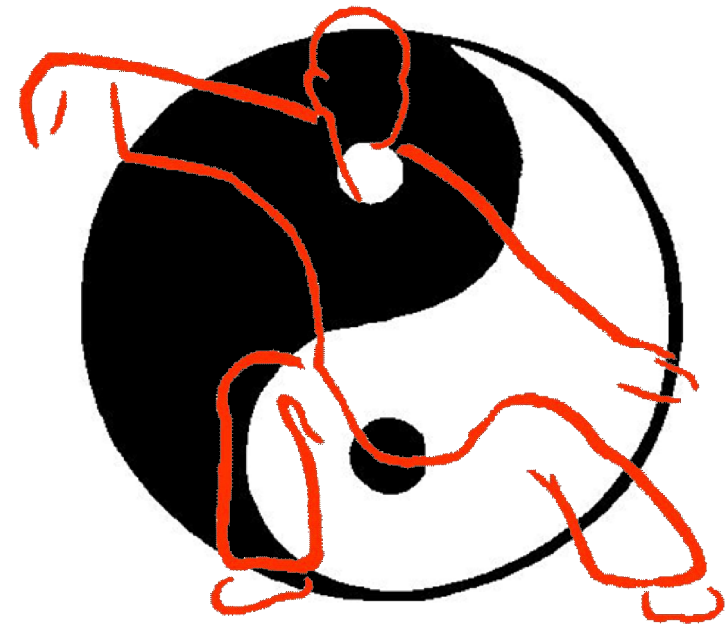


Stowarzyszenie Absolwentów
Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Biuletyn Absolwenta
nr 49



Abyśmy tylko zdrowi byli!
A najlepiej i na ciele, i na duszy,
i na umyśle.

Czerwiec 2010

Spis treści

Słowo od Redakcji	3
Tragicznie przerwany lot do Katynia	4
Wspomnienia o Tych co odeszli	6
Bracie Polaku, to ja, Twój brat	8
Obyśmy zdrowi byli	10
Zrelaksuj siebie - zaufaj sobie	16
Sport, seks i erotyka	21
Z życia organizacji	
REGULAMIN	24
Spotkanie „w siodle” – u Bolka	24
Piknik pod kasztanami – 2010	27
Komunikat o zjeździe Roczника 1955-1959	29
45 lat wiruje nasz wuefiacki świat	29
„Słoneczne wczasy” Stowarzyszenia Absolwentów	32
Kalendarium zjazdów roczników w 2010 roku	34
Plan spotkań w drugiej połowie roku 2010	34
Honorowa lista sponsorów	35
Z życia Uczelni	
Ranking uczelni wyższych – AWF Wrocław na I miejscu	37
Powrót do korzeni? - Deklaracja Pawłowicka	38
Oświadczenie Rektorów – sygnatariuszy Deklaracji Pawłowickiej	40
Działalność kulturalna studentów AWF Wrocław	41
Wmurowanie kamienia węgielnego pod nowy obiekt na Polu Marsowym	43
Wrocławska Magnolia	44
Juwenalia 2010 – nihil novi sub sole	45
Wybory Miss AWF Wrocław	47
Specjalne wydanie LIDERA poświęcone AWF Wrocław	47
Park Szczytnicki	49
ZAPROSZENIE NA BAL	51
Sylwetki	
Romualda Miszkiel	52
Wspomnień czar	
Krótki rys historyczny działań z zakresu korektywy i skolioz na terenie Katowic	55
Garść wspomnień z okresu studiów oraz kariery sportowej i zawodowej w wojsku	58
Pożegnania	
PROMEMORIA	70
Wuefiacy książki piszą	
Zbigniew Naglak, Kształcenie gracza na podstawowym etapie	74
Sport	
Adam i Justyna – polska drużyna	75
Utalentowana wnuczka – medalistka	76
Nasza absolwentka Jadwiga Zajdel trenerką roku	77
Sukces koszykarek	78
Studentka AWF we Wrocławiu triumfowała w Dolnośląskiej Lidze Międzyuczelnianej w Tenisie Stołowym!	79
Akademickie Mistrzostwa Polski w Aerobiku Sportowym	79
Humor	
Zbiór praw ciąg dalszy	81

Słowo od Redakcji

Drodzy Czytelnicy – oddajemy do Waszych rąk 49. numer Biuletynu, który przygotowaliśmy do druku w dniach powszechnej żałoby narodowej po tragicznej katastrofie pod Smoleńskiem i w następnych – także pełnych napięcia tygodniach. Wprawdzie jesteśmy apolitycznym periodykiem, jednakże nie sposób zupełnie pominąć tak tragiczne i tak mocno przeżywane wydarzenie. Wpisujemy się w ten temat, odnotowując fakt udziału w tej tragicznej wyprawie Prezesa PKOl Piotra Nurowskiego, który zamierzał złożyć hołd pomordowanym w Katyniu polskim olimpijczykom. W prasie wymieniono osiem osób, które prezentujemy z adnotacją w jakich stratali konkurencjach i na której olimpiadzie.

Odnotowujemy także fakt pośredniego powiązania dwóch ofiar smoleńskiej tragedii z naszą Uczelnią – Władysława Stasiaka i Janiny Natusiewicz-Mirer.

Nawiązaniem do tej bolesnej tematyki jest przesłany do Redakcji tekst Kolegi Mirka Śliwińskiego i list Kolegi Staszka Paszkowskiego.

Dużo wcześniej przygotowaliśmy opracowania na temat zdrowia. Sądzimy, że wielu z Was chętnie skorzysta z zamieszczonych porad, a być może sięgnie także do specjalistycznej literatury, publikacji w czasopismach, czy też nawet w prasie codziennej lub do Internetu, gdzie jest nieprzebrany zbiór wiadomości na temat zdrowia.

Zgodnie z definicją WHO, zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Dlatego też oprócz dbania o prawidłowy stan wszystkich układów i narządów, niezmiernie ważną sprawą jest dbałość o stan ducha, o dobre samopoczucie i dobre relacje z innymi ludźmi. Jednym słowem trzeba starać się być pogodnym i radosnym na co dzień. Z myślą o tej sferze zamieszczamy opracowanie kol. prezesa Zbigniewa Najsarka o relaksacji. Autor od lat zajmuje się tą dziedziną, prowadząc m.in. specjalizacyjne zajęcia ze studentami.

Swoistym dopełnieniem tej problematyki, może być opracowanie kol. Izabeli Degen, przygotowane na podstawie artykułu opublikowanego w fachowym czasopiśmie niemieckim. Sami możemy zaobserwować, że sport staje się coraz bardziej seksy, dowodem tego mogą być choćby niezmiernie kuse stroje siatkarek, lekkoatletek i zawodniczek wielu innych dyscyplin, nie mówiąc już o specjalnie przygotowywanych kalendarzach (m.in. bardzo atrakcyjnych z polskimi siatkarkami), czy zdjęciach w różnego rodzaju kolorowych periodykach.

Na przełomie lutego i marca ukazał się poprzedni – 48 numer Biuletynu, w którym nie zdołaliśmy zamieścić „zaległych” opracowań. W tym miejscu

przepraszamy Basię Nawrot i Franka Odorskiego za zwłokę, z której wytlumaczyliśmy się w bezpośrednim kontakcie z autorami. Być może ukazująca się teraz relacja Basi z ubiegłorocznego jesiennego zjazdu Jej rocznika zdopinguje innych do szybszego zdecydowania się na udział w tegorocznym spotkaniu swojego rocznika.

Zamieszczamy wspomnienia Kol. Wiesławy Kiełpińskiej, znakomicie odpowiadające na apel organizatorów jubileuszu 15-lecia Wydziału Fizjoterapii. Opracowanie Koleżanki (obok innych prac) już przekazaliśmy organizatorom do zamieszczenia w okolicznościowej publikacji.

Sądzymy, że do Biuletynu jak ulał pasuje krótka, ale bardzo treściwa publikacja Macieja Łagowskiego na temat Parku Szczytnickiego, tak bliskiego sercu naszych absolwentów. Dzięki tej notatce dowiedzieliśmy się dużo ciekawych rzeczy na temat historii parku, który tylekroć przemierzaliśmy. W poprzednich numerach Biuletynu zachęcaliśmy do odwiedzania Pergoli z nową wspaniałą fontanną i tym razem ponawiamy zaproszenie do odwiedzania jednego z najbardziej urokliwych miejsc zawsze gościnnego grodu nad Odrą.

Tragicznie przerwany lot do Katynia



Miejsce katastrofy

O tragicznej katastrofie pod Smoleńskiem napisano już bardzo dużo. Przez kilkanaście dni szereg stacji telewizyjnych w wielogodzinnych przekazach prezentowało wstrząsające obrazy z pola katastrofy, z prac specjalnych komisji badających przyczyny wypadku, zespołu identyfikującego ciała ofiar wypadku, nie mówiąc już o obrazach

z Warszawy i wielu miast całego kraju. Nic nowego ze swej strony nie wniesiemy, ale z uwagi na specyfikę naszej profesji, pragniemy uzupełnić posiadane wiadomości o szczegóły dotyczące uczestnictwa w tym tragicznym locie Piotra Nurowskiego – Przewodniczącego Polskiego Komitetu Olimpijskiego, który leciał do Katynia, aby złożyć hołd pomordowanym i spoczywającym tam w wspólnych mogiłach ośmiu polskim olimpijczykom. Nie jest to zbyt powszechna wiedza, że w masowych grobach Katynia znajdują się szczątki sportowców – reprezentantów Polski na olimpiadach okresu

międzywojennego.

- * **Józef Baran-Bilewski** (ur. 1899), lekkoatletyka (dyskobol) – IO Amsterdam 1928 r.
- * **Kazimierz Bocheński** (ur. 1910), pływanie – IO Berlin 1936 r.
- * **Franciszek Brożek** (ur. 1890), strzelectwo – IO Paryż 1924 r.
- * **Zdzisław Dziedulski** (ur. 1896), jeździectwo – IO Paryż 1924 r.
- * **Zdzisław Kawecki** (ur. 1902), jeździectwo – IO Berlin 1936 r. – srebrny medal druž. w WKKW
- * **Aleksander Kowalski** (ur. 1902), hokej, IO ST.Moritz 1928 r.
- * **Marian Spojda** (ur. 1902), piłka nożna, IO Paryż 1924 r.
- * **Stanisław Świętochowski** (ur. 1899), lekkoatletyka (400 m.), IO Paryż 1924 r.

#

W dniu 13 kwietnia 2010 roku odbyło się nadzwyczajne posiedzenie Senatu Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu – w czasie 2. minutowej ciszy oddano hołd pamięci Pana Prezydenta Rzeczypospolitej Lecha Kaczyńskiego i Jego Małżonki Marii Kaczyńskiej oraz całej polskiej Delegacji, tragicznie zmarłych w katastrofie lotniczej pod Smoleńskiem.

Rektor i Senat wpisali się do Księgi Kondolencyjnej.

Na uczelnianej stronie internetowej zamieszczone zostały zdjęcia Prezydenckiej Pary wraz ze stosownymi pożegnalnymi słowami, a także zdjęcie Prezesa Polskiego Komitetu Olimpijskiego Piotra Nurowskiego również ze słowami pożegnania.

Ofiary katastrofy pośrednio związane z naszą Uczelnią

Jedną z 96. ofiar katastrofy samolotu na lotnisku pod Smoleńskiem był Szefer Kancelarii Prezydenta RP **Władysław Stasiak** - syn naszej absolwentki z 1952 r. **Janiny Kinasiewicz-Stasiak**, która wcześniej owdowiała i praktycznie sama wychowywała jedyne syna. Pracowała jako nauczycielka wychowania fizycznego m.in. w VIII LO, w dawnej jego siedzibie przy ul. Trzebnickiej. Jako studentka cieszyła się mirom wśród koleżanek i kolegów, czego dowodem było powierzenie Jej funkcji starosty rocznika.

Janina Kinasiewicz-Stasiak straciła syna, z którego miała prawo być dumną. Był bardzo dobrym uczniem I LO we Wrocławiu, a później takimże studentem historii na Uniwersytecie Wrocławskim i bardzo aktywnym działaczem odrodzonego ruchu studenckiego. Ukończył też Krajową Szkołę Administracji Publicznej. Pracował w ekipie warszawskiego ratusza, pełnił funkcję

wiceprezydenta Warszawy. Przeszedł do pracy w Najwyższej Izbie Kontroli, później w MSWiA i wreszcie jako odpowiedzialny Szef Kancelarii Prezydenta Lecha Kaczyńskiego.

Znał kilka języków, pasjonował się kultura latynoską, górami i historią. Na emeryturze zamierzał napisać książkę o Siłach Zbrojnych II RP. Niestety, już jej nie napisze.

Koleżance Janinie Kinasiewicz-Stasiak składamy głębokie i szczere słowa współczucia z powodu tragicznej śmierci Jej ukochanego syna Władysława.

Janina Natusiewicz-Mirer - to druga z ofiar smoleńskiej katastrofy pośrednio związana z naszą Uczelnią. Była żoną (zmarłego przed laty) naszego absolwenta z roku 1965 – ***Szymona Mirera***, który w latach 1967-1973 był asystentem w Zakładzie Zespołowych Gier Sportowych AWF Wrocław. Później pracował jako trener piłki nożnej w Legnicy, a następnie w „Crakovii” i zamieszkał w Krakowie - wraz z żoną Janiną z domu Natusiewicz, siostrą znanego z prezentowanych w prasie wrocławskiej rysunków Ryszarda Natusiewicza – prof. Wydziału Architektury Politechniki Wrocławskiej.

Kolega Szymon mocno zaangażował się w działalność w „Solidarności” i wraz z żoną nawiązał bardzo aktywny kontakt między innymi z ***Anną Walentynowicz***, z którą Pani Janina leciała jako opiekunka w tym feralnym locie do Katynia.

O więcej szczegółów na temat bliżej nieznannej nam działalności swojego Kolegi z rocznika i przyjaciela Szymona i Jego żony Janiny poprosiliśmy Mirosława Śliwińskiego.



Honorowe warty wojskowe przy trumnach ofiar katastrofy Smoleńskiej

Wspomnienia o Tych co odeszli

Tragedia Narodowa jest powodem do snucia refleksji i przypominania bliskich nam ludzi, którzy od nas na zawsze odeszli. Pragnę wspomnieć ***Szymona Mirera*** – absolwenta z rocznika 1965i jego żonę ***Janinę Natusiewicz-Mirer*** – ofiarę tragicznej katastrofy pod Smoleńskiem.

Z Szymonem przyjaźniliśmy się w okresie studiów (1961-1965), wtedy też

poznałem jego przyszłą żonę Janinę Natusiewicz - studentkę archeologii na Uniwersytecie Wrocławskim. Udział w imprezach turystycznych organizowanych w owym czasie przez Rady Uczelniane ZSP pozwoliły nam się bliżej poznać.

Szymon po ukończeniu studiów i specjalizacji z piłki nożnej, jesienią 1965 roku wyjechał do Anglii na okres 6. miesięcy. Odbył tam staż w piłkarskich klubach ekstraklasy, w wyniku czego napisał pracę o metodach treningowych stosowanych w Anglii.

Po powrocie w 1966 r. został zatrudniony w Zakładzie Gier Sportowych naszej Uczelni na stanowisku asystenta. Pracę zawodową łączył z działalnością społeczną w Uczelnianym KS-AZS, w którym przez jedną kadencję pełnił funkcje prezesa. W czerwcu 1972 roku wyjeżdża ponownie do Anglii, doskonali język i kontynuuje współpracę z kadrą szkoleniową drużyn angielskich. Po 9-cio miesięcznym pobycie wraca do kraju i podejmuje pracę w I-ligowym „Śląsku” Wrocław jako II trener. W roku 1975 przenosi się do Jeleniej Góry i obejmuje stanowisko I trenera MZKS Jelenia Góra, następnie zostaje pierwszym trenerem „Miedzi” Legnica.

W 1997 r. przenosi się do Krakowa i obejmuje stanowisko trenera „Garbarni”, a następnie zostaje trenerem drugoligowej „Cracovii”. Z tym klubem jest związany przez okres trzech lat. W trzecim roku zostaje trenerem koordynatorem tego klubu.

W stanie wojennym podejmuje działalność w opozycji solidarnościowej w Krakowie. Wtedy też poznaje ***Annę Walentynowicz*** i innych działaczy „Solidarności”. Z jego inicjatywy powstaje w Suchowoli pierwszy pomnik ***ks. Jerzego Popiełuszki***. Pomagał też w remoncie domu rodzinnego ks. Popiełuszki. Ksiądz Jerzy, jego dokonania i męczeńska śmierć, pochłonęły Szymona i jego żonę bez reszty. Po niespodziewanej i przedwczesnej śmierci w 1989 roku (miał 48 lat) dzieło Szymona owocnie kontynuowała żona Janina.

Szymon pochowany jest na cmentarzu przy Opactwie Benedyktynów w Krakowie-Tyńcu. Żona Szymona – działaczka opozycji demokratycznej – poleciała 10 kwietnia do Katynia jako opiekunka Anny Walentynowicz, niestety już nie wróciła. Zginęła w katastrofie prezydenckiego samolotu. Została pochowana dnia 22 kwietnia 2010 roku w Tyńcu – obok Szymona.

Mirosław Śliwiński

Bracie Polaku, to ja, Twój brat...

Jakże łatwo zapominamy, że obok nas żyje c z ł o w i e k, a potem to jest polityk. Mądry, mający na celu dobro Państwa, trwający nienagannie w służbie Narodu. Niestety, niejednokrotnie jest to przekupny urzędnik, czy parlamentarzysta realizujący program dokopania za wszelką cenę komuś z innej opcji, aby zaspokoić własne chore ambicje czy lidera partii, dla „*Dobra Państwa i Narodu*”. To obśmiewany w naszej najnowszej historii praktyki parlamentarnej frazes. Liczy się tylko kariera, wpływy, które osiąga się opluwając adwersarza z innej opcji.

Można by rzec, że normalny zjadacz chleba staje się c z y m ś nie mającym sumienia i zwykłej ludzkiej moralności i życzliwości. Liczy się tylko własna ambicja i potrzeba władzy. Na szczęście, zdecydowana większość wybrańców narodu gardzi nimi, postępuje godnie, wypełniając wzorowo swoją służbę Ojczyźnie.



Szczałki pomordowanych w Katyniu

dzenia na pewno nie. Tam z zimną krwią wymordował kwiat naszego narodu zbrodniarz, chory na władzę. Tu ręka Boża straszliwie doświadczyła nasz naród. Sądzę, że gdyby nie poczucie obowiązku dowiezienia na wyznaczoną godzinę naszych, już dziś św. pamięci dostojników państwowych do Katynia, pilot skorzystałby z zalecenia lądowania w Moskwie, czy w Mińsku. Historia zatoczyła koło. Znowu „Kwiat Narodu” złożył najwyższą

Piszę te słowa wstrząśnięty ogromem tragedii, jaką ponieśli rodacy, zachwianiem podstaw naszego państwa, po utracie tylu wspaniałych, młodych i wykształconych ludzi: generałów, naukowców, kapłanów, urzędników państwowych z „najwyższej półki”. Dzisiaj, po tragicznej sobocie 10 kwietnia nic nie znaczą irytujące i szkodliwe społecznie wypowiedzi nielicznych o tych, których w dniu 70 rocznicy zbrodni katyńskiej Pan zabrał do siebie. Modlę się z całą Polską za Nich o łaskę przebaczenia u tronu Pańskiego, a sam w moim sercu obdarzam ciepłem słów przebaczenia tych, o których źle mówiłem i myślałem.

Czy to jest drugi Katyń? I tak i nie. Z ludzkiego, formalnego punktu wi-

ofiarę na ołtarzu Ojczyzny.

Świat oniemiał i dochodzi w tych tragicznych godzinach coraz donośniej do głosu. Wyrazy wielkiej solidarności i współczucia zalały mas-media. Pomijając standardowe noty i gesty, pragnę zauważyć, że stało się coś nadzwyczajnego. Wystarczyło godne i piękne zachowanie najwyższych dostojników państwowych Rosji, Prezydenta i Premiera, aby hamowane przez lata ciepło i serdeczność duszy naszych braci Słowian zza wschodniej granicy, wybuchły współczuciem i chęcią ofiarnej, wszechstronnej pomocy. Jest to niewątpliwie radosny akt pojednania pomiędzy naszymi narodami. Trzeba wielkich nieszczęść, abyśmy mówili o sobie ciepło i żyli w życzliwej przyjaźni.

Przed laty, nasz wielki rodak, Papież Jan Paweł II występując w sejmie, wskazał drogę, po której mają prowadzić nasz kraj prominentni politycy i urzędnicy państwowi. Zgoda i miłość bliźniego. I co? Życie pokazało całą werbalność przesłania. Dziś scena polityczna osiągnęła dno. Potem było niby - pojednanie pomiędzy kibicami „Wisły” i „Cracovii” z królewskiego miasta, ukochanego przez Jego Świątobliwość Jana Pawła II.

W Stolicy Apostolskiej przyrzekano prawie miłość wzajemną. I znowu nic, żyje się po staremu z kijem bejsbolowym i nożem w ręku na stadionach.

Śmierć Jana Pawła II przed pięć laty wstrząsnęła światem. Zapłakała cała Polska, tysiące dobrych intencji, głębokie refleksje, słowa przebaczenia, wzruszające postanowienia. I znowu zbyt szybko wyschły łzy. Może w życiu kilku zwaśnionych rodzin, we wzajemnych stosunkach ludzi, choć na krótko coś drgnęło ku dobru. A w życiu społecznym, w parlamencie w rządzie, czy w Pałacu Prezydenckim? Niena wiść, upadek moralny i zawziętość. Zapomniano, że ten po drugiej stronie to Polak i brat.

