ABSOLWENCI

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

„Pandemia – walka trwa”, rozmowa z prof. Jolantą Żyśko, prorektorem AWF, str. 4

NR 1(37)2021

Od redakcji

Od roku żyjemy pod dyktando koronawirusa. Nastrój dnia zależy od treści komunikatu dotyczącego liczby zakażeń i zgonów. Ostatnio doszły wiadomości o liczbie osób zaszczepionych. Ta liczba powiększa się, ale za wolno, bo brakuje szczepionek. A ludziom żyje się ciężko, niektórzy nie wytrzymują tej przedłużającej się nienormalności i niepewności jutra. Prowadzący większe lub mniejsze firmy, zgodnym chórem powtarzają, że pomoc, jakiej udziela im państwo, jest niewystarczająca. Wśród nich też, choć nie tylko (bo i wśród młodzieży) notuje się „problemy psychiczne".

*

Jakby inną zbiorowość stanowią tacy, i jest ich niemało, którzy ani myślą poddawać się pandemii koronawirusa. Zacisnęli zęby, wytężają umysły poszukując wyjścia z trudnej sytuacji. I trwają. To dzięki nim trzyma się państwo, jego gospodarka, instytucje, organizacje społeczne. Obraz społecznych postaw i zachowań w obliczu pandemii jest dużo bogatszy. Jednak nie miejsce tu, by zagłębiać się w jego analizę. Powinniśmy natomiast dodać, że wszystko to dzieje się w układzie silnej polaryzacji politycznej. Szkoda, bo gdyby powstał jednolity front działania, skutki walki z pandemią koronawirusa byłyby dużo lepsze.

A wirusy nie odpuszczają, wyczuły nasze słabości i atakują z całą mocą. Już trzecia fala zalewa nasz kraj. Stąd wniosek – nie ma innego wyjścia, trzeba walczyć. Inaczej grozi nam katastrofa. Patrząc realnie, poprawy sytuacji możemy się spodziewać, gdy przeważająca część społeczeństwa nabędzie odporności po zadziałaniu szczepionek. I to jest cel zasadniczy, do którego należy dążyć wszelkimi siłami.

*

Z konfrontacji z koronawirusem uczelnia nasza wyszła zwycięsko. Trzeba znać specyfikę awuefowskich studiów, żeby domyślić się, ile dodatkowego trudu, ale także inwencji i „zarządczej sprawności", było trzeba, by zapewnić w miarę normalne jej funkcjonowanie w warunkach pandemii. Czym, jak nie sukcesem, należy nazwać realizację, niemal w pełnej skali, program kształcenia?! Jak to się stało? Czyżby odżył awuefowski duch ujawniając: śmiałość, odwagę, optymizm? Szczyciła się tymi cechami znaczna część społeczności Akademii przez lata jej historii?

*

Dlatego nie zdziwiłem się, gdy usłyszałem, że prof. Przemysław Czarnek, minister edukacji i nauki powierzył naszej uczelni zadanie opracowania (we współpracy z innymi akademiami wf), a następnie pokierowania realizacją – programu kształcenia nauczycieli szkół podstawowych i licealnych, którzy niebawem przystąpić mają do „aktywizowania fizycznego" dzieci i młodzieży po długim jej „unieruchomieniu" przy komputerach w systemie zdalnego nauczania. Nasze Stowarzyszenie Absolwentów, w miarę swoich możliwości będzie wspomagać realizację tego ważnego projektu. **PP**

1%

Zwracamy się do Was z prośbą o przekazanie 1% Waszego podatku na rzecz Stowarzyszenia. Ta darowizna pozwoliła nam m.in. na sfinansowanie druku kwartalnika i niewielkiej części wyposażenia Klubu. Nasze czasopismo i Klub są dla Was, ale potrzebują bez wątpienia Waszego wsparcia, zwłaszcza w tak trudnych czasach. Przypominamy zatem, że do formularza PIT należy wpisać kwotę wyliczoną jako 1% podatku i nasz numer

KRS 0000194157

Zarząd Stowarzyszenia

Koszt rocznej prenumeraty
(cztery numery)
Kwartalnika *Absolwenci AWF*
na rok 2021 wynosi **40 zł** wraz z wysyłką.

Wpłaty na konto:

66 1090 1014 0000 0000 0303 5233

HONOROWA LISTA CZŁONKÓW WSPIERAJĄCYCH 2021

Tadeusz Baranowski
Jan Dąbrowski
Mieczysław Kolejwa
Czesław Kruk
Antoni Piechniczek
Franciszek Sagan
Henryk Skalski

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

Zachęcamy wszystkich Absolwentów do udziału w tym przedsięwzięciu.

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

Prosimy o wpłacanie darowizn na konto:

66 1090 1014 0000 0000 0303 5233

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 15.03.2021

Wydanie 1(37)2021. Na okładce: Aula im. Prof. Gilewicza (fot. Mariola Godlewska)

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

Zjazd Absolwentów w roku przyszłym

Co się odwlecze, to nie uciecze

Niestety, pandemia ciągle jeszcze jest górą, nie ma widoków na to, byśmy pozbyli się jej do września tego roku. Nasze życie ciągle poddawane jest jak nie takim to innym obostrzeniom. Liczymy jednak na efekty szczepień oraz pojawienie się leku (-ów) na wirusową chorobę.

Póki co, tysiące przedsięwzięć, akcji, imprez planowanych na ten rok musiało zostać odwołanych lub przełożonych na dalszy termin. Ten los spotkał również nasz Zjazd Absolwentów Akademii. Imprezę, która zyskała status tradycyjnej. Nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę, dlatego warto przypomnieć, że pierwszy Zjazd odbył się jeszcze przed wojną, w 1935 roku, kolejny w 1937, a pierwszy po wojnie w 1947. Były one, w jakiejś mierze, owocem panującej na uczelni – atmosfery. Można ją nazwać „wspólnotowa". Szkoła realizowała ambitny, nowoczesny program. A pomyślność na tym najważniejszym odcinku pracy zawdzięczała nauczycielom – większość z nich, byli to kompetentni, nadzwyczaj rzetelni, oddani swemu powołaniu ludzie. Obecna kadra, gdyby tylko chciała, ma na kim się wzorować: Gilewicz, Trześniowski, Szelest… To dlatego lata spędzone na studiach na bielańskiej Akademii uważane były przez każdego, kto z dyplomem śmiało ruszał w świat, w zawodowe życie – za cenne i przyjemne. Wzbogaceni w niezliczone przeżycia podczas czteroletniej egzystencji w środowisku Akademii, uczestnicy zjazdów, zawsze mieli co wspominać. A przecież dochodziły nowe doświadczenia, którymi zawsze warto podzielić się z przyjaciółmi.

Szczególnie cenią zjazdowe spotkania absolwenci seniorzy. Doświadczeni, z pewnością wiedzą lepiej, jaką wartość dla każdego z nas stanowiły te studia, ta Szkoła.

Teraz przeżywamy trudniejszy okres, nie wolno jednak się poddawać. Pandemia wirusa zostanie zwalczona i Zjazd Absolwentów się odbędzie. *Co się odwlecze, to nie uciecze.* Z organizacją przyszłego Zjazdu powinniśmy mieć łatwiej, bo obecne kierownictwo uczelni pragnie sprzyjać poczynaniom Stowarzyszenia. Do uczestników tego spotkania pozostaje zatem powtórzyć apel:

Przygotujcie formę na wrzesień roku przyszłego.

Stowarzyszenie Absolwentów AWF Warszawa

Z okazji Świąt Wielkanocnych
przekazujemy naszym Czytelnikom
wyrazy otuchy i nadziei,
że będą one początkiem wychodzenia
z tego złego czasu, a jednocześnie,
że będą źródłem wzmacniania ducha.

Redakcja

Pandemia – walka trwa

Rozmowa z prof. Jolantą Żyśko

■ **Mamy marzec 2021 roku. Równo rok temu pojawił się w Polsce przybysz rodem z Chin – koronawirus SARS-CoV-2. Choroba, jaką wywoływał okazała się śmiertelnie groźna. Zachorowania szybko przybrały rozmiary pandemii, która wywróciła nasze życie do góry nogami. Głęboko destrukcyjny jej wpływ odczuły wszystkie sfery działalności – administracyjnej, gospodarczej i społecznej. Walka z wirusem trwa już rok, a daty jej zakończenia nie sposób określić. – Co sprawia, że walka ta jest tak trudna?**

Miejmy świadomość, że pandemia koronawirusa ogarnęła nie tylko Polskę, ale także Europę i cały świat. A główną przyczyną, z powodu której nie mogliśmy poradzić sobie z tym wirusem było to, że nie mieliśmy czym skutecznie walczyć, nie było ani szczepionki, ani lekarstwa. Cała nasza obrona przed wirusem sprowadzała się do postępowania według zasady DMD – dystans, maseczka, dezynfekcja.

■ **Trzeba jednak uczciwie przyznać, że ta forma obrony przyniosła pewne wyniki w powstrzymaniu pierwszej fali wirusowej inwazji. Wykazaliśmy przy tym dyscyplinę, respektując nakazy i zakazy, później już tak dobrze pod tym względem nie było.**

Ale rozstrzygające znaczenie w tej walce mogły przynieść tylko nowe środki lecznicze. Te należało dopiero stworzyć.

■ **Faktycznie. A to zadanie było wyjątkowo trudne i, w dodatku, pilne. Albowiem statystyki dotyczące liczby zakażeń i zgonów wywołanych chorobą wirusową przybierały coraz groźniejsze wielkości...**

Uważam, że w tej wyjątkowej sytuacji naukowcy nie zawiedli. Już pod koniec ubiegłego roku otrzymaliśmy pierwszą partię szczepionek, wkrótce za nią pojawiła się druga i akcja szczepień na skalę światową mogła się rozpocząć.

■ **I wtedy pojawiły się opinie wyrażające wątpliwości: *czy nie za szybko powstały te szczepionki, czy dokładnie sprawdzono ich leczniczą skuteczność i, najważniejsze, czy okażą się one bezpieczne...***

Bo sprawa była nowa, poważna, a wyjaśnienia skąpe. Mało kto wiedział, że szczepionki mRNA, które otrzymaliśmy to preparaty nowej generacji, których jedynym zadaniem jest przekazanie komórkom naszego organizmu informacji, jak mają one uruchomić swój system obronny w sytuacji choroby COVID-19. Te szczepionki są całkowicie bezpieczne.

