ABSOLWENCI

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

JM Rektor AWF

Prof. dr hab. Bartosz Molik

NR 2(34)2020

Honorowa lista Członków Wspierających Stowarzyszenia

Szanowni Absolwenci

W ubiegłym roku ogłosiliśmy projekt pod nazwą CZŁONEK WSPIERAJĄCY. W ten sposób powstała jeszcze jedna forma wspierania naszego Stowarzyszenia.

Przypomnijmy, Członkiem Wspierającym Stowarzyszenia może zostać osoba prawna lub fizyczna, która zadeklaruje (i co roku będzie je realizować) wsparcie finansowe, pomoc merytoryczną lub rzeczową. Członek Wspierający ma prawo, z głosem doradczym, brać udział w pracach Stowarzyszenia, zgłaszać postulaty i wnioski, jego uczestnictwo w zebraniach sprawozdawczo-wyborczych nie jest wymagane.

Oto lista Członków Wspierających roku 2020:

Czesław Kruk
Marek Głowacki
Grażyna Kwintal
Jan Dąbrowski
Franciszek Sagan
Jerzy Wężowski
Ewa Tobolewska
Irena Kopiszka
Halina Jagodzińska
Sasza Młotkowski
Gabriel Mościcki
Tadeusz Milewski
Antoni Piechniczek
Czesław Kazimierczak

Dziękujemy!

Zainteresowanych tą formą pomocy naszemu Stowarzyszeniu, prosimy o wpłacanie darowizn na konto nr

66 1090 1014 0000 0000 0303 5233

W numerze:

Nowy rektor AWF 3
Zjazd z okazji 90-lecia Uczelni 4
Nasi protoplaści 5
Rozmowa z Tadeuszem Baranowskim 8
W stronę Czomolungmy. 12
W poszukiwaniu prawdy o cholesterolu 16
Zofia Kwaśnicowa 18

Od redakcji

Zmagania o berło władzy nad uczelnią za nami. Kampania wyborcza, komplikowana przez pandemię Covid-19, została uwieńczona oczekiwanym przez większość rezultatem. Włączyliśmy się w nią, publikując na stronie internetowej Stowarzyszenia *specjalny numer* kwartalnika **(2/34/S)**, w którym ukazaliśmy sylwetki kandydatów do funkcji rektorskiej. Tam też, zainteresowani, znajdą odpowiedzi na pytania, konturowo kreślące programy wyborcze elektów. Dzisiaj, gratulując i życząc sukcesów w realizacji tych zamierzeń (o nich szerzej w kolejnym numerze), prezentujemy na stronie 3. skrótowy biogram Jego Magnificencji, prof. dra hab. Bartosza Molika.

Jak zwykle, na stronach tego pisma pobrzmiewa echo historii. W *Galerii Zasłużonych* Iga Kłodecka-Różalska przypomina postać badaczki polskich tańców narodowych i folklorystycznych, wieloletniej nauczycielki akademickiej AWF – Zofii Kwaśnicowej. Niezwykle to interesujący materiał, bogaty faktograficznie, a przy okazji ukazujący pewien ideowy aspekt programu dydaktyczno-**wychowawczego** (podkreślenie nie przypadkowe) ówczesnej uczelni. Pointa artykułu, to dość gorzka refleksja Autorki.

Optymistyczniej natomiast prezentuje się inny wycinek naszej przeszłości, w którym szkicujemy dzieje Stowarzyszenia Absolwentów CIWF/AWF. Sięgamy tutaj do odległych czasów przedwojennych, wskazując na niebagatelną – by nie powiedzieć, niezbędną, rolę tej struktury dla życia uczelni. W jesiennym numerze pisma przedstawimy kolejny rys działalności Stowarzyszenia.

Kołem toczy się życie. Pięćdziesiąt pięć lat temu, w jednym z numerów *Miniatur* (10/1965), ówczesnego pisma studentów AWF (niedobitki pierwszego zespołu redakcji *Miniatur* grasują dotąd w naszym kwartalniku), zamieściliśmy prezentację książki *Człowiek Śniegu*. To pasjonująca opowieść o życiu i dokonaniach Tenzinga, Szerpy – przewodnika himalajskiego; pierwszego zdobywcy, razem z Hillarym, Mount Everestu (1953 r.). Otóż – *Bogini, Matka Kraju* – jak nazywają ją Szerpowie, wraca do nas po pół wieku w emocjonującej relacji Jerzego Samusika, absolwenta uczelni z 1958 roku. Tenzing przed laty, a dzisiaj Samusik, chylą głowę przed Naturą.

Dzisiejsi czytelnicy mają także okazję zapoznać się, między innymi, z osiągnięciami sportowymi i trenerskimi kolejnego absolwenta AWF (z roku 1964), Tadeusza Baranowskiego, a nadto sięgnąć do tajników przemian metabolicznych w opracowaniu Tadeusza Wiśnika. Polecamy. **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 Kłodecka-Różalska, Andrzej Martynkin, Andrzej Pac-Pomarnacki, Zbigniew Sikora, Ryszard Wysoczański
Numer zamknięto 23.06.2020
Wydanie 2(34)2020. Na okładce: Insygnia rektorskie AWF (fot. Szymon Sikora)

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

Prof. dr hab. Bartosz Molik nowym rektorem AWF

Prof. dr hab. Bartosz Molik

23 czerwca br. Kolegium Elektorów rozstrzygnęło kto, spośród trzech kandydatów, wyłonionych do ostatecznej rozgrywki, będzie pełnił przez najbliższe cztery lata funkcję rektora uczelni. Najwyższą liczbę głosów uzyskał prof. Bartosz Molik (w polu pokonanych znaleźli się prof. Jakub Adamczyk i prof. Michał Lenartowicz).

Nowy rektor jest absolwentem Wydziału Rehabilitacji naszej Akademii, fizjoterapeutą (magister 1997, doktor 2003, doktor habilitowany 2010, profesor 2019). Kierownik Katedry Nauczania Ruchu, prodziekan ds. nauki (2012-2016), dziekan Wydziału Rehabilitacji (2016-2020). Autor ponad 200 pozycji w piśmiennictwie polsko- i anglojęzycznym. Uczestnik ponad 180 konferencji naukowych. Podejmuje problematykę klasyfikacji zawodników w sporcie paraolimpijskim, oceny skuteczności gry, sprawności i wydolności fizycznej sportowców z niepełnosprawnością, oceny wydolności fizycznej dzieci i dorosłych z dysfunkcją narządu ruchu, a także urazów w wybranych dyscyplinach sportu niepełnosprawnych. W obszarze dydaktyki związany z przedmiotami: sport osób niepełnosprawnych, metodyka gier sportowych niepełnosprawnych.

Stażysta University of Montana – USA (2006-2007). Współpracuje z wieloma ośrodkami naukowo-badawczymi w USA, Czechach, Hiszpanii, Łotwie, Litwie i Turcji. Uczestniczył w realizacji kilku projektów międzynarodowych m.in. EUSAPA, THENAPA II, Job Coaching, RehabUkr. Kierował lub współuczestniczył w projektach badawczych zaaprobowanych przez Sport Science Committee, International Paralympic Committee podczas Igrzysk Paraolimpijskich Vancouver 2010, Londyn 2012. Kierownik projektu badawczego realizowanego w ramach programu Sport Akademicki. Członek Komitetu Redakcyjnego czasopisma European Journal of Adapted Physical Activity (EUJAPA). Redaktor Naukowy kwartalnika Advances in Rehabilitation (Postępy Rehabilitacji). Członek Polskiego Towarzystwa Naukowego Adaptowanej Aktywności Fizycznej (PTN-AAF), Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji (redaktor naukowy), Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii, Europejskiej oraz Międzynarodowej Federacji Adaptowanej Aktywności Fizycznej (EUFAPA, IFAPA). Członek Komitetu Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej PAN (od 2016).

Obszerny wywiad z prof. Bartoszem Molikiem – rektorem AWF
ukaże się w następnym 35. numerze Absolwentów AWF.

Zjazd Absolwentów AWF

rok później

Na początku bieżącego roku dotarł do Europy, wędrując z dalekiej chińskiej prowincji Hubei, tajemniczy koronawirus. Jego destrukcyjny wpływ na życie jednostek, grup, a nawet całych społeczeństw krajów europejskich i innych kontynentów – nie słabnie. Pandemii nie udało się zdławić. Władze państwowe nie odwołały przepisów dotyczących zakazu organizacji spotkań z udziałem powyżej 150 osób. Władze uczelni natomiast zakazały organizacji wszelkich spotkań i imprez do końca września 2020. Akademia – jako Instytucja i określony teren – pozostaje zamknięta. Dlatego też, ze względu na bezpieczeństwo uczestników Zjazdu Absolwentów 2020, zmuszeni zostaliśmy do przeniesienia go na rok następny.

Zjazd Absolwentów AWF, z okazji Jubileuszu 90-lecia uczelni, odbędzie się w dniach 11-12 września 2021 roku.

Osoby, które zgłosiły swój akces do udziału w Zjeździe Absolwentów 2020 i wniosły opłatę z tytułu wpisowego i rezerwacji miejsc noclegowych, mają do wyboru trzy opcje:

1. Wycofanie swojej wpłaty. Wymaga to poinformowania o tym drogą mailową Komitetu Organizacyjnego i podania konta, na które należy zwrócić pieniądze. zjazd.absolwentów2020@gmail.com
2. Pozostawienie wpłaconej kwoty na rzecz Zjazdu Absolwentów w 2021 roku. Ta decyzja nie wymaga osobnego potwierdzenia drogą mailową. Przy tym tylko drobna uwaga, jeśli w roku przyszłym nie dojdzie do poważnej inflacji w związku z kryzysem gospodarczym – będziemy starali się utrzymać stawkę opłat na dotychczasowym poziomie. W przypadku, gdyby taka inflacja miała miejsce, trzeba liczyć się z dopłatą (w wysokości kilkunastu złotych).
3. Gdyby zaszła konieczność rezygnacji z udziału w imprezie 2021 proponujemy rozważyć przekazanie wpłaconej kwoty na działalność statutową Stowarzyszenia Absolwentów AWF. Przeznaczymy ją na działalność naszego Klubu Relax Qultura.