Czy dzisiejsza tragedia Polskiego Narodu znowu niczego nas nie nauczy? Wykazaliśmy wielką solidarność. Wylano morze łez. Czy te miliony zapalonych zniczy, ich blask i zjednoczenie miłością braterską całego Narodu na trwałe odmienią nasze życie społeczne i rodzinne? Życmy sobie tego i pilnujmy, aby ta największa ofiara naszej Polski, naszego Narodu nie poszła na marne. Abyśmy mieli nareszcie lepszą pamięć. Nasze wnuki, te tysiące młodych wspaniałych chłopców i dziewcząt to ocenią. Niech ten



Pamiętajmy o Nim i Jego nauce

symboliczny, „Polski Katyń” odrodzi naszą ukochaną Ojczyznę.
Szczecin 11, 04. 2010 r.

Stanisław Paszkowski

Obyśmy zdrowi byli

Przewodnim tematem tego wiosennego numeru jest zawsze aktualny problem zdrowia. O zdrowie dba się raz więcej raz mniej, a najbardziej w okresie dzieciństwa i w tak zwanym „trzecim wieku”. Również w zależności od pory roku zabiegi około zdrowia raz są większe, a raz mniejsze. Zawsze po zimie, szczególnie tegorocznej - nieco przedłużonej, zabiegów około zdrowia jest nieco więcej, aniżeli np. latem. Tematykę zdrowia poruszają także media – prasa, TV, Internet, w których w ostatnim okresie ukazują się wiele publikacji na temat zdrowia, a niektóre gazety, m.in. Gazeta Wyborcza prowadzi stały cykl na temat odchudzania się, udziału w masowych biegach itp. Mamy nadzieję, że Czytelników Biuletynu, zwłaszcza tych starszych, tematyka zdrowia mocniej zainteresuje i niejednego skłoni do podjęcia bardziej aktywnego stylu życia.

Na zdrowie

*Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.*

Jan Kochanowski

Powyższe przesłanie poety z Czarnolasu sformułowane już w XVI wieku jest powszechnie znane, ale czy przez ogół respektowane na co dzień należy w to wątpić.

Nauka rozwija się bardzo szybko i od XVI wieku przybyło tak wiele wiedzy o funkcjonowaniu organizmu, zwalczaniu chorób, o zbawiennym wpływie higienicznego trybu życia, profilaktyce itd., że dzisiaj niemal wszyscy wszystko na ten temat wiedzą. Fachowej literatury w tej dziedzinie jest co niemiara, a ostatnimi czasy nastała wręcz moda na publikowanie mniej czy bardziej obszernych porad na temat zdrowia w różnego rodzaju periodykach, a nawet w codziennej prasie, a w Internecie wiadomości jest bez liku.

Zdajemy sobie sprawę, że Czytelnicy Biuletynu Absolwenta mają do tego rodzaju źródeł szeroki dostęp, mimo to chyba nie zaszkodzi przypomnieć niektóre z cenniejszych publikacji dotyczących tych tak życiowo ważnych zagadnień.

Na początek przedstawiamy opublikowany w Internecie (zdrowie.onet.pl – źródło: Samo Zdrowie) tekst pt.:

7 sposobów na długie życie

Naukowcy przekonują, że każdy z nas może żyć sto lat. Na tyle jesteśmy zaprogramowani przez naturę. Wystarczy przestrzegać kilku zasad.

Mniej kalorii



Naukowcy z Uniwersytetu Michigan wykazali, że jeśli będziemy jeść mniej, nasze życie wydłuży się o jedną trzecią. Ci, którzy dziennie zjadają nie więcej niż 1400-2000 kalorii, mają serce młodsze o 15 lat od swojej metryki. Warto dobrze skomponować dietę. Powinno się w niej znaleźć przede wszystkim dużo błonnika. Przechodząc przez przewód pokarmowy, reguluje on pracę jelit. W rezultacie pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu oraz cukru we krwi. Ułatwia też utrzymanie zgrabnej sylwetki. Potrzebna organizmowi porcja tego składnika znajduje się w talerzu owsianki z dodatkiem suszonych owoców, np. kilku moreli.

Lampka wina do obiadu

Wino zawiera duże ilości flawonoidu, resweratolu. Działa on przeciwzapalnie, obniża cholesterol i zapobiega nowotworom. Dzięki niemu krew nie gęstnieje w naczyniach, więc nie ma ryzyka powstawania zakrzepów. Resweratol można łykać też w tabletkach. W jednej jest go tyle, ile w butelce wina.

Śmiech na co dzień

Nasze życie wydłuża sprawny układ odpornościowy. Zwalcza on stany zapalne w organizmie i nie dopuszcza do powstawania nowotworów. Amerykańscy naukowcy odkryli, że do pracy pobudza go m.in. śmiech. Radość zwiększa w naszym ciele produkcję komórek odpornościowych. Chronią one przed infekcjami i nowotworami. Śmiech powoduje także wytwarzanie w mózgu uszczęśliwiających endorfin. Warto więc codziennie obejrzeć komedię albo przeczytać kilka żartów w Internecie.



Długie noce

Kluczem do długowieczności jest spokojny sen i regularny ruch. Naukowcy dowodzą, że tylko co najmniej ośmiogodzinny, nieprzerwany nocny wypoczynek regeneruje organizm. Ci, którzy śpią zbyt krótko, częściej mają

cukrzycę, wyższy poziom cholesterolu i ciśnienie krwi.

Aby wydłużyć życie, warto więcej się ruszać, np. jeździć na rowerze. Godzinna przejażdżka trzy razy w tygodniu sprawia, że po trzech miesiącach ciśnienie obniża się o 13 kreszek.

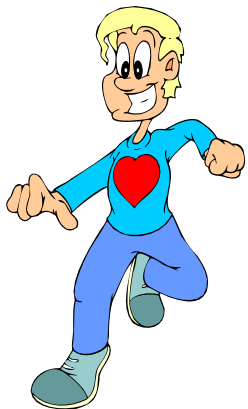
Poukładany biorytm

Organizm lubi porządek. Przez tysiące lat wykształcił tzw. rytm dobowy. Dzień to czas funkcjonowania na pełnych obrotach, a noc – pora na odpoczynek. Naukowcy radzą, by przestrzegać tego rytmu i nie pracować do późna. Kiedy zostaje on zakłócony, zaczynają zachodzić zmiany w metabolizmie, które po latach mogą prowadzić do chorób.

Posiłek po chińsku

Mieszkańcy Wschodu przestrzegają zasady, by jeść powoli. Żują każdy kęs co najmniej 30 razy. W ustach, dzięki enzymom zawartym w ślinie, odbywa się wstępne trawienie. Odciąża to pracę żołądka i polepsza przyswajanie substancji odżywczych. Zbyt szybkie jedzenie sprawia, że wydziela się za dużo kwasów trawiennych, co podrażnia żołądek.

Pasja i wysiłek



By długo żyć, trzeba robić to, co sprawia przyjemność. Dla jednych może to być praca w ogródku, dla innych gotowanie albo gra w karty. Naukowcy tłumaczą, że kiedy robimy coś, co nas uszczęśliwia, w naszych mózgach wydzielają się duża ilość relaksujących endorfin. Obniżają one ciśnienie krwi i spowalniają pracę serca. Dodatkowo fizyczne zajęcia, np. pielnie grządek czy długie spacery, wzmacniają nasze kości, zapobiegając m.in. osteoporozie.

Swoistym dopełnieniem hasła: „**Mniej kalorii**” może być zamieszczony w Internecie (z dnia 26.02.2010) tekst informujący, że: blokowanie się tętnic w wyniku złej diety, nie jest współczesną przypadłością, problem sięga starożytnej cywilizacji.

Prof. Rosalie David z Uniwersytetu w Manchesterze prowadziła badania zmuminifikowanych ciał kapłanów egipskich. Jak wykazały badania, obfite uczty ofiarowane bogom, w których uczestniczyli egipscy kapłani oraz ich rodziny były pełne dań bogatych w tłuszcze nasycone, które blokują naczynia krwionośne. Do tego dochodziło bardzo wysokie zużycie soli, ponie-

waż była ona używana jako środek konserwujący.

Jako dopełnienie hasła: „**Długie noce**” można potraktować tekst opublikowany w „Rzeczpospolitej” (z 6-7 marca 2010) w dziale Nauka pt: **Mądrzy drzemią za dnia** zawierający informację, która ucieszy tych (nie tylko starszych panów), którzy lubią po obiadku uciąć sobie drzemkę.

„**Fizjologia - Popołudniowa siesta dodaje wigoru umysłowi oraz wpływa korzystnie na inteligencję.** Wielu znanych polityków, uczonych, artystów zachwalało zalety sjesty. Margaret Thatcher wyznała, że mogła spać w nocy zaledwie cztery godziny pod warunkiem godzinnej sjesty za dnia. Podobnie Jon F. Kenedy, Albert Einstein, Winston Churchill odpoczywali po południu, aby wytrzymać długi dzień roboczy.

Uczeni z Uniwersytetu Kalifornijskiego dowiedli, na czym polega to zjawisko. Przeprowadzili doświadczenie z udziałem 39 studentów podzielonych na dwie grupy.

O godzinie 14 pierwszą grupę zaproszono na półtoragodzinną sjestę. W tym czasie druga grupa rozwiązywała testy. O godzinie 18 pierwsza grupa przystąpiła do tych samych zadań i rozwiązywała je znacznie lepiej.

Zdaniem badaczy dzieje się tak dlatego, że sen pomaga mózgowi w dokonywaniu selekcji informacji napływających w drugiej części dnia. Zjawisko to przypomina skrzynkę e-mailową: Jeśli jest pełna, najlepiej uciąć drzemkę, aby w tym czasie posegregować e-maile, niepotrzebne usunąć i zrobić miejsce następnym.”

Ruch to zdrowie

**Ruch zastąpi prawie każdy lek,
podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu**

Wojciech Oczko

Tę, jakże trafną maksymę sformułował też XVI-wieczny nadworny lekarz polskich królów – Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy.

My wuefiacy, doskonale orientujemy się jak znakomitych mieliśmy i mamy w naszym kraju propagatorów zdrowotnych wartości aktywności fizycznej, choćby przywołać takie postaci jak: Jędrzej Śniadecki, Henryk Jordan, Marcin Kacprzak, Eugeniusz Piasecki, Zygmunt Gilewicz, czy współczesny propagator „**pedagogiki zdrowia**” Maciej Demel.

A my, absolwenci wrocławskiej „**Słonecznej Uczelni**” z pełną satysfakcją możemy do tego grona zaliczyć założyciela i pierwszego rektora naszej Alma Mater **prof. Andrzeja Klisieckiego**, który z całą mocą podkreślał: „**Pamiętajcie, że Wy, jako wychowawcy fizyczni posiadacie potężny oręż, który musicie umiejętnie przekuć na sukcesy pedagogiczne. Wy**

macie do dyspozycji tak skuteczne środki aktywnego, dynamicznego działania, jak słońce, powietrze, wodę, ruch. Są to środki proste, jednakże posiadają one niezwykłą siłę zdobywania serc i umysłów młodego człowieka. Dzięki tym środkom możecie budować nowe społeczeństwo – zdrowe nie tylko siłą biologiczną, lecz także zdrowe moralnie, aktywne w postawach społecznych i obywatelskich, nie ustające w rzetelnej pracy dla dobra ojczystego kraju.” Czyż można piękniej i dobitniej ująć całą istotę i sens wychowania do zdrowia, do aktywności fizycznej, a także do obywatelskich postaw nie tylko młodego pokolenia, ale także całego społeczeństwa. Warto podkreślić, że słowa te były skierowane do pierwszego pokolenia studiujących w nowo powstałej w powojennym Wrocławiu uczelni, na których oczekiwało spragnione dostępu do kształcenia się, a w tym także fizycznego i sportowego rozwijania się, powojenne pokolenie Polaków.

Czytelników Biuletynu Absolwenta nie trzeba przekonywać jak ważnym czynnikiem warunkującym prawidłowy rozwój dziecka jest ruch. Wiemy też, że w życiu dorosłym aktywność ruchowa sprzyja podtrzymaniu zdrowia i sprawności fizycznej, a w tzw. „trzecim wieku” ruch sprzyja wyhamowaniu procesów inwolucyjnych i dostarcza wiele satysfakcji i radości z utrzymywanej sprawności fizycznej.

Żyjemy coraz dłużej i dążymy do tego, aby w wieku emerytalnym mieć jak najwięcej radości z życia, móc nie tylko swobodnie poruszać się i wykonywać codzienne życiowe czynności, ale także - stosownie do wieku - uprawiać sporty. Nikogo dzisiaj nie dziwi widok 60-cio, 70-cio, a nawet i starszych „latków” biegających nawet w maratonach, jeżdżących na nartach, na rowerze itd. Ukazuje się coraz więcej prac naukowych udowadniających jak wielkie korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego daje ludziom w starszym wieku systematyczna aktywność fizyczna. Nie tak dawno – (13-14. 02. 2010 r.) ukazał się w „Rzeczpospolitej” w dziale Nauka artykuł pt.: **„Ogród zabaw dla dziadków”** z podtytułem: **Osoby starsze wcale nie są zwolnione z ćwiczeń – twierdzą naukowcy. I przekonują o zaletach aktywności fizycznej.** Autor artykułu – Piotr Kościelniak, podaje m.in. iż w słynnym londyńskim Hyde Parku wkrótce ma powstać „ogródek jordanowski” dla dorosłych. I dalej pisze: „Wielu starszych ludzi nie ćwiczy w wystarczającym stopniu, bo jak tłumaczy Madeline Elsdon, starsi wstydzą się chodzić na siłownię, są też zniechęceni, samotni, miewają depresję. A dowodów na to, że aktywność fizyczna pozwala starszym ludziom dłużej żyć i dłużej cieszyć się zdrowiem, nie brakuje. Naukowcy z amerykańskiego National Institute of Aging przez sześć lat monitorowali stan zdrowia ponad 300 osób w wieku między 70 a 82 lata. Zastosowali specjalną procedurę badawczą, podając wodę do picia zawierającą dwa nieszkodliwe izoto-

py, których organizmy pozbywają się, gdy zużywają energię. Okazało się, że jedna trzecia najbardziej aktywnych osób, była blisko 70 % mniej obciążona ryzykiem śmierci niż ochotnicy, którzy ruszali się najmniej. Ci aktywniejsi spalali około 600 kalorii więcej, co – jak obliczyli naukowcy – odpowiada około dwóm godzinom ruchu.

Również inne badania pokazały zalety aktywności fizycznej osób dorosłych i starszych. Według trwającego 24 lata i obejmującego 121 tysięcy kobiet badania Nurses Health Study, kobiety regularnie ćwiczące były mniej narażone na zachorowania na raka i choroby serca. Wiadomo również, że ćwiczenia zmniejszają zagrożenie cukrzycą i osteoporozą.

To nie wszystko. Naukowcy przekonują, że nawet w starszym wieku warto zadbać nie tylko o ciało, ale i o umysł. Z badania Nerses Health Study wynika również, że aktywność fizyczna zmniejsza zagrożenie alzheimerem i depresją. Dobrze robi też aktywność umysłowa – np. praca i kontakty towarzyskie.

Cytowane powyżej opracowania w pełni potwierdzają wygłoszoną przed wiekami tezę Wojciecha Oczki, że ruch może zastąpić prawie każdy lek i przysporzyć zdrowia. Jednakże nie wystarczy to wiedzieć, ale trzeba chcieć tę wiedzę stosować w praktyce. Najtrudniej jest zacząć. Trzeba po prostu przełamać niechęć, odrzucić tłumaczenia, że brak czasu, nie ma gdzie, a co ludzie powiedzą itd. Dla chcącego nie ma nic trudnego. Z czasem „wchodzi to w krew”, staje się potrzebą dnia codziennego, bo bez odpowiedniej dawki ruchu człowiek źle się czuje. Nie koniecznie trzeba chodzić do fitness-klubu, można ćwiczyć w domu, spacerować po parku, jeździć na rowerze, popracować na działce, jednym słowem jak najwięcej ruszać się w sposób i w formie sprawiającej radość i przyjemność. A będzie się nam długo żyło i dobrze powodziło.

Ryszard Jezierski



Autor w parku M. Janika

Postricptum

Na załączonych zdjęciach, autor opracowania *Obyśmy zdrowi byli*, prezentuje się na przyrządach w mini – „Hyde Parku”, ale nie w Londynie tylko na Biskupinie (blisko jazu na kanale biegnącym za Stadionem Olimpijskim). I jest niezmiernie wdzięczny naszemu absolwentowi – Mirkowi Janikowi (właścicielowi firmy Müller z Jelcza-Laskowic), za zainstalowanie solidnego zestawu przyrządów do ćwiczeń, bo dzięki nim, jako mieszkaniec Biskupina, ma gdzie dbać o kondycję, co docenił podczas ostatniego narciarskiego wypadu w Alpy.

Redakcja

Zrelaksuj siebie - zaufaj sobie

Życie w stresie

W dzisiejszych czasach, kiedy życie nabrało tempa i stało się bardziej stresujące, niż kiedykolwiek wcześniej, umiejętność radzenia sobie ze stresem stała się szczególnie potrzebna. Coraz więcej z nas cierpi z powodu nadmiernego stresu. Niestety prowadzi to m.in. do niepokoju, bólów głowy, zaburzeń snu, nerwic czy depresji. Podstawową reakcją naszego ciała na stres jest wzrost napięcia mięśniowego. Po pewnym czasie napięcie spada, jednak im czynnik stresujący jest mocniejszy tym dłużej trwa powrót do stanu wyjściowego. Jeśli czynniki stresujące występują często, są długotrwałe lub nakładają się na siebie, wtedy powrót do stanu wyjściowego jest wyjątkowo trudny. Takie napięcie może utrzymywać się przez dłuższy czas i niestety może przechodzić w formy chroniczne. Ponadto stres powoduje przyśpieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi i odpływ jej do mięśni z organów wewnętrznych, co powoduje ich niedokrwienie (a więc i niedotlenienie) i jeśli taki stan utrzymuje się dłużej, może prowadzić do zaburzenia ich funkcji. Towarzyszy temu również szereg innych zmian fizjologicznych i biochemicznych, które na dłuższą metę są dla nas wysoce niekorzystne.

Wynikiem stresu jest również sploty i przyśpieszony oddech. Ponieważ oddech jest odbiciem naszych stanów emocjonalnych, zaburzenia oddechu odbijają się na naszej równowadze emocjonalnej. Sploty oddechu powoduje na dłuższą metę niedotlenienie, zwłaszcza w okresie snu i może być jedną z przyczyn tego, że mamy problemy ze snem, budzimy się zmęczeni, nie pamiętamy snów, lub śnią nam się męczące koszmary.

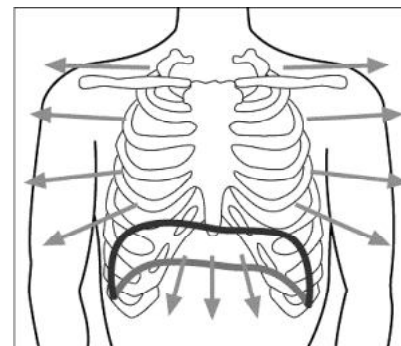
Stres upośledza nasze funkcje psychiczne. Każdy z własnego doświadczenia wie, jak stres wpływa na nasze funkcjonowanie psychiczne - nie możemy sobie przypomnieć ważnych rzeczy, mamy problemy z wysłowieniem się, logicznym myśleniem, koncentracją, nie panujemy nad reakcja-

mi, emocjami itp. Zmiany psychiczne wywołane nadmiernym stresem również się kumulują i przybierają formy chroniczne. Wzrost poziomu niepokoju, nerwowość i nadmierne reakcje emocjonalne, to najczęściej dostrzegalne objawy silnego, bądź długotrwałego stresu. Jeśli nie nauczymy się uwalniać od skutków stresu, te niekorzystne zmiany będą postępować, zatrzymując życie nam i wszystkim wokół.

Wprawdzie stresu nie jesteśmy w stanie uniknąć. Możemy jednak mieć nad nim kontrolę i zaradzić jego skutkom – jest to bardzo ważne dla naszego zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego.

Oddychanie jest jedną z podstawowych funkcji organizmu, a my dość często nie doceniamy jak ważne jest dla naszego zdrowia. Proces oddychania ma na celu dostarczenie tlenu głównie do mózgu, a także do wszystkich innych komórek ciała, które dzięki tlenowi mogą się regenerować. Dzięki tlenowi spalają się substancje organiczne, dostarczając nam energii. W wielu kulturach wierzy się, że oddychanie to nie tylko czysto chemiczna reakcja, ale skomplikowany pod względem energetycznym proces, którego główna „akcja” rozgrywa się na wyższym niż fizycznym poziomie.

Jogowie hinduscy (którzy są specjalistami od właściwego oddychania) wyróżniają podział oddechu na 3 części: 1) oddychanie dolne, 2) oddychanie środkowe, 3) oddychanie górne. A także 4 fazy oddechu: a) wdech, b) zatrzymanie oddechu, c) wydech, d) bezdech.



1. Oddychanie dolne - w ten sposób oddychają zazwyczaj mężczyźni. Jest to "oddychanie brzuchem".

2. Oddychanie środkowe - jest etapem pośrednim między oddychaniem dolnym a górnym.

3. Oddychanie górne - w ten sposób najczęściej oddychają kobiety. Jest to "oddychanie klatką piersiową".

4. Pełny oddech - łączy te 3 etapy. Następują one po sobie w kolejności: 1, 2, 3. (dolne, środkowe, górne)

Gdy dojdziemy do perfekcji w opanowaniu tej metody, właściwym efektem będzie fala (na brzuchu). Jest to (poetycko mówiąc) fala harmonii, spokoju i mocy.

Bardzo ważna jest także rytmika oddechu. Tak, by np. - wdech zajmował 6 uderzeń pulsu (kroków, tyknięć zegara itp.) następnie zatrzymanie oddechu na 3 uderzenia i wydech na trwający 6 uderzeń i bezdech na 3 uderzenia. Kontrola oddechu służy nie tylko dotlenieniu organizmu, ale także uspo-

kojeniu i zharmonizowaniu ciała, umysłu, duszy.

Jak się relaksować?