■ **A czy można mieć jakieś zastrzeżenia do procedury dopuszczającej te nowe preparaty do powszechnego użytku?**

Zostawmy ten temat specjalistom i ekspertom z zakresu chorób płuc. Nie jest tajemnicą, że naukowcy na całym świecie pracują nad stworzeniem jak najlepszych metod leczenia i zapobiegania Covidowi-19. Procedury dopuszczające nowy lek do powszechnego stosowania są niezwykle wymagające. Tu nie ma taryfy ulgowej.

■ **Wydaje mi się, że główna trudność walki z tym wirusem bierze się stąd, że nie poznaliśmy do końca jego natury. Musimy się jej stale uczyć i tę wiedzę mądrze wykorzystywać.**

Zgadzam się. Do tego dochodzi niepewność związana z długotrwałym oczekiwaniem na zakończenie tego kryzysu, czyli powstrzymaniem pandemii. Z pewnością jest to trudny czas, pełen nieznanych dotąd wyzwań, z którymi musimy się mierzyć niemal każdego dnia. Mam na myśli szczególnie najmłodsze osoby w wieku szkolnym, od wielu miesięcy skazane na izolację. To czas próby, społecznej solidarności, gospodarczych przetasowań, ale wierzę, że wyjdziemy z niej zwycięsko i jeszcze mocniejsi.

Dr hab. Jolanta Żyśko prorektor AWF ds. Promocji i Rozwoju Uczelni

- **Pandemia silnie odbiła się na całym systemie edukacji. Nasza Akademia, jest specjalnym typem szkoły wyższej. Kierowanie taką placówką w warunkach pandemii musi być prawdziwym wyzwaniem. – Jak dajecie sobie radę?**

Nie było i nie jest łatwo. Ale, biorąc pod uwagę okres od drugiego semestru roku akademickiego 2019/2020 do końca pierwszego semestru 2020/2021, możemy stwierdzić, że w większości udało się nam zrealizować program kształcenia w tych wyjątkowo trudnych warunkach. Niewielką część zajęć musieliśmy po pierwszym lockdownie odrabiać. Od semestru zimowego działamy w systemie hybrydowym ze szczególnym naciskiem na przestrzeganie aktualnych wytycznych epidemicznych podczas zajęć praktycznych w kontakcie.

- **O konieczności zapewnienia ćwiczącym warunków bezpieczeństwa wspominał także JM Rektor w zarządzeniu z 10 września ubiegłego roku – jak to wyglądało w praktyce?**

Należy stwierdzić, iż sprawdza się hybrydowy model kształcenia, nie odnotowujemy większej liczby zachorowań wśród studentów i kadry dydaktycznej. Stale monitorujemy sytuację i jesteśmy przygotowani do szybkiego działania w przypadku stwierdzenia zachorowań na COVID-19.

- **Dopytam Panią jeszcze w kwestii „zdalnego nauczania". – Czy zgodzi się Pani z opinią, że nawet najbardziej nowoczesne urządzenia nie zapewnią takiego efektu, jaki przynosi bezpośredni kontakt wykładowcy ze słuchaczami?**

To zależy, czy mówimy o zajęciach teoretycznych, czy praktycznych. W pierwszym przypadku nowoczesne technologie plus właściwe przygotowanie wykładowcy do prowadzenia zajęć w trybie zdalnym często dają studentom o wiele więcej, niż zajęcia prowadzone w sposób tradycyjny. Mogą oni uczyć się we własnym tempie, według indywidualnych możliwości i preferencji. Natomiast w drugim przypadku, nawet bardzo dobre przygotowanie do prowadzenia zajęć z wykorzystaniem narzędzi i metod kształcenia na odległość nie zapewni takiego efektu, jaki uzyskamy poprzez bezpośredni kontakt wykładowcy ze studentami.

- **Stosunek Polaków do szczepień, początkowo sceptyczny, wyraźnie zmienił się na pozytywny. – A jakiej postawy w tej sprawie należy spodziewać się od społeczności naszej uczelni?**

Jestem przekonana, że nasza społeczność akademicka jest pozytywnie nastawiona do szczepień. Wszyscy mamy świadomość, że masowe szczepienia to jedyna, właściwa i najkrótsza droga powrotu do stanu sprzed pandemii.

- **Ze względu na opóźnienia w dostawach szczepionek. a także na fakt, że społeczność naszej Akademii stanowią, w większości ludzie młodzi, ci zaś w kolejce do szczepień znajdują się na dalszych miejscach, należy przewidywać, że nie zostanie ona zaszczepiona do wakacji. To oznacza, że kolejny raz będziemy musieli przekładać termin Zjazdu Absolwentów. Szkoda, miał być wyjątkowo uroczysty.**

Epidemia spowodowała, że z dnia na dzień wiele branż znalazło się w niezwykle trudnej sytuacji. Szczególnie ucierpiały branże, w których pracują nasi absolwenci i chcą pracować nasi studenci: szeroko rozumiany sport, rekreacja i turystyka, szczególnie hotelarstwo i gastronomia, ale także branża eventowa jest poszkodowana. Nie dojdzie do wielu wydarzeń, również naszego jubileuszowego zjazdu absolwentów, który kolejny raz będzie musiał zostać przełożony. Dynamiczna sytuacja epidemiczna sprawia, że ciężko jest odpowiedzieć na pytanie, kiedy będziemy mogli spotkać się w tak licznym gronie absolwentów AWF Warszawa. Nie tracimy jednak nadziei, że sytuacja ulegnie poprawie, szczepienia wszystkich grup przyspieszą i będziemy mogli wspólnie świętować jubileusz naszej Alma Mater.

- **W przestrzeni publicznej pojawiła się opinia, że: nic już w naszym życiu nie będzie takie jak wcześniej, przed pandemią. – Niestety, na to wygląda. Zjawisko przybrało wymiar globalny, nie sposób się wyizolować ze świata. Poza tym wiele pytań wciąż pozostaje otwartych: jak wirus będzie dalej mutował, jego agresywna wersja angielska jest główną reprezentantką u nas trzeciej fali, jak trwałą okaże się odporność naszych organizmów po szczepieniu, czyli jak często będziemy musieli ten zabieg powtarzać, poza tym – wciąż brakuje leku na Covid-19 itd., itd. – A jak Pani ocenia sytuację, czy ludzie na uczelni są bardzo zmęczeni przedłużaniem się tych nienormalnych warunków pracy?**

Po pierwszym szoku spowodowanym pojawieniem się pandemii przestawiliśmy się na funkcjonowanie w trybie planów krótko- i średnioterminowych, dostosowując się do dynamicznie zmieniającego się otoczenia. Na tym etapie jeszcze trudno przewidzieć skutki długofalowe dla naszego otoczenia, ważne są działania dostosowawcze. W pocovidowej przyszłości kluczową rolę odegra efektywność działania oraz otwarcie na nowe możliwości i szanse. Nasza uczelnia jest na to przygotowana, wdrażamy nowe rozwiązania, społeczność akademicka jest zaangażowana i gotowa na nowe wyzwania. Wykorzystamy wszystkie szanse, jakie stawia przed nami trudny czas pandemii.

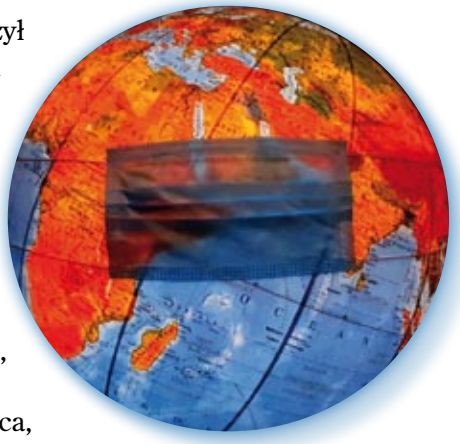
- **Życzę powodzenia. Dziękuję za rozmowę.**

Rozmawiał: Andrzej Pac-Pomarnacki
Warszawa w marcu 2021

Życzyliśmy sobie, aby świat trochę zwolnił, a tymczasem się zatrzymał.....

KONDYCJA PSYCHICZNA W ŚWIECIE PANDEMII

Obraz rzeczywisty



Fot. Maciej Kłodecki

Koronawirus obezwładnił i zdominował życie milionów ludzi. Dostarczył bolesnych dowodów na to, jak bardzo jesteśmy ze sobą powiązani i zależni od warunków, dyktowanych przez nowe technologie. W wielu językach świata, wypowiadane w 2020 roku słowa, opisywały wspólnotę losu: COVID-19, szpitale covidowe, respiratory, testy, statystyki zachorowań, zgonów i wyzdrowień, lockdown, kwarantanna, blokowanie gospodarki, zamykanie granic...

Dotychczasowa codzienność i świętowanie ustąpiło pod naporem wirusa. Puste ulice, uziemione samoloty, zamknięte szkoły i uczelnie, nieczynne dyskoteki, kina, teatry, sale koncertowe, stadiony, kluby fitness, hotele, restauracje, centra usług i handlu, kościoły. Kontakty między ludźmi izolowanymi w domach, opanowały media społecznościowe, zdalna praca, zakupy i nauczanie, prowadzone on-line konferencje naukowe i biznesowe, leczenie przez telefon, e-recepty oraz internet będący dostarczycielem wiedzy i myśli wszelakiej.

Jak to ogarnąć, jak się zagnieździć w tym nowym świecie? Wydaje się, iż pod względem logistycznym młodym było łatwiej. Przystosowanie emocjonalne i społeczne, mimo różnic pokoleniowych, wymagało szczególnego wysiłku od dzieci i seniorów. Negatywne reakcje psychiczne na przedłużający się kryzys nasilały się. Początkowo u wielu osób występował lęk, ale też motywacja w kierunku zorganizowania sobie życia w okolicznościach, na które nikt nie był przygotowany. Pojawiły się inicjatywy zbliżające ludzi z zachowaniem dystansu, balkonowe koncerty, prezentacje kulinarne, spektakle literackie i artystyczne w sieci. Mobilizacji towarzyszyła nadzieja na rychły powrót normalności oraz postawy altruistyczne, niesienia pomocy w codziennym zaspokajaniu potrzeb osób wiekowych, chorych i bezradnych z powodu wprowadzanych ograniczeń.

W miarę przedłużania się pandemii i oddalania perspektywy jej zakończenia, mobilizacja ustępowała miejsca zmęczeniu, coraz silniejszym stanom depresyjnym lub objawom buntu oraz strachu o rodzinę, biznes, status finansowy. Specyficzne zakazy miały wpływ na aktualną kondycję psychofizyczną, w silnej zależności od sytuacji osobistej i warunków ekonomicznych. Epidemia stała się też tłem wydarzeń politycznych, które unaoczniły światu znaczenie słów nienawistnych, pojawiających się w przestrzeni publicznej, z mocą życia i śmierci.