Podobną procedurę przyjmujemy również dla dokonanej wpłaty na rezerwację miejsc noclegowych w domach studenckich AWF (zwrot wpłaconych pieniędzy lub pozostawienie rezerwacji na rok 2021). W obu przypadkach należy poinformować o tym AWF. renata.gorna@awf.edu.pl

Program Zjazdu Absolwentów AWF 2021 – w zasadniczych punktach – pozostaje bez zmian w stosunku do wersji z roku 2020. Postaramy się wzbogacić program artystyczny oraz edytorski.

Zatem – do spotkania za rok!

Komitet Organizacyjny Zjazdu Absolwentów AWF

Nasi protoplaści czyli od Bratniaka do Stowarzyszenia Absolwentów AWF

Jubileusz 90-lecia uczelni wydaje się odpowiednią okazją, by wrócić pamięcią również do początków działalności Stowarzyszenia Absolwentów AWF. Może ono poszczycić się rodowodem, sięgającym pierwszej połowy 1931 roku. Jego protoplastą jest powstałe w pierwszych latach funkcjonowania Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego, Koło Absolwentów CIWF.

Początki

Kreśląc historię początków samorządowego ruchu słuchaczy i wychowanków uczelni, należy zwrócić uwagę na ówczesne uwarunkowania i możliwości kształtowania się tego ruchu. CIWF w zaraniu swej działalności grupował niewielką liczbę słuchaczy, pierwsze roczniki liczyły raptem około 40 osób. Bielany nie miały w tamtym czasie bezpośredniej komunikacji z Warszawą. Z pewnością ułatwiało to integrację środowiska i wzmacniało poczucie wewnętrznej więzi. Nadto, skoszarowanie (w dosłownym znaczeniu) słuchaczy w oddalonym od miasta ośrodku, wymuszało rozwijanie aktywności studentów w czasie wolnym od zajęć dydaktycznych. Te warunki stanowiły dobry grunt do ujawniania się i realizacji potrzeby samoorganizowania się młodzieży. W efekcie, już w listopadzie 1929 roku, powstało Towarzystwo Bratniej Pomocy Słuchaczów CIWF. Stało się to z inicjatywy słuchaczy Dwuletniego i Rocznego Kursu Oficerskiego. Pierwszym prezesem *Bratniaka* został student Włodzimierz Humen, późniejszy długoletni nauczyciel akademicki uczelni, znakomity pedagog i publicysta, działacz sportowy, pionier i ekspert światowego sportu szybowcowego.

Bratnia Pomoc, obok prowadzenia wielu różnorodnych form kształtowania społecznej, kulturalnej i gospodarczej aktywności studentów, w tym ożywionej działalności wydawniczej, stawiała sobie za cel zacieśnianie łączności uczelni z jej absolwentami. Rezultatem tej idei były narodziny Koła Absolwentów CIWF – pod koniec roku akademickiego 1930/31. Także tym razem akuszerem okazał się niestrudzony w swych społecznikowskich działaniach Włodzimierz Humen – wówczas już asystent w CIWF. Dynamiczna działalność Koła Absolwentów zaznaczyła się między innymi wydawaniem od października 1931 roku własnego miesięcznika *Tętno*, a redaktorem naczelnym – jakżeby inaczej – został Włodzimierz Humen. Pismo to ukazywało się do lutego 1932 roku, do czasu przeniesienia redakcji miesięcznika Wychowanie Fizyczne z Poznania do Warszawy. Warto zaznaczyć, że Koło zaznaczyło swą aktywność w ważnej akcji, w rezultacie której umożliwiono absolwentom dwuletnich studiów CIWF uzupełnienie wykształcenia, do poziomu pełnych studiów akademickich. Została ona uwieńczona powodzeniem w roku akademickim 1937/38.

Włodzimierz Humen

Sukcesem Koła Absolwentów CIWF i Bratniaka, stał się zorganizowany przy współudziale władz CIWF – z okazji pięciolecia uczelni – pierwszy zjazd jej absolwentów w 1935 roku (9-11 września), a także drugi, już siedmiodniowy, w czerwcu 1937 roku. Nie miały one charakteru wyłącznie towarzyskiego. Obydwa zjazdy nasycono bogatym programem szkoleniowym, obfitującym w spotkania dydaktyczne, pokazy i warsztaty metodyczne.

Drugi zjazd jest szczególnie ważny z punktu widzenia historii naszego Stowarzyszenia. W czasie jego trwania rozszerzono i wzmocniono formalną rangę Koła Absolwentów CIWF, przekształcając je w Związek Byłych Wychowanków CIWF.

Trudne lata

Pożoga wojenna, a w szczególności następujące po niej zmiany polityczne, niszczące wszelkie przejawy demokracji, na długie lata zahamowały rozwój autentycznych ruchów społecznych w kraju. Krótki żywot i mizerne efekty są wówczas udziałem wielu samorządowych struktur stowarzyszeniowych. Nie dziwi więc, że także próba reaktywowania Koła Absolwentów, podjęta przez pierwszy po wojnie Zjazd Absolwentów

I Zjazd Absolwentów, wrzesień 1935 r.

Defilada roczników Zjazdu Absolwentów na 30-lecie AWF, czerwiec 1960 r.

CIWF/AWF, który miał miejsce w okresie 27-28 września 1947 roku, udała się tylko połowicznie. Nawiasem mówiąc, zjazd ten miał bardzo sformalizowany, konferencyjny charakter. W drugim dniu obrad przyjęto uchwałę o powołaniu Koła, jego statut i zasady członkostwa, wybrano władze. Prezesem został Kazimierz Markiewicz (po wojnie dr hab. med. i ordynator łódzkiego szpitala), zaś wiceprezeską Halina Milicerowa (po wojnie nauczyciel akademicki AWF, profesor antropologii i doktor h.c. AWF). Koło podjęło się m.in. organizacji różnego rodzaju kursów dokształcających (w tym narciarskiego w Zieleńcu, na przełomie 1947/48 r.). Niestety brak danych na temat dalszych losów Koła. Prawdopodobnie szybko podzieliło los Bratniej Pomocy Studentów AWF, stowarzyszenia odrodzonego po wojnie jesienią 1947 roku, a rozwiązanego w 1949 roku. Był to efekt politycznych decyzji władz kraju, ustanawiających jednolity, scentralizowany i zideologizowany system, pochłaniający dotychczasowe struktury samorządowe.

Zjazd Absolwentów 2005 r.

Odrodzenie

Upłynęło kilkadziesiąt lat, zanim grono zapaleńców z pierwszego powojennego rocznika (1947-50), postanowiło wskrzesić ideę organizacji skupiającej absolwentów CIWF/AWF. Należeli do tej grupy: Mieczysław Klimaj, Adam Bagłajewski, Kazimierz Konarski, Aleksander Ogłoblin. Wysiłki tego grona i innych osób wspomagających tę myśl, doprowadziły w połowie lat siedemdziesiątych do powołania na założycielskim zebraniu (niestety brak dokumentacji nie pozwala na dokładniejsze określenie daty tego zebrania) Stowarzyszenia Absolwentów AWF. Wzięło w nim udział 20 osób. Ustanowiono symboliczny poczet Honorowych Członków Stowarzyszenia, składający się z ponad dwudziestu wybitnych osobowości, absolwentów CIWF i AWF. Mieczysława Klimaja wybrano prezesem odrodzonego stowarzyszenia, wiceprezesami zostali Kajetan Hądzelek, Stefan Paszczyk i Janusz Wachowiak. Na stanowisko sekretarza wybrano Adama Królaka, skarbnikiem został Mieczysław Niewiadomski.

Zespół ten stworzył organizacyjne zręby dla kolejnych edycji naszej organizacji.

Ryszard Wysoczański

Zjazd Absolwentów 2015 r.

Bielańska szkoła trenerska (11)

Tadeusz Baranowski

Studiował w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (1960-64). Wcześniej na Politechnice Warszawskiej (1954-60). Interesowała go biomechanika. Podczas 4. roku studiów w AWF podjął współpracę z dr. K. Fidelusem – kierownikiem Zakładu Teorii Sportu AWF. Bezpośrednio po ukończeniu studiów został asystentem w tym Zakładzie. Uczestniczył w projekcie badawczym międzyuczelnianego zespołu (Politechnika Warszawska, AWF w Warszawie) nad konstrukcją sterowanej protezy kończyny górnej oraz innych pracach badawczych.

Uprawiał lekkoatletykę (skok o tyczce), gimnastykę akrobatyczną (mistrz Polski w dwójkach mieszanych, 1963), ale sportem, który okazał się jego profesją, było strzelectwo. Cieszy się opinią wybitnego eksperta wśród krajowych i zagranicznych specjalistów tej dziedziny sportu. Trener klasy mistrzowskiej w sporcie strzeleckim (od 1985 r.) oraz posiadacz licencji B coacha w strzelaniu z pistoletów, nadanej przez Akademię Nauczania Strzelectwa Międzynarodowej Federacji Sportu Strzeleckiego (1994 r.).

Maratończyk od 2007 r. – ukończył 15 biegów maratońskich, 6. w Mistrzostwach Europy weteranów w 2017 r. w kat. 75+, najstarszy uczestnik maratonów w Krakowie i Wrocławiu w 2019 r. (kat. 80+)

■ W jakich okolicznościach zetknąłeś się ze strzelectwem?

Zaczęło się, całkiem przypadkowo, od „strzelania do kwiatka" z wiatrówki na strzelnicy ulicznej obok kina Moskwa w Warszawie. Dobry wynik pierwszej próby zachęcił mnie do zaglądania na nią, od czasu do czasu. Później, już regularnie, z wielkim zapałem ćwiczyłem na prawdziwej strzelnicy na Bielanach. Podnosiłem swoje umiejętności, aż stałem się zawodnikiem – członkiem sekcji strzeleckiej Ligi Przyjaciół Żołnierza.