Jak zwalczać własne lęki, niepokoje? Jak nauczyć się stanów wewnętrznego odprężenia i spokoju? Jak tworzyć pozytywny obraz siebie? - Trzeba nauczyć się relaksu.

Co to jest relaks? Najogólniej słowem tym określa się stan lub czynności, w których dominuje odpoczynek, odprężenie i zwolnienie psychofizyczne. Sposoby osiągania uczucia odprężenia psychicznego wywodzą się z Azji. Jogowie indyjscy stworzyli wiele metod sterowania swoim postępowaniem w celu osiągnięcia doskonałości swoistej dla tamtego kręgu kulturowego i religijnego. Wśród wielu



Relaks w systemie Jogi

metod prowadzących do dominacji ducha nad ciałem najważniejsze są tam ćwiczenia oddechowe, rozluźnianie lub usztywnianie mięśni, koncentracja uwagi na określonym przedmiocie lub temacie. Wiązano to z kontemplacją i medytacją, powstrzymywaniem się przez wiele dni od jedzenia, od życia seksualnego i wielu innych przyjemności. Generalnym warunkiem dojścia do zdolności sterowania sobą jest nauczenie się relaksu. Taki stan likwiduje niepokój, lęk i sprawia uczucie spokoju i pewności, budzi aktywność i satysfakcję z życia i twórczego działania.

Techniki relaksacyjne

Dominującymi w praktyce relaksacyjnej są: Relaks Progresywny Jacobsona i Trening Autogenny Schultza

Relaksacja progresywna wg Jacobsona jest najstarszą (1938) techniką relaksacyjną i polega na rozluźnianiu poszczególnych grup mięśniowych poprzez naprzemienne skurcze i rozkurcze mięśni. Efektem jej stosowania jest nabywana przez ćwiczącego umiejętność oceny nieprawidłowego napięcia mięśniowego i jego umiejscowienia, umiejętność świadomego zwalniania napięcia, a przez to wpływanie na swoje stany emocjonalne.

Trening polega na wykonywaniu określonych, celowych ruchów rękami, nogami, tułowiem i twarzą, po to, aby napinać i rozluźniać określone grupy mięśni. Napinanie i rozluźnianie służy najpierw wyuczeniu zdawania sobie sprawy z różnicy wrażeń płynących z mięśnia napiętego i rozluźnionego. Systematyczne ćwiczenia uczą także nawyku rozluźniania własnych mięśni. Uczenie się relaksu jest podobne do uczenia się jazdy na nartach czy

pływania. Jeśli nauczymy się rozluźniać jakieś dwie lub trzy grupy mięśni pozostające pod kontrolą naszej świadomości, z biegiem czasu nauczymy się rozluźniać mięśnie pozostające poza naszą kontrolą, np. mięśnia sercowego, mięśni trzewnych i innych pracujących wewnątrz klatki piersiowej i jamy brzusznej.

Z treningu płyną określone korzyści. Oto niektóre z nich:

1. przyjemne doznania i poprawa samopoczucia,
2. wzmocnienie zaufania do siebie,
3. zmniejszenie nadciśnienia i poprawa pracy serca,
4. lepsza praca żołądka i jelit - działanie profilaktyczne przeciw wrzodom i kłopotom trawiennym,
5. zmniejszenie nerwowości, rozwój wyobraźni i procesów myślenia.

Trening powinno się odbywać najpierw w pozycji leżącej, po jakimś czasie w pozycji siedzącej, a następnie podczas wykonywania różnych czynności.

Trening autogenny wg Schultza. Ponad pół wieku temu Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) wprowadził do terapii trening autogenny (od greckiego auto „sam”, genesis „powstanie”). Uczony ten był z wykształcenia dermatologiem i dopiero później zainteresował się neurologią i psychoterapią. J. H. Schultz niezamordowanie pracował aż do śmierci. Mimo że od dzieciństwa był słabego zdrowia, dożył 86 lat, niczym żywy dowód skuteczności opracowanej przez siebie metody. Schultz doszedł do treningu autogennego przez hipnozę. Pracując we wrocławskim Instytucie Hipnozy zauważył, że hipnotyzowani stale przeżywali dwa typowe stany: ciężar i ciepło w różnych częściach ciała, co interpretował jako początek "przełączenia" w wegetatywnym systemie nerwowym. Z wcześniejszych prac swoich kolegów Schultz wiedział, że takie przełączenie może być spowodowane przez samego pacjenta. Dało mu to podstawy do opracowania metody Treningu Autogennego (TA). W 1932 r. wydał książkę tłumaczoną na wiele języków pod tytułem „*Trening autogenny - samoodprężenie przez koncentrację*”.

W TA dozwolona jest zasadniczo każda pozycja, w której ciało może się odprężyć. Z reguły uczestnicy TA zamykają zawsze oczy, niezależnie od pozycji, w której ćwiczą.

Podstawowy trening składa się z sześciu ćwiczeń: 1) ciężkie ręce, 2) ciepłe ręce, 3) spokojne serce, 4) spokojny oddech, 5) ciepłe ciało, 6) chłodne czoło.

Na początku i po sześciu powtórzeniach wypowiada się zawsze formułę spokoju. Brzmi ona: „*Jestem zupełnie spokojny*”. Na zakończenie odwołuje się stan uzyskany podczas treningu.

U osób zdrowych TA powoduje zasadniczą poprawę nastawienia do życia,

budzi w każdej sytuacji pozytywne oczekiwania, usuwa paraliżujące negatywne wyobrażenia, lęki i zahamowania, a tym samym przyczynia się do większego zadowolenia z życia i wiary we własną przyszłość, do zauważania drobnych radości dnia codziennego i korzystania z nich, a jednocześnie do łatwiejszej akceptacji nieuniknionych przykrości, które spotykają każdego. W ten sposób TA pośrednio chroni również przed zaburzeniami psychicznymi i chorobami fizycznymi.

Wszyscy pragniemy być Młodzi, Piękni i Bogaci. Gdybyśmy wszyscy tacy byli, przestało by to być atrakcyjnymi cechami. Piękno Człowieka i Piękno Świata polega na różnorodności. Najwięcej czasu spędzamy ze sobą samym, dlatego im wcześniej polubimy siebie samych, milej spędzimy resztę życia w towarzystwie siebie samych i ludzi, których cenimy.

Jak sobie pomóc?

Z poniższych propozycji można wybrać coś dla siebie:

- **Sztuka samoakceptacji** - polega na sztuce akceptacji innych, ich różnorodności, przeciwieństw - tylko przeciwieństwa potrafią się czegoś nauczyć.

- **Pozytywne myślenie** - Siła afirmacji jest w stanie zmienić podświadomie myśli i kształtować życie według swej woli.

- **Poczucie humoru** - Śmiech jest zaraźliwy (najlepiej umieć śmiać się z samego siebie). Terapia śmiechem przynosi znakomite rezultaty.

- **Hobby** - Zawsze wnosi coś nowego do naszego życia. Daje nam poczucie sensu istnienia. Może być okazją do nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi.

- **Słuchanie muzyki** - Doznania słuchowe są jednymi z większych przyjemności życia. Spokojna muzyka pomaga uzdrowić ciało i uspokoić umysł, przynosi nam ukojenie - stany Alfa.

- **Relaksujące otoczenie** - Sztuka aranżacji przestrzeni, wybór i łączenie kolorów, naturalne tkaniny, łagodne oświetlenie.

- **Wypoczynek na łonie natury** - Oderwanie się od codzienności sprawia, że ma się czas na przemyślenie, co naprawdę w życiu jest ważne i warto.

- **Odpowiednie odżywianie** - Dobre trawienie. Nie jedz, kiedy jesteś zdemotywany/a.

- **Ogród** - Uprawiaj kwiaty o różnych kolorach i zapachach tak, aby cieszyły wszystkie zmysły.

- **Rozluźnij dłonie** - Dłonie są podstawowymi narzędziami, naszej w życiu codziennym pracy zawodowej, twórczej itd., powinny być sprawne i elastyczne. Ćwiczenia polegają na ścisaniu miękkich przedmiotów, np. piłeczek lub chińskich kul magnetycznych.

- **Świadome oddychanie** - głębokie, powolne, rytmiczne, odpręża ciało i

uspokaja umysł.

Muzyka relaksacyjna - Umożliwia długotrwały odpoczynek nie tylko w stanie Alfa.

- **Aromaterapia** - W postaci kadzideł lub kominków aromatycznych z olejkiem lawendowym, jaśminowym, różanym, werbeny, drzewa sandałowego, pozwolą na głębokie uspokojenie ciała i umysłu.

- **Wizualizacja** - To terapia przynosząca duże efekty, uruchamia wyobraźnię, ale wymaga głębokiego skupienia i regularnych ćwiczeń. Nie jest przeznaczona dla leniwych - lecz dla systematycznych i pracowitych (rada dla leniwych - używana jest do spełniania życzeń, jest rodzajem magicznych uzdolnień).

- **Masaż** - Dotyk jest jedną z form komunikowania się między ludźmi, jest jedną z najbardziej dobroczynnych terapii relaksu. Dotyk ma ogromne znaczenie dla kształtowania się osobowości, pomaga zacieśnić więzi łączące nas z ludźmi. Wiele osób ma duże trudności z reagowaniem na dotyk innego człowieka w sposób serdeczny i ciepły. Masaż uwalnia ciało od bólu, napięcia, uspokaja umysł i system nerwowy. Pełen czułości dotyk rozprasza poczucie samotności i wyobcowania, przywraca jedność ciała i umysłu. Warunkiem dobrego masażu są płynne, rytmiczne ruchy.

Powracając do definicji relaksu - **zwolnienie psychofizyczne** może stać się podstawą spełnienia najbardziej popularnych życzeń składanych przy okazji urodzin - **100 lat w zdrowiu - czego wszystkim życzę**.

Zbigniew Najsarek

Polecana literatura:

Grochmal S. *Zaufaj sobie*, Iyengar B.K.S *Joga*, Kulmatycki L. *Stres Joga Relaksacja*, Wong Kiew Kit *Chi Kung dla zdrowia i żywotności*.

Sport, seks i erotyka

Sport jest cool, czyli super. Cool w gwarze młodzieżowej oznacza coś, co ma związek z niespotykanym podnieceniem i pożądaniem, i może być porównane tylko do seksu.

Sport i seks

Sport, jako sport nie ma nic wspólnego z pojęciem colo. Jeżeli samemu uprawiało się wyczynowo sport, wiadomo, że mozolny wysiłek, to ciężki i systematyczny trening i tylko niewielki procent sportowców wieńczy go olimpijskimi sukcesami.

Od czasu do czasu słyszy się, że sławne gwiazdy sportowe jak Katarine Witt, Anni Friesinger czy Amy Acuff pozowały do „Playboya”. Do tego ma-

gazynu rozebrały się również tenisistka Ashley Horkleroad, przypominając o nieustającym ocieraniu się kobiecych światów sportu i erotyki. Od czasu do czasu któraś z gwiazd sportu stwierdza, że pojawienie się na stadionach sportowych to dla niej za mało, a dres sportowy to z kolei za dużo.

Inne, nie mniej piękne sportsmenki pozują do pism prezentujących tematy sportowo-erotyczne, czy kwestie atrakcyjności seksualnej, jak „Fitt for fun” i „Men’s Health”. Także inne media drukowane, jak kalendarze, plakaty i wydawnictwa zalewają rynek europejski, prezentując erotycznych sportowych idoli np. Davida Beckhama.

Bardzo często media wizualne jak telewizja, film, Internet wykorzystują ten temat do wulgaryzowania i pornografii.

Seks jako sport

Szerzy się traktowanie seksu jako wyczynu sportowego. W sporcie doping jest zabroniony, lecz w seksie wręcz przeciwnie – tabletki Viagry zapewnia nieograniczone seksualne możliwości. Dewiza igrzysk olimpijskich: „szybciej – wyżej – silniej” (citius – altius – fortius) często jest mylnie propagowana w popularnej brukowej prasie jako nadzwyczajne osiągnięcia seksualne.

W seksie sportowym nie ma żadnych granic w oferowaniu środków potencji, powiększania penisa, czy też operacyjnych zmianach organów zewnętrznych żeńskich. Powoli tworzy się nowa prężna branża „erotic”, która w wielu krajach Europy zatacza coraz szersze kręgi. Co roku są organizowane wielkie międzynarodowe targi erotyczne np. „Wenus-Berlin”, „World of Erotic” (2010 Kassel – Niemcy).



Międzynarodowe targi erotyczne „Wenus-Berlin”

Eros i sport

Antyczni olimpijczycy występowali na arenach nago. Nagość pięknych greckich atletów miała swój erotyczno-seksualny wydźwięk. Mówią o tym liczne prace antycznych pisarzy, rzeźbiarzy i historyków.

Seksualna wstrzemięźliwość w sporcie, już w dawnych czasach odgrywała wielką rolę. Dziewictwo obowiązywało zarówno greckie boginie jak i młodych atletów. Zamężne kobiety nie mogły brać udziału

jako obserwatorki, ponieważ sam widok kobiet budził pożądanie i był zagrożeniem dla olimpijskich zmagania.

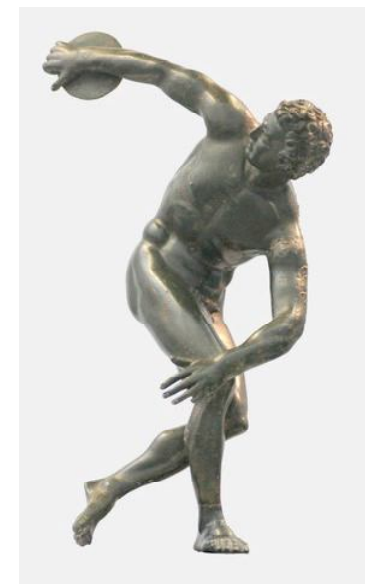
Temat wstrzemięźliwości seksualnej u wyczynowych sportowców przetrwał do dziś. W Niemczech (NRD) do lat 60-tych w wielu dyscyplinach sportowych, składano pisemne oświadczenia o dotrzymywaniu zobowiązań wstrzemięźliwości seksualnej, a także od alkoholu i nikotyny w okresie przygotowań do ważnych zawodów.

Erotyka i estetyka sportu

W dzisiejszych czasach motywacja do uprawiania sportu ma często podłoże erotyczne, szczególnie obserwować można to w siłowniach, klubach i na różnego rodzaju kursach gwarantujących wspaniały wygląd i erotyczną charyzmę. Bezsprzecznym jest to, że estetyczna, wysportowana sylwetka zapewnia powodzenie w życiu, dobrą pracę, lepsze zarobki i uznanie. Bezpośrednio z atrakcyjnością fizyczną łączy się coraz częściej przypisywana mężczyźnie rola niezawodnego kochanka. Idealnie zbudowany i wystylizowany, stanowi obiekt pożądania ze strony kobiet i zazdrość ze strony mężczyzn.

Już w XIX wieku w sferach elitarnych Anglii tenis należał do tzw. „flirtu sportowego”, a korty były miejscem poszukiwania życiowego partnera. Dzisiaj poszukiwania partnera na arenach sportowych są powszechne, czego dowodem są zawierane liczne w świecie sportowym małżeństwa.

Podsumowując temat, można śmiało stwierdzić, iż istnieją ściśle zależności między wytrenowanym „homo sportivus eroticus” oraz obrazem mediów wizualnych, przekazujących ideę sukcesu erotycznego, atrakcyjności i powodzenia w życiu, zarówno dla wysportowanych kobiet jak i mężczyzn.



Dyskopol, rzymska kopia dzieła Myrona.

Opracowanie: Izabela Degen

na podstawie: M. Krüger, Sport, sex und Erotic, Sportwissenschaft, Vol. 39, nr 1, März 2009, Berlin/Heidelberg.

Z życia organizacji

REGULAMIN

Przyznawania „Medalu Zasłużony dla Stowarzyszenia Absolwentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu”

„Medal Zasłużony dla Stowarzyszenia Absolwentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu” przyznawany będzie wieloletnim członkom organizacji za wyróżniające się zaangażowanie w pracy społecznej i organizacyjnej na rzecz Stowarzyszenia, a także osobom lub instytucjom szczególnie zasłużonym dla Stowarzyszenia.

*

Wniosek o przyznanie Medalu Zasłużony dla Stowarzyszenia Absolwentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu składają do Zarządu Stowarzyszenia:

- prezes /wiceprezes,
- członkowie Zarządu,
- liderzy roczników.

*

Decyzję o przyznaniu medalu podejmuje Kapituła Medalu na zebraniu Zarządu Stowarzyszenia.

Kapitułę stanowią osoby wcześniej wyróżnione Medalem Zasłużony dla Stowarzyszenia Absolwentów AWF we Wrocławiu.

*

Medal zostaje wręczony w czasie oficjalnych (statutowych) zebrań lub specjalnych okolicznościowych spotkań organizowanych przez Zarząd Stowarzyszenia.

*

Wniosek o nadanie Medalu powinien być złożony co najmniej na miesiąc przed planowanym terminem wręczenia medalu.

*

Zarząd Stowarzyszenia

Spotkanie „w siodle” – u Bolka

Od dłuższego czasu Bolek Kuczerawy zapraszał nas do siebie – do swojej stadniny koni w podwrocławskim Ramiszowie i dopiero 10 maja br. udało się nam zajechać do tego uroczego miejsca. Dojazd był z przygodami, bo tuż za Pawłowicami (tam gdzie rektorzy podpisywali „deklarację pawłowicką”)



Dom B. Kuczerawego

Tak, chata, nie żaden dom czy willa. Chata zbudowana jest (przed trzema laty) z bardzo grubych bali, z elementami surowej cegły w środku. Przed chatą zastaliśmy suto zastawione stoły, z dymiącym rożnem i witających nas Bolkiem wraz z uroczą żoną Moniką oraz z przybyłym wcześniej (współ-sponsorem) Władkiem Kopysiem.

Zauroczył nas widok nie tylko tego co zostało przygotowane do jedzenia i picia, ale przede wszystkim soczysta zieleń trawników, szeroka perspektywa łąk z pasącym się stadem koni i brykającymi parotygodniowymi źrebakami. Horyzont zamykał las.

Zanim zasiedliśmy do biesiadnego stołu, najpierw podziwialiśmy obszerną stajnię z ponad 40. boksami i z jeszcze obszerniejszą krytą ujeżdżalnią. Bolek posiada wrodzony dar do skupiania uwagi słuchaczy niemal na każdym temacie, a gdy mówi o koniach to już nikt mu nie dorówna. Opisał nam każdego konia z pełnym rodowodem – sięgającym do „dziadków i pradziadków”. Może poszczycić się zarówno czempionami, zwycięzcami wielu prestiżowych zawodów krajowych i zagranicznych, jak i też odpowiednią liczbą koni do jazdy rekreacyjnej. Czołowym reprezentantem tej stadniny jest syn Bolka Tomek (też nasz absolwent), posiadający I klasę sportową i startujący w barwach ojcowskiego klubu jeździeckiego „Platon”.

Gospodarz i właściciel stadniny – Bolesław Kuczerawy na przełomie lat 70-tych i 80-tych szkolił naszych studentów na obozach narciarskich jako asystent w zakładzie nieodżałowanego Bronka Haczekiewicza. Wcześniej ukończył pedagogikę na Uniwersytecie Warszawskim, później w trybie studiów zaocznych naszą uczelnię. Jako urodzony pedagog pracował m.in. w Zakładzie Wychowawczym przy ul. Akacyjowej we Wrocławiu, gdzie w końcówce swojej kariery zawodowej pełnił tam funkcje dyrektora.

Kolega Bolka – Edek Caban do dziś doskonale pamięta wychowawcze

stoi napis Ramiszów-Przylesie, ale na drodze do Starego Ramiszowa widnieje znak „droga zamknięta” i dalej „zakaz wjazdu”. A wszystko w związku z budową jednej z nitek imponującej obwodnicy autostradowej Wrocławia. Jednakże – jak to w Polsce – znaki, znakami, a przejechać się dało i o godzinie 17-tej zjawiliśmy się przed imponującą chatą Bolka.

akcje Bolka, który na początku sezonu przyjeżdżał do Olejnicy z dosyć liczną grupą niezbyt grzecznych (mówiąc oględnie) podopiecznych i potrafił oczarować ich olejnickimi atrakcjami – żagle, kajaki, gry sportowe i terenowe. Potrafił nie tylko utrzymać ich w ryzach, ale jeszcze wykonać wiele pożytecznych prac na rzecz ośrodka – w zamian za udostępnione lokum. Po powrocie do Wrocławia, kierownictwo Zakładu Wychowawczego było mile zaskoczone, że stał się z kompletem „zuchów”, w pełni zadowolonych z dosyć wyczerpującego pobytu w Olejnicy.

Wracając do wieczoru biesiadnego, należy uczciwie przyznać, że nie siedzieliśmy w siodle, ale na solidnych ławach, zajadając najrozmaitsze pyszności przygotowane przez uroczych gospodarzy, obserwując przy okazji co się dookoła działo. Ula Bilinska zabawiała się na huśtawce z najmłodszą latoroślą Bolka i Moniki - 4-letnim Michałem. Myszka Grabowska nie omieszkła wygłaszać i wyczochrąć przepięknego psa typu husky. Dla odsapki i złapania oddechu wstawaliśmy od stołu, aby obejrzeć parcour, padok, nowoczesną (przedzieloną siatkami pod prądem) „karuzelę” do trenowania koni, a także kilka samochodów z przyczepami do transportu koni na zawody krajowe i zagraniczne (Niemcy, Belgia, Hiszpania i inne).

Heniu Sienkiewicz porobił wiele zdjęć (niektóre z nich prezentujemy), prezesowi – Zbyszkowi Najsarkowi gospodarz dał do rąk gitarę i popłynęły typowe pieśni biesiadne, a prowadzącymi głosami (w tym nie zawsze zgranym chórze) był głos Myszki i Uli.

