurze warszawskiego powstańca – jak rozumieć ten gest?**

Uczestniczyłem w uroczystościach 75. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego, w którym brałem udział. Przyjąłem zaproszenie moich kolegów z rocznika, bo chcieli oni uczcić tę rocznicę ze mną. Dla mnie to spotkanie po wielu latach było bardzo miłe. Myślę, że dla nich też, że mają w swym gronie powstańca. W Powstaniu brał udział również nasz inny kolega z rocznika Jerzy Borowski, on jednak nie dożył do tej rocznicy.

Henryk Skalski, pseudonim Mirek,
uczestnik Powstania Warszawskiego (fot. Marcin Boruń)

■ **Opowiedz o swoich przeżyciach z tego okresu…**

W okresie okupacji niemieckiej ukończyłem dwie klasy gimnazjum na kompletach i stałem się członkiem Szarych Szeregów, czyli konspiracyjnego Związku Harcerstwa Polskiego. Na tajnych obozach organizowanych w okolicy Świdra uzyskałem stopień młodzika i wywiadowcy. Alarmem przed Powstaniem nasza drużyna 13 im. Małkowskiego została zgrupowana na ulicy Fałata, na Mokotowie. Ja zostałem oddelegowany na Czerniaków dla zdobycia dodatkowej żywności, ale nie zdążyłem, bo na naszej ulicy rozgorzała strzelanina. Dlatego zgłosiłem się do porucznika Siekiery w 5 zgrupowaniu AK „Kryska" i po zaprzysiężeniu stałem się łącznikiem BIP-u (Biura Informacji i Propagandy Armii Krajowej) przy tym zgrupowaniu, przyjmując pseudonim „Mirek". Teraz moim zadaniem było docieranie z meldunkami do dowództwa Powstania, które mieściło się w Śródmieściu przy ulicy Moniuszki. Droga wiodła ulicą Książęcą, o tyle niebezpieczną, że była ona ostrzeliwana z wiaduktu mostu Poniatowskiego, a w nocy oświetlana lotniczymi reflektorami. Ryzyko było jeszcze większe, gdy patrole niemieckie z okolic Sejmu penetrowały ten teren. Z jednej strony była siatka parku Frascati, a z drugiej mur szpitala św. Łazarza. Zdarzało się, że odcinek aż do Książęcej 7

musiałem pokonywać czołgając się między trupami, żeby dotrzeć do placu Trzech Krzyży i do apteki, z której był podkop pod ulicą Bracką i piwnicami, połączonymi przebitymi otworami, do posterunku w Alejach Jerozolimskich. Aleje należało przeskoczyć pod ostrzałem. Nie było to łatwe, raz w nocy potknąłem się i zapaliła mi się latarka. Wnet pojawiły się pociski świetlne i wszyscy myśleli, że mnie trafiło, ale tym razem, jak i w innych sytuacjach, miałem szczęście. Jako łącznik BIP-u miałem specjalną przepustkę, dzięki której mogłem przekraczać tę ulicę poza kolejnością i na własne ryzyko, mimo że był ostrzał. Po tym już na ulicę Moniuszki do Adrii, gdzie mieściło się dowództwo „Montera". Zdawałem meldunek i otrzymywałem kolejny, by go dostarczyć na Okrąg, gdzie mieściło się dowództwo i kapitan „Kryska". Moimi przełożonymi byli „Malina" i „Batoli", obaj z BIP-u.

Oprócz meldunków przenosiłem też prasę powstańczą i docierałem do naszych posterunków między ulicami Ludną, Rozbrat, Łazienkowską i Solec. Miesiąc sierpień na Czerniakowie, gdzie działało zgrupowanie AK „Kryska", oddział Armii Ludowej i oddział Słowaków, był względnie spokojny, jak na ówczesne warunki bojowe. Piekło zaczęło się wtedy, gdy na Czerniakowie pojawiło się zgrupowanie „Radosława", a Niemcy przystąpili do zmasowanego ataku przy użyciu czołgów i „goliata", czyli miny czołgowej. Przy użyciu tej miny wdarli się do piwnic przy ulicy Okrąg, siejąc ogniem z broni maszynowej. Mimo zaciętego oporu, zaczęliśmy się wycofywać ulicą Wilanowską w kierunku Wisły. I mimo wsparcia żołnierzy polskich z armii Berlinga zostaliśmy zepchnięci do ostatniego bastionu przy ulicy Wilanowskiej 1 zostawiając masę trupów, również tych żołnierzy od Berlinga. 23 września mój oddział „Kryski", a raczej jego