■ Jak daleko zaszedłeś w swojej karierze strzelca sportowego?

Strzelałem z pistoletów. Od 1957 r. startowałem w konkurencji „pistolet dowolny", a od 1959 r. – „pistolet szybkostrzelny". Klasę mistrzowską międzynarodową osiągnąłem w tej pierwszej konkurencji, a klasę mistrzowską w drugiej**.** Wygrałem duże zawody międzynarodowe, zająłem 4. miejsce w mistrzostwach organizacji paramilitarnych (odpowiedników Ligi Przyjaciół Żołnierza w krajach socjalistycznych) i 2. miejsce zespołowo strzelając z pistoletu dowolnego. W 1968 r. zostałem mistrzem i rekordzistą Szkół Oficerskich Wojska Polskiego w takim strzelaniu, osiągając 557 pkt. Karierę strzelecką zakończyłem zdobyciem brązowego medalu Mistrzostw Polski w 1977 r. w konkurencji „pistolet pneumatyczny" ostatnią serią 98 pkt. z ostatnim w niej strzałem o wartości 10 pkt. Wart podkreślenia jest fakt, iż moimi rywalami byli zawodnicy reprezentacji Polski, których w tym czasie szkoliłem.

■ Strzelectwo – jaki to sport? Czego wymaga od zawodnika, co oferuje w zamian?

Strzelectwo jest sportem wyjątkowym – dostępne niemal dla każdego chłopca i dziewczyny, pozwala korzystać ze swoich atrakcji do wieku zaawansowanego. Rozwój umiejętności strzeleckich następuje stopniowo, osiągnięcie mistrzostwa strzeleckiego wymaga czasu i solidnej pracy. Te wymagania kształtują dyspozycje zawodników, cenne także poza sportem: samodyscyplinę, długotrwałą koncentrację uwagi, wiarę w siebie.

■ W swojej karierze trenerskiej miałeś do czynienia zarówno z tzw. pracą warsztatową, czyli bezpośrednią pracą z zawodnikami, jak i pracą organizacyjno-szkoleniową. Wymagają one od trenera nieco innych dyspozycji…

Praca trenera na każdym odcinku jest trudna, odpowiedzialna, ale i… ciekawa. Pracą warsztatową zajmowałem się przez 36 lat, od 1969 r. – z krótkimi przerwami – do 2005 r. Pracę trenera w strzelaniu z broni krótkiej rozpocząłem w WKS Wawel w Krakowie w 1969 r. Trenerem zawodników kadry narodowej w strzelaniu z pistoletu szybkostrzelnego zostałem w 1971 r. W tej grupie znalazł się także Józef Zapędzki, mistrz olimpijski z 1968 r. Prowadził on swoją oryginalną „dokumentację szkoleniową". Jej zapisy dostarczały nam nieraz tematów do dyskusji.

■ Na czym polegała ta jej oryginalność?

Na szczegółowości i zakresie zapisu swoich treningów oraz wyników uzyskiwanych podczas zawodów. Znajdowała się tam analiza **każdego** oddanego przez Zapędzkiego strzału, zarówno tych doskonałych jak i o obniżonej wartości punktowej.

Zapędzki wierzył, iż tędy prowadzi droga do arcymistrzostwa w sporcie strzeleckim. I je osiągnął, zdobywając ponownie złoty medal Igrzysk Olimpijskich – w Monachium 1972 r.

■ Warto było naśladować w tym względzie Zapędzkiego.

Takiego zadania mogła się podjąć tylko jednostka wyjątkowa. Podobnych Zapędzkiemu, którzy byliby zdolni podejść do zadania z taką determinacją, wówczas nie było. A dzisiaj, proszę, spójrz na trening strzelecki: podobne zadanie wykonuje aparatura – szybko i bezbłędnie.

■ Historia twojej współpracy z Polskim Związkiem Strzelectwa Sportowego jest długa i bogata. Kiedy pierwszy raz objąłeś stanowisko kierownika szkolenia w PZSS w 1977 roku, miałeś na celu wdrożenie swojego projektu – „Nowa strategia rozwoju strzelectwa sportowego w Polsce". – Na czym miała ona polegać?

Chciałem zmienić system szkolenia, zastąpić stary, nieefektywny, w jakim tkwiło polskie strzelectwo, nowym, odpowiadającym światowemu poziomowi sportu, jaki zapowiadały badania prognostyczne. Byłem świadom tego, że nastąpi istotny wzrost poziomu wyników oraz że decydować o tym będzie wzrost intensywności obciążeń treningowych, a nie, jak dotąd, ich objętość. Co to oznacza dla strzelca – wiadomo – wzrost obciążeń psychicznych (zwłaszcza w okresach treningu kończących się ważnymi zawodami). Te zagadnienia musiała wziąć na swój warsztat nauka.

Kurs trenerski ISSF, Włochy 1994

■ Jak się domyślam – wdrożenie „nowej strategii" miało nastąpić na przestrzeni dłuższego okresu czasu?

Oczywiście, takiego przedsięwzięcia nie da się zrealizować w ciągu roku. Zmiany miały być gruntowne, i dokonywać się systematycznie poprzez kadry szkoleniowców – przekonanych do zmian. Spora grupa „działaczy" również aprobowała założenia „nowej strategii".

■ Podaj kilka przykładów zmian, jakie miały nastąpić w praktyce szkolenia.

Weźmy podstawowy układ szkoleniowy zawodnik – trener. Miał on zostać rozbudowany, wzmocniony o: lekarza, psychologa, fizjoterapeutę, dietetyka, rusznikarza. System współzawodnictwa czekała weryfikacja – jej celem było m.in. udrożnienie awansu młodym zawodnikom. Praca zespołów kadrowych miała być przykładem nowoczesnego programowania,

kierowania i metodyki szkolenia. Trenerzy realizujący to zadanie mieli zostać wyposażeni w nowoczesny sprzęt, urządzenia wspomagające oraz uzyskać realny dostęp do laboratoriów badawczych. Dlatego tak mnie ucieszyła chęć współpracy ze strony specjalistów strzelectwa z AWF we Wrocławiu.

■ **Przyznaj szczerze, ile z tych cennych pomysłów udało ci się przenieść do praktyki naszego sportu strzeleckiego?**

Mimo kolosalnego wysiłku z efektów wdrażania „strategii" byłem, nie kryję, średnio zadowolony. Tylko niektóre punkty programu „strategii" udało się wdrożyć, a i to nie zawsze w pełnym zakresie. Opór materii okazał się bardzo silny, czasu też było za mało. Co istotne, odtąd było wiadomo, w jakim kierunku należy iść dalej.

■ **Z kolei działacze związkowi nie byli chyba zachwyceni wynikami naszych strzelców na Igrzyskach w Moskwie?**

Atlanta 1996, wizyta medalistów u Polonii

Mogli nie być, Mistrzowi Zapędzkiemu też się nie powiodło. Ten cykl olimpijski 1977-1980 był krytyczny. Większość medalistów z poprzedniego cyklu zakończyła swoje kariery, a młodzi dopiero je rozpoczynali.

■ **Ale w kolejnych cyklach olimpijskich – 1989-1992 i 1993-1996 – wyniki Polaków były chyba akceptowalne? Dodam tylko, że od 1990 r. ponownie kierowałeś szkoleniem polskiego strzelectwa, a wcześniej, w latach 1985-1988 pełniłeś funkcję wiceprezesa PZSS ds. szkolenia.**

Tak, ale wszystko to było pochodną wdrożenia zmodyfikowanej „strategii". Zawarte w niej cele i zadania – nakreślone na 12 lat! – zyskały aprobatę władz państwowo-sportowych wraz ze środkami na ich realizację. Do ambitnych celów oraz sposobów ich osiągania przekonani byli, co najważniejsze, także czołowi zawodnicy oraz przedstawiciele młodego pokolenia trenerów strzelectwa, kształceni przez AWF we Wrocławiu. Gdy zaś wdrażanie „strategii" dobiegło końca, polskie strzelectwo sportowe, po 16 latach nieobecności, znowu uczestniczyło w podziale medali olimpijskich. W tych 2 cyklach zapisaliśmy na swoim koncie: brązowy medal IO 1992 w Barcelonie, złoty, srebrny i brązowy IO 1996 w Atlancie oraz 83 medale ME i MŚ.

■ **Wszystko to musiało ciebie drogo kosztować…**

To prawda. Ale nie waham się twierdzić, że warto było poświęcić 20 lat swego życia, żeby móc oglądać tak wspaniałe efekty.

Atlanta 1996, medalistki konkurencji karabin pneumatyczny 10 m

■ **Okres pełnienia przez ciebie centralnych funkcji szkoleniowych zakończył się w 1997 roku – zostałeś „wolnym strzelcem"…**

Jeszcze tylko wystąpił krótki okres trenowania kadry narodowej w strzelaniu skeet i następnie rola doradcy ds. przygotowań olimpijskich Sydney 2000. Z „rozpędu" strzelectwu przybył złoty medal olimpijski i 55 medali ME i MŚ.

■ **I wówczas przychodzi do ciebie oferta pracy od związku strzeleckiego jednego z krajów arabskich.**

To kolejna, trzecia taka propozycja. Na poprzednie grzecznie odmawiałem, gdyż byłem głęboko zaangażowany w sprawy realizacji mojej „strategii". Teraz sytuacja wyglądała inaczej,

byłem człowiekiem wolnym. Miałem też chwilę do zastanowienia. Obok atrakcji propozycja zawierała także ryzyko. Miałem się udać do kraju o całkiem innej kulturze, żyć i pracować z ludźmi o innej mentalności. Z drugiej strony – myślałem – jestem doświadczonym trenerem, nie raz znajdowałem się w trudnych sytuacjach i potrafiłem znaleźć z nich wyjście. Skoro los tak zrządza – podejmę to ryzyko. Wsiadłem do samolotu i poleciałem podpisać kontrakt. Jeszcze tylko pomyślne wyniki badań stanu mego zdrowia i mogłem przystąpić do pracy trenera-warsztatowca wśród strzelców Zjednoczonych Emiratach Arabskich.