Przy zachodzącym za horyzont słońcu z żalem przyszło nam się żegnać z gościnnymi gospodarzami z solidnym przyrzeczeniem, że nie jest to ostatni nasz pobyt w tej przepięknej stadninie. 15-to osobowa reprezentacja działaczy Stowarzyszenia Absolwentów wyściskała Monikę, Bolka i ich elokwentnego synka Michała, poklepała po karkach dziarskie rumaki i z sielskiego Ramiszowa wzięła kierunek na Wrocław.

Ja też tam byłem, nic mocniejszego (jako kierowca) nie piłem, a co zapamiętałem opisałem.

Pełen wrażeń – Ryszard Jezierski



Stado powiększyło się o kilka źrebaków

Piknik pod kasztanami – 2010

Tradycyjnie już od trzech lat organizowane majowe spotkanie absolwentów AWF w plenerze, odbyło się w piątek 28 maja br. od godz. 17.00. Słoneczna początkowo aura sprawiła, że dopisała frekwencja i zielona, jakże znajoma murawa majdanu pod kwitnącymi kasztanami wypełniła się licznie przybyłymi na piknik koleżankami i kolegami. Przeważali jak zwykle starzy bywalcy z wcześniejszych roczników, ale pojawiły się też nowe twarze. Zaproszone na imprezę władze uczelni reprezentował prof. Tadeusz Koszczyk, który przekazał zebrany pozdrowienia i życzenia miłej zabawy od JM Rektora prof. Juliusza Migasiewicza, uczestniczącego w tym czasie w Hali Stulecia na uroczystościach jubileuszowych kardynała Henryka Gulbinowicza. Na spotkaniu gościliśmy m.in. Kol. Karmenę Stańkowską, zeszłoroczną piknikową jubilatkę oraz redaktorkę Życia Akademickiego Kol. Annę Kiczko.

Spontanicznie, bez zadęcia rozpoczęło, tym razem składkową (a'10 zł) majową imprezę, powoli nabierającą biesiadnego tempa. Sprzyjało temu obficie serwowane piwo prosto z beczki – pod pyszne kielbaski z grilla i wiejski chleb ze smakowitym smalcem ze skwarkami. Specjał ten, tradycyjnie już fundowany przez Władka Kopysia, cieszył się jak zwykle wielkim powodzeniem. Do podtrzymania miłego nastroju przyczynił się też Staszek Maksymowicz w zawadiackim sombrero, częstując z pękatego gąsiorka domową nalewką wszystkim chętnych. Biesiadnicy, zajadając i popijając, jak zwykle żywo komentowali ostatnie tak obfite w wydarzenia dni, a więc smoleńską tragedię, prezydenckie wybory i na szczęście nie tak katastrofalną (dla Wrocławia) jak w 1997 roku powódź.

W związku z planowaną przez Stowarzyszenie i Uczelnię akcją „**Słoneczne olejnickie wczasy**” dla absolwentów, organizatorzy przygotowali reklamowe plansze z odpowiednią informacją o terminie i warunkach uczestnictwa. Prezes – kol. Zbigniew Najsarek, zachęcając zebranych do udziału w akcji wczasów rekreacyjno-zdrowotnych udzielał zainteresowanym



Zapraszamy na wczasy do Olejnicy

szczegółowych wyjaśnień.

W części „artystycznej” spotkania odbył się pokaz filmu z zeszłorocznego rejsu członków Stowarzyszenia po Adriatyku. Kapitan jachtu – Słoni, ze swadą i dowcipnie komentując przebieg rejsu, chwalił zgraną i dzielna załogę, dla której nie straszne były sztormy i kaprysy Neptuna. Dzięki odważnemu



Kapitan „Słoni” prezentuje film z rejsu

operatorowi, który filmował wspinając się pod top grotmasztu, mogliśmy podziwiać ciekawe ujęcia morza i jachtu jak gdyby z lotu ptaka. Widzowie, w tym i obecni na pikniku uczestnicy rejsu, z aplauzem przyjęli pokaz, nagradzając oklaskami kapitana i operatora kamery w jednej osobie. Po pokazie, Słoni gorąco zachęcał zebranych do wzięcia udziału w kolejnym tegorocznym rejsie wzdłuż wybrzeży Grecji.

Niestety, około godz. 19.00 kapryśna aura zakłóciła przebieg tego sympatycznego majowego spotkania. Nadciągające ciemne chmury przysłaniające słońce i wróżące ulewę, zmusiły uczestników pikniku do rejterady. Ale



Uczestnicy pikniku konsumując, słuchają komentarzy Słonia

nie wszystkich. Kilkanaścioro najwierniejszych zgromadziło się w lokalu Stowarzyszenia, gdzie częstowani przez gościnnych gospodarzy czymś bogatym – kawą, herbatą i ciastkami (dar Karmeny Stańkowskiej) kontynuowało spotkanie. Nota bene, spodziewana ulewa, z lekka tylko pokropiła i przeszła bokiem.

Uczestnicy pikniku już dziś umawiali się na spotkanie pod kasztanami za rok. A Redakcja Biuletynu zachęca do odwiedzenia strony internetowej Stowarzyszenia, gdzie można obejrzeć piknikowy foto-reпортаż przygotowany przez Kol. Henia Sienkiewicza.

Antoni Kaczyński

Komunikat o zjeździe Roczniaka 1955-1959

Koleżanki i Koledzy!

Z wielką radością i przyjemnością pragnę powiadomić, że nadszedł czas realizacji zapowiadanego spotkania koleżeńskiego absolwentów Roczniaka 1954-1959 naszej Kochanej „Słonecznej Uczelni” – AWF we Wrocławiu.

Spotkanie odbędzie się w dniach **17-19 września 2010 r.** w uroczej miejscowości Przelazy (Lubuskie), na podobno jednym z najczystszych w Polsce jezior – **Nieśłysz**.

Drogie Koleżanki i Koledzy! Mamy wiele powodów, aby nie ruszać się z domu, ale zmobilizujcie się – kochane wnuki zostawcie pod opieką rodziców, miłego pieska lub kotka podrzućcie sąsiadom, a dolegliwości spróbujemy leczyć na spotkaniu z przyjaciółmi – to naprawdę pomaga.

Apeluję – przyjeżdżajcie, niech będzie nas jak najwięcej. Czekam, naprawdę warto!

Szczegółowy – wyjątkowo atrakcyjny program, przesyłam na Wasze adresy wraz wszelkimi niezbędnymi informacjami: warunki płatności, sposób dojazdu i inne.

Organizator – Zygmunt Bodnar

45 lat wiruje nasz wuefiacki świat

Z tytułową plaketką spędziliśmy trzy dni w pięknych opolskich okolicach. Właśnie w tym roku minęło 45 lat jak rozjechaliśmy się po całej Polsce, a nawet i dalej.

Nasze ponowne - absolwenckie zbratanie, zaczęło się w 2004 roku w czterdziestolecie ukończenia studiów, kiedy to zwołali nas Wrocławianie. Wtedy Józek Wołyniec zaprezentował nam wspaniałe nowe obiekty sportowe na Stadionie Olimpijskim, ale nam w okresie studiów (1960-64) do upraw lekkoatletycznych zupełnie wystarczał piękny Park Szczytnicki, gdzie również graliśmy w palanta pod kierunkiem Zofii Dowgird. Wykłady i ćwiczenia odbywaliśmy w niewielkich salkach, zajęcia sportowe w zgrzebnych halach przy ul. Witelona i w „Zameczku”. Akademik w PDT na czwartym i szóstym piętrze. Basen przy ulicy Teatralnej był wspaniały, chociaż z powodu odległości od głównych obiektów Uczelni długie włosy koleżanek prędko trzeba było ściąć - nie zdążyły wyschnąć.

Od pamiętnego 2004 roku spotykamy się rokrocznie. Większość z nas to już emeryci. Dzieci odchowane, więc coroczne spotkania wyrwywają nas z marazmu i szarżyzny (ale chyba nikt z tak wspaniałego rocznika nie wpada w taki smętny nastrój).

W tym roku Basia Sosnowska (Lisowicz), Ela i Rysiek (trener kadry sztan-gistów) Szewczykowie i Leszek Szestakowski postarali się, abyśmy miło i beztrudnie spędzili trzy dni w Turawie, gdzie było wspaniałe jedzenie, eleanckie noclegi i duża ochota do tańca.



Mistrzowie tenisa

Na trasy wycieczki był jeszcze Kamień Śląski, ale ja w pewnym momencie się zgubiłam i wylądowałam z powrotem w Turawie. Wiem z opowieści kolegów i ze zdjęć niezawodnego Norberta Badaja, jak pięknie jest zagospodarowany pałac i jak luksusowo i interesująco można tam spędzić czas na zjazdach kursokonferencjach, balach itp.

W ramach rekompensaty za to moje zagubienie, wybrałam się z kilkoma kolegami na rekonesans po okolicznych ślicznych, choć mniejszych od turawskiego jeziorach. (Włodek Tomczyk – też Opolanin – ze swoimi podopiecznymi jeździli tam na rowerach). Śliczny, cichy, ciepły jesienny wieczór odbijał chmurki w spokojnych wodach jeziora. Dla mnie – mieszkanki Górców, były to piękne i niezapomniane widoki.

Nasi chłopcy pokochali tenis i żałują, że za naszych studenckich czasów nie było tego sportu w programie zajęć. Rano czwórka: Jerzy Witke, Zygmunt Ćwiąkała, Staś Prymakowski i Jaś Dymek rozegrała zacięty bój tenisowy o puchar, który zafundowali Ela i Rysiek Szewczykowie. Tak już od sześciu lat co roku Koledzy grają podczas naszych zjazdów. Wieczorem Rysiek uroczystie wręczył puchar Zygmuntowi, a wspólne zdjęcie utrwaliło

Z okazji jubileuszu Ela obdarowała nas ślicznymi, własnoręcznie malowanymi w opolskie ludowe wzory i wypalnymi kubeczkami. Każdy dostał kubek ze swoim imieniem.

W sobotę rano własnymi samochodami pojechaliśmy na Górę Św. Anny. Zakonnicy (Franciszkanie) przechadzali się w pięknych brązowych habitach przepasanych białym sznurem, ale już nie w sandałach. Kościół barokowo-złoty, ale największe wrażenie zrobiła na nas oryginalna ogromna kamienna grota z ołtarzem, a także rozległy widok na okolicę i pnące się wysoko górę schody. Potem niedaleki spacer pod pomnik Powstańców Śląskich, gdzie długą historię tego miejsca niezmiernie interesująco opowiedziała nam Basia Sosnowska.

tę chwilę.

Wieczorem, miły pan grał i śpiewał do tańca. Zaczął od dostojnych walców i tang, ale mimo siwizny nasza wueficka wiara pełna jest młodzieńczego wigoru, więc zaraz popłynęły szybsze rytmy.

W przerwie, Leszek częstował nas pysznie upieczonym prosiakiem i smalcem z dzika. Kilka lat temu (też w Turawie), był nawet cały dzik, bo Leszek również poluje.

Tańce, opowieści, życzenia, toasty i ...ani spostrzeżliśmy się jak szybko minęła ta noc.

W niedzielę znów piękna pogoda - a to już połowa września. Popłynęliśmy w spokojny, urokliwy rejs po jeziorze. Pan kapitan opowiedział nam historię tego sztucznego zbiornika wodnego, który idealnie wtopił się w okoliczne lasy sosnowe i nawet posiada piaszczyste plaże. Obłoczki sennie ścigały się z nami, dzikie kaczkę nie były nawet zbyt płochliwe, kilka ostatnich żaglówek białymi żaglami zaznaczało koniec sezonu. Wędkarze cierpliwie moczyli kije.

Po powrocie czekali na nas Ela i Rysiek z ogromnymi porcjami lodów. Żegnaliśmy się serdecznie i ciepło (tylko lody były zimne), umawiając się na przyszłoroczne spotkanie, które w mickiewiczowskim Żerkowie pod Poznaniem zorganizują Bogusia i Jerzy Witke - będzie to w 50-tą rocznicę naszej immatrykulacji (1960 – 2010).

Udało nam się „zdobyć” 46 adresów. Na naszym roczniku studia ukończyło 90 osób. Niestety, kilkoro z tego grona już tylko z obłoków spogląda na nas. Na zjazdach rocznikowych bywa nas 25-30 osób. W dużo większym gronie spotkaliśmy się na 60-leciu naszej Słonecznej Uczelni. Na tę wspaniałą uroczystość wielu zjechało nawet z Niemiec i innych krajów. Szkoda, że nasz rocznikowy kolega prof. Tadek Skolimowski jakoś nigdy do nas nie dołącza.

Sportowo nie spoczywamy na laurach. Jerzy Witke to współorganizator polonijnych turniejów tenisowych w Ameryce. W tym roku dwukrotnie zdobył trzecie miejsce, a za dwa lata powalczy z innymi Polonusami i to we Wrocławiu. Zygmunt Ćwiąkała w tenisowych turniejach zdobywa



Nad pięknym jeziorem

pierwsze miejsca, a w zimie na nartach też nie daje się prześcignąć innym seniorom.

Chyba się nie pomyłę, gdy powiem, że wuefiackie uczelnie jak żadne inne wiążą ludzi na lata w przyjacielski krąg. Bliżej się poznaliśmy nie tylko przy zakuwaniu do egzaminów w sześciuosobowych pokojach w akademiku – w PDT, ale przede wszystkim na wielu wspaniałych obozach letnich, zimowych i wędrownych (i to za darmo – nie wszystko było takie złe w PRL-u).

Mamy kilka rocznikowych małżeństw – Lulka i Rysiek Paluszkowie, Stasia i Karol Szynolowie, Wala i Czesiek Szewczykowie, Teresa i Rufin Godlewscy.

Spotykamy się nie tylko z okazji uroczystości, często wspomagamy się i wspieramy nawzajem, a Genia Ostapowicz hojnymi datkami sponsoruje nasze Stowarzyszenie.

Ci z okolic Katowic często się widują, a i Wrocławianie i Opolanie pamiętają o sobie, znają swoje problemy i wspólnie je rozwiązują. Inni, choć rozsiadani po całej Polsce, przejeżdżając w okolicy też nie omijają kolegów. To jest prawdziwa przyjaźń!

Barbara Nawrot - R. 1964

„Słoneczne wczasy” Stowarzyszenia Absolwentów

Dla wszystkich chętnych członków stowarzyszenia

- **Miejsce:** Olejnica / Przemęcki Park Krajobrazowy.
- **Ośrodek:** Ośrodek Dydaktyczno-Sportowy AWF W-w, Zakwaterowanie w nowych domkach socjalnych. Możliwość noclegu 4 osób (2 + 1 + 1). Domki z łazienką i tarasem.
 - kuchnia i stołówka na miejscu,
 - własna plaża z kąpieliskiem,
 - dostęp do przystani jachtowej i kajakowej,
 - kompleks boisk,
 - miejsce na grilla i ognisko,
 - sala telewizyjna.
- **Wyżywienie:** 3 razy dziennie.
- **Kadra:** pracownicy i absolwenci AWF Wrocław.
- **Transport:** Dojazd własny.
- **Program:** Bloki proponowanych zajęć to:
 - **żeglarstwo klasyczne** – rejsy po okolicznych jeziorach,
 - **turystyka kajakowa** – wycieczki kajakowe do niedalekich stanic,
 - **turystyka rowerowa** – np. do wieży widokowej w Olejnicy,
 - **zajęcia gimnastyczne** i na **siłowni**,



- **Nordic Walking** – spacerzy kondycyjne po lasach olejniczkich.

Ponad to :

- Rozgrywki sportowe.
- Wycieczki do ciekawych miejsc Przemęckiego Parku Krajobrazowego.
- „Wieczór ABSOLWENTA” – impreza plenerowa.
- Ognisko z pieczeniem kiełbasek i piosenekami.



Widok ośrodka z lotu ptaka

W ZWIĄZKU Z PIERWSZĄ EDYCJĄ „SŁONECZNYCH WZCZASÓW” CHCEMY ZACHĘCIĆ WZCZASOWICZÓW DO WSPÓŁTWORZENIA PROGRAMU - TAK, ABY NAJBARDZIEJ ODPOWIADAŁ ICH POTRZEBOM I ZAINTERESOWANIOM.

- *Termin:* Turnus 8-dniowy **11.09 – 18.09.2010 r.**
- *Cena:* **590,-zł.**

Cena obejmuje: pobyt z wyżywieniem, opiekę instruktorską i medyczną, ubezpieczenie, pełną realizację programu, korzystanie ze sprzętu sportowego, podatek VAT.

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE I ZAPISY:

1. Stowarzyszenie Absolwentów 71 3473123 (dyżury wtorek i czwartek godz.10-13)

2. Zbigniew Najsarek 602643353

3. Krzysztof Słonina 602430014

Rezerwacja miejsca powinna być potwierdzona wpłatą zadatku w wysokości 100,-zł na konto:

Stowarzyszenie Absolwentów, ul.Witelona 25, 51-617 Wrocław nr 52 1020 5242 0000 2902 0114 0680 , lub gotówką w siedzibie Stowarzyszenia

Kalendarium zjazdów roczników w 2010 roku

(informacje wstępne)

- Rocznik 1954 – 26-27 czerwiec – Zieloniec,
- Rocznik 1956 i 1958 – wspólny zjazd – czerwiec – Przemyśl – Lwów,
- Rocznik 1959 – wrzesień - Ziemia Lubuska,
- Rocznik 1964 - 10 - 12 wrzesień - Żerków k/Poznania,
- Rocznik 1968 – wrzesień – Dziwnówek,
- Rocznik 1970 – 21-23 maja – Szczytna – zjazd 40-lecia,
- Rocznik 1974 – 3-4 czerwca – Popielów, koło Opola,
- Rocznik 1975 – 3-4 czerwca – Olejnica – zjazd 35-lecia,
- Rocznik 1980 - 17 - 19 września - Srebrna Góra.

Plan spotkań w drugiej połowie roku 2010

1. Święto Uczelni - 22. 10. 2010 r. 11,00; P-4, St. Olimpijski .
 - 1.a. 50-lecie wznowienia immatrykulacji R. 1960-1964 – w ramach Święta Uczelni.
 - 1.b. Bal 15-lecia Wydziału Fizjoterapii – 22. 10. 2010 r. (vide komunikat)
2. Spotkanie z okazji 15-lecia Wydziału Fizjoterapii – 16. 11. 2010 r, Dwór Polski, 18.00.
3. Uroczystość 80-lecia prof. Zbigniewa Naglaka – 7. 12. 2010 r. – Dwór Polski, 18.00.
4. Spotkanie opłatkowe – 19. 12. 2010 r. (niedziela) – Dwór Polski, 17.00.

Honorowa lista sponsorów

Rok 2009 dyplom złoty

indywidualne

Alicja Dębicka, Leszek Dębicki
Eugenia Ostapowicz
Jerzy Kinański
Tadeusz Osipowicz

Rok 2009 dyplom srebrny

indywidualne

Adam Stocki
Elżbieta Kubacka
Grzegorz Freus
Henryk Kruczek
Jerzy Kosa
Kazimierz Wysmyk
Małgorzata i Andrzej Gralińscy

Rok 2009 dyplom brązowy

indywidualne

Andrzej Wit
Bogdan Stocki
Edward Hyla
Elżbieta Kubacka
Henryk Kruczek
Izabela Degen
Jan Golawski
Józef Kopec
Mieczysław Kicera
Roman Proszowski
Sławomir Mozyrko
Stanisław Samiec
Tadeusz Babski
Tomasz Garliński
Waldemar Chorążykiewicz
Władysław Taranek
Zbigniew Lipiński

Rok 2010 dyplom złoty

indywidualne

Eugenia Ostapowicz

Rok 2010 dyplom brązowy

indywidualne

Bożena Jęczmyk-Lewandowska

Edward Hyla

Genowefa Ostapowicz

Marian Guzek

Małgorzata i Andrzej Gralińscy

Mieczysław Kicera

Renata-Katarzyna Orłowska

Roman Proszowski

Tadeusz Zalewski

Zdzisław Paliga

Stowarzyszenie Absolwentów AWF apeluje o wsparcie finansowe działalności statutowej

klasy sponsorów	osoby prywatne	instytucje
brązowa	100 PLN	300 PLN
srebrna	300 PLN	600 PLN
złota	500 PLN	1000 PLN

Sponsorzy otrzymają honorowy dyplom, a ich nazwiska (za zgodą) będą umieszczone w Biuletynie. Wpłacać można na konto: **52 1020 5242 0000 2902 0114 0680**, lub w sekretariacie podczas dyżurów lub w klubie na specjalnych spotkaniach wtorkowych.

Z życia uczelni

Ranking uczelni wyższych – AWF Wrocław na I miejscu

W tegorocznym, opublikowanym przez „Rzeczpospolitą” i „Perspektywy” rankingu szkół wyższych wrocławska „Słoneczna Uczelnia” została sklasyfikowana na I miejscu wśród uczelni wychowania fizycznego. W ogólnej klasyfikacji wszystkich krajowych uczelni AWF Wrocław znalazł się na 50. miejscu i w porównaniu do zeszłego roku awansował o 8 oczek (2009 r. – 58 miejsce).

W gronie uczelni wychowania fizycznego na 2. miejscu za naszą uczelnią znalazła się AWF w Poznaniu (wraz z filią w Gorzowie Wlkp.) – 84, 2 punktów (w odniesieniu do 100 punktów wrocławskiej AWF); na 3. miejscu znalazła się AWF w Krakowie – 71,9 p.; na 4. miejscu AWF w Warszawie (wraz z filią w Białej Podlaskiej) – 66,7 p; na 5. miejscu AWFis w Gdańsku – jedynie 29,8 p; 6. miejsce AWF w Katowicach tylko z 24,6 punktami.

W tegorocznej punktacji różnice pomiędzy poszczególnymi uczelniami są znaczne, z zaskakująco niską punktacją warszawskiej AWF (w 2009 r. 1. miejsce) i bardzo niską punktacją dwóch najmłodszych uczelni „sportowych” gdańskiej i katowickiej.