Na trzy dni przed kapitulacją Warszawy pociski spadły na kino Hollywood przy ul. Hożej 29, gdzie mieścił się największy w Śródmieściu obóz jeniecki. (fot. Wiesław Chrzanowski/MPW)

Zbombardowany kościół św. Aleksandra na Pl. Trzech Krzyży. W tle widoczny prawie nietknięty Instytut Głuchoniemych i Ociemniałych (fot. Marian Grabski/MPW)

resztki, wycofały się pod osłoną nocy nad Wisłę, w okolice statku „Bajka". Niektórzy próbowali Wisłę przepłynąć, ale był tak silny ostrzał, a my z wyczerpania słanialiśmy się na nogach, że tylko niewielu się to udało. Wkrótce zaatakowali nas Niemcy i dostaliśmy się do niewoli. Pognano nas do kościoła na Woli, tam rano Gestapo na skutek ujawnienia mnie jako łącznika przez jednego z cywili, zaczęło badanie w ich stylu i skierowało na rozstrzelanie. Dziwnym trafem nadleciały samoloty, chyba ruskie, zrobiło się zamieszanie i udało mi się zbiec i dołączyć do grupy, którą przetransportowano do obozu w Skierniewicach. Po krótkim pobycie, załadowano mnie wraz z grupą powstańców do wagonów i wylądowaliśmy w okolicach Warki. Blisko stąd przebiegał front, a nam kazano budować bocznicę kolejową pod ostrzałem wojsk sowieckich. Ja miałem wyjątkowe szczęście – jeden z pilnujących nas żołnierzy Wermachtu, widząc 14-letniego chłopca, po kilku dniach chyba z osobistych pobudek, wręczył coś w rodzaju przepustki i zwolnił do domu.

■ **Nierzadkie są głosy mówiące, że Powstanie Warszawskie było niepotrzebne; straciliśmy w nim kwiat młodzieży i tysiące mieszkańców Warszawy. Jaka jest Twoja ocena tego wydarzenia?**

Nikt, kto nie przeżył okupacji niemieckiej, nie jest w stanie zrozumieć sensu Powstania i determinacji jego uczestników. Otóż okres okupacji to czas straszliwego terroru, śmierć i upodlenie na każdym kroku, a my od początku byliśmy przecież szkoleni z myślą, że staniemy w końcu do walki. To nie był przypadek, że Powstanie miało miejsce, tylko, że wybuchło w nieodpowiednim momencie i było źle przygotowane (ogromny brak broni), a mimo to trwało 63 dni. I te straszne ofiary – dziennie trzy tysiące osób traciło życie. W pierwszych dniach Powstania Niemcy rozstrzeliwali wszystkich powstańców i cywili wziętych do niewoli i gdyby nie reakcja Aliantów, to zginęliby wszyscy Warszawiacy, a tak pod koniec walki byliśmy uznani już jako jeńcy wojenni. I jeszcze jeden aspekt tego wydarzenia, być może postawa Polaków w Powstaniu przesądziła o tym, że po zakończeniu drugiej wojny światowej nie staliśmy się kolejną radziecką republiką.

■ **Co robiłeś po wojnie?**

W czasach PRL-u musiałem zapomnieć o Powstaniu, aby móc dalej się uczyć i studiować oraz uniknąć służby wojskowej w kopalniach, do których kierowano powstańców. W roku 1949 w Łodzi uzyskałem zawód zegarmistrza i tytuł technika-mechanika i przeniosłem się do Warszawy. Podjąłem pracę w PPB-BOR (Państwowym Przedsiębiorstwie Budowlanym Budowy Osiedli Robotniczych) przy budowie domów na gruzach getta oraz trasy W-Z.

■ **Jak trafiłeś do AWF, opowiedz coś o swoich studiach?**

Będąc już w Warszawie, zapisałem się do wioślarskiego klubu Wisła i tam rozpocząłem treningi. W krótkim czasie zostałem członkiem kadry olimpijskiej przygotowującej się do Igrzysk w Helsinkach. W 1951 roku dostałem się na AWF, jednak na igrzyska nie pojechałem, bo wyszła sprawa mego udziału w Powstaniu.

Po ukończeniu studiów pracowałem jako trener wioślarstwa w klubach warszawskich Wisła i WTW. Jednocześnie, jako specjalista rehabilitacji leczniczej, również w szpitalu w Tworkach. W latach 70-tych podjąłem pracę w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich i wyjeżdżałem z ekipami sportowymi za granicę. Z zapaśnikami do Teheranu, z kolarzami na wyścig Paryż –Nicea. W czasie jednego z wyjazdów odmówiłem powrotu do kraju i osiedliłem się w Szwecji tracąc obywatelstwo polskie. W czasie stanu wojennego, już jako obywatel szwedzki, w 1982 roku przyjeżdżałem do Polski z pomocą medyczną, która poprzez szpital w Białymstoku trafiała do obozów dla internowanych.