Odroczone cele sportowe

Fot. Barbara Poznański

Ogólnoświatowy kryzys pandemiczny gwałtownie zaatakował egzystencję sportowców i organizacji sportowych, od lat podporządkowaną uzgodnionym standardom szkoleniowym i kalendarzowi imprez międzynarodowych, krajowych, lokalnych. W większości dyscyplin zawieszono obozy, odwołano lub przełożono mecze, a jeśli organizatorzy sportu zawodowego zdołali zapewnić bezpieczeństwo, imprezy odbywały się przy zmniejszonej liczbie startujących i bez udziału

publiczności. Wyłączano z turnieju zawodników lub całe zespoły w przypadku pozytywnych wyników covidowego testu. Zmieniano rytuały około startowe i ceremonie nagradzania zwycięzców. Fanom musiały wystarczyć atrakcyjne, dzięki sponsorom i nowoczesnym środkom przekazu, transmisje „na żywo". Kibiców zastąpiły na trybunach atrapy.

Międzynarodowy Komitet Olimpijski, po raz pierwszy w czasach pokoju, przełożył w roku 2020, najbardziej prestiżową imprezę świata w przekonaniu, że odbędzie się nie zagrożona w kolejnym roku kalendarzowym. Tymczasem, badania przeprowadzone wśród mieszkańców Tokio na początku 2021 roku ujawniły 80% sprzeciw Japończyków wobec przyjazdu 15 tysięcy sportowców i towarzyszących ekipom tysięcy opiekunów i sztabów trenerskich, z powodu rosnącej w kraju liczby zakażeń. Czas walki z pandemią okazał się dla Igrzysk Olimpijskich głównym wyzwaniem. Mimo przeciwności, reprezentanci krajów nie rezygnowali z przygotowań w żadnej fazie kryzysu. Utrzymanie formy startowej, w zmodyfikowanym przez epidemię trybie i aranżowanych przez siebie miejscach treningowych, było celem dążących do uzyskania kwalifikacji olimpijskich a także tych, którzy już je zdobyli.

Do ceremonii otwarcia tegorocznych Igrzysk Olimpijskich w Tokio, pozostało kilka miesięcy. Komentatorzy wydarzeń sportowych krzyżują w światowych mediach przeciwstawne opinie. Wielu deklaruje zwątpienie, inni wiarę w wysiłek organizatorów, który umożliwi wszystkim uczestnikom niezagrożoną rywalizację. Prywatnie, dobrą energią wspieramy orędowników nadziei i optymizmu.

Fot. Szymon Sikora

Dajemy z siebie więcej

Pandemia nakłoniła jednostki i społeczeństwa do izolacji i poświęceń. Jednakże determinacja z jaką tysiące ludzi stawiało jej czoła, ratując innych i towarzysząc im do końca po przegranej batalii o życie, zobowiązuje do wspólnej wdzięczności i właściwej oceny bezimiennego heroizmu. Niesienie pomocy w warunkach stałego stresu wymagało od pracowników medycznych i ratowników z pierwszej linii frontu, niezwyczajnej odwagi i nadzwyczajnego zaangażowania. Troska o pacjentów nie zwalniała z ochrony własnego bezpieczeństwa i zmuszała do znajdowania wewnętrznej siły w radzeniu sobie ze skrajnym obciążeniem psychicznym.

W ciągu kilku miesięcy przyzwyczailiśmy się do widoku twarzy ukrytych za maseczkami. Zdziwienie i uwagę przyciągały pełne wyrazu, odsłonięte oblicza w miejscach publicznych. Maseczki, dezynfekcja rąk i dystans społeczny, wprowadzane w systemie nakazów, stanowić miały gwarancję odporności zbiorowej oraz osobiste, umocowane prawnie tarcze antywirusowe. Żadne autoryzowane pomysły na wzmacnianie wewnętrznych mechanizmów obronnych człowieka w warunkach kryzysu egzystencjalnego, nie zaistniały. Przymusową kwarantannę łagodziło najczęściej wsparcie otrzymywane od rodzin, przyjaciół, sąsiadów, mniej lub bardziej zorganizowanych grup wolontariuszy. Ograniczenie bezpośrednich kontaktów okazało się najbardziej dokuczliwą komponentą „eksperymentu na ludzkości".

Oswojona z cyber rzeczywistością młodzież nie odnajdywała w sieci satysfakcjonujących relacji z rówieśnikami. Dzieci, pozbawione fizycznej aktywności na placach zabaw, kumulowały w sobie gniew i zniechęcenie. Pokolenie seniorów, osadzone w minionych realiach życia, borykało się ze smutkiem i poczuciem ubezwłasnowolnienia. W środowisku przedsiębiorców, recesja wyzwalała frustrację i objawy nerwicowe. Mimo braku wiarygodnych danych, z dyskusji publicznych można wnioskować, że rosnącego zapotrzebowania na profesjonalną pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną i psychiatryczną nie było w stanie zrównoważyć powszechnie dostępne poradnictwo, interwencje kryzysowe i specjalistyczne leczenie. Konsultowanie z klientami problemów istnienia metodą on-line, stało się praktyką popularyzowaną i stosowaną.

Ochrona zdrowia psychicznego

Światowa Organizacja Zdrowia *WHO*, sformułowała naczelne zasady profilaktyki zakażeń wirusem SARS-CoV-2 i wytyczne dotyczące ochrony zdrowia w czasach globalnej epidemii. Międzynarodowe oraz krajowe stowarzyszenia badaczy ludzkiej psychiki, ukierunkowały dyskusję na bieżącą diagnostykę i przeciwdziałanie dysfunkcjom w stanach długotrwałego stresu.

Europejska Federacja Stowarzyszeń Psychologicznych *EFPA*, na stronach internetowych zamieszcza aktualne informacje, porady i zalecenia terapeutyczne, mające zwiększyć skuteczność wsparcia psychologicznego w warunkach pandemii. Wśród priorytetów znajduje się system bezpiecznego, obniżającego lęk komunikowania się, przekazywanie wiarygodnych referencji na temat wirusa, kreowanie sieci społecznych więzi, mobilizujących do walki z frustracją, bezradnością, poczuciem wyobcowania. Do interwencji wymagających najsilniejszego zaangażowania terapeutów, zaliczono profesjonalną pomoc dla osób bezpośrednio narażonych na zakażenie, długotrwale izolowanych, doświadczających utraty sensu życia, dotkniętych żałobą.

Według autorów badań opublikowanych w *Psychiatrii Polskiej*, odległe skutki psychiczne obecnie przeżywanej traumy, mogą dotyczyć więcej niż 20% populacji. Bezsenność i zróżnicowane objawy psychosomatyczne, stały niepokój o siebie i bliskich, śledzenie statystyki ofiar Covida-19 blokuje dostęp pozytywnych emocji do codziennego życia, potęguje negatywne myślenie o sobie i nadmiernie krytyczne postrzeganie świata. Zwiększa też ryzyko zachowań autodestrukcyjnych w przypadku osób cierpiących na choroby wcześniej zdiagnozowane. Towarzyszące pandemii, szerokie spektrum problemów krytycznych dla kondycji psychicznej człowieka jawi się jako pierwszoplanowe wyzwanie dla medycyny, humanistycznej wiedzy stosowanej i edukacji przyszłości, coraz bardziej podporządkowywanej inteligencji maszyn.

Fot. Barbara Poznański

Resetowanie traumy

Pandemia uświadomiła ludziom, że zdrowie jest ważniejsze niż cokolwiek innego. Pojawiła się nagle i tragicznie doświadczyła losy setek tysięcy mieszkańców globu. Bez uścisku dłoni i pożegnania odchodzili członkowie rodzin i przyjaciele. Determinacja koncernów farmaceutycznych i geniusz naukowców, doprowadził po dziewięciu miesiącach zmagań, do wielomilionowej produkcji szczepionek antycovidowych. Rozpoczęte w 2021 roku, masowe szczepienia ludności świata, kumulują niejednorodne uczucia: nadzieję, wiarę, zwątpienie. Nadzieja dostrzega w nich moc pokonania pandemii; zwątpienie żąda dowodów na spełnienie pokładanych oczekiwań; wiara nie potrzebuje weryfikacji, aby motywować do solidarnej walki o przetrwanie.

Koncepcje wizjonerów skłaniają do myślenia, że każde najtrudniejsze doświadczenie jest „po coś"... Być może, pragnienie powrotu do normalnego życia będzie wzmacniało wzajemne zrozumienie, dzielenie się, czułość, spokój... Być może, pozwoli na wymazanie z pamięci czasu zarządzanego przez strach, bezradność, rozpacz. Być może, zagrażające ludzkości, kolejne mutacje wirusa i obserwowane na wszystkich kontynentach, gwałtowne zmiany klimatu, ocieplenie, susze, ataki szarańczy, pożary lasów, tsunami... zjednoczą wysiłki w konstruktywnym, wyprzedzającym przeciwdziałaniu. Być może, dotkliwość obecnie przeżywanej traumy, nakłoni homo sapiens do szacunku i pokory wobec gwałconych przez egoizm człowieka praw Natury.

Sojusznikom troski o wspólną Ziemię, dedykuję fragment poezji śpiewanej Marka Grechuty ...*Świecie nasz... chcę być z tobą w zmowie, z blaskiem twym i siłą twą, co mi dasz odpowiedz... daj nam wiele jasnych dni... daj ugasić ogień zły... daj nam radość, której tak szukamy.*

Jadwiga Kłodecka-Różalska*

* Tekst ukończono w lutym 2021 roku

NARCIARSKA KORONA ALP

Od Redakcji:

Autor poniższego tekstu jest doktorem nauk o kulturze fizycznej, absolwentem AWF, w której rozpoczął pracę jako nauczyciel akademicki bezpośrednio po studiach w 1964 roku. Był m.in. kierownikiem Zakładu Sportów Wodnych i Zimowych. Ekspert żeglarstwa i narciarstwa. W latach 1965-67 był trzykrotnie mistrzem Polski instruktorów, posiada tytuł trenera klasy mistrzowskiej w narciarstwie zjazdowym, wielokrotny wykładowca na kursach instruktorskich PZN, uczestnik Międzynarodowych Kongresów Nauczania Narciarstwa, konferencji i stażów w Europie, Azji i Australii. Autor licznych publikacji metodyczno-szkoleniowych z żeglarstwa i narciarstwa.