Wrocławska AWF od lat klasyfikowana jest w ścisłej czołówce (w zeszłym roku 2. miejsce, a wcześniej 1.) w gronie uczelni wychowania fizycznego (o czym informowaliśmy w Biuletynach) i zajmuje też przyzwoite miejsca w klasyfikacji ogólnej. W tym roku za naszą Uczelnią pozostały między innymi: Uniwersytet Opolski, Szczeciński i Rzeszowski.

Warto też wspomnieć o godnych miejscach innych wrocławskich uczelni, Politechnika Wrocławska jest 2. w kraju wśród uczelni technicznych i wyraźnie wyprzedziła krakowską AGH, z którą od lat rywalizuje. Uniwersytet Wrocłowski o jedno oczko poprawił swoją ubiegłoroczną pozycję i na liście szkół akademickich jest 6. O 7 miejsc poprawił swoją pozycję Uniwersytet Przyrodniczy (AR) i jest 31. (w ubiegłym roku 38). Niespodzianką jest spadek aż o 5 miejsc Akademii Medycznej, która została sklasyfikowana na 18 miejscu. Niżej niż rok temu sklasyfikowany został Uniwersytet Ekonomiczny (AE) z 28 na 36 miejscu.

Na podstawie najnowszego rankingu można powiedzieć, że Wrocław jest jednym z trzech – obok Warszawy i Krakowa – najważniejszych ośrodków naukowych w Polsce.

Ma to niebagatelne znaczenie dla kandydatów wybierających się na studia i niewątpliwie biorących pod uwagę miejsce uczelni w prezentowanych rankingach.

Redakcja

Powrót do korzeni? - Deklaracja Pawłowicka

Jak wiadomo, uczelnia nasza posiada uniwersyteckie korzenie, gdyż powstała jako Studium Wychowania Fizycznego przy Wydziale Lekarskim Uniwersytetu i Politechniki Wrocławskiej. Dopiero od 1950 roku (mamy jubileusz 60-lecia) zyskała status samodzielnej uczelni jako Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego, a od 1973 roku AWF.

Początki skromnego studium miały swoje zalety, słuchacze tego studium posiadali pełne prawa uniwersyteckie i na przykład bez żadnego problemu uzyskiwali tytuły magisterskie. Pierwsze lata samodzielnej WSWF – do 1954 roku, a praktycznie do 1958 (do ukończenia studiów przez pierwszy rocznik 4-letnich studiów magisterskich) to okres szkoły zawodowej, wydający dyplomy „nauczyciela wychowania fizycznego” z możliwością indywidualnego starania się o tytuł magistra.

Dalszą historię do w pełni akademickiej uczelni z uprawnieniami do nadawania stopni naukowych doktora (1968) i doktora habilitowanego (1990) doskonale jest nam znana.

W ostatnim czasie zrodziła się (po prawdzie powróciła) inicjatywa zintegrowania wrocławskich uczelni w jeden duży uniwersytet.

Deklaracja Pawłowicka

Z inicjatywy rektora Uniwersytetu Przyrodniczego (dotychczasowej AR) prof. Romana Kołacza zebrani w dniu 2 lutego 2010 roku w siedzibie Centrum Kształcenia Ustawicznego tej uczelni we Wrocławiu- Pawłowicach, rektorzy wrocławskich uczelni postanowili podjąć systematyczne działania służące integracji wrocławskiego akademickiego szkolnictwa wyższego i podpisali wspólnie oświadczenie, które zostało nazwane ***Deklaracją Pawłowicką***.

Do porozumienia rektorów wrocławskich uczelni: Akademii Medycznej, Akademii Wychowania Fizycznego, Uniwersytetu Ekonomicznego, Uniwersytetu Przyrodniczego i Uniwersytetu Wrocławskiego, dołączyli rektorzy Akademii Muzycznej i Akademii Sztuk Pięknych. Deklaracji Pawłowickiej nie podpisał rektor Politechniki Wrocławskiej.

Forma organizacyjna tego przedsięwzięcia np. federacji szkół czy porozumienia typu sieciowego – zostanie określona na podstawie pracy zespołów eksperckich, przy poszanowaniu woli poszczególnych społeczności akademickich wyrażanych przez senaty.

Już dzisiaj wiele uczelni przemianowuje się na uniwersytety, a i nasza uczelnia na oficjalnych „blankietach firmowych” wysyłanych w świat, stosuje formułę uniwersytetu – *University School of Physical Education*, bo w świecie określenie „akademia” nie niesie z sobą informacji, że jest to szkoła na poziomie uniwersyteckim, gdyż dzisiaj każdy może sobie założyć np.

„akademię tańca”, „akademię boksu” itp.

Na temat proponowanej integracji tyczy się ożywiona dyskusja – zarówno na uczelniach jak i w mediach. W „Gazecie Wyborczej” (5.03.2010) ukazał się wywiad z prof. Jerzym Langerem – pracownikiem Instytutu Fizyki PAN i byłym wiceministrem nauki – zatytułowany: **„Cud nad Odrą jest możliwy”**. Prof. Langer jest zdecydowanym zwolennikiem powstania dużego i silnego, sfederalizowanego uniwersytetu, który będzie mógł konkurować z poważnymi uczelniami krajowymi, a w przyszłości zagranicznymi.

Na poparcie swoich argumentów przywołuje przykłady innych krajów, a m.in. Wielkiej Brytanii, RFN, Danii, Holandii, nie mówiąc już o Stanach Zjednoczonych. Profesor twierdzi, że jak powstanie Uniwersytet Wrocławski, to od razu wysunie się na czoło polskich uczelni na słynnej liście szanghajskiej.

Biorąc pod uwagę brak zgody Politechniki Wrocławskiej, Prof. Langer widzi możliwość funkcjonowania dwóch typów uczelni. Jeden to klasyczny duży uniwersytet, w którym jest miejsce dla nauk humanistycznych i dziedzin artystycznych, medycyny (a także uczelni naszego typu – RJ), biotechnologii, aż po fizykę i abstrakcyjną matematykę. Drugi to dobrej klasy uczelnia techniczna. Mimo odrębności to i tak stwarza szeroką płaszczyznę do współpracy, co już i dzisiaj miewa miejsce.

W dalszej części wywiadu Profesor przedstawia szereg argumentów na tak, a m.in., że dzięki integracji studenci będą mogli korzystać ze wszystkiego, co oferuje im duża uczelnia: wykładowców, pracowni, badań. To daje większe szanse rozwoju, pełniejsze wykształcenie.

Do dużej uczelni szybciej przyjdzie znakomity zagraniczny uczyony. W przypadku profesury żarty się skończą – jak twierdzi prof. Langer. Dzisiaj ludzie siedzą w małych klitkach i porównują się z kolegami przy biurku obok, a trzeba się porównywać z najlepszymi na świecie. Duży organizm może sobie pozwolić na to, aby co najmniej 10 % kadry akademickiej nie prowadziło zajęć, tylko badania naukowe – twierdzi Profesor.

Nie wszyscy są entuzjastami tego rodzaju integracji. Jest wiele obaw i zastrzeżeń, czy przypadkiem duże uczelnie jak nie wchłoną, to przynajmniej nie zmarginalizują tych mniejszych. Czy np. nasza uczelnia nie zostanie potraktowana jak duże studium wychowania fizycznego i sportu, będące na usługach pozostałych jednostek dużego uniwersytetu.

Obawy są i będą. Trudno będzie przełamać dotychczasowe przyzwyczajenia, stereotypy i typowo polskie ciągoty – „szlachcic na zagrodzie równy wojewodzie”. Jesteśmy znani jako naród indywidualistów trudno podporządkowujących się innym. Polacy potrafią znakomicie pracować w zagranicznych strukturach organizacyjnych, ale w kraju jakoś marnie nam wychodzą wszelkie próby reorganizacji m.in. oświaty, szkolnictwa wyższego, służby

zdrowia, KRUS-ów itd., itd.

Jednakże, o ile chcemy dotrzymywać kroku innym krajom i nie być zepchniętym na zupełny margines, musimy się przelamać i działać wspólnie. Wiadomo – „w jedność siła”!

Przy dobrej woli, spokojnym i rozważnym działaniu może okazać się, że... **Cud na Odrze jest możliwy!**

Ryszard Jezierski

Oświadczenie Rektorów – sygnatariuszy Deklaracji Pawłowickiej

Na stronach internetowych (25/26 marca) ukazało się oświadczenie Rektorów, które ze skrótami prezentujemy, jako swoiste dopełnienie do prezentowanego wyżej tekstu.

W ostatnim czasie prezentowane są publicznie niezgodne ze stanem faktycznym i formułowane w konfrontacyjnym tonie opinie na temat akademickiego środowiska Wrocławia i naszych wspólnych inicjatyw. My, rektorzy wrocławskich uczelni, sygnatariusze Deklaracji Pawłowickiej oświadczamy:

* **Środowisko naukowe Wrocławia przeżywa bezprecedensowy w swojej historii rozwój.** Jeszcze nigdy wrocławskie uczelnie i naukowcy nie współpracowali ze sobą tak blisko i w tak wielu projektach.

* **Deklaracja Pawłowicka została podpisana z myślą o przyszłości wrocławskiej nauki.** To deklaracja wielkiego projektu cywilizacyjnego zgodnie z duchem czasów, pomyślana dla dobra studentów, doktorantów i młodych pracowników nauki, którzy w przyszłości będą mogli korzystać z niczym nieograniczonych programów interdyscyplinarnych studiów i badań naukowych, opartych na potencjale wszystkich, blisko ze sobą współpracujących uczelni.

* **Deklaracja Pawłowicka jest wyrazem jedności zdecydowanej większości środowiska naukowego Wrocławia,** a także – co chcemy mocno podkreślić – wyrazem naszego autonomicznego prawa do podejmowania decyzji o kierunku rozwoju naszych uczelni, którymi kierujemy i za które odpowiadamy.

* **My, sygnatariusze Deklaracji Pawłowickiej, serdecznie zapraszamy wszystkie zainteresowane uczelnie do wspólnej pracy i pogłębiania integracji wrocławskiego środowiska naukowego, ale nikogo do tej współpracy nie zmuszamy.** Dla nas autonomia decyzji Politechniki Wrocławskiej w tej sprawie jest oczywista, dlatego też prosimy o uszanowanie autonomii naszych własnych decyzji.

Akademickie środowisko Wrocławia przez lata dopracowało się opinii jednego z najbardziej otwartych i zgodnie współpracujących środowisk akademickich w Polsce. Przyjmowane przez nas rozwiązania od lat uznawane były za modelowe. To nasz wspólny dorobek. Dzięki niemu symbolami współczesnego Wrocławia są rzesze studentów i doktorantów oraz napływ znaczących inwestycji krajowych i zagranicznych. Fundamentem życia akademickiego jest prawo do swobodnego wypowiedzenia myśli i poglądów. Apelujemy jednak o odpowiedzialne korzystanie z tego prawa i powstrzymanie się od formułowania jednostronnych, nie popartych faktami opinii wartościujących. Niepotrzebnie polaryzują one nasze środowisko, wprowadzają w błąd opinię publiczną i niszczą z takim trudem i wspólnym wysiłkiem wypracowany obraz nowoczesnego i otwartego Wrocławia.

Sygnatariusze Deklaracji Pawłowickiej

Działalność kulturalna studentów AWF Wrocław

AWF kocha Chopina



Foto: H. Nawara

Przy fortepianie Sławomir Kryś

W oryginalnej, nieco odmiennie formie postanowili uczcić przypadające na dzień 8 marca Święto Kobiet studenci naszej Uczelni. W ramach zajęć „Socjokulturowe formy aktywności” słuchacze V roku Turystyki i Rekreacji zorganizowali w Klubie Muzyki i Literatury nastrojowy wieczór poetycko-muzyczny pn. „AWF kocha Chopina”. Główną atrakcją wieczoru był występ uzdolnionego, młodego pianisty, laureata wielu nagród - Sławomira Kryś. Na pomysł zrealizowania wieczoru wpadli mężczyźni, oni też byli autorami i głównymi wykonawcami wszelkich, dedykowanych tego dnia kobietom poczynań.

Henryk Nawara

Konkurs recytatorski dla uczczenia 200-tnej rocznicy urodzin Juliusza Słowackiego



Deklamuje laureatka

Jubileuszowa - XX edycja konkursu recytatorskiego zrealizowana w ramach zajęć „Socjokulturowe formy aktywności” została zorganizowana dla uczczenia przypadającej w 2009 roku 200-tnej rocznicy urodzin Juliusza Słowackiego. W tym cyklicznym, kulturalnym przedsięwzięciu realizowanym przez studentów naszej Uczelni wzięło udział 58 osób. Uczestnicy konkursu stworzyli nastrojową scenografię, wybrali jury i sprawnie czuwali nad przebiegiem imprezy. Wieczór poezji - dla zapewnienia kameralności - zrealizowano w 3 podgrupach, w każdej z nich wyłoniono laureatów. Studenci deklamowali wiersze współczesnych rodzimych poetów (także Juliusza Słowackiego). Przewyciężając nieśmiałość, opanowując młodzieńczą żywiołowość, poważnie, sentymentalnie i nastrojowo, ale niekiedy żartobliwie prezentowano utwory ulubionych poetów. Słuchacze w skupieniu chłonili atmosferę wieczoru, zachwycając się nie tylko kulturą słowa, ale także urodą i wdziękiem pięknie wyglądających tego wieczoru w blasku świec dziewcząt. Gromkie brawa publiczności mobilizowały uczestników konkursu do jak najlepszego zaprezentowania swoich umiejętności. Jury oceniając takie elementy jak: dobór repertuaru, możliwości interpretacyjne wykonawcy, dykcję, barwę, siłę głosu oraz tzw. ogólny wyraz artystyczny wybrało 6 laureatów. Fundatorem nagród była pani Bogusława Idzik – redaktorka Wydawnictw AWF we Wrocławiu, której pięknie dziękujemy za ten miły gest. Laureatami konkursu zostali: Joanna Bratek (Adam Asnyk „Nie będę cię rwała...”), Przemysław Nalepa (Julian Tuwim „Strzyżenie”), Monika Nowak (Wisława Szymborska „Portret kobiecy”), Małgorzata Buklarewicz (Rafał Brasse „Daj bo jestem głodny”), Maciej Adamek (Krzysztof Kamil Baczyński „Śpiew do snu”), Joanna Sokół (Bolesław Leśmian „Szczęście”).

Henryk Nawara

Wernisaż malarski studentki AWF Magdaleny Ojak



Magdalena Ojak

W dniu 05.02. 2010 r. w Klubie Muzyki i Literatury odbył się wernisaż malarski studentki Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu Magdaleny Ojak. W spotkaniu wzięła udział duża liczba przyjaciół i miłośników talentu młodej artystki. Kameralne wnętrza klubu z trudnością pomieściły przybyłych gości. Liczną i barwną grupę stanowili studenci naszej Uczelni, jak również Akademii Sztuk Pięknych, w której kształci się i doskonali swoje umiejętności obiecująca malarka. Uroczystość uświetnił swoją obecnością JM Rektor AWF we Wrocławiu prof. Juliusz Migasiewicz, który wznosząc okolicznościowy toast wyraził radość i satysfakcję z możliwości uczestniczenia w tym ważnym dla naszej społeczności akademickiej kulturalnym wydarzeniu. Warto zaznaczyć, że Magdalena Ojak z jednakowym oddaniem realizuje dwie życiowe pasje: trenuje karate-Shotokan (jest wielokrotną medalistką Mistrzostw Polski i v-ce Mistrzem Europy) i maluje. Wernisaż w ocenie jego uczestników miał udany przebieg: podziwiano sztuk malarski artystki, słuchano muzyki, rozmawiano i dyskutowano, a gratulacjom pod adresem rodziców Magdaleny i jej samej nie było końca.

Henryk Nawara

Pełnomocnik Rektora ds. studentów uzdolnionych artystycznie

Wmurowanie kamienia węgielnego pod nowy obiekt na Polu Marsowym

29 kwietnia 2010 roku odbyło się podpisanie aktu erekcyjnego i wmurowanie kamienia węgielnego w budowany kompleks boisk do gier otwartych wraz z zapleczem dydaktyczno-naukowym na terenie Pola Marsowego Stadionu Olimpijskiego.

Uroczystość miała wspaniałą oprawę, gdyż na zaproszenie władz Uczelni przybyli rektorzy wszystkich wrocławskich uczelni, przedstawiciele władz miasta, kuratorium oświaty oraz wielu innych instytucji. Okolicznościowe



JM Rektor prof. Juliusz Migasiewicz wmurowuje akt erekcyjny

przemówienie wygłosił i podpisany przez zebranych akt erekcyjny wmurował JM Rektor prof. Juliusz Migasiewicz.

Przypominamy, że projekt budowanego obiektu prezentowaliśmy już w 2007 r. w **40. numerze Biuletynu**, a w tym miejscu jedynie powtórzymy w skrócie, że już w przyszłym roku na Polu Marsowym będą wspaniałe boiska do piłki nożnej, siatkówki, koszykówki, a także do innych gier. Trybuna

główna (od ul. Mickiewicza) pomieści 2500 widzów, a pod trybuną znajdują się szatnie wraz z zapleczem sanitarnym i odnowy biologicznej, pomieszczenia dydaktyczno-naukowe, a także sala sportowa oraz niezbędne pomieszczenia magazynowe i inne.

W pierwotnym planie inwestycja miała być już ukończona, jednakże nastąpił pewien „poślizg” z uwagi na dotkliwy kryzys finansowy. Władze uczelni z pełną determinacją dążyły do realizacji tej imponującej inwestycji i jak zaznaczył w przemówieniu JM Rektor, obiekt będzie służył zarówno uczelni, jak całemu miastu.



Widok placu budowy

Dygresyjnie warto wspomnieć, że zaproszony na t.zw. „Złoty wykład” Daniello Castellani po zapoznaniu się z projektem nowego obiektu orzekł, że w przyszłości chętnie skorzysta z możliwości przyjazdu do Wrocławia na zgrupowania kadry siatkarzy.

Redakcja

Wrocławska Magnolia

W kolejnej edycji organizowanego przez Urząd Miasta Wrocławia Konkursu *Wrocławska Magnolia*, podobnie jak przed rokiem (o czym informowaliśmy w Biuletynie nr 46) zwyciężyli przedstawiciele naszej Uczelni. Pierw-

sze miejsce zajęła **Elżbieta Pachuta** za pracę pt. *Kształtowanie postaw prozdrowotnych wśród uczniów szkół podstawowych objętych wrocławskim programem szkół promujących zdrowie* - promotor: **prof. Lesław Kulmactycki**. Drugie miejsce zdobyła **Magdalena Koruś** za pracę pt. *Walory Parku Szczytnickiego we Wrocławiu – jego przydatność rekreacyjna wykorzystywana przez mieszkańców* – promotor **dr Sylwia Toczek**.

Problematyka konkursu dotyczy szeroko pojętej ochrony środowiska i jak widać w tej dziedzinie nasza Uczelnia prezentuje godny uznania poziom. Nasuwa się też jeszcze jedna refleksja – nie wszystkie prace magisterskie są pisane „do szuflady”.

Juwenalia 2010 – nihil novi sub sole



Pochód Juwenaliowy studentów - 2010

Nic nowego pod słońcem – jak powiada łacińskie przysłowie – tak można zrelacjonować to co się działo na tegorocznych wrocławskich juwenaliach. Chyba jedynie z tym słońcem to duża przesada, bo praktycznie nie pokazało się, a niemal przez całe juwenalia we Wrocławiu (podobnie jak w całej Polsce) zdro-

wo łało. Nie można mieć pretensji do przyrody, gdyż żacy urządzili sobie święto w dniach „zimnych ogrodników” (Pankracego i Bonifacego) oraz „zimnej Zośki”.

Relacje z tegorocznych juwenalia, a także uczelnianych wuefalii można by żywcem przepisać z Biuletynu nr 46 z czerwca 2009 roku. Jedynie co się zmieniło, to tym razem nie pojawiły się tak wyraźne jak w zeszłym roku podziały „my – oni”. Zdecydowana większość wrocławskich żaków świętowała razem z oczywistym zaakcentowaniem specyfiki i miejsca dla swojej uczelni. Centralnym punktem obchodów był Stadion Olimpijski, na który przybyli w barwnym pochodzie studenci z wszystkich uczelni. Prezydent Wrocławia Rafał Dutkiewicz i marszałek województwa Marek Łaciński, w towarzystwie profesury wręczył studenckiej parze królewskiej symboliczne klucze do miasta, wypowiadając jedynie trzy słowa: „miasto jest wasze!”

Podobnie jak w poprzednich latach piwo łało się strumieniami, nikt nie

przejmował się zakazem konsumowania napojów alkoholowych w publicznych miejscach – i nikt też ze służb mundurowych (a było ich dostatecznie dużo) nie reagował. Niestety nadal więcej jest czegoś z atmosfery prezentowanej przez „kiboli”, aniżeli radosnej żakowskiej zabawy. Dobitną ilustracją tego stanu rzeczy był reportaż telewizyjny TVN-24 (14. 05) z „juwenalii?” w Lublinie.

Wuefalia – podobnie jak co roku przygotowane były przez Samorząd Studencki AWF oraz przez nauczycieli akademickich kilku zakładów dydaktycznych z dość dużym rozmachem i jak co roku zawody pływackie i mistrzostwa w aerobiku cieszyły się największą frekwencją. Uroczystego otwarcia wuefalii dokonał JM Rektor prof. Juliusz Migasiewicz w trakcie koronnej imprezy – XVII Otwartych Mistrzostw Szkół Wyższych w Aerobiku Rekreacyjnym. Wraz z rektorem na otwarciu przybyło liczne grono profesorów i asystentów, i jak zawsze nadkomplet studentów.

Zawody w aerobiku były zorganizowane bardzo sprawnie, poszczególne zespoły zbierały gromkie brawa, ale największe oklaski, z owacjami na stojąco zebrał zespół akrobatyczny, który podobnie jak i w poprzednich latach, zaprezentował najwyższy kunszt sztuki akrobatycznej i kultury ruchu. Jeszcze raz odwołuję się do relacji zamieszczonej przed rokiem w Biuletynie nr 46, gdzie w szczegółach opisane zostały podobne występy niemal tego samego zespołu. Podobne – gdyż w tym roku było kilka zaskakujących nowinek, które warto było zobaczyć.