■ **Co dała Ci Akademia, czy efekty swej pracy zawodowej uważasz za swój sukces?**

Studia w AWF dały mi olbrzymią wiedzę, szczególnie w zakresie rehabilitacji. Mogłem ją skonfrontować świadcząc swoje usługi w Kanadzie czy w Szwecji, gdzie pracowałem w szpitalu i jednocześnie prowadziłem prywatną praktykę. Z innej strony patrząc, praca ta dała mi duże możliwości finansowe, dzięki czemu mogłem zwiedzić niemal cały świat. Porzuciłem wioślarstwo dla żeglarstwa i mając własny jacht pełnomorski pływałem samotnie po Bałtyku, wychodząc też na Atlantyk.

■ **Wiemy, że Wasz rocznik absolwentów AWF – 1954 spotyka się w swoim gronie regularnie. Organizatorem tych spotkań jest Roman Wszoła. Czy często uczestniczysz w tych spotkaniach i jaką widzisz w nich wartość?**

Nasz rocznik był wyjątkowy, jak na ówczesne czasy. Jeszcze żył Stalin i dla wielu z nas, mających za sobą przeszłość akowską trudno było akceptować panującą sytuację polityczną w Polsce. Życie było ciężkie, brakowało wszystkiego, a my, bywało, „odżywialiśmy się" przez igłę wstrzykując sobie glukozę i witaminy. A mimo to każdy z nas był w jakiejś sekcji sportowej. Byliśmy z sobą bardzo zżyci. Co później procentowało dalszą współpracą i przyjaźnią, bo spotykaliśmy się bardzo często na zjazdach organizowanych niemal corocznie przez niestrudzonego Romana Wszołę. Na tych zjazdach zjawiali się nasi koledzy, którzy rozjechali się po świecie – z Meksyku, Szwecji, Anglii, USA.

Ta przyjacielska pamięć jest cechą wyróżniającą absolwentów naszej Akademii. I ona nie zniknie. Póki żyjemy.

Rozmawiał: Zbigniew Sikora

Wiele dróg, jeden cel
100 lat Polskiego Komitetu Olimpijskiego

„Olimpizm Polski wyznaczył sobie spotkanie w dniach 11–12 października w Krakowie. Uroczyste obchody odbywały się w miejscu gdzie grupa działaczy sportowych w 1919 roku postanowiła włączyć się do światowego ruchu olimpijskiego jako samodzielna organizacja, aby zaznaczyć miejsce Polski na mapie politycznej oraz realizować nasze narodowe aspiracje w światowym ruchu olimpijskim. Olimpizm jako duchowa formacja obejmuje swym wpływem także widownię. Tak jak zawodnik, który występuje na olimpiadzie nie gra roli olimpijczyka, lecz występuje we własnym imieniu jako olimpijczyk. Podobnie widz na stadionie nie tylko uczestniczy w widowisku sportowym, lecz tworzy emocjonalny i ideowy klimat, który podnosi sport do rangi sztuki i nadaje mu globalny rozmach. Takie ujęcie sportu i olimpizmu jest obecne w całym stuletnim dorobku PKOl i zostało podkreślone w haśle jubileuszowych obchodów: „Wiele dróg, jeden cel".

Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Andrzej Kraśnicki zapraszając na konferencję naukową w Krakowie podkreślił, że jest to okazja, ażeby zaprezentować gromadzony przez dekady dorobek naukowy polskiego olimpizmu. Studia nad olimpizmem ukazują nasze dokonania i osiągnięcia w skali kraju jak i na arenie międzynarodowej. Szczególne zasługi na tym polu położyła Polska Akademia Olimpijska. Interdyscyplinarność badań i gruntowne oparcie w źródłach czynią z polskiej nauki dobry przykład dla przyszłych pokoleń. Otwierając obrady w dniu 11 października Prezes PAOl – Profesor Józef Lipiec zauważył, że wkład polskiej nauki do refleksji nad olimpizmem mimo światowego zasięgu zachowuje naszą tożsamość narodową, podtrzymuje i rozwija związki sportu i sztuki. Nawet edukację olimpijską traktuje jako sztukę nowego wychowania opartego na wolności duchowej człowieka oraz zrównoważonego rozwoju natury i kultury, edukacji i polityki, cywilizacji i kultury symbolicznej.