Kazimierz Vysata

Kazimierz Vysata jest zwolennikiem koncepcji, według której kształcenie specjalistów narciarstwa w ramach studiów w AWF Warszawa powinno składać się z dwóch etapów: solidne podstawy teoretyczne i praktyczne (nowoczesna technika jazdy) należy uzyskać w warunkach, jakimi dysponuje Ośrodek w Zieleńcu (I etap), rozszerzenie zakresu i doskonalenie umiejętności technicznych jazdy na nartach – w warunkach „bardziej wymagających" (II etap). W poniższym tekście autor opisuje znane ośrodki narciarskie we francuskich Alpach, gdzie realizował II etap kształcenia specjalistycznego ze studencką grupą AWF Warszawa.

W okresie ponad 60-letniej styczności z narciarstwem, miałem okazję podziwiać uroki- a także wartości szkoleniowe – wielu narciarskich kompleksów górskich, rozrzuconych po różnych kontynentach. Wśród licznych wyjazdów do miejscowości narciarskich, znajdujących się na terenie Europy, do wyjątkowych zaliczam wizyty w ośrodkach francuskich. W okresie czterech kolejnych sezonów narciarskich prowadziłem tam szkolenie instruktorskiej specjalizacji narciarskiej studentów AWF Warszawa w Meribel, Courchevel, Les Menuires i Val Thorens. To ośrodki narciarskie zlokalizowane na terenie największego narciarskiego obszaru Europy, jakim są Trzy Doliny (Les Trois Valles).

Pierwszy z ośrodków, do którego dotarłem ze studentami, po dwudziestu godzinach podróży autokarem z Zielenca, to Meribel, utworzony w 1939 roku, obecnie obejmujący obszar o różnicy poziomów 1400–2300 metrów. Na ten kompleks składają się dwie miejscowości – stara osada Meribel położona na wysokości 1400 m n.p.m., z wiejskimi domostwami i górskim schroniskiem oraz leżąca powyżej stacja narciarska Meribel – Mottaret (2300 m n.p.m.), o typowo sportowym charakterze i współczesnej lecz harmonizującej z otoczeniem architekturze. Stacja usytuowana w samym sercu Trzech Dolin stanowi doskonałą bazę wypadową do Courchevel i Val Thorens.

W Meribel, gdzie przeprowadzono niektóre konkurencje alpejskie Igrzysk Olimpijskich (1992 r.), do dzisiaj pozostały dwie trasy zjazdowe, na których studenci AWF mieli okazję doskonalić swoje umiejętności narciarskie.

Inną z najbardziej znanych stacji narciarskich tego rejonu, jest Courchevel. Stacja powstała w 1946 roku, a jej najkrótszą charakterystyką są znakomicie utrzymane stoki, jedna z największych na świecie sieć wyciągów, doskonałe tereny do jazdy poza trasami narciarskimi i… zawrotne ceny. Courchevel składa się z czterech stacji alpejskich, mających bezpośredni dostęp do wszystkich miejscowości na terenie Trzech Dolin. Cechuje się ciekawą, zróżnicowaną zabudową. Jest tu więc typowe miasteczko sabaudzkie – Courchevel La Paz (1300 m), a także wysokogórska nowoczesna stacja alpejska „Courch" (1850 m), gdzie znajdują się znako-

Val Thorens, obok nasza kwatera

mite tereny narciarskie z osławioną trasą zjazdową, stromo biegnącą z wierzchołka La Saulire (2738 m n.p.m.). W czasie pobytu w Courchevel, poza ekscytującymi doznaniami narciarskimi – fantastyczna jazda w głębokim śniegu! – ekstremalnym przeżyciem była wizyta w jednej z licznych restauracji na stoku. Miałem tu okazję szybko pozbyć się 15 euro, próbując najdroższego piwa, jakie kiedykolwiek piłem.

Kolejna stacja, do której zawitaliśmy z grupą studentów, to Les Meuniers, powstała w połowie lat 60-tych (1963). Miejscowość położona na wysokości 1850 m n.p.m. w malowniczej i nasłonecznionej dolinie Belleville, oferuje liczne tereny narciarskie, sięgające okolicznych szczytów wznoszących się na wysokość 2800 m n.p.m. Prowadzone tutaj, we wspaniałej scenerii i w świetnych warunkach narciarskich szkolenie specjalizacji, zostało zakończone w okolicach szczytu de la Chambre (2850 m n.p.m.). Tutaj studenci, po zdanym egzaminie, otrzymali odznaki instruktorów Polskiego Związku Narciarskiego. To było wyjątkowe przeżycie, dotąd wspominane przez jego uczestników.

Wyjazd do Francji spod „Stokłosu" w Zieleńcu

Miałem również okazję zaprezentować studentom specjalizacji najwyżej położoną w Europie, otoczoną trzema lodowcami, stację narciarską (2300 m n.p.m.) – Val Thorens. To prawdziwe królestwo nart. Tereny zjazdowe, leżące między 1800 a 3300 metrów n.p.m, są pokryte śniegiem od listopada do połowy maja. Jazdę na nartach można tu uprawiać nawet latem, na lodowcu Aiguille du Peclet. Trudno uwierzyć, że ten wspaniały ośrodek narciarski jeszcze w latach 70. ubiegłego stulecia był śnieżną pustynią. Obecnie Val Thorens jest największym kombinatem narciarskim w całych Trzech Dolinach. Na stosunkowo niewielkiej, otoczonej górami, przestrzeni, udało się stworzyć bazę noclegową z infrastrukturą dla 25 tys. osób. Wyciągi narciarskie wyrastają z każdego miejsca stacji, niejednokrotnie biegnąc obok budynków mieszkalnych tak, że można zajrzeć do okien mieszkańców. Narty możemy zapiąć u progu budynku – i po kilkunastu metrach jedziemy w dół. Gdyby nie fascynujące otoczenie, można byłoby powiedzieć, że to jak w Zieleńcu, z którego studenci specjalizacji narciarskiej AWF Warszawa udali się do Val Thorens.

Dzisiaj pozostaje żałować, że czas takiego systemu kształcenia specjalistów narciarskich w naszej uczelni należy do przeszłości.

Tekst i zdjęcia: Kazimierz Vysata

Raj utracony

Niewielkie pasmo łagodnych gór tuż przy południowej granicy, w wyższych partiach porośniętych świerkowym lasem, na które pierwszy śnieg spada w listopadzie i leży do końca marca roku następnego, wraz z garstką zabudowań stanowiących wioskę Zieleniec, dawno, dawno temu odkrył Zygmunt Bielczyk i pomyślał, że byłoby to idealne miejsce dla nauczania narciarstwa studentów Akademii. I tak się stało. Przez wiele lat Zieleniec pozostawał z Akademią w związku administracyjnym, który dawał jej prawo korzystania z kilku niewielkich budynków oraz wszystkich dookolnych stoków. Na początku o instalacji jakiejkolwiek specjalistycznej infrastruktury nie było mowy. Wystarczała różnorodność terenu, obfitość śniegu i przyjemny klimat, w którym, na dodatek, wybornie smakuje grzane wino. Dziesiątki roczników studenckich ukończyło w Zieleńcu podstawową szkołę narciarstwa, a niektórzy „szkołę wyższą" – narciarską specjalizację. Niemal każdy z nas wywoził z Zieleńca przyjemne wspomnienia, związane z satysfakcją, jaką daje rosnąca wprawa w jeździe na nartach w pięknym krajobrazie i prawdziwej, koleżeńskiej atmosferze.

Zieleniec 1965-66

Zieleniec „Straszny Dwór" (jeszcze przed przebudową)

Do rozstania z Zieleńcem zmusił uczelnię wzrost kosztów utrzymania tej sezonowej placówki. Nie znajdywano sposobu, by się od tych ciężarów uwolnić lub choćby je zmniejszyć.

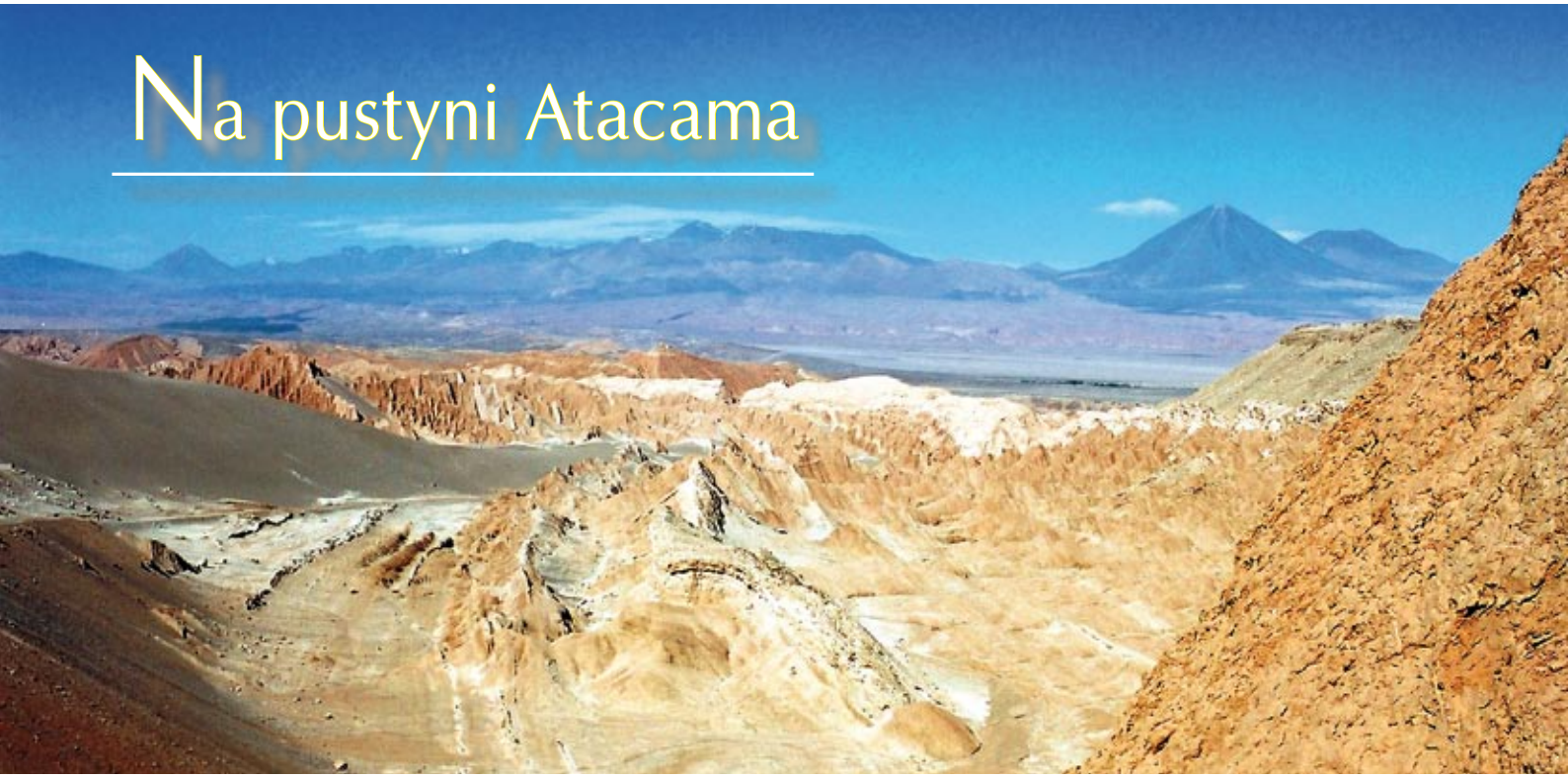
Tylko wizjoner mógł wtedy stoki Zieleńca widzieć pokryte gęsto wyciągami, trasy zjazdowe i pólka ćwiczebne starannie wyrównane przez ratraki, oświetlone do późnego wieczora, zapełnione przez studentów oraz miłośników „białego szaleństwa". Taki marzycielski obraz mógłby stać się rzeczywistością, gdyby w jego realizacji do uczelni dołączył bogaty partner. Ale na takie rozwiązanie było za wcześnie. Reformy ustrojowo-gospodarcze dotarły do Polski później.