■ **Ile lat zajęła ci ta praca w ZEA?**

W ZEA przepracowałem całe 5 lat.

■ **Sporo. I jakie były owoce twojej pracy?**

Ogólnie muszę stwierdzić, że cały ten wyjazd, pobyt i praca, to było dla mnie niezwykle ciekawe doświadczenie. To prawda – człowiek uczy się przez całe życie. Byłem też zadowolony z postawy moich zawodników – przykładali się do pracy i zdecydowanie poprawili swoje wyniki. Rekord jednego z nich, ustanowiony podczas zawodów o Puchar Świata w Bangkoku, w 2004 r. – 556 pkt. w strzelaniu z pistoletu dowolnego – pozostaje do dziś drugim z najwyższych osiągnięć w historii strzelectwa sportowego krajów arabskich.

Renata Mauer-Różańska i Tadeusz Baranowski podczas Mistrzostw Europy Weteranów w Maratonie, 10.09.2017

■ **A zatem, pobyt w świecie arabskim, wbrew obawom, okazał się pomyślny.**

Absolutnie tak. I od strony zawodowej i poznawczo-kulturowej.

■ **Jakimi cechami bezwzględnie wyróżniać się winien trener strzelectwa?**

Według mnie, trenera – prawdziwego profesjonalistę cechuje zespół „żelaznych" cech. Do nich zaliczam – wszechstronny rozwój umysłowy i fizyczny, wiedzę specjalistyczną (systematycznie aktualizowaną). Zwłaszcza wtedy, gdy szkoli młodych pamięta, że jest dla nich liderem, przewodnikiem po świecie strzelectwa, przestrzega zasad czystej gry. Śledzi wszystko, co dotyczy unowocześnienia procesu treningu (nowe konstrukcje broni, urządzenia kontrolno-wspomagające), a także badania naukowe.

Dobry trener nigdy nie zapomina o tym, że proces szkolenia zawodnika musi przebiegać łącznie z procesem jego wychowania. Stanowią bowiem jedną całość i on odpowiada za tę całość.

Last but not least – namawiam trenerów do uczenia się języków obcych. Dobrze jest znać przynajmniej dwa języki obce (angielski koniecznie).

■ **Ponieważ wiedzę i zasady dotyczące zasad, metod i środków postępowania trenersko-pedagogicznego, które wpoiła ci nasza uczelnia, a które ty przez długie lata swej pracy zawodowej kultywowałeś, przyznajemy ci tytuł honorowy reprezentanta *Bielańskiej Szkoły Trenerskiej*.**

To wyróżnienie przyjmuję z prawdziwą satysfakcją. Wiem doskonale, ile wyniosłem z Akademii, ile tej uczelni zawdzięczam.

Rozmawiał: Andrzej Pac-Pomarnacki

Warszawa, marzec 2020 r.

Podróże kształcą

Mount Everest, Sagarmatha, Czomolungma, czyli Bogini Matka Kraju

W stronę Czomolungmy

Trekingową wędrówkę po krainie Szerpów rozpoczęliśmy – z moim przyjacielem, Czesławem Kuczyńskim – we wsi Dźiri, położonej w Małych Himalajach. Dojechaliśmy do niej z Kathmandu autobusem, ale dalej mogliśmy podróżować już tylko na piechotę. W ciągu tygodnia doszliśmy do Namcze Bazar.

Dwa dni odpoczynku w tej nieoficjalnej stolicy Szerpów, liczącej nieco ponad 1500 mieszkańców, mijają szybko i trzeba ruszać w dalszą drogę. Następny etap naszej wędrówki prowadzi do Tengbocze. Docieramy tam po kilku godzinach przyjemnej wspinaczki ścieżką wiodącą ponad głęboką doliną Duth Kosi (Mlecznej Rzeki). Towarzyszy nam piękny las, przybrany w jesienne, żółto-czerwone barwy, oraz dwa himalajskie szczyty: Kantega i Thamserku. Nie możemy zdecydować się, który z nich jest ładniejszy. Thamserku kłuje wprawdzie niebo imponującą śnieżno-lodową iglicą, ale Kantega przybrała się za to w srebrzystą koronę, utworzoną z potężnych nawisów śniegu. Co pewien czas walą się one z przeraźliwym hukiem w dół, by spaść na dno leżącej u podnóża góry dolinki i wypełnić ją całą obłokiem białego pyłu.

Te dwa szczyty bije pod względem urody Ama Dablam. Przekonujemy się o tym po wejściu na górski grzbiet, na którym przycupnął buddyjski monastyr. To Tengbocze, najsłynniejszy klasztor Szerpów, usadowiony w siodle górskim na wysokości 3870 metrów n.p.m., wśród karłowatych jodeł, świerków i rododendronów. Niezwyczajne to miejsce, sprzyjające niewątpliwie pobożnym medytacjom. Żywot w otoczeniu himalajskich gigantów musi wprawić każdego w zadumę i uświadomić mu, jak jest maluczki wobec twórcy takich dzieł. A przepiękna Ama Dablam, symbolizująca skierowaną ku niebu dłoń Buddy, jednoznacznie określa, jaka wiara powinna panować na tym obszarze. Buddyjscy mnisi, których jest w Tengbocze trzydziestu kilku, zajmują się nie tylko modłami, czytaniem starych ksiąg i odprawianiem rytualnych ceremonii. Klasztor posiada swoje pola uprawne oraz hotel i restaurację przeznaczone dla turystów. Część zakonników przedzierzga się więc w rolników, recepcjonistów, kucharzy i kelnerów, aby w ten sposób zarabiać na utrzymanie zgromadzenia. Zakonnicy z Tengbocze nie bronią nam wstępu do klasztornych pomieszczeń, oglądamy je więc dość dokładnie. Bierzemy też udział w wieczornych modłach, na które wzywają nas i wszystkich mnichów jękliwe dźwięki mosiężnych trąb. A potem udajemy się na nocleg do dużego lodge'u, stojącego na skraju łąki, vis-á-vis zabudowań klasztornych.

Dalsza droga w kierunku Czomolungmy wiedzie nas doliną rzeki Imdża Khola, będącej dopływem Dudh Kosi. Chociaż osiągnęliśmy już wysokość 3800 metrów n.p.m., towarzyszy nam las złożony z omszałych brzóz, srebrnych jodeł, rododendronów, magnolii i jałowców. Tuż za Tengbocze zaczyna się strefa śniegu. Początkowo zalega niewielkimi płatami tylko tam, gdzie zbocze porasta trawa, ale w miarę jak przemieszczamy się ku górze, jest go coraz więcej. Ścieżkę pokrywa śniegowo-gliniasta bryja, zmuszająca nas do zdwojenia uwagi. Próbujemy wprawdzie iść po nieudeptanym śniegu, ale nie wszędzie jest to możliwe. Rezygnujemy w końcu z wybierania lepszej drogi i brniemy jak popadnie, grzęznąc po kostki w błocie.

Szlak wyludnił się. Dopiero za wsią Debucze spostrzegamy schodzących w dół dwóch wędrowców. Już z daleka poznajemy po charakterystycznych, niebieskich plecakach, iż są to Polacy, a kiedy zbliżamy się do nich na odległość kilku kroków, zamieramy ze zdumienia. Przed sobą mamy Alka Kosteckiego i Jurka Zabornego – dobrze nam znanych białostoczan. Czyż można było spodziewać się, że w sercu Himalajów spotkamy rodaków z Białegostoku? Na pierwszy rzut oka zmienili się nie do poznania: długie brody, poparzone słońcem twarze, obrzęknięte powieki, zapadnięte policzki – tylko humor dopisuje im jak zwykle. Wracają właśnie z Gokyo, gdzie przeżyli kilka ciężkich dni. Obfite opady śniegu, nietypowe tam o tej porze roku, odcięły ich od świata. Długi czas siedzieli w kamiennym szałasie, czekając na przetarcie szlaku. W końcu chłód i głód zmusiły ich do odwrotu. Przez cały dzień forsowali odcinek trasy, który w normalnych warunkach pokonaliby w ciągu jednej godziny. Udało im się jednak wyrwać ze śnieżnej matni, przedostali się przez przełęcz Czola La do doliny Imdża Khola i weszli na Kala Pattar – szczyt, w kierunku którego właśnie zmierzamy. Późna pora nie pozwala nam na dłuższą pogawędkę. Z żalem ściskamy sobie ręce i ruszamy w przeciwne strony – oni do Namcze Bazar, my do Pengbocze.

Pengbocze jest małą wioską, ostatnią na naszej trasie osadą, w której Szerpowie mieszkają przez cały rok. Wyżej znajdują się już tylko osiedla pomocnicze, zwane jersa lub phu, zbudowane obok letnich pastwisk i tylko latem zamieszkane. Pengbocze słynie z buddyjskiego klasztoru, klasztor – z wyjątkowej relikwii – skalpu yeti. Jest on jedynym namacalnym dowodem, że „odrażający człowiek śniegu" istniał rzeczywiście i być może żyje w Himalajach do dzisiaj. Znaleźli się wprawdzie sceptycy, którzy uważali, że skalp z Pengbocze został spreparowany ze skóry jaka lub jakiegoś innego zwierzęcia, ale dokładne oględziny przeprowadzone przez zoologów wykluczyły to

Na ulicy w Namcze Bazar

W szerpańskiej chacie

Klasztor w Tengbocze

Klasztorne pomieszczenie du khaud

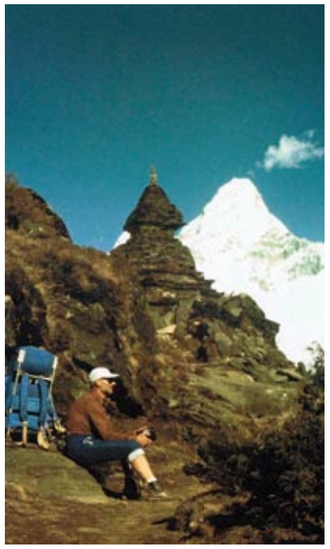
przypuszczenie. Nie widać bowiem na skalpie żadnych szwów, żadnych śladów nadania mu sztucznej formy. Mikroskopowe badanie włosów nie wykazało podobieństwa do włosów jakiegokolwiek znanego zwierzęcia.