Reprezentacja polskich olimpijczyków na uroczystościach w Krakowie

Pierwszy dzień obrad odbywał się na Uniwersytecie Jagiellońskim w Auli Collegium Maius, w miejscu gdzie „stulecie olimpijskie" przeglądało się w obrazie wiekowej historii uniwersyteckiej. Uczestników Konferencji witał JM Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. dr hab. med. Wojciech Nowak. Zauważył, że Uniwersytet jest dobrym miejscem dla ruchu olimpijskiego i jest zawsze otwarty na uniwersalne wartości sportu, zgodne z duchem humanistycznego rozwoju ludzkości. Olimpizm jest tak powszechnie znanym zjawiskiem, że nie

Prof. Józef Lipiec prezes Polskiej Akademii Olimpijskiej

Sesja naukowa w ratuszu

Hotel Francuski w Krakowie – miejsce, w którym zawiązał się Polski Komitet Olimpijski

Fotografie: Szymon Sikora

trzeba go definiować. Jedną rzecz jednak chcę zauważyć, a mianowicie olimpijskie przesłanie, że ważniejszy jest udział niż zwycięstwo. W świecie powszechnej globalizacji warto o tym pamiętać.

Aula Collegium Maius stała się także miejscem jubileuszowej edycji, związanej ze stuleciem PKOl. Medale Kalos Kagathos otrzymali: Krystyna Chojnowska-Liskiewicz, Anna Czerwińska, Bogdan Gonsior, Marek Jóźwik, Marek Koźmiński, Maciej Pietrzyk i Bogdan Wenta... Decyzję podjęła Kapituła Medalu w składzie prof. Wojciech Nowak (przewodniczący), Józef Lipiec (wiceprzewodniczący, Andrzej Kraśnicki – prezes PKOl, prof. Ewa Kałamacka, prof. Wojciech Zabłocki, prof. Zbigniew Porada (sekretarz). 12 października odbyła się uroczystość złożenia kwiatów pod tablicą umieszczona na frontonie Hotelu Francuskiego przy ul. Pijarskiej w Krakowie. Napis na tablicy informuje: *Tutaj w salach Hotelu Francuskiego w Krakowie 12 października 1919 roku zawiązał się Polski Komitet Olimpijski wprowadzając sport niepodległej Polski do światowej rodziny olimpijskiej.*

Nawiązując do współczesności prof. Józef Lipiec powiedział: że „olimpizm Polski jest świadectwem naszej przynależności do kulturowego kręgu wartości europejskich od antycznej Grecji po współczesność. Stanowi przejaw świadomości naszego udziału w teraźniejszości i przyszłości światowego ruchu olimpijskiego". Uroczystość uświetniła swoją obecnością liczna grupa medalistów olimpijskich i olimpijczyków, którzy wpisali się do księgi pamiątkowej podtrzymującej znaczenie tego wyjątkowego miejsca w dziejach polskiego sportu i olimpizmu.

Drugi dzień obrad przebiegał w Sali Rady Miasta Krakowa i obejmował wystąpienia na temat „Historia i idea polskiego olimpizmu" oraz „Olimpijskie słowo". Tę część wieńczyła promocja książki pt. *Wieniec ze słów 100 wierszy na stulecie Polskiego Komitetu Olimpijskiego.*

Zamykając obrady uczestnicy zauważyli, że weszliśmy w nowe stulecie.

Krzysztof Zuchora

Święto lekkoatletyki na stadionie im. Zygmunta Szelesta

17 sierpnia podczas 5. Memoriału Zygmunta Szelesta – zawodów organizowanych od 2015 roku na obiekcie Akademii Wychowania Fizycznego można było oglądać największe gwiazdy polskiej lekkoatletyki.

Pozostaje tajemnicą, jakim sposobem organizatorom mityngu udało się pozyskać na tegoroczne zawody tak liczne grono lekkoatletycznych znakomitości. Kibice mogli dopingować m.in. dwukrotnemu wicemistrzowi olimpijskiemu w rzucie dyskiem Piotrowi Małachowskiemu, był obecny znakomity kulomiot młodego pokolenia Konrad Bukowiecki, a w skoku wzwyż wystartował halowy mistrz Europy z 2017 roku Sylwester Bednarek.

Kulomiot Konrad Bukowiecki jedna z naszych nadziei olimpijskich

Piotr Małachowski dwukrotny srebrny medalista olimpijski z Pekinu i Rio

Gwiazd nie mogło zabraknąć w głównej konkurencji memoriałowej – rzucie oszczepem. Na starcie pojawili się wszyscy czołowi polscy miotacze z czwartą zawodniczką igrzysk w Rio de Janeiro Marią Andrejczyk na czele.