Dużo mniejszą frekwencją cieszyły się inne imprezy, a zwłaszcza na wolnym powietrzu, w znacznej mierze z powodu pogody, jednakże kto chciał, to mógł startować między innymi w: siatkówce plażowej, biegu na orientację, turnieju tenisowym o puchar Dziekana Wydziału Fizjoterapii, streetballu i kilku innych imprezach o charakterze mniej lub bardziej sportowym. Bo były też i inne radosne żakowskie imprezy jak: bieg na szczyt akademika (10 pięter), turniej w boule, rzut beretem, a także wielkie grillowanie czy



Rozpoczęcie zawodów w aerobiku

kino nocne.

Na Polu Marsowym ustawiona była specjalna scena, na której przez kilka dni (a raczej nocy – ku utrapieniu mieszkańców Sępolna) prezentowały się mniej lub bardziej znane zespoły „mocnego uderzenia”.

Jeśli idzie o tegoroczne juwenalia - to „*tak to leciało*”.

Ryszard Jezierski

Wybory Miss AWF Wrocław



Miss AWF Wrocław na 2010 rok

W tradycyjnym Dniu Kobiet – 8 marca br. odbyły się pierwsze na naszej uczelni oficjalne wybory najpiękniejszej studentki AWF we Wrocławiu. Informując, że były to pierwsze wybory, uprzedzamy ewentualne protesty, że takie wybory miały już niejednokrotnie miejsce, czy to na obozach, czy też w trakcie wuefalii, ale tym razem były to wybory oficjalne.

Oprawa imprezy stała na bardzo wysokim poziomie. Kandydatki na Miss prezentowały się jury i licznie zebranej publiczności zarówno w strojach codziennych, jak i w kostiumach kąpielowych, ale także w bardzo eleganckich długich sukniach – „ślubnych”. W ścisłym finale prym wiodły słuchaczki kierunku fizjoterapii:

- tytuł Miss zdobyła Marta Wosińska – II

rok fizjoterapii,

- I. vice Miss – Kamila Owcarz – II rok fizjoterapii,

- II. vice Miss – Agata Brodzka – IV rok wychowania fizycznego.

W kwietniu wszystkie trzy studentki jadą na finał do Białej Podlaskiej (Filia AWF Warszawa), gdzie będą reprezentować naszą uczelnię i walczyć o tytuł najpiękniejszej studentki AWF w Polsce.

Trzymamy kciuki i życzymy sukcesu.

Specjalne wydanie LIDERA poświęcone AWF Wrocław

LIDER – miesięcznik przeznaczony dla nauczycieli wychowania fizycznego oraz krzewicieli zdrowego stylu życia, numer specjalny (4, 2010 r.)



Okładka kwietniowego numeru miesięcznika „Lider”

poświęcił AWF Wrocław. Z inicjatywy Redaktora Naczelnego – Zbigniewa Cendrowskiego (dobrze znanego ogółowi nauczycieli wychowania fizycznego i działaczy sportu szkolnego) raz w roku wydawane są numery specjalne Lidera, poświęcone poszczególnym uczelniom wychowania fizycznego. Do tej pory ukazały się numery redagowane wraz z: AWF Poznań, AWF Kra-

ków i AWF Warszawa.

Zachęcamy do zapoznania się z omawianym numerem 4. Lidera, z którego można dowiedzieć się ciekawych rzeczy, nie tylko o historii i rozwoju naszej uczelni, ale także o sprawach bieżących – o aktualnej strukturze studiów i warunkach studiowania. Można też zapoznać się z ciekawymi opracowaniami dotyczącymi wychowania fizycznego, sportu, rekreacji, a także rehabilitacji (konkretnie gimnastyki korekcyjnej).

W stałym cyklu *Rekomendacje*, Redaktor Naczelny poleca trzy książki autorstwa wykładowców wrocławskiej uczelni:

- Ryszard Jezierski; *Gimnastyka – zdrowie i sprawność*.
- Bożena Siedlecka, Wojciech Biliński; *Taniec w edukacji dzieci i młodzieży*.
- Tadeusz Koszycz, Józef Wołyniec, Halina Guła-Kubiszewska, Zdzisław Paliga, *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*.

W tym miejscu warto podziękować Zbigniewowi Cendrowskiemu za inspirację, a także za zachętę oraz wsparcie jakiego udzielał autorom oraz zespołowi przygotowującemu (w ekspresowym tempie) ten numer do druku.

Na zakończenie przedrukujemy zaprezentowany przez Z. Cendrowskiego cytat:

„Powtórzmy za Św. Augustynem: > Weź to i czytaj <, z pożytkiem dla siebie i innych.

Redakcja

Park Szczytnicki

Słowo wstępne

Jest wiosna, a wraz z nią wspaniale zieleni i mieni się różnobarwnością kwieciami Park Szczytnicki, z którym nasza Słoneczna Uczelnia jest tak mocno związana. Stąd też poniższy przedruk z „Tygodnika Wrocławskiego” z dnia 4 marca 2010. Autor tego opracowania – dr Maciej Łągiewski przed laty był wykładowcą naszej Uczelni na kierunku Turystyka i Rekreacja.

Warto też dodać, że do wyzwolenia, dzisiejsza ul. Banacha przy której mieści się Rektorat, (kiedyś także dziekanat, a w głębi biblioteka) nosiła nazwę Hohenloestrasse, co jest w pełni zrozumiałe po wyjaśnieniach M. Łągiewskiego na temat historii parku.

Zachęcamy wszystkich naszych absolwentów (i nie tylko) do jak najczęstszego bywania w tym uroczym zakątku naszego gościnnego grodu nad Odrą.

Redakcja



Urokliwy zakątek parku

Park Szczytnicki zajmuje pierwsze miejsce w niemal wszystkich „parkowych kategoriach” w naszym mieście.

Zacznijmy od tego, że jest największym i najstarszym parkiem we Wrocławiu. Jego powierzchnia jest naprawdę imponująca – prawie 100 ha. Dla porównania najślynniejszy park Londynu – Hyde Park jest tylko o 40 ha większy.

Ale nasz park jest dużo ciekawszy niż londyński. Prawie 400 gatunków drzew i krzewów sprawia, że pod względem różnorodności drzewostanu zajmuje on czwarte miejsce w Europie. A są drzewa, które były świadkami przeobrażeń tego miejsca: od podmiejskiego lasku do wielkomiejskiego parku. Już w średniowieczu istniała tu wieś Szczytniki, której mieszkańcy wyrabiali – dla rycerzy Henryka Brodatego – szczyty, czyli tarcze. Ciekawostką jest, że wieś była najstarszą posiadłością miasta, którą Rada Miejska Wrocławia zakupiła już w 1318 roku. Rada wiedziała co robi, bo las w Szczytnikach szybko stał się popularny wśród wrocławian. Kto wie, może

ta popularność skłoniła księcia Fryderyka Ludwika Hohenlohe do kupienia lasku, co dało początek historii Parku Szczytnickiego. W 1783 r. książę założył tu jeden z pierwszych na kontynencie Europejskim, ogrodów w stylu angielskim. Co prawda miał on okalać jego rezydencję, ale duża część była udostępniona wrocławianom. Nowy park podobał się wszystkim, a prasa donosiła: „Ogród Książęcy w Szczytnikach służy wrocławskiej społeczności do prawdziwej i pięknej przyjemności oraz rozrywki”. Jego popularność wzrosła jeszcze bardziej, gdy zaczęły odbywać się tu pierwsze wyścigi konne. Niestety żołnierze Napoleona nie docenili tego miejsca i zdewastowali park. Potrzebna była pomoc królewskich architektów krajozawców, którzy zrezygnowali z angielskiego ogrodu na rzecz parku krajobrazowego. Zaczęto też powiększać teren parku i wznosić w nim nowe obiekty i pomniki. Do dziś pozostałości można oglądać w Parku Szczytnickim. Po słynnej restauracji „Szwajcarka”, która przyciągała smakoszy z całego miasta został jedynie fragment fundamentów. Czas nie oszczędził także pomników, choć zostały po nich cokoly i kolumny. Jedynie odrestaurowany w 1995 roku pomnik poety Fryderyka Schillera nadal zdobi park. Na szczęście po dawnych czasach mamy jeszcze jedną pamiątkę. To znany wszystkim Ogród Japoński.



Kościół pod wezwaniem św. Jana Nepomucena w Parku Szczytnickim

Wbrew pozorom nie jest on nowy. Powstał w tym miejscu w 1913 roku z okazji wystawy Ogrodnictwa i Sztuki Cmentarnej. Jednak dopiero w 1994 roku przywrócono mu japoński charakter, bo pierwotny ogród stracił wypłycone detale decydujące o jego stylu. Po prostu po wystawie zwrócono je



Fragment Ogrodu Japońskiego

właścicielom. Za to dzisiaj w Ogrodzie Japońskim znajdują się oryginalne granitowe latarnie przekazane przez Rząd Japonii. A od Ogrodu już tylko krok do ukrytego wśród drzew drewnianego kościółka św. Nepomucena, czy monumentalnej Hali Stulecia.

Jednym słowem – Park Szczytnicki.

*Maciej Łagiewski
dyrektor Muzeum Miejskiego Wrocławia*

ZAPROSZENIE NA BAL

Szanowni Państwo!

W bieżącym roku mija 15 lat od utworzenia w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu **Wydziału Fizjoterapii**. Zbliżający się jubileusz jest okazją do podsumowania działalności Wydziału jak również do refleksji i wspomnień dla wszystkich tych, którzy byli świadkami i twórcami jego powstania. Jedną z takich chwil będzie organizowany Bal, który odbędzie się w dniu **Święta Uczelni tj. 22 października 2010 roku w siedzibie Wydziału Fizjoterapii AWF we Wrocławiu - Stadion Olimpijski**. Jesteśmy przekonani, że będzie to doskonała okazja do spotkania i dobrej zabawy.

Zgłoszenia prosimy przesyłać na adres:

AWF Wrocław Wydział Fizjoterapii

al. Paderewskiego 35

51-661 Wrocław

(tel. 71- 347 30 8; fax. 71 347-3081)

E-mail: katarzyna.barczyk@awf.wroc.pl

Należność za udział w Balu w wysokości **100 zł** od osoby należy uregulować przelewem bankowym na konto:

Akademia Wychowania Fizycznego

al. I.J. Paderewskiego 35

51-612 Wrocław

nr konta: 42 1060 0076 0000 3210 0014 7743

W tytule przelewu wpisując: **„Bal - imię i nazwisko wpłacającego”**

Termin nadsyłania zgłoszeń i płatności: **15 września 2010**

Serdecznie zapraszamy!

Komitet Organizacyjny 15-lecia Wydziału Fizjoterapii

Sylwetki

Romualda Miszkiel



Roma - studentka

Urodziła się w 1940 roku na Białorusi, w rodzinie nauczycielskiej. Ukończyła Technikum Handlu Zagranicznego w Gdyni. Studia ukończyła ze specjalizacją z tańców. W czasie studiów uprawiała gimnastykę sportową i tańczyła w Zespole Tanecznym Politechniki. Po studiach przez trzy lata pracowała w Studium Medycznym we Wrocławiu, potem przeniosła się do Gdyni, gdzie pracowała w Zespole Szkół Ekonomicznych i w Pałacu Młodzieży. W latach 1971`-1975 ukończyła 4,5 letnie studia zaoczne - Taniec Towarzyski. W czasie studiów mieszkała w akademiku. O sobie mówi tak:

Po ukończeniu studiów rozpoczęłam pracę jako nauczyciel wf. w Szkole Laborantów Medycznych we Wrocławiu. Tu pracując przez trzy lata zdobywałam doświadczenie pedagogiczne, jednak nie była to praca satysfakcjonująca mnie zawodowo. Nie widząc możliwości swego rozwoju, stabilizacji i będąc z dala od rodziny, zdecydowałam się wrócić do Gdyni, tam podjęłam pracę w Zespole Szkół Ekonomicznych, gdzie mogłam wreszcie rozwijać swoje pasje – sportową i taneczną.

Ukończyłam kurs instruktorski z lekkiej atletyki i w szkole założyłam sekcję lekkoatletyczną. Po dwóch latach dziewczęta zaczęły wygrywać wszystkie zawody w 5-boju drużynowym na szczeblu miejskim i wojewódzkim oraz w konkurencjach indywidualnych. Po dalszych dwóch latach - w 1968 roku, moje podopieczne zakwalifikowały się do finału krajowego i zdobyły Mistrzostwo Polski Szkół Ponadpodstawowych w 5-boju drużynowym. Tym samym, wraz z drużyną chłopców z Warszawy, reprezentowaliśmy Polskę na zawodach międzynarodowych odbywających się w NRD. W roku następnym powtórzyliśmy sukces, zdobywając Mistrzostwo Kraju i reprezentując Polskę na zawodach międzynarodowych w Giżycku, gdzie Polska była organizatorem.

Pragnę nadmienić, że w międzyczasie jedna z dziewcząt została powołana do kadry Polski, osiągając wyniki 12,0 sek. na 100 m i 6 m w skoku w

dal, a druga pobiła rekord Polski junierek w skoku wzwyż wynikiem 175 cm . W tamtych latach były to wyniki bardzo dobre.

Jako nauczyciel wf organizowałam co roku międzyklasowe rozgrywki o Mistrzostwo Szkoły w piłce ręcznej, siatkówce i koszykówce, a na święto sportu 1 czerwca spartakiadę lekkoatletyczną. Były proporzycyki, puchary i dyplomy. Na lekcjach dziewczęta miały ćwiczenia z muzyką, gimnastykę, gry sportowe, na wiosnę i jesień lekką atletykę, a zimą nawet łyżwy (nocami wylewałam lodowisko). Dziewczęta idąc na studia były wszechstronnie rozwinięte i wysportowane, o czym niejednokrotnie przy spotkaniach wspominały.

Na lekcjach nie miałam ławek pełnych tzw. „niedysponowanych”, co w końcu dziewczęta zaakceptowały wiedząc, że nie uznają tego za chorobę.

W czasie pracy w szkole uaktywniałam młodzież sportowo, wyrabiając również nawyki dbania o higienę osobistą i estetykę strojów sportowych. Każdą klasę obowiązywał jednolity strój i obuwie, co przy mojej konsekwencji udało się osiągnąć. Za swoją pracę i osiągnięcia, byłam wyróżniana dyplomami i nagrodami pieniężnymi przez Dyрекcję Szkoły, Wydział Oświaty w Gdyni, Kuratorium Okręgu Szkolnego Gdańskiego, Zarząd Główny S.Z.S. oraz Ministra Oświaty i Szkolnictwa Wyższego.

Przez te lata, równoległe z pracą w sporcie wyczynowym, szkoliłam szkolne pary taneczne, które również odnosiły sukcesy w Turniejach Tańca Towarzyskiego Młodzieży Szkół Ponadpodstawowych, organizowanych co roku przez Kuratorium w Gdańsku.

Ponieważ jako nauczyciel wf i trener czułam się spełniona i osiągnęłam wszystkie możliwe sukcesy, a na tym poziomie trudno mi było pogodzić dwie dyscypliny – sport i taniec, zrezygnowałam ze sportu wyczynowego, a poświęciłam się wyłącznie drugiej pasji.

Podjęłam studia zaoczne na kierunku taniec towarzyski przy Centralnym Ośrodku Metodyki Upowszechniania Kultury w Warszawie i zaczęłam szkolić pary turniejowe.

Po 10 latach pracy w szkole przesłam do Pałacu Młodzieży w Gdyni, gdzie pracowałam tylko rok na stanowisku Kierownika Działu Artystycznego. W międzyczasie otrzymałam propozycję pracy we studium WF Politechniki Gdańskiej, którą przyjąłam, ponieważ wolałam prowadzenie zajęć wf niż kierowanie dorosłymi ludźmi.



Roma - pedagog

Pracowałam z parami tanecznymi w Klubie Politechniki Gdańskiej, a następnie założyłam Klub „Fala” w Gdyni oraz „TOP”. Zrobiłam też kurs sędziowski, sędziując na Turniejach Tanecznych krajowych i międzynarodowych oraz za granicą w krajach bloku wschodniego jak i na zachodzie. Jako instruktor tańca zdobyłam kategorię „S”- specjalną, najwyższą. W 1984r założyłam pierwszą w Trójmieście szkołę tańca, prowadząc własną działalność gospodarczą. Szkolone przeze mnie pary taneczne osiągały na turniejach sukcesy dochodząc do finału, łącznie z Mistrzostwem klasy „B” i „A” oraz zdobyciem Wicemistrzostwa Polski w 10 tańcach. Równoległe prowadziłam też kursy tańca dla młodzieży i dorosłych, a takich przeszkolonych przeze mnie osób było dobrych kilka tysięcy.

W 1980r zostałam Mamą, a mój syn mając 5 miesięcy, był już na swoim pierwszym obozie tanecznym. W tym czasie otrzymałam mieszkanie w Rumii i ze względu na dużą odległość i trzygodzinne dojazdy do pracy na Politechnice, wróciłam po urlopie wychowawczym do „swojej” szkoły w Gdyni. Tu pracowałam do emerytury tj. do 1991 r. nie angażując się już w wielką działalność sportową. Jednak w ruchu tanecznym turniejowym byłam aktywna jeszcze przez trzy lata, a następnie skupiłam się tylko na nauce tańca dzieci ze Szkół Podstawowych, którą definitywnie zakończyłam 2007r. Tak więc, cała moja kariera zawodowa trwała 46 lat, z czego 40 lat w tańcu towarzyskim. Obecnie, od czasu do czasu zgłaszają się pary narzeczonych, dla których przygotowuję choreografię tzw. „pierwszego tańca”, lub pary na indywidualne lekcje.

To wszystko jest wielkim streszczeniem moich lat pracy, zaangażowania, wysiłku, rezygnacji z życia osobistego, ale też satysfakcji z osiągniętych sukcesów zarówno sportowych jak i tanecznych. Nie powiem, że było to pasmo samych radości i że nie było rzeczy przykrych. Owszem, były stesy, przemęczenie, łzy, zazdrość i „kopanie w dołku”. Wynikiem tego były wrzody, nerwica, teraz nadciśnienie, skrzywienie kręgosłupa, zwyrodnienie stawów i inne dolegliwości, mniej lub bardziej poważne. A wakacji ani ferii nie miałam, bo przecież były obozy taneczne i sportowe oraz szkolenia, no i nie było czasu na odpoczynek i regenerację sił. Teraz czasu jest dużo, za to sił mało, no i zbyt wiele lat przybyło. Mogę jednak z satysfakcją powiedzieć, że nie przyniosłam wstydu kochanej Słonecznej Uczelni i wspaniałemu rocznikowi 1957-1961.

Romualda Miszkiel - R. 1961

Wspomnień czar

Krótki rys historyczny działań z zakresu korektywy i skolioz na terenie Katowic.



Wiesława Kubalczyk-Kiełpińska

Trudno uwierzyć, że już minęły 54 lata od ukończenia naszej Słonecznej Uczelni. To były zupełnie inne czasy. Warunki, w jakich myśmy studiowali były trudne, ale mimo wszystko mieliśmy w sobie wielką radość życia. Uczyliśmy się, ale również pięknie bawili, a wspomnienia do dziś są nam bardzo bliskie.

W okresie naszych studiów, tzn. w latach 1953-1956 rehabilitacja nie tylko w naszej Uczelni, ale w całym kraju była w powijakach i wiązano ją wyłącznie z ortopedią. Z chwilą wprowadzenia w Uczelni specjalizacji pod nazwą „gimnastyka lecznicza”, kilka osób skorzystało z szansy i podjęło naukę w tym zakresie. I tak na specjalizację z gimnastyki

leczniczej zapisały się: Halina Grabowska, Gienia Swacha, Mila Zielińska, Marysia Strejt, Iza Świerczyńska, Halina Podboraczyńska i ja – Wiesława Kubalczyk (nazwiska panieńskie). Jak z powyższego wynika były to same dziewczyny. Nasi koledzy zajmowali się wyłącznie sportem i z tego zakresu podejmowali specjalizację.

Wykłady z „gimnastyki leczniczej” prowadził dr Zbigniew Krynicki. Ćwiczenia odbywały się w dwóch ośrodkach: na Poświętnem oraz w szpitalu na ul. 1-go Maja, gdzie zajęcia prowadziła mgr Krystyna Sroczyńska. W ośrodku na Poświętnem przebywały przeważnie dzieci, których urazy spowodowane były niewypałami. Miały urwane ręce, nogi, a nierzadko obydwie kończyny. Były tam również przypadki po przebytej chorobie Hainego- Medina.

O podręcznikach lub skryptach z zakresu rehabilitacji mogliśmy sobie tylko pomarzyć. Dlatego wszystko skrzętnie zapisywałyśmy. Najpilniej i najdokładniej robiła to nasza koleżanka (już niestety nieżyjąca) Gienia Swacha. Na Gienię zawsze można było liczyć. Miała ładny charakter pisma i była bardzo skrupulatna, co skrzętnie wykorzystywałyśmy. Pani mgr Krystyna Sroczyńska, która prowadziła z nami ćwiczenia upominała nas mówiąc: „Piszcie dziewczynki piszcie, bo są ogromne trudności ze znalezie-

niem jakiegokolwiek literatury z tego zakresu". To była absolutna prawda, o czym przekonaliśmy się podejmując pracę.

Specjalizacja trwała przez okres dwóch lat i kończyła się egzaminem. Po pozytywnym zdaniu egzaminu otrzymaliśmy zaświadczenie ukończenia specjalizacji z gimnastyki leczniczej.

Myślę, że nasi młodszy koledzy nie wyobrażają sobie warunków, w jakich my zdobywaliśmy wiedzę z tej dziedziny. I to nie tylko podczas studiów, ale już pracując. Samokształcenie było konieczne jeszcze długi okres po studiach, ale efekty były, bowiem to nasze pokolenie wprowadziło młodzież w tajniki wiedzy.