Nocleg w Penbocze nie należy do udanych. Zaraz po zachodzie słońca temperatura spada grubo poniżej zera, a kiedy wygasa palenisko w izbie, gdzie ułożyliśmy się do snu, robi się tak zimno, iż dygoczemy przez całą noc, chociaż wleźliśmy do śpiworów ubrani w dresy, swetry i kurtki. Wstajemy więc jeszcze przed świtem, by po ciemku, bez mycia się i bez śniadania wyruszyć w dalszą drogę. Wszędzie leży głęboki śnieg, małe strumyczki zostały dokumentnie ścięte mrozem, nawet większe zatoczki Imdża Khola pokryła gruba skorupa lodu. Marsz pod górę nie rozgrzewa nas wcale, gdyż ostry, lodowaty wiatr przenika przez nasze ubrania.

Mnich podczas modlitwy

Wschód słońca prezentuje nam spektakl, jakiego dotąd nie oglądaliśmy. W dole panują jeszcze kompletne ciemności, kiedy wierzchołki szczytów tworzących „Wielką Barierę" poczyna oddzielać od nieprzeniknionego nieba delikatna poświata. Zrazu różowa, po chwili już czerwona, a potem jaśniejąca z minuty na minutę, by w końcu wytrysnąć migotliwym srebrem lodowo-śnieżnej grani. W tym samym czasie ciemny granat nieba przechodzi w coraz bledsze odcienie niebieskości, odbijającej się od zszarzałej bieli górskich stoków błękitnymi płaszczyznami, stonowanymi siną mgiełką unoszącą się znad dolin.

Zapatrzeni w „Wielką Barierę", ulegającą wspaniałej metamorfozie, wchodzimy na niewłaściwą ścieżkę. Spostrzegamy to dopiero wtedy, gdy doprowadza nas ona między zasypane śniegiem kamienne chatki, które przycupnęły u podnóża pionowo pnącego się skalnego stoku. Okazuje się, że jest to Dingbocze, letnia wioska Szerpów, oddalona o kilka kilometrów na wschód od naszej trasy. Zupełnie więc przypadkowo znaleźliśmy się w bezpośrednim sąsiedztwie Lhotse i możemy z bliskiej odległości podziwiać jej niedostępną południową ścianę, na której pozostał na zawsze nasz najwybitniejszy himalaista – Jerzy Kukuczka.



Odpoczynek pod czortenem

W Dingbocze nie zabawiamy długo. Zasypane śniegiem chatki stoją puste. Ich właściciele przenieśli się już na sezon zimowy do niżej i bardziej na południe położonych wsi. Spotykamy tylko jednego zapóźnionego Szerpę, który pokazuje nam świeże ślady na śniegu, prowadzące na górski grzbiet, z którego możemy zejść do Phericze, następnej letniej wioski szerpańskich pasterzy, gdzie mamy zamiar zatrzymać się na nocleg. W Phericze, położonej na wysokości 4240 metrów n.p.m., śpi nam się – o dziwo! – lepiej niż w niżej leżącej Pengbocze, ale także wyruszamy w dalszą drogę w ciemnościach. Tak wczesne wyjście umożliwia poruszanie się po zlodowaciałej powierzchni śnieżnej pokrywy. W dzień rozmięka ona stopniowo w promieniach słońca i koło południa nie utrzymuje już ciężaru człowieka. Marsz wydeptaną ścieżką jest możliwy również tylko we wczesnych godzinach rannych. Później roztopiony śnieg, zmieszany z gliną, sięga połowy łydek i czyni wędrówkę beznadziejną mordęgą.

Koło południa docieramy do moreny czołowej lodowca Khumbu. Nie jest on jedynym lodowcem w masywie Everestu, ale jest największym i najbardziej znanym z tej racji, iż nim wiedzie jedyna droga na wierzchołki Everestu i Lhotse. Na nim stawiają swoje namioty himalaiści atakujący te szczyty oraz tacy trekerzy jak my, pragnący zobaczyć je z jak najbliższej odległości. Idąc dalej lodowcem, osiągamy Lobucze, sezonową wioskę Szerpów z Kumdżungu, zamieszkaną tylko latem. Położona jest na morenie bocznej, na wysokości 4930 metrów n.p.m. i składa się z dwóch schronisk dla himalaistów i trekerów oraz trzech szałasów dla pasterzy wypasających jaki na wysokogórskich łąkach. O tej porze roku pasterzy już tutaj nie ma, więc i w schroniskach, i w szałasach rozgościli się przybysze z dalekich stron.

Noc mamy wyjątkowo marną. Oprócz chłodu zaczyna dawać się we znaki choroba wysokościowa. Czesiek znosi ją lepiej ode mnie i chociaż od czasu do czasu zapada w drzemkę, mnie natomiast ból głowy, duszność i nadmierne pragnienie nie pozwalają zmrużyć oczu do samego rana. O szóstej jesteśmy już na nogach. W schronisku zostawiamy plecaki i ruszamy lodowcem w kierunku Kala Pattar, z którego wierzchołka chcemy fotografować Czomolungmę, jak Tybetańczycy nazywają Everest, a Czomolungma w ich języku znaczy „Bogini Matka Kraju". Mróz jest siarczysty, termometr wskazuje minus 20 stopni, do tego prosto w twarz wieje przenikliwy wiatr. Opatulam się, jak mogę, niezbyt ciepłym skafandrem, a na ręce oprócz rękawiczek zakładam wełniane skarpety.

Szlak nie nastręcza zbytnich trudności. Śnieg wprawdzie miejscami sięga do połowy ud, ale jest w nim wydeptana głęboka ścieżka. Nie napotykamy stromych podejść i ku naszemu zaskoczeniu już po dwóch godzinach docieramy do Gorak Szep, gdzie znajduje się niewielkie zamarznięte jeziorko. Na jego brzegu stoją dwa kamienne szałasy. Nad jednym z nich unosi się dym – znak, że jest zamieszkany. Wchodzimy doń, a jego właścicielka, stara Szerpanka, gotuje nam na poczekaniu owsiankę z cukrem. Zjadamy ją z apetytem, zagryzamy jeszcze paczką biskwitów, popijamy cienką herbatką i nie zwlekając, zaczynamy wspinać się na Czarną Skałę, czyli Kala Pattar – cel himalajskiej wędrówki dla wielu trekerów z całego świata. Jej kamienny stożek wygląda niepozornie przy górującym nad nią szczytem Pumori, ale dla nas wspinaczka na wysokościach powyżej 5000 metrów n.p.m. jest wyczynem nie lada. Idziemy najpierw stromo pod górę w głębokim śniegu, potem zakosami po piaszczysto-trawiastym stoku, wreszcie rumowiskiem kamieni poprzedzielanych płatami lodu. Przystajemy co pewien czas na krótki odpoczynek, nie spoglądając przy tym na wschód, gdzie zza grani Nuptse powinna wyłaniać się „Bogini Matka Kraju". Chcemy ją zobaczyć w całej okazałości dopiero ze szczytu Czarnej Skały.

Mija trzy i półgodziny od opuszczenia Lobucze, kiedy stajemy przy małym kopczyku ułożonym z kamieni, którym zaznaczono wierzchołek Kala Pattar. Gratulujemy sobie zdobycia szczytu oraz osiągnięcia 5545 metrów – rekordowej dla nas wysokości i obracamy się powoli na wschód. A tam – potężny, czarny kolos, wyrastający wysoko ponad obniżeniem pomiędzy Nuptse i Khumtse, czyli Mount Everest, Czomolungma, Sagarmatha, prawdziwa bogini himalajskiej krainy. Najwyższa góra świata różni się nie tylko wysokością od otaczających ją szczytów. Jej południowo-zachodnia ściana jest tak stroma i gładka, że śnieg nie ma gdzie się zatrzymać, zdmuchiwany ponadto huraganowymi wiatrami. Czerni się więc i latem, i zimą pośród bieli wszystkich innych gór, przysłaniana tylko niekiedy chmurami lub śnieżną zadymką.

Tekst: Jerzy Samusik

Zdjęcia: Jerzy Samusik i Czesław Kuczyński

Południowa ściana Lhotse

Na lodowcu Khumbu

Wierzchołek Kala Pattar

W poszukiwaniu prawdy o cholesterolu

Dr Piotr Wiśnik

warto śledzić na bieżąco ścieranie się opinii na temat wpływu cholesterolu na zdrowie organizmu ludzkiego. Ukształtowały się bowiem dwa przeciwne „obozy". O ile przedstawiciele tzw. *medycyny konwencjonalnej* wciąż obarczają cholesterol odpowiedzialnością za choroby sercowo-naczyniowe, to coraz więcej wyników badań naukowych wskazuje, że to nie nadmiar, lecz jego niedobór może niekorzystnie wpływać na zdrowie człowieka.

Cholesterol – wiele zadań do spełnienia

Cholesterol znajduje się w mózgu oraz całym układzie nerwowym, potrzebny jest do budowy ścian komórkowych, bierze udział w tworzeniu niemal wszystkich hormonów. Stabilizuje i chroni błony komórkowe, a więc wszystkie organy organizmu. Bierze udział w syntezie większości hormonów płciowych. Wręcz konieczny jest do produkcji witaminy D, której braki szczególnie odczuwalne są w okresie jesienno-zimowym i wczesnej wiosny (brak promieniowania ultrafioletowego B – UVB). O jej poziom należy dbać, ponieważ ma dużo więcej zadań, niż tylko wspomaganie kości. Między innymi ma ogromny wpływ na układ odpornościowy, mózg, nastrój, ponieważ witamina D wpływa praktycznie na wszystkie reakcje biochemiczne w mózgu.