Mityng, zapowiadany jako wydarzenie lekkoatletyczne w Warszawie z nawiązką spełnił tę zapowiedź.

Warto przypomnieć, iż to dzięki Stowarzyszeniu Absolwentów AWF Warszawa oraz byłym wychowankom trenera Zygmunta Szelesta stadion lekkoatletyczny nosi od roku Jego imię. Zygmunt Szelest związany był z Akademią Wychowania Fizycznego przez ponad cztery dekady – jako nauczyciel akademicki oraz trener rzutu oszczepem. Jego najwybitniejszym wychowankiem był Janusz Sidło – wicemistrz olimpijski i rekordzista świata.

W ostatnich tygodniach władze uczelni zamocowały na ścianie stadionu pamiątkową tablicę z podobizną zmarłego w 1991 roku patrona obiektu. Wszystkich odwiedzających bielański obiekt wita także duży napis, umieszczony na zadaszeniu głównej trybuny – ***Stadion Lekkoatletyczny im. Zygmunta Szelesta***.

Fotografie: Tomasz Kasjaniuk

Zygmunt Jałoszyński

Stres, wysiłek, odżywianie

Dr Piotr Wiśnik

Energia to siła napędowa wszystkiego, co dzieje się w organizmie, potrzebuje jej bez wyjątku każda komórka, przy braku energii nic nie może sprawnie funkcjonować. Zwiększona ilość energii w organizmie to antidotum na stres i wszelkiego rodzaju stany napięcia. Jeśli wyeliminujemy nawyki żywieniowe pochłaniające energię, a w ich miejsce wprowadzimy takie, które jej zapasy odnawiają, mocno wspomożemy układ nerwowy (przede wszystkim mózg) i jelita w reakcji na bodźce.

Jak najprościej scharakteryzować stres? Stres to przede wszystkim zaburzona praca jelit, która powoduje, że zakłócona zostaje także równowaga biochemiczna mózgu. Ważnym czynnikiem antystresowym może stać się systematycznie wykonywany wysiłek fizyczny, taki, który zapewni organizmowi odpowiednią ilość tlenu, niezbędnego do odbudowy jedynego związku wysokoenergetycznego, jakim jest adenozynotrójfosforan (ATP).

Z badań naukowych wynika, że ilość adrenaliny wyzwalana w organizmie stojącego w korku samochodowym, powodująca rozpad glikogenu mięśniowego i wątrobowego, może dostarczyć do krwi takiej ilości glukozy, która wystarczałaby na przebiegnięcie ponad półtora kilometra dystansu.

Reakcje chemiczne w organizmie zawsze zmieniają się krańcowo, kiedy na zaistniałą sytuację odpowiada on stresem. Uwalniane do krwi zapasy glukozy powodują, że zwiększa się także jej gęstość oraz ciśnienie. W ciągłym napięciu pozostają mięśnie. Tak dzieje się w każdej sytuacji stresowej. Aby dostarczyć „paliwo" komórkom, trzustka wydziela insulinę i glukagon. Insulina wspomaga czynnik tolerancji glukozy produkowany przez wątrobę, pomagający wprowadzać glukozę z krwi do komórek. Natomiast glukagon podnosi poziom glukozy we krwi, jeśli spada on zbyt nisko.

Po okresie napięcia przychodzi zmęczenie, wyczerpanie, apatia, brak motywacji czy wyraźne osłabienie koncentracji. W takim stanie obserwuje się często jakże różne reakcje organizmu. W jednym przypadku będzie to zjadanie dużych ilości słodyczy, picie większych ilości kawy, palenie większej liczby papierosów niż zwykle czy spożywanie więcej alkoholu lub środków pobudzających. W innym przypadku będzie to zażywanie środków uspokajających, które, tak jak i środki pobudzające, zabierają organizmowi energię.

Jeszcze inni w takim stanie chcą całkowicie poświęcić się pracy zawodowej. Są wreszcie i tacy, którzy podejmują bardzo wyczerpujące wysiłki fizyczne bez żadnego przygotowania tlenowego (łagodnych, systematycznych wysiłków w odpowiednim dla każdej osoby zakresie tętna), kończy się to nie tylko większym wyczerpaniem organizmu, ale dość często urazem.

W założeniu, w mniej lub bardziej świadomy sposób, powyższe działania mają pomóc odzyskać energię. Jednak najczęściej kończą się zwiększeniem stresu, powodującego jeszcze większe wyczerpanie i poczucie, że nie da się już nad tym zapanować.