Wygląda na to, że eksmisja Akademii z Zieleńca była w owym czasie nieunikniona. Jak wielka to była strata dla uczelni i całego jej środowiska – pokazało życie.

Dziś żyjemy w innych warunkach, tym niemniej wielkiej uwagi i troski wymaga sprawa przyszłości ośrodka Akademii w Pięknej Górze k/Giżycka.

Andrzej Pac-Pomarnacki

Na pustyni Atacama



Dolina Śmierci

Zupełnie niespodziewanie znalazłem się z moją Kasią w samym sercu pustyni Atacama. Mieliśmy wprawdzie zamiar resztę czasu przeznaczonego na pobyt w Chile spędzić nad Pacyfikiem, ale odwiódł nas od tego Bruno Nashelsky, właściciel agencji turystycznej, z którym zwiedzaliśmy Santiago. Tak barwnie opisywał nam uroki najsuchszej pustyni świata, że zamiast do Valparaiso polecieliśmy do Calamy, by na tamtejszym lotnisku El Loa przesiąść się do mikrobusu odchodzącego do odległego o 120 km San Pedro de Atacama.

Kiedy znaleźliśmy się w centrum tego małego miasteczka, oniemieliśmy ze zdziwienia. Cóż to bowiem za najsuchsza pustynia, skoro zamiast kompletnej martwoty zielenią się w koło eukaliptusy i araukarie, kwitną brezylki i opuncje, szemrze płynący gdzieś w pobliżu strumień, a przechodnie wcale nie wyglądają na spragnionych. Wkrótce dowiedzieliśmy się, że tę dość bujną wegetację roślin zawdzięcza San Pedro nie deszczom, bowiem ostatni i to mizerny spadł przed 7 laty, a poprzedzający go – w 1971 roku, lecz rzece o tej samej co miasteczko nazwie, biorącej początek z lodowca spływającego ze stoków Cerro de Tocopuri.

Spośród licznych hotelików wybraliśmy „Kimal", nie tyle ze względu na oryginalny wystrój, ile na nazwę gwarantującą, że w nim będzie nam się kimało najlepiej. Chociaż hotelik

Mieszkanki pustynnego miasteczka

Po lewej: Kwiaty brezylki

Uliczka w San Pedro

W sklepiku z pamiątkami

Dolina Księżycowa

posiadał restaurację o sterylnej wręcz czystości i elokwentnego kucharza zachwalającego własne umiejętności kulinarne, wyruszyliśmy „w miasto" poszukać jakiejś przytulniejszej knajpki. I znaleźliśmy ją tuż za rogiem, na pryncypalnej ulicy, a jej właścicielem okazał się Fin spod Turku. Zaserwował nam świetną tortillę de papas i pisco z lodem, opowiadając przy tym, co sprawiło, że zamienił krainę sosnowych lasów i tysięcy jezior na oazę w środku potwornie suchej Atacamy.

W samym San Pedro nie ma właściwie co zwiedzać, poza niewielkim muzeum założonym w 1955 roku przez belgijskiego księdza i archeologa, Gustavo Le Paige, w którym zgromadzono eksponaty obrazujące dzieje kultury regionu. Natomiast bliższe i dalsze okolice są fascynujące. W odległości zaledwie 3 kilometrów od wschodnich rogatek San Pedro leży oaza Pozo z ciepłymi źródłami wody mineralnej odprowadzonej prosto do kąpielowego basenu. Pojechaliśmy tam wypożyczonymi rowerami, by pławić się do woli w najsuchszym ponoć miejscu na świecie.

Wybraliśmy się też do Valle de la Luna, czyli Doliny Księżycowej, prezentującej „księżycowy krajobraz", i do Doliny Śmierci, przypominającej saharyjską hamadę, w której ponoć co roku gubią się lekkomyślni turyści, a niektórzy nawet tak skutecznie, jakby chcieli koniecznie uwiarygodnić nazwę nadaną temu pustkowiu. Dowiedzieliśmy się od miejscowego przewodnika, że jest ona pięćdziesiąt razy suchsza od słynnej Doliny Śmierci w Kalifornii, a ze względu na panujące na niej ekstremalne warunki, bardzo podobne do marsjańskich, została wykorzystana do testowania aparatury zaprojektowanej do pobierania i analizowania próbek gleby na Marsie. „Gdyby Viking wylądował w tym miejscu, zamiast na Marsie, to również nie znalazłby żadnego życia" – stwierdzili naukowcy z NASA. Świetna przejrzystość powietrza pozwala śledzić odległe gwiazdy i planety. Również Polacy prowadzą tutaj badania astronomiczne i mają swój teleskop w Las Campanas. Nie jest on zbyt duży, ale polscy uczeni owocnie wykorzystują bezchmurne noce, których nad pustynią Atacama jest najwięcej na świecie, i odkryli nowy układ planetarny, jeden z najdalszych,

jakie znamy. My natomiast podziwialiśmy fantastyczne formy skalne powstałe na skutek erozji, jakieś olbrzymie grzyby, imitacje stworów przypominających przedpotopowe dinozaury, trzy kobiece postacie nazwane „Trzema Mariami" czy wreszcie „Lustro", czyli wielką wydmę usypaną z ciemnego, niemal czarnego piasku. Obejrzeliśmy z jej grzbietu zachód słońca, zachwalany bardzo w przewodnikach, ale według nas wcale „nie zwalający z nóg".

Obie doliny leżą w pobliżu San Pedro i ich zwiedzanie zabrało nam tylko kilka godzin. Natomiast jedna z największych atrakcji Atacamy – gejzery El Tatio, znajdujące się tuż przy boliwijskiej granicy, oddalone są o 95 km, więc podróż do nich jest już całą wyprawą, jako że prowadzi do nich bardzo marna, terenowa droga. Zrobiliśmy sobie pobudkę w środku nocy, by o 4.00 nad ranem stać już przed hotelem, skąd zabrał nas wycieczkowy mikrobus i o świcie dostarczył na miejsce. Gejzery należy oglądać tuż przed wschodem słońca, kiedy temperatura powietrza ma wartości minusowe. Wówczas gęste kłęby pary strzelają w górę szczególnie wysoko i są wyjątkowo fotogeniczne. Fotografowaliśmy więc je zawzięcie, nie zapominając jednak o kruchej nawierzchni w pobliżu bulgocącej wody. Zdarzało się, że pękała ona pod nogami nieostrożnych turystów, których potem wyciągano z wrzątku na wpół ugotowanych. Mimo pięknych widoków, chętnie opuściliśmy to miejsce. Silny wiatr, trzaskający mróz (10 stopni poniżej zera), a przede wszystkim wysokość – 4300 metrów nad poziomem morza i pierwsze objawy choroby wysokościowej nie pozwalały na długie delektowanie się niecodziennymi widokami. Zresztą wraz ze wschodem słońca gejzery maleją i para nie bucha z nich już tak intensywnie. Więc jeszcze tylko kilka zdjęć, jeszcze kąpiel w niewielkiej sadzawce, gdzie temperatura wody nie przekracza 40°C, i ruszyliśmy w drogę powrotną.

Kolejny dzień pobytu na pustyni przeznaczyliśmy na obejrzenie wielkiego słonego jeziora Salar de Atacama o powierzchni 2300 km^2, odległego o 30 km od San Pedro. Różniło się ono zasadniczo od znanych nam dotychczas jezior. Większość jego powierzchni to teren bagienny wypełniony mułem i solą, wewnątrz wilgotny i grząski, na powierzchni pokryty suchą skorupą, na którą składają się

Na wysokości 4300 m n.p.m. i w temperaturze -10° C

Gejzery El Tatio

Laguna Chaxa

Uśpiony wulkan Licancabur

wykrystalizowane sole potasowo-magnezowe, sól kamienna i boraks. Tylko gdzieniegdzie widać było tafle wody. Większe z nich nazywane są lagunami.

Nim dotarliśmy do laguny Chaxa, aby podglądać żerujące tam flamingi, podziwialiśmy pasmo czynnych i uśpionych wulkanów, spośród których wyróżniał się szczególnie idealnym stożkiem najwyższy z nich – Licancabur (5916 m n.p.m.) oraz biegnące po przeciwnej stronie niskie pasmo gór z polskim akcentem w nazwie – Cordillera Domeyko. Flamingów w lagunie Chaxa nie było wiele, kilkanaście sztuk spacerowało po płytkiej wodzie w dość dużej odległości od nas. Kiedy spróbowaliśmy zbliżyć się do nich, poderwały się w powietrze i odleciały na jakieś inne żerowisko.

Kiedy zobaczyliśmy już największe atrakcje Atacamy, pozostało nam nudzić się w maleńkim San Pedro. Ale nuda jakoś nas się nie ima. Z prawdziwą przyjemnością włóczymy się bez celu wąskimi uliczkami, zaglądamy do coraz to innej knajpki, aby spróbować jakiegoś miejscowego specjału lub posłuchać latynoskiej muzyki. Wieczorami najchętniej przesiadujemy na ryneczku. Bieli się przy nim XVII-wieczna Iglesia de San Pedro, czyli kościół św. Piotra zbudowany z suszonej na słońcu cegły i drewna kaktusów cordón, powiązanego rzemieniami zastępującymi gwoździe, oraz liczący sobie już 464 lata dom Pedro de Valdivii – zdobywcy Chile dla korony hiszpańskiej, który przeciągnął tędy ze swoim orszakiem w 1540 roku. Przyzwyczailiśmy się już do tego kolonialnego pejzażu, nie możemy tylko nadziwić się księżycowi, który teraz, będąc w nowiu, skierował oba swoje rogi do góry.