Moja praca w tej dziedzinie zaczęła się od momentu przeniesienia się z Oleśnicy do Katowic. Po studiach, przez okres 6 lat pracowałam w LO im. J. Słowackiego w Oleśnicy. Okres ten do dzisiaj wspominam z dużym sentymentem. Ogromną radość daje mi to, że moi uczniowie pamiętają o nauczycielce wychowania fizycznego sprzed 50 lat. Jestem zapraszana na uroczystości szkolne, a ostatnio nawet na 50-lecie matury.

Po przeniesieniu się do Katowic miałam podjąć pracę w klinice dziecięcej, ale wydział oświaty wraz z kuratorium zaproponował mi zorganizowanie Ośrodka Korekcji Wad Postawy i Bocznych Idiopatycznych Skrzywień Kręgosłupa dla dzieci z terenu miasta Katowic. Propozycja była dziwna, zaproponowano bowiem, że Ośrodek będzie całkowicie



Studentki AWF Katowice

samodzielny, a pracujący w nim specjaliści będą na etacie liceum. I tak powstał Ośrodek usytuowany w Spodku w Katowicach. Zajęcia odbywały się w sali siłowni 5 dni w tygodniu. Każde dziecko uczestniczyło w nich obowiązkowo dwa razy tygodniowo. Wprowadzono podział na grupy z uwagi na wiek i wadę postawy ciała. Wprowadzono również grupy przedszkolne.

W celu objęcia zajęciami możliwie dużej liczby dzieci przez fachowców, Ośrodek Metodyczny w Katowicach przy kuratorium zorganizował kursy podyplomowe dla magistrów wychowania fizycznego. Wykłady i ćwiczenia z zakresu wad postawy i skolioz zlecono mnie. Praca była niełatwa, ponieważ należało zacząć wszystko od podstaw (włącznie z anatomią). Z cza-

sem Ośrodek stał się bazą do ćwiczeń dla magistrów wychowania fizycznego, którzy uczestniczyli w kursie, a także dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, w której to Akademii pracowałam na stanowisku adiunkta. Prowadziłam ze studentami specjalizację z zakresu wad postawy i skolioz.

Jak już wspomniałam, w Ośrodku miały być prowadzone wady postawy i boczne skrzywienia kręgosłupa I stopnia. Ale mimo naszych protestów, lekarze przysyłali do nas dzieci także z większymi skrzywieniami. To było powodem, że zażądałam od lekarzy skierowań wraz ze zdjęciem rtg. Początkowo zajęcia odbywały się tylko na sali siłowni, z czasem realizowano również zajęcia na dużej sali gimnastycznej. Umożliwiło to wprowadzenie bardziej dynamicznych ćwiczeń (znaczna część w pozycjach antygravitacyjnych). Z uwagi na to, że w większości wad postawy, a szczególnie skolioz zasadniczą rolę odgrywają ćwiczenia oddechowe, zostały wprowadzone zajęcia tzw. usportowione, które w znacznym stopniu poprawiają sprawność układu krążenia i oddychania. Zostały nimi objęte dzieci ze skoliozami I i II stopnia. Dobór ćwiczeń był własny, wprowadzono elementy gier sportowych, LA, gimnastyki. Wyeliminowano wszystkie ćwiczenia szkodliwe dla skolioz, min. skoki, a w to miejsce wprowadzono ćwiczenia korygujące.

Celem sprawdzenia efektywności metody usprawniania opartej o ćwiczenia dynamiczne, podjęłam w tym zakresie badania. Dzieci losowo podzielono na dwie grupy: eksperymentalną i kontrolną (po 45 osób w każdej). U każdego dziecka przebadano 29 parametrów włącznie z EKG i wszystkimi parametrami oddechowymi.

W oparciu o te badania napisałam pracę doktorską, której promotorem był znany chirurg ortopeda prof. Gabriel Wejsflog. Tytuł pracy brzmiał „Wyniki



Plenerowe zajęcia terapeutyczne

leczenia usprawniającego bocznych idiopatycznych skrzywień kręgosłupa I i II stopnia w świetle badań radiologicznych, spirograficznych oraz spiroergometrycznych”.

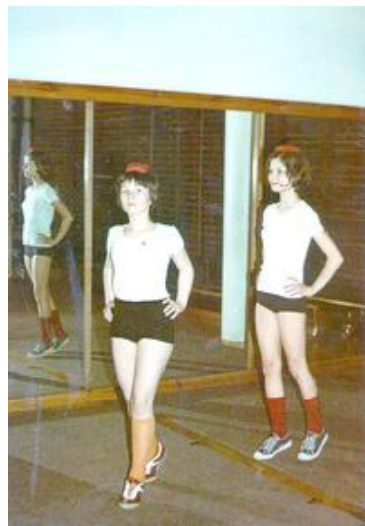
W pracy wykazałam, że ćwiczenia prowadzone w pozycjach antygravitacyjnych, dynamicznie mogą być prowadzone w każdych warunkach, bo oprócz

pozytywnych zmian w zakresie kąta skrzywienia, powodują znaczne zwiększenie pojemności życiowej płuc, co w bocznych idiopatycznych skrzywieniach kręgosłupa jest sprawą bardzo istotną.

Nadmienić należy, że ćwiczenia usportowione cieszyły się bardzo dużą popularnością wśród dzieci i rodziców, przynosiły dużo radości i były niezwykle skuteczne.

Poważna choroba serca zmusiła mnie do zrezygnowania z pracy w Uczelni lub Ośrodku. Wybór był trudny, tym bardziej, że obydwie oferty były kuszące. W tym czasie w Ośrodku pracowały już studentki, które pod moim kierownictwem ukończyły w Akademii Wychowania Fizycznego specjalizację z korekcji wad postawy i doskonale sobie radziły. W Uczelni natomiast były w tym czasie trudności kadrowe w dziedzinach, w których pracowałam. Prowadziłam bowiem również wykłady z wychowania fizycznego specjalnego. W związku z tym postanowiłam zostać na Uczelni.

Uważam, że samokształcenie było powodem moich osiągnięć w pracy z młodzieżą i studentami. Wiedza, którą zdobyłam na zajęciach ze specjalizacji z gimnastyki leczniczej, przyczyniła się do zainteresowania tą dziedziną. Wydaje się, że moja praca została doceniona przez środowisko. Rodzice jeszcze przez długi okres czasu prosili mnie o porady dotyczące zdrowia dzieci w zakresie wad postawy i skolioz. Również pracodawcy docenili moją wiedzę i zaangażowanie, bowiem na wniosek kuratora Oświaty i Wychowania w Katowicach otrzymałam nagrodę ministra I stopnia, a na wniosek Rektora Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach przyznano mi Krzyż Kawalerski.



Zajęcia usportowione

Wiesława Kubalczyk-Kiełpińska - R. 1956

Garść wspomnień z okresu studiów oraz kariery sportowej i zawodowej w wojsku

Czas powraca do nas w postaci osób, miejsc i wydarzeń, które dawno zmieniły oblicze lub, najzwyczajniej odeszły bezpowrotnie. Warto zatrzymać go w naszej pamięci, kierując się subiektywną zasadą, według której

na uwiecznienie zasługują nie tylko wydarzenia wielkie, ludzie sławni, ale też zdarzenia humorystyczne, liryczne, a także bolesne składające się na naszą Księgę Życia. W niej mieści się czas naszej młodości, naszych porywów, walki o swoje miejsce na ziemi, naszych chwil zwątpień i klęsk, które na przestrzeni czasu nie są tak wielkie, jakie wydawały się w tamtych latach.

Migawki z okresu studiów



Franciszek Odorski

Wspominam „Wielki Pogrom” naszego rocznika na egzaminie z traumatologii, w którym straciliśmy ośmiu kolegów. Jednak z perspektywy czasu nie było to nieodwracalną klęską. Koledzy Ci, choć z opóźnieniem, dotarli jednak do mety. Niezapomniane giełdy pod drzwiami sal egzaminacyjnych. Na giełdach tych dowcipnisie, zabawiali się kosztem kolegów, pytając czy wiedzą na czym polega np. „jakiś tam odruch” lub też inny szczegół. Przestraszeni i mniej przygotowani koledzy rejterowali sprzed drzwi. Ciekawym było również zdobywanie niezwykle życiowej wiedzy w Studium Wojskowym. Jeśli czapka lub inny „sort mundurowy” gdzieś się zawieruszył, pod żadnym pozorem nie należało tego rozgłaszać, tylko przysposo-

bić najbliższy niepilnowany. Powstawał swoistego rodzaju łańcuszek przysposabiających, a pod koniec zajęć wszyscy mieli wyposażenia w komplecie. Sprawdzanie sprawności i odwagi odbywało się przez desanty z jadącego tramwaju przy „Pancerniaku”, skracające drogę do Zameczku o całe 50 -70 metrów! Ciekawe skąd ta nazwa „Pancerniak”? Czyżby ze względu na cnotę studentek tam mieszkających - że niby taka pancerna?

Moją osobistą klęską był egzamin z chemii u prof. Wandokantego. Na wykłady nie uczęszczałem, bo odbywały się w poniedziałki z samego rana, a ja wracałem z zawodów często w nocy. Czując się wielkim chemikiem (ukończyłem Technikum Chemiczne), odpuściłem wykłady. Drogo mi potem przyszło zapłacić za swoją pychę. Na egzaminie zostałem wytypowany przez kolegów jako pierwszy, bo fama studencka głosiła, że na egzaminatorze należy zrobić dobre wrażenie. Otrzymałem pytanie, po którym poczułem pustkę w głowie. Nie pomogły próby obejścia tematu i kluczenia. Takie samo pytanie otrzymał mój towarzysz i obaj wylecieliśmy z odpowiednimi notami. Następni również podzieliłi nasz los. Reszta oczekujących w pośpiechu i panice opuściła miejsce kaźni unikając rzezi niewiniąt-

tek. Spotkaliśmy i policzyliśmy się na tzw. wrześniowym „zjeździe naukowców”. Było nas wielu.

Na pierwszym roku dołączył do nas repatriant Staszek. Przyjechał z „raju” i jedyne, co miał wartościowego, to skórzany płaszcz. Ten płaszcz podczas zajęć na „wysrołu” ktoś mu podprowadził. Ktoś zażartował, ktoś inny podchwycił i powstała atmosfera daleka od współczucia. Dla Staszka tego już było za wiele. Wstał (wzrost około 190 cm i ta waga!) i głosem, który raczej nie był przyjazny, zagrział: „Nu! Pożartowali? Pożartowali, a teraz oddawać płaszcz!!”. W szatni zapanowała trwożliwa cisza, a wszyscy jakoś dziwnie się skulili. Później zapaśniczy Pafawag pozyskał zawodnika wagi ciężkiej. Na jednym z naszych obozów klubowych przebywała Helena Dmowska – żona trenera kadry w zapasach. Była to kobieta dość postawna (rekordzistka i mistrzyni Polski w dysku). zaproponowała nam na jednym z treningów walkę, polegającą na naszej biernej obronie w parterze i jednym ataku z jej strony. Więcej było w tym zabawy i śmiechu niż walki. Pokonywała nas po kolei, między innymi Staszka. Ja, gaduła, opowiedziałem o tych walkach kolegom. Trzeba trafić, że w szatni w Zameczku Jacek zapytał Staszka: „Jak to jest, że ty taki lew, a baby ciebie przewracają?”. Staszek przez moment zastanowił się, a potem usłyszeliśmy prawdziwy „ryk lwa”: „Nu, Franek!”. Na szczęście byłem bliżej drzwi.

Raid w Wysokich Tatrach

Przygotowania, dzielenie funkcji, załatwianie przepustek, no i w drogę. Zakopane, noclegi w stodole, posiłki na ganku i jedziemy do Słowacji. Tam: Szczyrbskie Pleso, Rysy, no i majestat gór, przy których człowiek ze swoimi problemami wydaje się małym pyłkiem. W drodze powrotnej w Krakowie mieliśmy nieco wolnego czasu, więc rozdzieliliśmy się, aby indywidualnie pochodzić po mieście, umawiając się na peronie przed odjazdem pociągu. Szef jeszcze raz przypomniał o punktualności. Po powrocie i policzeniu się w pociągu, stwierdziliśmy brak naszego Szefa. Z ruszającego pociągu spostrzegliśmy go wyłaniającego się z tunelu. Tu nastąpił krótki sprint... i rezygnacja z biegu. Jadąc pociągiem zauważyliśmy taksówkę pędzącą po szosie równoległej z torami. Adam i Artur, będący w specjalnych stosunkach z naszym szefem orzekli, że nie zdziwią się, jeśli okaże się, że ściga nas sam Szef. Na peronie w Katowicach czekał już na nas. Wielki Fidziu, nasz Fidziu!

Po ukończeniu studiów podjąłem pracę nauczyciela w Zasadniczej Szkole Zawodowej Pafawagu. Jednocześnie pracowałem w klubie na etacie instruktora zapasów. Szkoła znajdowała się w budynku po hotelu robotniczym i nie posiadała sali gimnastycznej. Na szczęście w sąsiednim budynku w suterynie, odkryłem salkę o wymiarach 10 x 4 m i wysokości 2 m. Po

rozłożeniu połówek maty, uzyskałem wystarczającą przestrzeń do prowadzenia zajęć z gimnastyki i oczywiście zapasów. Pozwoliło mi to na selekcję i nabór chłopców do sekcji. Jeśli uznałem, że chłopak jest zdolny, to po prostu polecałem mu stawić się na trening. Jeśli opuścił trening, to na drugi dzień musiał się ze swojej absencji długo tłumaczyć. A że metoda ta była właściwa, przekonałem się po kilku latach. Spotykałem moich chłopców - przymusowych ochotników - na obozach kadry, turniejach międzynarodowych, a kilku z nich zdobyło nawet tytuły Mistrzów Polski.

Do woja marsz, do woja!

Po trzech latach pracy w szkole, Ludowe Wojsko Polskie zdecydowało się na powołanie mnie w swoje szeregi. Po krótkiej wizycie w WKU, gdzie wręczono mi kartę powołania, i tak następnie znalazłem się w RKU przy Powstańców Śl. Tam spotkałem kilkunastu mocno spanikowanych kandydatów do woja. Można by powiedzieć, że w jednym miejscu zebrały się wszystkie nieszczęścia, jakie trapią młodych mężczyzn. Chora żona, dziecko w kołysce, drugie w drodze, rodzice wymagający opieki, słabowite zdrowie, teściowa ciężko chora, ich zdaniem były to żelazne argumenty, aby nie być powołanym w szeregi obrońców. Z tą chorą teściową to już przesadzili, bo powszechnie wiadomo, że żadne choroby ich się nie imają. W tej licytacji argumentów „na nie” nie brał udział Rysiek Jezierski, trzymając się z dala od spanikowanych kandydatów do służby okresowej. Takiemu to dobrze. Uczelnia go wybroni. Rzeczywiście, po spojrzeniu jakim nas obrzucił po wyjściu z komisji wiedziałem, że moje szanse na wyłganie się z woja zmaleły. Po komisji miałem zgłosić się w Dowództwie Wojsk Obrony Powietrznej Kraju w Warszawie. Tam spotkałem m.in. Leosia Probużańskiego, Waldka Chorążykiewicza, Wojtka Wieczorka oraz kilku absolwentów innych uczelni sportowych. Od kierującego nas majora otrzymałem propozycję służby kolejno: w Debrznie, Zegrzu, Łasku, Łęczycy, Grójcu, Sandomierzu no i ewentualnie w Bemowie Pińskim. Bemowa jednak nie radził, ponieważ nie ma tam nawet przystanku kolejowego ani PKS-u. Robiło mi się coraz bardziej przykro, bo kierujący daje mi taki wybór, a ja niewdzięcznik, grymaszę. W takiej chwili przypomniałem sobie fragment rozmowy telefo-



Zapaśnicy Pafawagu

nicznej Waldka z żoną, z której wynikało, że otrzymane skierowanie do Gdyni jej nie odpowiada. W tej sytuacji zablokowałem, że kolega chce zrezygnować z Gdyni. Na szczęście chciał się zamienić i w rezultacie znalazłem się w Gdyni w pułku lotniczym na Babich Dołach. Lotnisko znajduje się na płaskowyżu kończącym się wysokim klifem nad samą Zatoką Pucką. Położone w uroczym półtorakilometrowym jarze zabudowania koszar nie przypominają typowych. Jar kończy się dość dużą plażą. Po kilku dniach osvajania się z mundurem, zostałem skierowany do czasowego miejsca stacjonowania jednostki na Kaszubach.

Wyjazd na Igrzyska Olimpijskie w Tokio (1964)

Informując swoich przełożonych o planowanym wyjeździe na Olimpiadę do Tokio spowodowałem, że wpadli panikę. Wiadomość, że mam wyjechać „na zachód” (choć to był wschód) wzbudziła ich niepokój, że mogę „wybrać wolność”, a wówczas mogliby zapomnieć o awansach i nagrodach przez najbliższe parę lat. Zapewnienie, że często bywałem za granicą, również na Zachodzie, nie trafiło im do przekonania.

Oczekiwany telefonogram z MON zwolnił ich z odpowiedzialności i tak po paru dniach wyleciałem z Moskwy do 9-cio godzinnego lotu nad Syberią. Szarobury krajobraz Syberii obserwowałem z okien TU-154 patrząc na jej meandrujące rzeki. Rzut oka na Bajkał i lądowanie w Chabarowsku. Tam po raz pierwszy w życiu zobaczyłem wielką rzekę. Przeciwny brzeg Amuru jawił się cienką linią na horyzoncie. Siedmiusetkilometrową trasę do Nachodki pokonywaliśmy specjalnym pociągiem. O drugiej w nocy zostałem zbudzony przez towarzyszy podróży z powiadomieniem, że przyszła moja kolej i mam mieć dyżur przy oknie. Okazało się, że podczas godzinnego postoju na jakiejś stacji, przed pociągiem zebrał się na tą okoliczność tłum tubylców, którzy chcieli z nami porozmawiać. Byli to mieszkańcy tutejszego rejonu, którzy zjechali się z miejscowości odległych o setki kilometrów. Ponieważ znaliśmy język rosyjski (jako-tako), to wielu z nich sądziło, że Polska to jedna z republik Wielkiego ZSRR. Zresztą, nie byli dalecy od prawdy. Z Na-



Zapaśnicy kadry w drodze na olimpiadę

chodki podróż statkiem do Tokio i Olimpiada. Miałem szczęście być na stadionie podczas „polskiego dnia”. Sztafety 4x100 kobiet i mężczyzn, wspaniały finisz Kłobukowskiej miałem zaszczyt i przyjemność oglądać z trybun. Dumnie wypinałem pierś z Białym Orłem. Miałem też wielkie szczęście obserwować z trybun triumf naszych pięściarzy. W walce do 53 kg radziecki pięściarz Stiepaszkin pokonał Filipińczyka Vilbourne'a. No i rozpoczęło się. Gwizdy i tupot nóg towarzyszył odtąd każdemu wyjściu sowieckich bokserów. Chyba w ten sposób Japończycy odreagowywali Kuryle. W tej atmosferze do walk wychodzą nasi. Grudzień z Baranikowem, Kulej z Frolowem i Kasprzyk z Tomulisem. Nie trzeba dodawać po czyjej stronie była sympatia publiczności. Przytłaczający hałas trwał do ostatniej walki. Walce Fraziera w wadze ciężkiej, postanowiłem przyjrzeć się z bliska sądząc, że będzie on niebawem zawodowym mistrzem świata. Nie zawiodłem się. Ten człowiek-maszyna, niczym spychacz parł do przodu i nie miał trudności z czującym przed nim respekt przeciwnikiem. Miałem też przyjemność spotkać w szatni Artura Olecha i Józefa Grudnia, naszych dwóch medalistów, a moich kolegów klubowych z wrocławskiego Pafawagu. W turnieju zapaśniczym mieliśmy szansę na zdobycie złotego medalu, niestety zabrakło wyobraźni u naszego zawodnika. Blask złota czasami poraża. Powrót nastąpił tą samą drogą z tą różnicą, że noc mieliśmy w Moskwie przedłużoną o 11 godzin, co wynikało z kierunku podróży na zachód. Po Olimpiadzie objąłem funkcję trenera kadry narodowej i chyba szczęśliwie, bo po kilkumiesięcznym szkoleniu w Instytucie Kultury Fizycznej w Moskwie zdobyłem z zespołem w Tampere w 1965 roku, tytuł drużynowego Wicemistrza Świata. Po raz pierwszy w historii polskiego zapaśnictwa zdobyliśmy cztery medale, w tym srebrny oraz tytuł mistrza Europy przez zawodnika Pafawagu B. Mackiewicza.

Krzewienie wychowania fizycznego i sportu w WP

Po powrocie do Gdyni objąłem obowiązki trenera klubowego gdańskiej Spójni. Po roku awansowaliśmy do pierwszej ligi, a po dwóch latach mój zespół młodzieżowy zdobył tytuł Drużynowego Mistrza Polski.