Wykonywanie wysiłków fizycznych w warunkach tlenowych (poprawa sprawności i odbudowa mitochondriów), pozwala organizmowi znosić dużo lepiej skutki nadmiernego stresu, a przy regularnym wysiłku tlenowym (m.in. usprawnienie sieci naczyń włosowatych) zmniejsza podatność na niego.

Komórka mięśniowa utrzymywana w napięciu przez całą dobę (często trwa to latami), pochłania energię, witaminy z grupy B, witaminę C, magnez, wapń. Dzieje się tak, by zostało utrzymane jej napięcie. Jeśli w codziennych posiłkach, składników tych nie uzupełnimy, organizm ciągle będzie wyczerpany. Nie zdajemy sobie sprawy, ile energii można by zaoszczędzić eliminując taki stan.

Czynniki stresujące doprowadzają do stanu ciągłego napięcia, pochłaniając jednocześnie energię potrzebną organizmowi w innym celu. Na przykład pozbawiając komórki naturalnego paliwa, jakim jest glukoza oraz związków potrzebnych enzymom, by uwolnić energię z dostarczanych w pożywieniu składników odżywczych (m.in. witamin z grupy B). Każda minuta stresu oznacza bezpowrotną ich utratę.

Z wielu różnych badań wynika, że w stanie stresu wielokrotnie wzrasta zapotrzebowanie organizmu na witaminy. Ale nie tylko witaminy i wymienione wyżej minerały, są składnikami energotwórczymi, są nimi również cynk, chrom, żelazo, miedź, koenzym Q10 oraz kilkanaście innych.

Zaburzona równowaga hormonalna, a stres zawsze do niej prowadzi, to jednocześnie szybsze i większe zużycie komórek. W konsekwencji obniżają się poziomy hormonów nadnerczy, a organizm wykazuje coraz niższą tolerancję na sytuacje stresowe.

Racjonalnym zachowaniem w sytuacji stresowej powinno zatem być systematyczne wykonywanie wysiłków fizycznych, bo tylko wtedy dochodzi do redukcji hormonów stresu, które pozostawione w organizmie bardzo negatywnie wpływają na zdrowie.

Według zaleceń WHO konieczne jest 150 minut wysiłku tygodniowo, ale zdaniem badaczy kanadyjskich, wystarczy nawet połowa tego czasu.

Poza tym należy tak się odżywiać, by dostarczać organizmowi składników, które w warunkach stresu są szybko wyczerpywane. Wyniki trzyletnich badań 1368 osób, średnia wieku 74 lata oraz badania innej grupy Kanadyjczyków, wskazują, że braki witamin B6 i B12, których ubytek w stanie stresu jest znaczny, powodują w dalszej perspektywie czasowej, głębokie stany depresyjne. Dodałbym – również witaminy B9 (kwas foliowy).

Fotografie: archiwum UTW AWF

Piotr Wiśnik

Aby nie umrzeć przedwcześnie

Mając już zaawansowany wiek kalendarzowy, coraz częściej zadaję sobie pytanie: **co jeszcze mógłbym zrobić, by jak najdłużej zachować zdrowie i skutecznie zapobiec powstaniu którejkolwiek z chorób przewlekłych?** Odpowiedzi, już rutynowo od lat, poszukuję za pośrednictwem Internetu i w książkach lekarzy zajmujących się tą problematyką.

Ostatnio natrafiłem na książkę o bardzo intrygującym tytule: **„Jak nie umrzeć przedwcześnie. Przepisy”, dr. Michaela H. Gregera i wsp.**, wydaną w 2018 roku przez wydawnictwo Czarna Owca. W niej znalazłem ponad 100 interesujących przepisów na dania, przekąski i napoje **oparte na nieprzetworzonych produktach roślinnych – składnikach Codziennego Tuzina doktora Gregera**, mających wydłużyć życie osobom już chorującym przewlekle lub chcącym takich stanów uniknąć.

Czy koncepcja Autora – **odżywianie tylko nieprzetworzonymi produktami roślinnymi dla dłuższego cieszenia się zdrowiem** – ma mocne podstawy naukowe? Okazuje się, że ma.