Iglesia de San Pedro

Tekst i zdjęcia: Jerzy Samusik

Jak zwiększyć odporność organizmu

2. Odżywianie

Drugi odcinek swego cyklu poświęca Piotr Wiśnik odżywianiu. Obok aktywności fizycznej, jest ono także czynnikiem, który może wpłynąć na wzrost odporności organizmu. Wymagane jednak jest przestrzeganie przy tym określonych zasad. Autor omawia te zasady na konkretnych przykładach.

Dr Piotr Wiśnik

Racjonalne odżywianie, którego celem jest utrzymanie organizmu osobnika w optymalnym stanie, wymaga przestrzegania określonych **zasad**. Mówiąc w skrócie, odnoszą się one do tego: ***co***, ***ile*** oraz ***kiedy jeść***. Nie można bowiem w tym względzie zdać się na indywidualne gusta i przyzwyczajenia. Tu efekt zależy od znajomości procesu trawienia, u podłoża którego leżą zmiany fizjologiczne i biochemiczne. W sytuacji, gdy pragniemy **zwiększyć odporność organizmu**, koncepcja żywienia nabiera specyficznego charakteru. Dlatego omawiając ten temat także w aspekcie praktycznym, do charakterystyki każdego z posiłków spożywanych w ciągu dnia, dołączam szereg precyzyjnych wskazówek, wyjaśnień oraz uzupełnień. I rad.

Rano, po wstaniu z łóżka, należy wypić szklankę przegotowanej, dobrze ciepłej wody, a następnie 1/2 szklanki przegotowanej, ciepłej wody z sokiem wyciśniętym z cytryny lub z łyżką organicznego octu jabłkowego. Po upływie 15 min., ale nie później niż po 30 min., przystępujemy do śniadania. Zalecam najpierw zjeść łyżkę zmiksowanej kapusty kiszonej lub zmiksowanych kiszonych ogórków (w przewodzie pokarmowym następuje wtedy poprawa wchłaniania, czego skutkiem, z kolei, jest oszczędzanie enzymów). Następnie przychodzi kolej na zjedzenie **surówki z warzyw** najlepiej surowych, a jeśli są niedostępne, to gotowanych (*aldente*), posypanych zmieloną kurkumą, pieprzem czarnym oraz zmieloną papryką, polanych olejem rzepakowym z pierwszego tłoczenia (lub oliwą z oliwek).

Dopiero teraz możemy przystąpić do spożywania tego, od czego najczęściej rozpoczynamy śniadanie, ale bez kanapek i picia! Po płyny można sięgnąć dopiero po upływie 30 minut po posiłku.

Jeśli pragniemy uzyskać efekt w postaci zwiększenia odporności naszego organizmu, śniadanie musi być spożywane między godz. 7.00 a 9.00 (wtedy żołądek funkcjonuje najlepiej).

Istotna kwestia – **ile posiłków należy spożywać w ciągu dnia?** Należy zjadać 5 posiłków: 3 główne plus 2 przekąski (co 3 godziny, ale objętościowo mniejsze, by nie przeciążać układu pokarmowego). Jeśli śniadanie zostało zjedzone około godz. 8.00, to obiad nie powinien być później, niż o godz. 14.00 (w międzyczasie

możliwa mała przekąska), natomiast kolacja najpóźniej o godz. 19.00 (wątroba ma czas na regenerację).

Przy każdym posiłku obowiązuje zasada: **najpierw jemy kiszonkę, następnie surówkę, później mięso (jeśli w ogóle je jemy), a na koniec węglowodany.** Korzystny wpływ na trawienie oraz odporność organizmu ma żucie kawałka surowego **korzenia imbiru** po każdym posiłku. Przed snem należy wypić – koniecznie! – szklankę ciepłej, przegotowanej wody!

Codzienne spożywanie warzyw kiszonych (kapusta biała i czerwona, ogórki, oliwki, papryka, cukinia, buraki), jak również naturalnie fermentowanego octu jabłkowego czy fermentowanych produktów mlecznych (kefir, maślanka, jogurt) ma na celu – **utrzymanie właściwego składu flory bakteryjnej jelit**. Co do tego, że właściwy skład flory bakteryjnej jelit warunkuje prawidłowe działanie systemu immunologicznego, nie ma już wątpliwości. Jedne bakterie jelitowe rozkładają nie strawione resztki pokarmowe na drodze fermentacji. Inne produkują witaminy (B1, B2, B3, B6, B5 – kwas pantotenowy, B7 – biotyna, B9 – kwas foliowy, witaminę K), a także zwiększają przyswajalność składników mineralnych (m.in. żelaza). Jeszcze inne uczestniczą w procesie trawienia tłuszczów. Poza nimi są jeszcze bakterie, które stymulują produkcję **mucyn**, których zadaniem jest ochrona nabłonka jelitowego przed inwazją patogenów i toksyn. Zapobiegają one również szkodliwej kolonizacji i namnażaniu się bakterii chorobotwórczych. Wyniki badań naukowych dowiodły ponadto, że zaburzenia równowagi w mikroflorze jelitowej, powodujące zmiany w przepuszczalności bariery jelitowej, wywołują **reakcje zapalne nie tylko w obrębie przewodu pokarmowego**.

Poprawie sprawności jelit sprzyja spożywanie produktów zawierających **prebiotyki,** które znajdują się m.in. w cebuli, czosnku, cykorii, szparagach. Prebiotyki nie podlegają strawieniu, natomiast pobudzają wzrost różnych bakterii w jelicie, a przede wszystkim są pożywką dla bakterii prebiotycznych. Korzystnie na stan jelit wpływa, zaliczana do składników błonnika pokarmowego, **skrobia oporna.** Nie jest ona trawiona przez enzymy przewodu pokarmowego i nie ulega wchłanianiu w jelicie cienkim. Trafia do jelita grubego, gdzie ulega rozkładowi przez bakterie fermentacji mlekowej stanowiące podstawę zdrowej mikroflory jelit. Skrobia oporna powinna być spożywana codziennie, w ilości co najmniej 20 g. Najwięcej można jej znaleźć w fasoli, **niedojrzałych bananach, otrębach, płatkach zbożowych, soczewicy, chlebie razowym (odradzam chleb pszenny), brązowym ryżu czy ziemniakach.**

W składzie posiłków należy uwzględnić również **produkty bogate w białko** (mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe). Dzięki nim organizm otrzymuje aminokwasy, z których może wytworzyć przeciwciała zwalczające chorobotwórcze drobnoustroje. Ważna uwaga praktyczna: **– spożywać należy ciepłe zupy oraz pić ciepłe napoje!** Wtedy sprawnie funkcjonuje śledziona, której jedną z podstawowych funkcji jest wytwarzanie **przeciwciał.**

Przed każdym posiłkiem, czyli trzy, a najlepiej pięć razy dziennie, spożywać należy produkty kiszone oraz warzywa (np. 3 × warzywa + 2 × owoce). Najlepiej surowe, ale mogą być również gotowane na parze (byle nie traciły zbyt dużo substancji odżywczych). Jeśli nie mamy warzyw świeżych, możemy zastąpić je mrożonkami. Pamiętajmy, spożywając każdego dnia odpowiednie ilości **warzyw i owoców** (zawierających mało fruktozy), zapewniamy organizmowi niezbędne minerały, witaminy i antyoksydanty (są nimi także liczne wita-

miny). **Witaminy** to bardzo ważny składnik pożywienia. Szczególne znaczenie mają rozpuszczalne w tłuszczach witaminy – A, D, E i K znajdujące się w tłustych rybach, jajach, olejach, orzechach. Aby zwiększyć przyswajalność tych witamin przez organizm, należy spożywać je w obecności tłuszczów.

Działaniom skierowanym na wzmocnienie układu odpornościowego powinno towarzyszyć **eliminowanie czynników/pokarmów, które powodują jego osłabienie**. W związku z tym należy bezwzględnie wykluczyć z diety: cukier rafinowany, produkty zbożowe (białe pieczywo i mąki), potrawy mocno wysmażone i grillowane, spalony tłuszcz, chipsy, żywność typu fast-food, słodycze, ciastka, żywność przetworzoną oraz zawierającą barwniki i konserwanty, a także spożywanie mleka (oprócz produktów sfermentowanych).

Pamiętajmy również o tym, że dłuższe przebywanie w pomieszczeniach, gdzie istnieje kontakt z substancjami chemicznymi, promieniowaniem elektromagnetycznym lub gdzie brak jest światła słonecznego – wpływa na pogorszenie zdolności obronnych organizmu.

Do zakresu praktycznej wiedzy o racjonalnym odżywianiu należy również znajomość tego: **co z czym można kojarzyć w posiłkach, a czego nie wolno**. Oto parę przykładów.

Nie należy łączyć ryb morskich z brokułami, kalafiorem, kapustą, brukselką, zawierającymi goitrogeny, które **blokują przyswajanie przez organizm jodu.** Nie powinniśmy pić herbaty z cytryną. Liście herbaty zawierają glin, który nie jest przyswajalny, kiedy pijemy samą herbatę. Natomiast dodanie soku cytrynowego powoduje, że tworzy się cytrynian glinu **przy-**

czyniający się do powstania choroby Alzheimera. Często słyszymy, że po spożyciu mięsa powinniśmy pić, wytrawne czerwone wino, które pomoże lepiej je strawić. Jednak wino zawiera garbniki, **blokujące przyswajanie żelaza.** Grzyby i napoje alkoholowe. **Alkohol ścina białko**, które zawierają grzyby, przez co staje się ono niestrawne. Niektórzy przyzwyczaili się do spożywania zdrowego śniadania (tak je sami określają), w postaci razowej owsianki z mlekiem. Niestety, takie połączenie **uniemożliwia wchłanianie przez organizm wapnia.** Nie łączmy świeżego (kiszony można) ogórka z pomidorem, natką pietruszki, kapustą, papryką. **Świeży ogórek zawiera kwas askorbinowy (enzym)** utleniający witaminę C. Nie należy również łączyć pomidorów z białym serem czy twarożkiem, ponieważ kwasy zawarte w pomidorach (kwas jabłkowy, kumarynowy, cytrynowy, chlorogenowy) w połączeniu z wapniem tworzą nierozpuszczalne kryształki, niszczące powierzchnie stawowe. Jak widzimy, wymienione praktyki żywieniowe nie pozostają bez wpływu na **pracę/sprawność przewodu pokarmowego**, który – pamiętajmy – stanowi pierwszą linię obrony organizmu przed intruzami z zewnątrz.