Organizm ludzki może wytwarzać witaminę D, korzystając ze słońca. Kiedy promieniowanie ultrafioletowe B (UVB) ze światła słonecznego dociera do skóry, organizm przekształca je w cząsteczkę cholesterolu (7-dehydrocholesterol), która następnie przechodzi przez wątrobę i nerki w celu pełnej aktywacji i wykorzystania przez organizm w formie kalcytriolu (aktywnej formy witaminy D_3, m.in. potwierdzonego silnego związku zwalczającego raka). A zalecenie medycyny konwencjonalnej brzmi: **obniżać poziom cholesterolu przez aplikowanie statyn!**

Cholesterol wspomaga również system immunologiczny, zapewnia niezbędną elastyczność czerwonym krwinkom, jest ważny dla rozwoju mózgu noworodków, zabezpiecza embriony przed wadami, utrzymuje równowagę emocjonalną (6).

Zaskakujące wyniki badań

W kwietniu 2016 roku opublikowano, sfinansowane przez firmę farmaceutyczną Lilly, wyniki badania klinicznego o nazwie Accelerate, przeprowadzonego na grupie 12 tysięcy osób po przebytym zawale serca. Grupa badawcza testowała nową substancję czynną, inhibitor CETP. U uczestników badań zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu LDL („złego") o 30% oraz wzrost o ponad 130% cholesterolu HDL („dobrego"). Wydawało się więc, iż rzeczywiście istnieje cholesterol „dobry" i „zły" oraz, że uzyskane zmiany mogą mieć tylko i wyłącznie korzystne skutki. Po dwóch latach badania wstrzymano, ponieważ okazało się, że lek nie ma żadnego wpływu na choroby sercowo-naczyniowe (3).

Badania badaniami, a teoria, wedle której ryzyko chorób sercowo-naczyniowych można zmniejszyć poprzez obniżenie rzekomo „złego" cholesterolu wciąż jest szeroko rozpowszechniona.

Inne badania – podobne wyniki

Wyniki powyższego badania są zbieżne z wynikami innych badań z tego zakresu. Dowodzą one, że cholesterol nie zatyka tętnic, nie zwiększa ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, a więc nie ma sensu zażywać leków obniżających jego poziom. Tym bardziej, że leki te niszczą komórki organizmu, m.in. komórki mózgu i mięśni, z mięśniem sercowym włącznie, dla których cholesterol jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania.

Mózg, cholesterol, astrocyty

Wracając do mózgu, cholesterol stanowi 10% jego masy. Mózg nie może czerpać cholesterolu z krwi, ponieważ lipoproteiny transportujące cholesterol są zbyt duże, aby mogły pokonać barierę ochronną otaczającą mózg, czyli tzw. barierę krew-mózg. Wynika z tego prosty wniosek, że nie da się zwiększyć poziomu cholesterolu w mózgu przez większe spożycie produktów zawierających duże ilości cholesterolu. Jeśli tak jest i ma on tak istotne znaczenie dla mózgu, należy zadać pytanie: jak mózg radzi sobie z tym problemem? Sam zapewnia sobie produkcję cholesterolu, czym zajmują się astrocyty (komórki glejowe posiadające wypustki rozgałęziające się we wszystkich kierunkach, sieć tych wypustek stanowi zrąb dla układu nerwowego). Połączenia między komórkami nerwowymi w mózgu bez tego cholesterolu byłyby niemożliwe (4).

Natomiast leki obniżające poziom cholesterolu mogą mieć wpływ na poziom cholesterolu w mózgu, ponieważ bariera krew-mózg nie jest barierą, przez którą nie mogą się do niego przedostać.

Spadek ilości dostępnego cholesterolu w mózgu może zakłócić procesy uwalniania przekaźników chemicznych między komórkami nerwowymi, dlatego może wywoływać dezorientację i pogorszenie pamięci (2, 9), to dwa często występujące działania niepożądane tych leków. Ich podawanie osobom starszym jest szczególnie problematyczne, ponieważ u nich produkcja cholesterolu w mózgu jest niższa (8).

Jeszcze trzy przykłady badań naukowych

Cholesterol wchodzi w skład otoczki mielinowej (struktury ochronnej otaczającej włókna nerwowe), zapewniającej prawidłowy przepływ impulsów nerwowych. Np. w stwardnieniu rozsianym układ odpornościowy atakuje komórki produkujące otoczkę mielinową. Już w 2009 roku ukazały się badania ostrzegające przed stosowaniem leków obniżających cholesterol u osób ze stwardnieniem rozsianym (5).

Z badań, obejmujących 68094 starsze osoby, wynika, że im wyższy poziom „złego" cholesterolu, tym niższe ryzyko przedwczesnej śmierci (7). 92% osób z wysokim poziomem cholesterolu żyje dłużej, niż pozostałe osoby. Wśród badań podkreślających istnienie tego związku warto zwrócić uwagę na eksperyment Illuminate, którego celem było jeszcze skuteczniejsze obniżanie poziomu cholesterolu (1). Zaplanowano je na 4,5 roku, ale przerwano po 1,5 roku, ponieważ zbyt wielu pacjentów zmarło w wyniku obniżania poziomu cholesterolu.

Proszę mnie dobrze zrozumieć

Nie zalecam ignorowania różnych zaleceń lekarzy, jednak osobiście poziomu cholesterolu nigdy nie obniżałem i nie będę obniżał.

W lutym 2015 r. Departament Zdrowia i Opieki Społecznej USA opublikował wytyczne żywieniowe dla Amerykanów. W raporcie, który jest jednym z najważniejszych dokumentów dotyczących zdrowia publicznego – pada stwierdzenie: *„cholesterol nie jest substancją, która powinna wzbudzać niepokój, nawet przy nadmiernej konsumpcji"*.

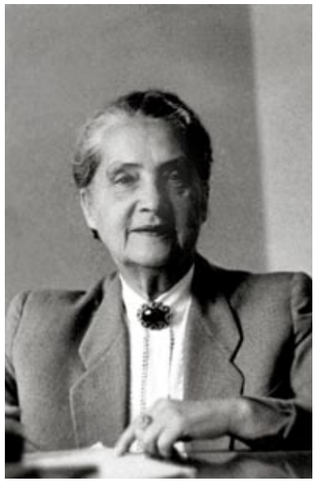
Dr Piotr Wiśnik

Piśmiennictwo dostępne u autora

Galeria Zasłużonych

Zofia Kwaśnicowa

Jesteśmy spadkobiercami Jej talentu muzycznego, kunsztu artystycznego i umiłowania folkloru....



Dr Zofia Kwaśnicowa (1894-1978), urodziła się w Lublinie. Studiowała nauki przyrodnicze na Uniwersytecie Genewskim. Jednakże realizację pasji życiowej wiązała z późniejszym kształceniem zawodowym w zakresie śpiewu, muzyki i tańca, w Leningradzie i Warszawie. Jest zaliczana do grona najwybitniejszych znawców i popularyzatorów polskich tańców narodowych. W 1977 roku otrzymała nagrodę im. Oskara Kolberga „Za zasługi dla kultury ludowej": dokonania artystyczne, naukowe, animację i upowszechnianie tradycji regionalnych. Od powstania CIWF w 1929 roku, do przejścia na emeryturę w roku 1964, kierowała działem, przekształconym w Zakład Tańców i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych warszawskiej AWF, ustalając miejsce i rangę tego przedmiotu w przygotowaniu zawodowym nauczycieli wychowania fizycznego. Innowacyjność prowadzonych przez Nią badań nad rytmem i formami tańca, będących także tematem dysertacji doktorskiej, polegała na tym, że obok walorów naukowych, stanowiły pierwowzór metodyki ich nauczania. Była prekursorką idei obowiązkowego wprowadzenia muzyki i tańca do programów szkolnych, jako bazowego elementu rozwoju i wychowania. Prace przez Nią opublikowane stanowią do dzisiaj unikatowe i bezcenne źródło wiedzy, m.in. *Zbiór pląsów* (1937/38), *O współzależności muzyki i ruchu* (1952), *Tańce Ludowe...* (1953), *Problemy rytmu w sporcie i tańcu...* (1960).

Badaczka tańca ludowego

Pionierskie badania nad specyfiką i estetyką tańców regionalnych, zaowocowały powołaniem Zofii Kwaśnicowej do zespołu polskich specjalistów, przygotowujących eksponaty na światową wystawę, zorganizowaną w Archives de la danse, w 1937 roku w Paryżu. Kolekcje tam zgromadzone stanowiły zrąb popularno naukowej działalności w zakresie folkloru tanecznego i stały się zaczątkiem Centralnego Archiwum Tańca Ludowego.

Podjęte w Polsce prace w latach 30-tych XX wieku, odnosiły się do tradycyjnych tańców ludowych, z uwzględnieniem ich funkcji magicznych i społeczno-obrzędowych. Opracowania Zofii Kwaśnicowej, w tym „Zbiór pląsów" t. 1 i 2, były w tamtym okresie wyjątkowym osiągnięciem. W oparciu o osobiste poszukiwania i gromadzoną dokumentację w różnych regionach kraju, Autorka prowadziła analizę autentycznych tańców i obrzędów ludowych oraz systematykę motywów rytmicznych, z wyodrębnieniem ich wielotorowości i złożoności.

Do Jej szczególnie cenionych osiągnięć należy walor użytkowy: w podręcznikach zawarła wskazania metodyczne i wzory osnów lekcyjnych, które umożliwiły wprowadzenie tańców

narodowych do programu „Polska i jej kultura" w szkolnictwie powszechnym, w roku szkolnym 1933/34 oraz edukację taneczną młodzieży w różnych środowiskach, np. wśród teatrów ludowych, stowarzyszeń kulturalnych, artystycznych instytucji państwowych i prywatnych.

Publikacje kodyfikujące tańce narodowe z: Podhala, Ziemi Śląskiej, Krakowskiej, Łowickiej, Kurpiowskiej, Kujawskiej, Kaszubskiej, Huculskiej, Lwowskiej – w nowym, edukacyjnym wymiarze, wpłynęły na ich odrodzenie i utrwalenie wartości w zbiorach dziedzictwa narodowego. Późniejszym, nowatorskim wymiarem stały się też wizje sceniczne polskich tańców narodowych, doceniane na międzynarodowych pokazach i konkursach tanecznych.