Dowody skuteczności takiego odżywiania Autor podaje w książce wydanej w 2015 r. we współpracy z G. Stonem, przetłumaczonej na język polski, pt. **„Jak nie umrzeć przedwcześnie. Co jeść, aby dłużej cieszyć się zdrowiem”**, wydanej w 2016 roku przez wydawnictwo Czarna Owca. Dr Michael H. Greger, ekspert do spraw żywienia, zdrowia publicznego oraz bezpieczeństwa żywności w Stanach Zjednoczonych, autor popularnej strony internetowej NutritionFacts.org, oparł swoją koncepcję głównie na wieloletniej praktyce lekarskiej i naukowych dowodach pozyskanych z zasobów Narodowej Biblioteki Medycznej, największej tego typu placówce na świecie. Stąd odniesienia do badań zawartych w pozycjach przypisów wymienionych aż na 111 stronach tej książki.

Głównym powodem chorób jest **niewłaściwe odżywianie i niedostateczna aktywność fizyczna** i to właśnie wykazuje dr M. H. Greger w odniesieniu do 13 chorób przewlekłych: *choroby wieńcowej, chorób mózgu, płuc, nowotworów układu pokarmowego, cukrzycy, nadciśnienia krwi, schorzeń wątroby, nerek, nowotworów układu krwiotwórczego, raka piersi, prostaty, depresji, choroby Parkinsona i infekcji*, jako przyczyn przedwczesnej śmierci. Przyczynami jej nie jest ani podeszły wiek, ani starość!

To, co tę książkę wyróżnia, to olbrzymia ilość ujawnionych przez Autora szkodliwych związków chemicznych zawartych obecnie w konsumowanej, przetworzonej żywności. Organizm nie jest w stanie z nimi sobie poradzić. Dopiero znając je, możemy z przekonaniem przystąpić do modyfikacji naszego dotychczasowego odżywiania i ukierunkować je na leczenie istniejącej choroby, powstrzymanie i odwrócenie jej postępu. Ma temu służyć CODZIENNY TUZIN DR GREGERA – 11 rodzajów nieprzetworzonej żywności pochodzenia roślinnego z podaniem liczby/wielkości porcji dla każdego i aktywność fizyczna, odpowiednio dostosowana. W skład tej żywności wchodzą: rośliny strączkowe, jagody, inne owoce, warzywa kapustowate, zielenina, inne warzywa, siemię lniane, orzechy, przyprawy, produkty pełnoziarniste, napoje.

Gdy we wstępie do przepisów kulinarnych wydanych przez Autora i współpracowników znalazłem zalecenie, by strączkowe gotować

w szybkowarze, ale bez podania powodu, dlaczego nie w garnku nakrytym pokrywką, przeszukałem internet, by znaleźć uzasadnienie tego zalecenia. Okazało się, że to różnica mająca istotny wpływ na przyswojenie bardzo cennych substancji z tych produktów odżywczych bez zagrożenia dla zdrowia ze strony groźnych **lektyn** występujących w nich.

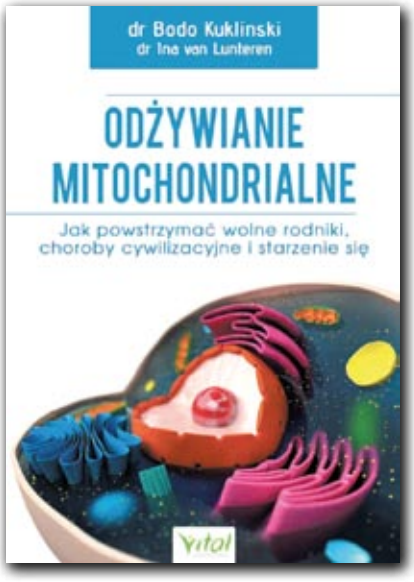
A skąd się tam one wzięły i czy to dla nas ważne?

Z pomocą w odpowiedzi na to pytanie przyszła mi książka **„Roślinne kłamstwo. Dlaczego pozornie zdrowe owoce i warzywa mogą być szkodliwe dla zdrowia" dr. Stevena R. Gundry'ego**, kardiologa, a jednocześnie znanego badacza relacji między układem pokarmowym, spożywanym jedzeniem, używanymi produktami a zdrowiem fizycznym i umysłowym.

Tej książki nie było jeszcze na rynku, gdy dr Michael H. Greger wydawał swoją książkę.

Po przeczytaniu tej książki zrozumiałem, jak wielkie znaczenie w odżywianiu nieprzetworzonymi produktami roślinnymi ma przed zjedzeniem, poza myciem, moczenie, parowanie, gotowanie, kiszenie, z przestrzeganiem szczegółów tych procedur. A wszystko po to, by zniszczyć czy osłabić wykształcane przez rośliny, przez setki tysięcy lat, środki obrony własnej – związki chemiczne **lektyny** – mające skutecznie zniechęcać wszystkich przed zjadaniem ich i ich nasion, zanim zdążą wykiełkować, by przedłużyć trwanie swojego gatunku. Bronią się, atakując barierę jelitową wroga, dezorientując jego układ odpornościowy i zakłócając komunikację międzykomórkową.