Tkanka limfatyczna, będąca głównym skupiskiem limfocytów, znajduje się w ścianie jelit. Można powiedzieć, że tam właśnie zlokalizowane jest około 80% układu odpornościowego. Jelita są w stałym kontakcie ze wszystkimi ogniwami układu odpornościowego, dlatego mikroby jelitowe mają poważny wpływ na kształtowanie odpowiedzi immunologicznej całego organizmu.

Czy kolacje trzeba jeść codziennie? Nie koniecznie. Co więcej, efekt zdrowotny można uzyskać opuszczając posiłki wieczorne, powiedzmy, dwa razy w tygodniu. Wtedy, kiedy organizm nie jest obciążony trawieniem, poprawiają się warunki do produkcji hormonów wydzie-

lanych tylko w nocy, **melatoniny** i **hormonu wzrostu.** Generalna wskazówka: **na kolację nie jemy węglowodanów** i **tłuszczów!** Zaburzają one pracę przysadki mózgowej, przez co nie może ona produkować stymulującego układ odpornościowy – **hormonu wzrostu**.

Zapobieganie chorobom czy łagodzenie ich przebiegu to inny aspekt dążeń, które mają na celu zwiększenie odporności organizmu na działanie negatywnych czynników. Warto przy tym korzystać z **przypraw**. Jest ich bardzo wiele. Oto kilka przykładów. Dobry efekt przynosi wzbogacanie potraw takimi przyprawami jak: czarnuszka, kurkuma, imbir, czosnek, pieprz, goździki, oregano, kolendra, rozmaryn, anyż, liść laurowy, cynamon czy czosnek niedźwiedzi. Należy jednak stosować je z umiarem, nigdy wszystkie na raz. Miód w połączeniu z cynamonem pomoże w łagodzeniu lub usunięciu wielu dolegliwości organizmu. Również owoce, sok, błonnik z wytłoków aronii wpływają na zwiększenie sprawności układu odpornościowego.

Działanie antywirusowe wykazują również **flawonoidy** (miliony związków chemicznych produkowanych przez rośliny). Wiele z nich występuje w owocach, warzywach, roślinach i powszechnie spożywanych przyprawach. Zaliczają się do nich także **katechiny**, znajdujące się w morelach, fasolach, rodzynkach, śliwkach, winie, cydrze, a zwłaszcza w czekoladzie i herbacie. Z badań naukowych wynika, że katechiny, obecne w zielonej herbacie, są zdolne do powstrzymania wielu wirusów grypy. Niszczą wirusy i bakterie stymulując system odpornościowy. Działają przeciwzapalnie. Nie jest więc gołosłowną opinia, że **picie zielonej herbaty redukuje zagrożenie infekcją grypy**.

Proantocyjanidyny to również flawonoidy, które znaleźć można w jabłkach, w owocach kaki, jagodach, pistacjach, rodzynkach, winie, piwie, cydrze, czekoladzie. A np. żurawina zawiera zarówno katechiny jak również proantocyjanidyny. Działanie układu odpornościowego poprawiają: traganek błoniasty oraz jeżówka. Z kolei propolis, zawierający ponad 300 substancji składowych (minerały, witaminy, terpeny, flawony, enzymy i kwasy organiczne) wykazuje wysoką skuteczność w zwalczaniu wielu schorzeń, szczególnie górnych dróg oddechowych. Dzika róża, z kolei, to przede wszystkim źródło witaminy C, która jako mocny antyoksydant, uczestniczy w osiągnięciu i utrzymaniu przez organizm wysokiej sprawności immunologicznej. Nie wolno zapominać o dwóch witaminach: **D i C.** Pierwsza wspomaga funkcję mózgu i odporność organizmu oraz zmniejsza stany zapalne, które praktycznie biorąc są przyczyną niemal wszystkich chorób. Organizm nie potrafi przyswoić odpowiedniej ilości witaminy D, nawet z produktów spożywczych, do których jest ona dodawana. W**itamina C –** przyspiesza reakcje obronne organizmu (pobudza produkcję białek niszczących patogenny). Wspomaga układ odpornościowy w trakcie wysiłku fizycznego i po nim, wspomaga produkcję **kolagenu** w naczyniach krwionośnych oraz kościach, stawach, chrząstkach, skórze, dziąsłach i zębach. Kolagenem otoczona jest każda komórka organizmu i przy jego niedoborze, organizm zdecydowanie wolniej się regeneruje.

Poruszone w tym tekście tematy, które wiążą się z zagadnieniem racjonalnego żywienia, ukierunkowanego na poprawę zdolności odpornościowych organizmu – wymagają dużo szerszego potraktowania. Mam nadzieję, że zdarzy się ku temu okazja.

Piotr Wiśnik

Sprostowanie

Spełniając prośbę Marka Głowackiego, którego sylwetkę przypomnieliśmy w artykule „Dziarski 80-latek w Kanadzie" (nr 36 kwartalnika), korygujemy informację dotyczącą Jego osiągnięć w światowych zawodach kategorii masters w lekkiej atletyce. Napisaliśmy, że jest ich wielokrotnym zwycięzcą oraz rekordzistą świata, podczas gdy – jak napisał do redakcji – jest ich wielokrotnym medalistą, jak również rekordzistą i mistrzem Kanady w konkurencjach rzutowych weteranów lekkiej atletyki. Prostujemy nadto datę Jego wyjazdu z kraju, miało to miejsce w 1981 roku (nie w 1982 roku – jak podaliśmy w ślad za publikacją albumową pt: Rocznik 1965, praca zbiorowa, Warszawa, 2001.).

ZA HORYZONTEM

Trudno oprzeć się wrażeniu, że czas znacząco przyśpieszył. Niepostrzeżenie przemykają pory roku, częściej mijają nas w drodze do innego wymiaru znajomi, przyjaciele, bliscy…
Poświęćmy chwilę zadumy, choćby niektórym z tych, którzy ostatnio nas opuścili.

Maria Piątkowska

Stanisław Poburka

Janusz Nowakowski

Stanisław Furman

W drugiej połowie grudnia (19.12.) ubiegłego roku zmarła **Maria Piątkowska (Chojnacka-Ilwicka)**, absolwentka AWF z roku 1953, znakomita, wszechstronna lekkoatletka lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych, trzykrotna olimpijka (Helsinki, Rzym, Tokio), trzykrotna uczestniczka ME, rekordzistka świata w sztafecie 4×100 m, a także dwukrotna rekordzistka Europy w tej konkurencji, 22-krotna rekordzistka Polski w sprincie, biegu ppł., wieloboju, 13-krotna mistrzyni Polski i multimedalistka MP. Trudno zliczyć jej wszystkie sportowe osiągnięcia, uhonorowane między innymi złotym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe. Była pierwszą lekkoatletką w klubie AZS-AWF Warszawa, biorącą udział w igrzyskach olimpijskich (Helsinki, 1952 rok). Maria Piątkowska przez długie lata, do emerytury, pracowała jako nauczycielka w Studium Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Warszawskiego.

Krótko po śmierci Marii Piątkowskiej dotarła do nas informacja o odejściu (20.12.) **Stanisława Poburki**, absolwenta uczelni z 1958 roku, architekta pierwszego polskiego sukcesu medalowego na igrzyskach olimpijskich w grach zespołowych. W latach 1962-1965 był on trenerem siatkarskiej, żeńskiej kadry olimpijskiej, a prowadzona przez niego reprezentacja wywalczyła brązowy medal na IO w Tokio (1964 r.). Wcześniej, jego zespół siatkarek zdobył brązowy medal mistrzostw świata (1962 r.) oraz wicemistrzostwo Europy (1963 r.). Poburka był także trenerem reprezentacji siatkarek Meksyku, z którą sięgnął po siódme miejsce na Igrzyskach Olimpijskich w 1968 r. Po powrocie do Polski raz jeszcze poprowadził kadrę siatkarek w latach 1980-81. W kraju związany był m.in. z CWKS Warszawa (zespoły męskie i żeńskie) oraz z Wisłą Kraków (zespół żeński). W okresie wcześniejszym był siatkarzem Wisły Kraków i dwukrotnym reprezentantem kraju.

W styczniu odeszli także **Janusz Maria Nowakowski** i **Stanisław Furman**. **Janusz Nowakowski**, był absolwentem pierwszego rocznika magisterskiego (1957 r.), współtwórcą śląskich struktur Szkolnego Związku Sportowego i wieloletnim (przez 51 lat) prezesem Wojewódzkiego Szkolnego Związku Sportowego w Katowicach, honorowym członkiem SZS, wykładowcą Studium Nauczycielskiego WF w Katowicach – szkoły, z której narodził się WSWF, a później katowicki AWF. Był uznanym, wielokrotnie wyróżnianym odznaczeniami państwowymi nauczycielem, autorem licznych publikacji z zakresu szkolnej kultury fizycznej. **Stanisław Furman** natomiast, to postać znana i bliska wszystkim, którzy współpracują ze Stowarzyszeniem Absolwentów AWF; osoba, która zintegrowała rocznik, kończący studia w 1960 roku, członek zarządu Stowarzyszenia, inspirator i organizator akcji jednoczących Stowarzyszenie z polonijnym środowiskiem absolwentów AWF, a także szerokich kampanii, wspierających ubogie, polskie rodziny kresowe. Po studiach uplasował się w Ludowych Zespołach Sportowych: był m.in. kierownikiem wyszkolenia w Radzie Głównej LZS, kierownikiem ośrodka szkoleniowego w Teresinie. W okresie pobytu w USA (1982-2002) dał się poznać, jako aktywny działacz sportowy na tamtejszym gruncie. Zapamiętamy go jako niestrudzonego społecznika.

Bolesław Jan Kwiatkowski

W lutym (13.02.) zmarł w Sydney **Bolesław Jan Kwiatkowski**, absolwent z roku 1964, odznaczony m.in. złotym Medalem za Zasługi dla Polskiego Ruchu Olimpijskiego, jeden z czołowych polskich koszykarzy, zawodnik klubu AZS-AWF Warszawa – występował w nim przez jedenaście sezonów, zdobywając mistrzostwo Polski (1967 r.), wicemistrzostwo (1962 r.) oraz dwukrotnie Puchar Polski. Kapitan tego zespołu. Był 114-krotnym reprezentantem Polski i olimpijczykiem z roku 1968 (Meksyk) – reprezentacja Polski zajęła tam 6 lokatę. Dwukrotnie uczestniczył w mistrzostwach Europy (brązowy medal w 1967 r. w Helsinkach), uczestniczył także w mistrzostwach świata w Montevideo (VI lokata). Po zakończeniu kariery zawodniczej prowadził męski zespół ŁKS Łódź, z którym sięgnął po 3 miejsce w pierwszej lidze (1978 r.). W 1981 roku wyemigrował do Australii. Tam współtworzył stowarzyszenie OLIMPOL (był jego prezesem), głównego organizatora przedsięwzięć promujących polski ruch olimpijski oraz sprawującego opiekę nad polskimi uczestnikami igrzysk w Sydney (2000 r.).