Ceniony pedagog

Dr Zofia Kwaśnicowa kochała młodzież i była znakomitym pedagogiem. We wspomnieniach współpracowników przechowywane są anegdotyczne sytuacje, gdy szefowa Zakładu „ratowała" osoby egzaminowane przed ocenami bardziej surowych asystentów. Swoje pasje artystyczne realizowała jako niestrudzony twórca, dydaktyk i organizator. Poświęciła Akademii Wychowania Fizycznego kilkadziesiąt lat życia. Tajne nauczanie studentów w.f. prowadziła także w okupowanej Warszawie. Umiejętności warsztatowe i dokonania badawcze przekazała kolejnym pokoleniom następców i wychowanków bielańskiej uczelni. Koncepcję rozwoju i autokreacji poprzez sztukę, popularyzowała szeroko, prowadząc w szkołach warszawskich przedmiot „śpiew i taniec", zajęcia kształtujące kulturę muzyczną w ramach Wszechnicy Muzycznej, a wcześniej występując w zespole tańca pod kierunkiem wybitnych choreografów Feliksa Parnella i Tacjanny Wysockiej, w słynnym przedwojennym teatrzyku kabarecie Qui Pro Quo.

Zespół tańca z prof. Zygmuntem Gilewiczem.

Łączenie muzyki, różnych form aktywności widowiskowej i zabawowej, owocowało przez lata nowymi propozycjami, angażującymi studentów i pracowników Zakładu, którym kierowała, np. okazjonalnymi układami i masowymi kompozycjami dla grup występujących na stadionie, znajdowaniem właściwego rytmu dla różnych dyscyplin sportu, n.p. konkurencji lekkoatletycznych, powoływaniem specjalizacji, organizowaniem spotkań rocznikowych, sekcji tańca ludowego i towarzyskiego.

Do najlepszych tradycji bielańskiej Uczelni należy tworzenie taneczno- pieśniarskich zespołów studenckich, które występowały także z wielkim powodzeniem za granicami kraju. Pokazy taneczne, przy muzyce własnej kapeli ludowej, w autentycznych strojach ludowych, gromadzonych w magazynach uczelnianych, przed- i po wojnie, wzbudzały podziw dla naszej kultury narodowej. W opracowaniu podsumowującym trzydzieści lat (1929-1959) obecności ćwiczeń muzyczno-ruchowych w programach kształcenia studentów CIWF i AWF , Zofia Kwaśnicowa napisała: „W roku 1939 w dniu 11 czerwca odbył się w Teatrze Narodowym w Warszawie przygotowany i zorganizowany przez nas wielki występ całej młodzieży AWF, obejmujący wyłącznie program polskich tańców narodowych i regionalnych. Dochód z tej imprezy był przeznaczony na Fundusz Obrony Narodowej. Był to nasz ostatni występ przed katastrofą wojenną."

Spuścizna bez granic

Rozwój osobisty i kwalifikacje artystyczne, zdobywane przez studentów CIWF i AWF, stanowiły dla przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego nieocenione wzorce, powielane także w krajach, które stawały się nowymi ojczyznami emigrujących pokoleń absolwentów i Ich rodzin.

Niezwykle poruszającą obecność spuścizny pedagogicznej Zofii Kwaśnicowej, odnajdujemy we wspomnieniach z cyklu „Świadkowie historii", przywołujących postać Barbary Sławińskiej-Bojanowskiej, która w 1938 roku rozpoczęła studia w Centralnym Instytucie W.F. „Barbara specjalizowała się w gimnastyce, ćwiczeniach muzyczno-ruchowych oraz tańcach ludowych pod kierunkiem Zofii Kwaśnicowej. Po ukończeniu pierwszego roku studiów wybuchła wojna. Została łączniczką w ruchu konspiracyjnym. Współpracowała także z wywiadem AK. Równolegle, podjęła tajne studia wf. Nauka trwała niemal do wybuchu powstania. Pod pseudonimem *Sławbora* i *SŁ 103*, wzięła udział w powstaniu jako łączniczka i sanitariuszka. Po kapitulacji 5 października 1944 roku opuściła Warszawę. Transportem przewieziona do stalagu w Sandbostel a potem obozu w Oberlangen. Po wyzwoleniu dotarła do Brukseli, miejsca pobytu wielu Polek i Polaków. W 1946 roku wyszła za mąż. W 1949 roku małżeństwo zamieszkało w Londynie. Tam przyszło na świat dwóch synów Państwa Bojanowskich. Barbara, przez lata emigracji aktywnie działała w swojej ulubionej specjalności zdobytej na warszawskiej AWF, organizowała pokazy i kursy tańców. Przez 3,5 roku występowała w Szkole Tańca Sigurda Leedera. W 1962 roku wprowadziła do Federacji Polskich Zespołów Folklorystycznych w Wielkiej Brytanii, własny zespół pieśni i tańca *Tatry*, który występuje do dziś z dużymi sukcesami, a jego kierownikiem jest po śmierci Barbary Jej syn Leszek Bojanowski."

Ponadczasowa wizja kształcenia

Osiemdziesiąt lat temu, w autorskim wprowadzeniu poprzedzającym „Zbiór Pląsów", Zofia Kwaśnicowa uzasadniała publikację liczącego 760 stron dzieła poświęconego nauczaniu tańców, odwołując się do opisu potrzeb dziecka: „Taniec jest naturalną potrzebą dzieci, sprawia im głęboką radość, daje ujście dla wyżycia emocjonalnego, łagodzi sprzeczności usposobienia, wprowadza równowagę do psychiki, oddziaływa na dobry nastrój zarówno jednostki jak i gromady (czynnik uspołeczniający), wyrabia estetykę i rytmiczność ruchu – a więc posiada znaczenie wychowawcze i kształtujące."

Wizja Autorki, oparta na obserwacjach i osobistych doświadczeniach, nie straciła mimo upływu lat na autentyczności, zyskując naukowe potwierdzenie korzyści czerpanych z ruchu połączonego z muzyką, na każdym etapie życia człowieka, w wielu współczesnych badaniach, m.in. z zakresu neuropsychologii i neurobiologii.

Spotkanie pracowników Zakładu 1963 r.

Laboratorium Tańca Uniwersytetu Hertfordshire opublikowało dane znaczące dla zdrowia i życia społecznego, podsumowujące światową literaturę i wieloletnie eksperymenty nad terapeutyczną funkcją tańca. Udowodniono m.in., że ruchy taneczne pomagają tworzyć w mózgu nowe obwody neuronowe, obniżają lęk, poprawiają samopoczucie i ocenę własnej wartości, wzmagają odczuwanie wewnętrznej harmonii i świadomość własnego ciała. Taniec, jako język uniwersalny, ułatwia komunikację emocjonalną i porozumienie tańczących. Ruchy tancerzy, w podążaniu za rytmem i muzyką, powodują naturalną zdolność odczuwania jedności z innymi ludźmi, wzrostu zaufania i wzajemnej akceptacji.

W badaniach najstarszych grup wiekowych taniec odgrywał rolę antidotum na stres i samotność, poprawiał kompetencje poznawcze, kinestetyczne i proprioceptywne. Dzięki pozytywnej stymulacji układu nerwowego, przy zjednoczeniu ruchu z muzyką, uwalniana jest dopamina i serotonina, łagodząc napięcie i ból fizyczny, zwiększając uczucie szczęścia. Niezależnie od wieku, interakcja tańczących, stymulowana przez rytm i muzykę, stanowi źródło emocji wspierających rozwój, przyspieszających powrót do zdrowia, spowalniających procesy starzenia.

Występ zespołu

Współpracownicy i kontynuatorzy

Od początku istnienia CIWF, zajęcia taneczne i umuzykalniające były włączone do obowiązkowego programu studiów. Z inicjatywy Zofii Kwaśnicowej, studenckie zespoły folklorystyczne reprezentowały Uczelnię w kraju i za granicą. W akademickiej działalności i rozwoju przedmiotu można wyróżnić kilka etapów. W pierwszym dziesięcioleciu (1929-1939), została sprecyzowana problematyka i metodyczno-dydaktyczne podstawy nauczania oraz naukowo-badawcza tematyka przyszłych prac z dziedziny wychowania muzyczno-ruchowego.

W 1947 roku, po wojennym reaktywowaniu AWF, Zofia Kwaśnicowa powróciła do pracy w uczelni, łącząc obowiązki akademickie z własnym rozwojem naukowym. W 1953 roku zakończyła studia eksternistyczne uzyskując stopień mgr w.f., a w 1961 roku obroniła doktorat. W okresie trzydziestu pięciu lat, do przejścia w 1964 roku na emeryturę, kierowała początkowo jednoosobowym działem, przekształconym w 1953 roku w samodzielną jednostkę dydaktyczno-naukową, zatrudniającą wieloosobowy zespół asystentów, wykładowców i akompaniatorów. W opinii prekursorki Zakładu Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych i Tańców Ludowych oraz Jej następców, dominowało niezmienne przekonanie o konieczności włączenia muzyki i ruchu do powszechnego wychowania fizycznego.

Cele dydaktyczne i kompozycyjne realizowało rosnące grono pracowników Zakładu, z powodzeniem urzeczywistniających własną działalność badawczą, kreacje widowiskowe i zainteresowania artystyczne, m.in.: Zofia Lisowska, Maria Młodzikowska, Maria Kapczyńska, Bożena Bednarzowa, Czesław Sroka, Ryszard Teperek. Mimo wielu zmian treści nauczania i nazwy przedmiotu, taniec i ćwiczenia muzyczno-ruchowe były nieprzerwanie przez dziesięciolecia integralną częścią programu studiów warszawskiej AWF, a także pozostałych uczelni wychowania fizycznego w Polsce. Ważny cel w edukowaniu przyszłych nauczycieli stanowiło umuzykalnienie, rozwój wrażliwości i wiedzy o muzyce.