Teraz, gdy jesteśmy bardziej świadomi, że ostatecznie to sprawność procesów chemicznych zachodzących w każdej komórce naszego organizmu decyduje o jego zdrowiu – musi paść pytanie: gdzie wytwarzana jest **energia** niezbędna dla utrzymania stabilności środowiska wewnętrznego organizmu (homeostazy, homeodynamiki) – regulowania/kontrolowania temperatury ciała, pH krwi i płynów ustrojowych, ciśnienia tętniczego krwi, stężenia związków chemicznych w płynach ustrojowych, ciśnienia parcjalnego tlenu i dwutlenku węgla we krwi i innych? W ten sposób docieramy do „elektrowni" znajdujących się w każdej komórce naszego ciała – **mitochondriów. To w nich zachodzi kontrolowany przy pomocy enzymów proces uzyskiwania energii z tlenu**, z wytworzeniem przy tym bardzo agresywnych, wysokoaktywnych substancji – **wolnych rodników**. Gdy wskutek awarii tych elektrowni i braku przeciwdziałania temu przez nas, wydostaną się one poza jej obręb, utworzą nieprzewidziane wiązania chemiczne, zniszczą komórkę. Podobnie stanie się z kolejnymi i w efekcie spowodują chorobę narządu, w którym funkcjonowały.



O tym, jak ewolucyjnie organizm nasz przystosował się do ich zwalczania, neutralizacji, jak nie jest już w stanie temu zadaniu obecnie sprostać i jak należy mu w tym pomóc, by dłużej cieszyć się zdrowiem, podają dr med. Bodo Kukliński i dr med. Ina van Lunteren w książce **„Odżywianie mitochondrialne. Jak powstrzymać wolne rodniki, choroby cywilizacyjne i starzenie się"**.

Tu także dowiadujemy się, jak wolne rodniki z komórek odpornościowych niszczą (przez oksydację) bakterie i wirusy, które nie dysponują antyoksydacyjnymi środkami.

Dopiero wiedza zaczerpnięta z tych książek uzmysławia, jak ogromną władzę mamy nad swoim zdrowiem i jak możemy z niej korzystać.

Jeżeli zależy Ci na swoim zdrowiu, weź je w swoje ręce i nie rezygnując z kontaktów z lekarzami sprawdź, jakich korzystnych zmian w Twoim życiu mogą dokonać nieprzetworzone produkty roślinne!

Ja już to zrobiłem, z bardzo dobrym skutkiem.

Tadeusz Baranowski

BIORGEN

dr WIŚNIK

wysokoprzyswajalny

MAGNEZ

w płynie

w postaci sprayu do stosowania zewnętrznego na czystą i suchą skórę

$MgCl_2.6H_2O$

INNOWACYJNY, NATURALNY SUPLEMENT DIETY WYTWARZANY WG FORMUŁY OPRACOWANEJ PRZEZ DOKTORA PIOTRA WIŚNIKA

NATYCHMIASTOWE DZIAŁANIE

Wystarczy tylko **15 min**, aby nałożony na skórę magnez przedostał się do krwioobiegu skąd zostanie przetransportowany do komórek.

ULGA DLA PRZEWODU POKARMOWEGO

Magnez wchłaniany przez skórę nie rywalizuje z innymi pierwiastkami przez co **nie obciąża** układu pokarmowego podczas przyswajania przez organizm.

DOSKONAŁE PRZYSWAJANIE

Dzięki innowacyjnej formule opracowanej przez dr. Wiśnika podczas aplikacju preparatu do komórek organizmu trafia **większość** podawanego magnezu.

33%

OPTYMALNE STĘŻENIE

Zamów na
biorgen.com.pl
lub zapytaj w swojej aptece

100ml przy standardowym dawkowaniu wystarcza na około 3 miesiące

Magnez Wspomaga
układ krążenia, układ nerwowy, układ szkieletowy, układ mięśniowy, układ hormonalny

Magnez Łagodzi
stres, niepokój, skurcze mięśniowe, bóle miesiączkowe, bóle głowy

Magnez Zapobiega
zawałom serca, arytmii serca, chorobom wieńcowym, cukrzycy, kamieniom nerkowym

wege+

ODPOWIEDNI DLA WEGAN.
NIE ZAWIERA KONSERWANTÓW, BARWNIKÓW, SZTUCZNYCH SUBSTANCJI AROMATYCZNYCH

BIORGEN.COM.PL