Jan Wiederek

W początkach lutego żegnaliśmy na Cmentarzu Północnym, absolwenta z roku 1971, **Jana Wiederka** (zm. 25.01.), lidera i inspiratora corocznych spotkań członków tego rocznika. Odszedł niespodziewanie. W młodości należał do czołowych pływaków i waterpolistów kraju, wywodzących się z mekki tego sportu, jakim był klub KSZO Ostrowiec. W okresie studiów był zawodnikiem warszawskiego AZS-AWF, później trenerem, a także wiceprezesem sportowym tego klubu. Oddelegowany przez Polski Związek Pływacki do pierwszej w kraju szkoły mistrzostwa sportowego w pływaniu w Raciborzu, był wychowawcą wielu znakomitych zawodników i współtwórcą ich międzynarodowych sukcesów. W 1997 roku powrócił do pracy w PZP, jako trener kadry narodowej i olimpijskiej oraz przez ponad dziesięć lat, jako kierownik szkolenia. W uznaniu zasług dla tej dyscypliny otrzymał tytuł Honorowego Członka PZP. Był przede wszystkim trenerem i pedagogiem, ale dał się też poznać, jako ekspert i komentator telewizyjny wielu imprez pływackich. Żegnało go liczne grono przyjaciół, działaczy sportowych – i poczet sztandarowy Polskiego Związku Pływackiego.

Krystyna Lipska-Skład

Także w lutym (05.02.) spotkaliśmy się na smutnej uroczystości, tym razem na Starych Powązkach, by pożegnać w asyście sztandarów Akademickiego Związku Sportowego i klubu AZS-AWF **Krystynę Lipską-Skład**, zmarłą nagle 17 stycznia. Była absolwentką pierwszego, powojennego rocznika uczelni, którą ukończyła w 1950 roku. Do 1995 roku była tu nauczycielem akademickim, członkiem senatu i dyrektorką Instytutu Sportu. Przez dwie dekady kierowała klubem AZS-AWF. – *To moje najlepsze lata, które wspominam z czułością* – oznajmiła kiedyś. Była w pełni oddana sportowi akademickiemu. Tak się wydarzyło, że sylwetkę Krystyny Lipskiej, z okazji nadania Jej godności Honorowego Członka Stowarzyszenia Absolwentów AWF, szerzej przedstawiliśmy w poprzednim numerze kwartalnika. Niestety, krótko po tym przyszło pożegnać się na zawsze. Dzisiaj pozostaje nam podpisać się pod charakterystyką tej niezwykłej osobowości, nakreśloną w nekrologu przez najbliższe Jej osoby: – *niezależna, wielobarwna, intrygująca, pełna energii i mocy sprawczej, inspirująca. Rozbijała szklane sufity*.

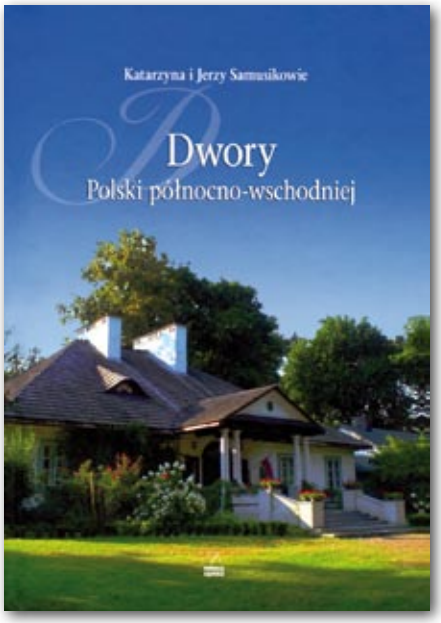
/**rw**/

Ostatnia z ośmiu

1. Pod koniec ubiegłego roku ukazała się książka autorstwa Katarzyny i Jerzego Samusików, zatytułowana „Dwory Polski północno-wschodniej". To ostatnia, ósma, z cyklu o tej tematyce. Poprzedziły ją: „Pałace i dwory Białostocczyzny", „Dwory w Łomżyńskiem", „Pałace i dwory Podlasia", „Dwory i pałace na Litwie", „Pałace i dwory Polski północno-wschodniej", „Dwory i pałace na Kresach Wschodnich. Między Niemnem a Bugiem", „Pałace Podlasia". Dokumentacja pozostałych przy życiu, najbardziej interesujących rezydencji szlacheckich i siedzib ziemiańskich, zlokalizowanych na północnym wschodzie Polski, stała się pasją K. i J. Samusików i przyniosła obfity plon.

W tych książkach integralne znaczenie obok tekstu mają zdjęcia. W omawianej pracy przeważają zdjęcia czarno-białe, przydając prezentowanym obiektom autentyczności. Takie zaawansowane wiekowo obiekty, niestety, starzeją się szybciej. Jeśli nie pospieszymy im na ratunek – giną bezpowrotnie. Jednak autorzy książki ukazują sporo przykładów obiektów, które spotkał „lepszy los"; w porę trafiły w ręce troskliwych opiekunów. Ich egzystencji czas już nie zagraża, utrzymały dawną formę a funkcjonują w nowych rolach.

Ów zbiór ośmiu książek – imponujące dzieło małżeństwa Samusików, to bardzo cenne świadectwo dawnej polskiej kultury.



2. Ale można mieć też inny pogląd na te sprawy i zapytać: *po co ta nostalgiczna podróż w głąb naszej historii?* – To pytanie prowokacyjnie stawia Teresa Zaniewska w, stanowczo za skromnym, „Zamiast wstępu". *Czy w jednoczącej się Europie nie lepiej pozostać beztroskim plemieniem „dzieci dnia"?* – ciągnie dalej. Lepiej – dla kogo? Na pewno nie dla tych, którzy *ciągłość i tożsamość kulturową – indywidualną i zbiorową* – traktują jako czynniki identyfikujące nas jako naród. Dlatego tak ważne jest ich poszukiwanie i opis. Chcemy wiedzieć, kim byliśmy i jacy jesteśmy, my, Polacy. Ta wiedza ułatwia zrozumienie naszych zachowań czy postaw wobec różnych zjawisk i wydarzeń dziejących się w świecie dzisiejszym.

3. Książka „Dwory Polski północno-wschodniej" na te właśnie potrzeby, w zakresie swych możliwości, odpowiada. Jest pozycją o charakterze popularnym, o jakże bogatej i wartościowej treści. Nie ulega wątpliwości – autorzy musieli korzystać z licznych źródeł. Język jest – wielkim atutem tej książki. Prosty, przystępny. Dzięki niemu ma ona szanse zachwycić swoim tematem licznych odbiorców w różnym wieku.

Ta książka, jak i wszystkie z wymienionego cyklu, ukazała się staraniem Fundacji *Sąsiedzi* z Białegostoku, która skromnie mówi o sobie, że *skupia się na wydawaniu książek promujących Podlasie, a także szeroko pojmowany Wschód, z uwzględnieniem pogranicza polsko-litewsko-białoruskiego.* Mając takich autorów jak K. i J. Samusikowie, Fundacja *Sąsiedzi* może być pewna, że jej misja zostanie wypełniona perfekcyjnie i z naddatkiem.

Całość materiału ujęta w ładną, kolorową okładkę, liczy 304 strony druku, plus 13 stron nienumerowanych po rozdziale *Mazury* i 14 stron po rozdziale *Podlasie południowe* ze zdjęciami

kolorowymi. Do wglądu są też mapki, ukazujące teren i miejsca penetracji autorów. Tekst dotyczący każdego miejsca i obiektu (-ów), przedstawia ich historię oraz kolejnych właścicieli czy domowników lub obecnych użytkowników. Te opisy wzbogacają fotografie siedzib dworskich (ujęcia od zewnątrz i, rzadziej, wystroje wnętrz).

4. Podziału całości materiału na części dokonano posługując się kryterium geograficzno-administracyjnym. Wskutek tego powstało pięć rozdziałów o nazwach: *Podlasie Północne, Ziemia łomżyńska, Suwalszczyzna, Mazury i Podlasie Południowe*. Wewnątrz każdego rozdziału miejscowości, gdzie znajdują się opisywane obiekty rozmieszczono w kolejności – alfabetycznej. I tak, w rozdziale pierwszym, *Podlasie Północne*, czytamy kolejno o: *Andryjankach, Białowieży, Bobrze Wielkiej* itd., itd. Na ten opis autorzy zmuszeni byli poświęcić nie za wiele miejsca – dwie-trzy strony druku. Do nich dochodzą dwa-trzy, czasem nieco więcej zdjęć. Poszczególne rozdziały różnią się liczbą opisanych miejsc – najbogatsze pod tym względem jest *Podlasie południowe.* Na zakończenie dwóch rozdziałów pojawiają się zbiory kolorowych zdjęć obiektów. Są po restauracji, mówi o tym ich piękny wygląd. Stanowią jakby przykłady – jak należy się opiekować zabytkami. Po rozdziale *Mazury* oglądamy 37 takich zdjęć, a po rozdziale *Podlasie południowe* – 33.

Dwór Cisów

5. Suma dokonań małżeństwa Samusików, obejmujących serię ośmiu oryginalnych książek jest tak cenna, że domaga się promocji i nagrody. Fundacja *Sąsiedzi*, ich wydawca, nie powinna krępować się z wysunięciem takiego postulatu do Ministra, pod którego opieką znajduje się „dziedzictwo narodowe".

I pomyśleć, że dzieła te powstały na przestrzeni ostatniego dwudziestolecia, w czasie wolnym od niełatwej pracy zawodowej lekarza i rehabilitantki. Oto miara poświęcenia idei!

6. Nie wiem, czy egzemplarze tej książki są już w zbiorach Biblioteki Głównej naszej Akademii. Nie wątpię, że tak się stanie. A jak już to nastąpi, studenci Akademii będą mogli cieszyć się jakże ciekawą lekturą autorstwa jej absolwenta. Natomiast podróżnikom-amatorom, wybierającym się na wędrówkę po terenach Polski północno-wschodniej, książka ta może posłużyć jako fachowy poradnik przy układaniu planu trasy.

Andrzej Pac-Pomarnacki