W bogatym dorobku autorstwa dr Zofii Kwaśnicowej i Jej współpracowników, liczące się w życiu akademickim miejsce, zajmowały artystyczne formy użytkowe, m.in. zabawy rocznikowe, turnieje taneczne, kompozycje układów scenicznych, estradowych i boiskowych, stylizowane formy ruchowe z muzyką, masowe pokazy i studia rytmu w różnych dziedzinach sportu, interpretacje ruchowe utworów muzycznych, prezentowane na uroczystościach uczelnianych, państwowych i międzynarodowych.

Tanecznym zainteresowaniom studentów, inicjowanym podczas obowiązkowych zajęć dydaktycznych, odpowiadały kierowane przez pracowników Zakładu Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych, sekcje tańca ludowego i towarzyskiego oraz uczelniane zespoły folklorystyczne. Najbardziej spektakularne sukcesy odnosił przez wiele lat, powołany do życia w 1970 roku Zespół Tańca Ludowego AWF „Warszawa".

Utracone dziedzictwo

W ostatnich dekadach, przekształcenia organizacyjne i strukturalne AWF, doprowadziły do stanu agonalnego przedmiot, który urodził się na warszawskich Bielanach i przez dziesięciolecia współtworzył autorytet i międzynarodową renomę swojej Alma Mater. Był spoiwem wdzięczności dla niezapomnianych Mistrzów, którzy inicjowali programy kształcenia wyprzedzające epokę oraz utrwalaczem więzi Absolwentów z ukochaną Uczelnią.

Zespół Tańca Ludowego. Anglia 1983 r.

Z perspektywy minionej świetności, likwidacja Zakładu, brak specjalizacji, szczątkowa obecność tańca i ćwiczeń muzyczno-ruchowych w programach kształcenia nauczycieli, trenerów, fizjoterapeutów, rehabilitantów oraz wszelkich specjalistów odpowiedzialnych za wychowanie i kondycję fizyczną uczniów, klientów, pacjentów... wydaje się być w świetle aktualnego zapotrzebowania społecznego, niewytłumaczalna.

Człowiek współczesny musi „odnaleźć się" w odległej od praw natury rzeczywistości, zdominowanej przez świat maszyn i wirtualną koegzystencję z innymi ludźmi. Ignorowanie wizjonerskich koncepcji kształcenia przez Uczelnię, która bez względu na wszystko, powinna być wiarygodnym strażnikiem najlepszych tradycji, przygotowujących profesjonalistów na miarę czasów, to niezasłużony regres i degradacja „starych murów"oraz pamięci Jej Twórców.

Jadwiga Kłodecka-Różalska

Źródła cytowane: *Zofia Kwaśnicowa (1960) Rozwój i charakter prac naukowych, metodycznych i kompozycyjnych w zakresie ćwiczeń muzyczno-ruchowych i tańców ludowych w latach 1929-1959. AWF Księga pamiątkowa, Sport i Turystyka, Warszawa, s. 192-210; Zofia Kwaśnicowa (1937/1938) Zbiór pląsów tom I i II, Warszawa, Nasza Księgarnia; Bożena Bednarzowa (1999) Zofia Kwaśnicowa 1894-1978, Słownik Biograficzny pracowników CIWF i AWF, tom I, s. 54-55; Wywiad autorski z dr Marią Młodzikowską, Warszawa 2020; Wywiad autorski z dr Agnieszką Dąbrowską-Perzyna, Warszawa 2020; Waldemar Dorcz (2015) Świadkowie historii, ABSOLWENCI Nr 2/14, s.11; Ryszard Teperek (2010) Zakład Tańców i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych, Księga Pamiątkowa AWF, Warszawa, Estrella, s. 75-78; Roderyk Lange (1963) Historia badań nad tańcem ludowym w Polsce, Wprowadzenie, tom 51, cz. II; Tomasz Nowak (2018) Tańce narodowe jako forma edukacji, Konferencja Centrum Sztuki Tańca, Warszawa; Historia Zespołu Tańca Ludowego AWF Warszawa, serw. int. arch.AWF.edu.pl.*

PRO MEMORIA

Andrzej Dziedziczko.
(1935 – 2020)

Lekarz i naukowiec, profesor zwyczajny nauk medycznych, wykładowca m.in. Akademii Medycznej w Bydgoszczy, później Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, dziekan Wydziału Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu CM UMK, nestor polskiej alergologii.
W czasie studiów w AWF grał w drużynie siatkówki AZS AWF, zespołu, który w tamtym czasie dzierżył tytuł mistrza Polski. Posiadał też I klasę sportową w szermierce na bagnety. Z kilkoma kolegami z naszego rocznika, stanowili ścisłą czołówkę krajową. Dziedziczko ukończył specjalizację z siatkówki, po studiach grał w AZS Gdańsk i Astorii Bydgoszcz.
W 1963 r. ukończył studia na Akademii Medycznej w Gdańsku. Po studiach był oficerem w szkole nurków Marynarki Wojennej. Jako lekarz towarzyszył polskim ekipom na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Grenoble (1968) i Sapporo (1972) oraz letnich w Meksyku (1968) i Monachium (1972). Wchodził w skład komisji lekarskich PKOl, Polskiego Związku Kolarskiego, Polskiego Związku Narciarskiego. Zaangażowany w badania sportowo-lekarskie zawodników, jako pierwszy zastosował u kolarzy„jazdę" na rowerze w miejscu, jako próbę wytrzymałościową. Dr Zbigniew Rusin sięgnął do niej długo po nim.
Wydawało się, iż będzie kontynuował i pogłębiał swoje zainteresowania medycyną sportową. Tak jednak się nie stało. Dziedziczko wybrał dopiero raczkującą w Polsce alergologię. Jego dokonania na tym polu okazały się bogate i cenne. W dorobku prof. Andrzeja Dziedziczko figuruje 220 prac naukowych. Jak można przeczytać w specjalistycznych periodykach, Bydgoszcz wyróżniała się na tle innych ośrodków tej specjalności medycznej. Duża w tym zasługa prof. Andrzeja Dziedziczki. Jego nazwisko figuruje także na liście członków-założycieli Polskiego Towarzystwa Alergologicznego.
Prof. Andrzej Dziedziczko pięciokrotnie otrzymał nagrodę rektorską I stopnia za działalność organizacyjną, medal za wybitne zasługi dla Akademii Medycznej i wiele innych wyróżnień. Odznaczony był także Złotym Krzyżem Zasługi OOP. **AM**

Barbara Gorgoń-Flont „Gorgona"
(1936 – 2020)

Absolwentka AWF z Rocznika 1957, saneczkarka, olimpijka – 5 m. na Igrzyskach w Innsbrucku (1964 r.), brązowa medalistka mistrzostw świata (1958 r.), czterokrotna mistrzyni Polski w jedynkach oraz w parze z Ryszardem Pędrakiem i czterokrotna wicemistrzyni. Najlepsza polska saneczkarka, zawodniczka KS Śnieżka Karpacz, Dunajec Nowy Sącz, Zdrowie Warszawa. Posiadaczka tytułu Mistrza Sportu. Współuczestniczyła w największym sukcesie polskiego saneczkarstwa. W latach 1965-1970 była trenerem kadry narodowej Polski, później ZSRR.
Z trojga olimpijczyków, absolwentów AWF z Rocznika 1957, oprócz niej, Bogdana Przywarskiego (koszykarz, 6 miejsce na IO w 1960 r.) i Krystyny Czajkowskiej (siatkarka, dwukrotna brązowa medalistka IO w latach 1964 i 1968), została tylko ta ostatnia.
Ładna, miła, miała duże powodzenie u mężczyzn. Współzawodnictwo o jej rękę wygrał w 1960 r. kolega z rocznika, zapaśnik, Stefan Flont. Stanowili jedno z kilku małżeństw z naszego rocznika.
Po studiach „Gorgona", jak ją nazywaliśmy, przez 20 lat uczyła wf w szkołach warszawskich. Operacja chirurgiczna w 1982 r. ograniczała jej możliwości ruchowe, więc zrezygnowała z prowadzenia wf i po skończeniu kursu kwalifikacyjnego przez 10 lat zajmowała się wychowaniem plastycznym w szkole.
Wiele lat po studiach zaskoczyła nas wszystkich talentem… malarskim… Interesowały ją pejzaże, martwa natura, sport. Swoje prace wystawiała na wielu wystawach, m.in. na AWF w 1992 r., z okazji 70-lecia PKOl pt. *Piękno i siła* (40 obrazów), wysoko oceniane przez specjalistów i publiczność. Nie zadowalała się tym, co osiągnęła, zawsze pragnęła coś poprawić. Doskonaliła się w znanej pracowni Jacka Bukowskiego. Została członkiem Warszawskiego Związku Artystów Plastyków.
W 2013 r. otrzymała prestiżowy medal Kalos Kagathos, przyznawany wybitnym sportowcom, którzy osiągnęli sukces także poza sportem.
W ostatnich latach nie czuła się najlepiej. Zmarła w szpitalu 13 kwietnia 2020 r. **AM**

HOTEL BUCZYŃSKI ****
MEDICAL & SPA

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

www.hotelbuczynski.pl
recepcja@hotelbuczynski.pl

Komfortowe Hotele położone w sercu Gór Izerskich zapraszają na wymarzony urlop! Oferujemy szeroką gamę pakietów pobytowych i programów Wellness & SPA oraz wiele możliwości aktywnego wypoczynku. Zapraszamy na liczne szlaki turystyczne, ścieżki rowerowe oraz Single Track. Istnieje możliwość wypożyczenia rowerów na miejscu.

Hotel Buczyński **** Medical & Spa to także doskonałe miejsce do organizacji pobytu firmowego lub wyjazdu integracyjnego.

Członkowie wpierający Stowarzyszenie Absolwentów AWF w Warszawie otrzymują 20% zniżki na pobyt w naszych hotelach do końca 2020 roku (z wyłączeniem Bożego Narodzenia i Wielkanocy).

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

www.parkhotel.pl
parkhotel@parkhotel.pl

PARK HOTEL ****
KUR & SPA