W Pułku przejąłem rozpoczętą budowę Ośrodka Sprawności Fizycznej. Jest to bardzo funkcjonalny obiekt w formie toru przeszkód, na którym może ćwiczyć nawet kilkuset żołnierzy. Zostałem kierownikiem budowy, co wprowadziło mnie w popłoch. Na szczęście przyjąłem grupę dobrych fachowców, rezerwistów powołanych na ćwiczenia. W tej sytuacji przejąłem rolę zaopatrzeniowca, co w tamtym czasie też nie było łatwe. Na początku grudnia musiałem rozwiązać grupę, a do ukończenia budowy zostawić jedynie dwóch rezerwistów. No i rozpoczęła się zabawa w kotka i myszkę z młodym oficerem. A to brakowało gwoździ odpowiedniej wielkości, a to brak

młotka, a to poziomicy, a to znów piły. Widać było, że najbardziej brakuje im chęci do pracy. Taka zabawa trwała przez tydzień. Zmartwiony zaistniałą sytuacją zwróciłem się o radę do swego przełożonego. Ten stary żołnierz, co z niejednego pieca chleb jadł, udzielił mi niezbędnych wskazówek. Powiadomiłem więc moich wojaków, że „po znajomości” załatwiłem im areszt. Ponieważ okres powołania kończy się w Wigilię t.j. 24 grudnia więc w tym dniu pójdą do pierdła i spędzą tam święta. Aby przekonać ich o swojej życzliwości, miałem też dla nich dobrą wiadomość. Areszt kończy się o godzinie 22:00 w Sylwestra i po załatwieniu formalności mogą wrócić do domu, aby zdążyć na bal i tam wznieść toast noworoczny. No i stał się cud. Tego co nie mogli zrobić w tygodniu zrobili w ciągu dwóch dni. Potem, gdy już stałem się starym wojakiem i gdy zlecałem wykonanie jakichś prac, na biadolenie żołnierzy, że nie mają odpowiednich narzędzi lub materiałów, podpowiadałem, aby sobie je narysowali. Skutkowało. Ten mój kochany szef, stary wojak, zaimponował mi już w pierwszych miesiącach mojej służby. Otóż z Korpusu przyszło rozporządzenie, że Jednostka ma co miesiąc wysyłać sprawozdanie ze stanu sprawności fizycznej kadry z rozbiciem na grupy wiekowe (ok. 460 żołn. zawod.!). Z tą „kobyłą” udałem się do swego szefa, a on po zapoznaniu się z rozporządzeniem poradził mi, że bym spojrział w okno, potem w sufit, następie „pieprznął aniołka”, on podpisze i niech aniołek leci. No i wysłaliśmy parę aniołków, a po pewnym czasie aniołki umarły śmiercią naturalną. Jednak naprawdę wielkim talentem błysnął w czasie inspekcji. Na inspekcję oprócz etatowych inspektorów z MON-u powoływani byli oficerowie z jednostek liniowych. W składzie inspektorów znalazł się oficer z Krzesin, odpowiednik mego szefa, chyba jakiś prymus, albo pierwszy raz był w roli inspektora. Otóż tenże oficer polecił memu szefowi, aby na drugi dzień przygotował się do sprawdzenia ogrodzenia lotniska. No tak, ale ogrodzenie lotniska miało około 15 km długości, a on, stary żołnierz nie jest zającem, aby jesienią biegać po polu i chaszczach. A to jeszcze sam Pan Bóg wie, ile jest dziur w tym płocie!? Mój Szef zaczął więc biadolić, że ma rozkaz wyjazdu na inspekcję do jakiejś miejscowości pod Poznaniem. Chodzi o jakieś Chęciny, Pęciny czy coś tam podobnego. Tenże oficer-inspektor zainteresował się czy to czasem nie Krzesiny. „No tak, oczywiście Krzesiny!” – potwierdził Szef. Nie trzeba dodawać, że nie było przeglądu ogrodzenia, a mój Szef otrzymał ocenę bardzo dobrą z całości. Na tejże inspekcji jako oficer sztabowy pułku lotniczego zostałem wytypowany do zdawania egzaminów z nawigacji, bombardowania, meteorologii i czegoś tam jeszcze. Znów zwróciłem się do swego szefa z pytaniem co mam robić, bo na tym wszystkim się nie znam. Otrzymałem radę: „Oficer el-wu-pe zawsze jest przygotowany. Na wiadomość, że ma być egzaminowany, dowiaduje się jedynie w jakim ubiorze, o której godzinie i nume-

rze sali w której ma się stawić. Nie jest konieczna wiadomość, z czego ma być egzaminowany”. Tak pouczony, z duszą na ramieniu, zameldowałem się u egzaminatora meteorologii wyjaśniając, że jestem w wojsku od paru miesięcy i o przedmiocie mam raczej mgliste pojęcie. Egzaminator spytał mnie, czy wiem, kiedy pada deszcz? Odpowiedziałem, że mieliśmy na obozie w Sierakowie taki przyrząd w postaci kamienia przed baraczką, który wskazywał ten stan. Egzaminujący stwierdził, że mam odpowiednie wiadomości i wystawił mi ocenę „4”.

Mój „owocowy zastępca”

Na terenie koszar znajdowała się sala gimnastyczna z dość dużym zapleczem zwana „Halą”. Do obsługi tego obiektu był wyznaczany żołnierz służby zasadniczej, który tam mieszkał przez okres swojej służby. Było to stanowisko zwane przez żołnierzy „owocowym”. Do jego obowiązków należała opieka nad obiektem, polegająca na sprzątaniu oraz zarządzaniu obiektem podczas nieobecności instruktora. Na ogół dobierało się żołnierza, który doceni takie stanowisko. Raz jednak zdarzyło się, że żołnierz sam sobie wybrał służbę na hali. Zameldował się u mnie z powiadomieniem, że od dzisiaj odbywa tu służbę. Na początek od razu zaznaczył, że jest drobnym złodziejaszkiem, ale ma swój honor, tak więc mnie i na hali nic nie zginie. Następnie oświadczył, że jest sportowcem i startował w wyścigu kolarskim, na którym zajął drugie miejsce, bo pierwszego nie chciał. Na moje wyrażone zdziwienie odpowiedział, że podczas wyścigu odłączył od się peletonu, wsiadł do pociągu, a w mieście przed metą dołączył do grupy. Pierwszego miejsca nie zajął, bo to by się wydawało podejrzanym, a na drugie nikt nie zwróci uwagi.

Później okazało się, że jego dotychczasowi przełożeni mieli go dość i postanowili się pozbyć kierując na halę. Wcale się im nie dziwiłem, że zrezygnowali z wychowania żołnierza. Otóż ten dzielny wojak pełniąc wartę na posterunku w nocy, oddawał strzał w powietrze, co powodowało natychmiastowe reakcje na wartowniach i dyżurkach. Dowodzący wartą oficer, w asyście rozprawdzającego i zmianowego musieli udać się na miejsce celem wyjaśnienia. Na miejscu nasz bohater oznajmił, że ma pilną potrzebę fizjologiczną, a zgodnie z regulaminem nie ma prawa dokonać tej czynności na posterunku. I tak oto w honorowej asyście odprowadzono go na wartownię gdzie mógł oddać się tej ważnej czynności. W tym samym składzie, już bez dowódcy warty, wracał z powrotem na m. pełnienia służby.

Ten chłopak miał dar zjednywania ludzi, a u kobiet miał specjalne wzięcie. Wkrótce zaprzyjaźnił się z paniami w kasynie lotnym (stołówka pilotów) położonym obok hali i tam się stołował. Gdy pewnego razu piloci spotkali go wynoszącego posiłek, wybrnął z sytuacji wyjaśniając, że niesie obiad

dla porucznika Odorskiego. Co ci oficerowie pomyśleli wówczas o mnie, dowiedziałem się będąc już na emeryturze.

Była też m.in. akcja „Choinka”. Przed zbliżającymi się świętami postanowiłem sprawić sobie świąteczne drzewko. Na zboczach jaru rosło dość dużo jodełek-dziczek. Poleciłem więc swemu wojakowi wyciąć takową, wskazując mu przy tym dokładne miejsce. Zaznaczyłem, że ma zakaz pojawiania się na osiedlu i żeby nawet nie śmiał pomyśleć o ściągnięciu komuś choinki z balkonu, bo nawet sam nie wiem co mu zrobię. Po powrocie do mieszkania (mieszkałem też na hali) zobaczyłem ładną choinkę która nie przypominała tej dziko rosnącej. Na moje zdziwione „skąd to jest?”, przyjął postawę zasadniczą i zameldował, że obowiązkiem podwładnego jest wykonanie rozkazu przełożonego jak najlepiej, a na osiedlu nie był. Na drugi dzień idąc z kolegami do Sztabu zobaczyliśmy przed dyżurką oficera dyżurnego ścięty wierzchołek dorodnego ozdobnego świerku. Ten akt wandalizmu stał się tematem burzliwej dyskusji wśród kadry. Nie muszę dodawać, czego życzyli temu wandalowi wszyscy wypowiadający się. Obcięcie takiemu „tego i owego” było najłżejszą karą. Nocą wyniosłem nieszczęsną choinkę jak tylko mogłem najdalej. Takich kłopotów w ciągu dwóch lat jego służby miałem nadmiar, ale gdy odchodził do cywila, smutno mi było. On też chciałby zostać w wojsku na hali, pod warunkiem, że awansuję go na stopień sierżanta (!!). Hali też nie sprzątał, bo za możliwość korzystania z obiektu w godzinach wieczornych, żołnierze „chętnie” tą czynność wykonywali za niego.

Szczęście mi sprzyjało

Pełniąc służbę w wojsku miałem wielkie szczęście, znajdując w pułku wspaniałą atmosferę przyjazną sportowi. Decyzje instruktora w sprawach organizacyjnych były akceptowane z życzliwością przez dowódców wszystkich szczebli. Taka atmosfera zaowocowała zdobyciem wielu tytułów mistrzowskich związku taktycznego, rodzaju wojsk oraz trzema zwycięstwami na Spartakiadach WP. Najbardziej satysfakcjonujący mnie, był sukces w Biegu Zespołowym na Ośrodku Sprawności Fizycznej na Spartakiadzie w Biedrusku. Zastosowany fortel przy w zjeździe na linie zaskoczył konkurentów. Przewidując protesty konkurencyjnych zespołów zadbaliśmy, aby w czasie zawodów na terenie Ośrodka przebywał nasz generał. Za krzewienie kultury fizycznej zostałem odznaczony przez Dowódcę Wojsk Obrony Powietrznej Kraju, Białą Bronią Boczną. Na tej Spartakiadzie miałem też miłą niespodziankę. Otóż na uroczystym otwarciu został wywołany do nagrody za zdobycie tytułu Mistrza WP w Wieloboju Oficerskim mój kolega z roku Witek Koczwara. Nie mogłem powstrzymać się, aby nie wykrzyknąć, że to mój przyjaciel ze studiów.

Miałem też szczęście mieć wspaniałych przełożonych wyższego szczebla po linii WF. Podziwialiśmy i szanowaliśmy ich oraz staraliśmy się ich nie zawieść. Oni traktowali nas jak młodszych kolegów i myślę, że podobnymi uczuciami nam się odwzajemniali.

Niezapomnianą postacią był nasz szef z Warszawy. W czasie świętowania w kasynie kolejnego sukcesu, a były to częste okazje – po kilku toastach (powiedzmy, że wodą mineralną) wstawał, podawał rękę i mówił: „Jurerek jestem”. Należało wówczas wstać, przyjąć postawę zasadniczą, oddać uścisk dłoni i odpowiedzieć: „Tak jest, Panie Pułkowniku”. Ten ceremoniał wszedł na stałe do naszych spotkań.

Życie sportowe w pułku ogniskowało się w okresie letnim na Ośrodku Wodnym. W krótkim okresie czasu posiadliśmy wystarczającą ilość żagliówek, kajaków, rowerów wodnych oraz dwie motorówki do szkolenia na nartach wodnych. Przy sprzyjającej pogodzie, kancelarie, koszary i hangary pustoszały, a sprawy służbowe załatwiano na plaży. Wielkim wydarzeniem było coroczne otwarcie sezonu letniego. Race świetlne, petardy oszczędzane przez cały rok z puli szkoleniowej były używane na ten wieczorny show. Scenerii dopełniały lotnicze reflektory podświetlające zieleń na skarpie oraz kładące smugi świetlne na wodę zatoki.

Ta plaża weszła też do historii filmu polskiego. Jedna z sekwencji serialu „Czterech Pancernych” rozgrywała się na tej właśnie plaży. Film kręcono latem, a przecież dojście do morza dzielnych żołnierzy odbyło się w marcu. Powstał problem, co zrobić z drzewem okrytym gęstym listowiem, które zasłaniało plan. Marzec? Liście? Wybrnięto z tego na sposób wojskowy, sprowadzając pluton żołnierzy, którzy sprawnie pozbawili drzewo liści i tak oto mieliśmy marzec w czerwcu.

W okresie jesienno-zimowo-wiosennym prowadziliśmy rozgrywki między pododdziałami w kilku dyscyplinach w formie lig. W grudniu odbywało się uroczyste podsumowanie roku sportowego, na którym nagradzano indywidualne osiągnięcia oraz wyróżniające się pododdziały.

Były też chwile mniej radosne

Na jednej z MON-owskich inspekcji miał nas wizytować gen. W. Jaruzelski. Podczas egzaminu sprawności fizycznej żołnierzy służby zasadniczej, zobaczyłem go, idącego w otoczeniu generałów i pułkowników w naszym kierunku. Tego by jeszcze brakowało. Przyjemność ze spotkania wątpliwa, a konsekwencje mogą być różne. Na szczęście na krótko zainteresował się sprawdzianem i następnie skierował się w kierunku koszar. Odetchnąłem z ulgą. Mniej szczęścia miał dowódca pułku. Dowódca chciał pokazać specjalnie przygotowane sale żołnierskie. Generał jednak wskazał inny budynek. Po kilkudziesięciu minutach zakończył wizytację, a nasz ból do-

piero się rozpoczął. Inspekcja tak dobrze zaczynająca się, skończyła się oceną niedostateczną. Po paru tygodniach przyjechała ekipa oficerów z MON-u, która rozpoczęła program naprawczy. Przyjeliśmy zasadę, że na widok zielonego munduru należy skrócić w najbliższą dróżkę (a nawet chaszce), a w sztabie wejść do najbliższej kancelarii. Ale tam też nie było bezpiecznie, bo obecny tam „zielony” mógł spytać, dlaczego w czasie przeznaczonym na zajęcia polityczne pechowy delikwent znalazł się w tym miejscu. Do gen. Jaruzelskiego nie mieliśmy szczęścia. Podczas przebazowania na lotnisko Szymany (tak, to te słynne) niespodziewanie wylądował po ćwiczeniach „Odra-Nysa” udając się na odpoczynek do ośrodka rządowego na Mazurach. Zechciał jednak przy okazji odwiedzić barak, w którym mieścił się nasz Sztab. Sztabowcy nie chcieli jednak widzieć się z generałem i byliśmy świadkami ich pośpiesznej ewakuacji przez okna. Byłem mile zaskoczony sprawnością fizyczną moich podopiecznych.

Nie ominęły mnie zawirowania historii przez duże „H”

W październiku '62 po turnieju w Lipsku niespodziewanie, nie wyjaśniając sytuacji przewieziono nas do Berlina. Umieszczono nas w ośrodku ich służby bezpieczeństwa (Stasi) znajdującego się na obrzeżach miasta. Z ogólnej atmosfery panującej w ośrodku wywnioskowaliśmy, że coś strasznego dzieje się na świecie. Po kilku dniach swoistego aresztu zawieziono nas na wiec do historycznej Sporthalle. Wkraczające poczty sztandarowe, umundurowanie FDJ-owców uruchomiły wyobraźnię. Zawołanie „Hande weg von Cuba!” oraz odzew „Weg! Weg! Weg!” pięcioletniego tłumy z unoszeniem zaściętych pięści robiły wrażenie. Bardzo chciałem być w domu wśród swoich.

Wśród swoich też nie było sielanki. W tym ponurym dniu 17 grudnia 1970 roku nisko wiszące chmury, mżawka, startujące i lądujące helikoptery, odgłosy strzałów dział czołgowych i serie z karabinów maszynowych dopełniały grozy.

Sierpień '80 przeżywałem w Marynarce Wojennej. Moje okręty cumowały w basenie przy nabrzeżu naprzeciwko Stoczni Gdyńskiej. Któregoś dnia na naszym nabrzeżu pojawili się „zieloni” (wojska lądowe). Ustawili gigantofony i rozpoczęli swoją „goebbelsówkę”. Stoczniovcy odpowiedzieli obnażając te części ciała, które zwykle się określa jako miejsce gdzie plecy tracą swoją szlachetną nazwę. Po paru godzinach „zieloni” zwinęli swój majdan i już nie wrócili. Grudzień '81 przeżywałem w atmosferze codziennych godzin nienawiści jakie serwowali nam nasi politycy.

Starłem się nie zaniedbywać swojej sprawności fizycznej. Startowałem w żeglarstwie, kajakarstwie, wielobojach siłowych, strzelectwie (V-ce Mistrz Korpusu). W szachach dotarłem do finałów Mistrzostw MW, ale tam byli już Mistrzowie. Zadałem tam sobie retoryczne pytanie: „Co ja tu robię?”. Zdo-

byłem Odznakę Skoczka Spadochronowego, wykonując kilkanaście skoków ze spadochronem. Prowadziłem nawet samolot odrzutowy. Wprawdzie przez kilka minut i nad wszystkim czuwał w pierwszej kabine Mirek Hermaszewski, ale zawsze mogę powiedzieć wnukom, że pilotowałem. Podczas lotu wykonywałem proste manewry, w tym wahanie skrzydłami. Tą czynność pogłębił Mirek i wyszła z tego ewolucja zwana „beczką”. Ja wprawdzie zamknąłem oczy, gdy horyzont zaczął mi wirować, ale Mirek potem wmawiał mi, że to ja ją wykonałem. Nie sprzeczałem się. Niech już tak zostanie. Potem zaczął zataczać ciasne kręgi nad jakimś kościółkiem na wzgórzu proponując, abym zajrzał przez okno i zobaczył, co porabia proboszcz. Nie miałem ochoty patrzeć, bo co mnie obchodzi proboszcz, gdy żołądek podchodzi pod gardło, duszę mam na ramieniu, a członki są ciężkie jak ołów. Po wylądowaniu i wyjściu na skrzydło kurczowo trzymałem się owiewki, ciężko oddychając. Nabrałem większego szacunku dla pracy pilotów samolotów odrzutowych.

W roku 1975 po rocznym epizodzie na etacie wykładowcy w Wyższej Szkole Marynarki Wojennej, zdobyłem uprawnienia nurka i płetwonurka i podjąłem służbę w Dywizjonie Okrętów Ratowniczych jako Instruktor WF i Nurkowania. Podczas mojej kariery nurka zszedłem na głębokość 38 metrów, a tam ciśnienie (ok. 4 atm.) robi wrażenie. Sterowałem też okrętem wojennym (a jakże) kreśląc „esy-floresy” na wodach Zatoki. A bo to łatwo utrzymać kurs po prostej?

Wielu z naszych absolwentów odsłużyło swoje w armii

W Marynarce Wojennej spotkałem kolegów z naszego rocznika, Janka Panasiuka i Witka Koczwarę. Janek będąc szefem sportowym Helskiej Floty, zdobył na Spartakiadzie MW osiem pucharów, a więc wszystkie możliwe do zdobycia. Po paru latach Witek powtórzył ten sukces zdobywając dla Świnoujskiej Floty siedem. Naszym Szefem był Bohdan Ortman, absolwent naszej uczelni. Miło było spotykać się z przyjaciółmi na zawodach, odprawach, szkoleniach, wspominając Naszą Słoneczną. Nasz rocznik był licznie reprezentowany w wojsku. Rysiek Żelechowski, Staszek Kazimierski, Andrzej Błachno, Olgierd Bajko, Witek Koczwarę, Janek Panasiuk, Leoś Probużański, Andrzej Kulpiński oraz Edek Żugaj, zostawili swoje ślady i myślę, że godnie reprezentowali naszą Uczelnię i swoich Nauczycieli.

Teraz, gdy zbliżamy się do końcowych kart naszej Księgi, spotykając się na corocznych zjazdach rocznikowych, cieszymy się sobą i wracamy do naszych wspomnień.

Franciszek Odorski – R. 1961

Pożegnania

PRO MEMORIA

Ostatnio odeszło w krótkim czasie trzech kolegów, nie tylko z mojego rocznika, ale i z mojej studenckiej grupy. Pragnę opowiedzieć o nich kilka krótkich historii, może nie zawsze licujących z powagą śmierci, ale autentycznych, z życia wziętych, o Nich, lub z Nimi związanych.

Staszek Rosołowski – jeden z dwóch najmłodszych w grupie, młodzieńczo wyglądający - nawet w dorosłym życiu, mający duże powodzenie u dziewcząt. Był bezkonfliktowy, koleżeński, zawsze chętnie pomagający kolegom, czasami jednak nazbyt gadatliwy. Po studiach osiadł w Przysusze w Kieleckiem, gdzie wykazał całą swoją wiedzę i zaangażowanie jako nauczyciel wf i kierownik internatu. Rozwinął turystykę rowerową po Ziemi Kieleckiej. Aktywny w pierwszych zjazdach rocznikowych, jednak szybko postępująca choroba Alzheimera wyłączyła go z naszego grona.

Z głęboką wdzięcznością wspomina Staszka jego wychowanek, prof. Edward Wlazło – wykładowca psychologii na naszej uczelni, który uważa go za godny naśladowania wzór nauczyciela wychowania fizycznego – pasjonata zawodu i świetnego wychowawcy.

Zygmunt Meinhard – najmłodszy w grupie. Na zajęciach z wioślarstwa ktoś rzucił hasło, że należy ubłagać bystry nurt Odry i zamoczyć najmłodszego z grupy gołym siedzeniem w zimnej wodzie. Mimo oporu Zygmunta, czterech kolegów chwyciło go za ręce i nogi, ściągnęło dresowe spodnie i spełniono ofiarę. Gdy w następnym roku „ofiarę” powtórzono, Zygmunt zakrzyknął: „*Dlaczego tylko ja?*” Chętnie podjęliśmy to wyzwanie i sporo kolegów wylądowało w stawkach pełnych szlamu w Parku Szczytnickim.

Osobiście jestem bardzo wdzięczny Zygmuntowi, bo był swoistym drugim „promotorem” mojej pracy magisterskiej - trzeba zaznaczyć, że wówczas do magisterium przystępowaliśmy po skończeniu studiów. Zygmunt był wówczas zastępcą dyrektora szkoły podstawowej na Biskupinie. Mój egzamin magisterski odbywał się w dniu, w którym hucznie obchodzono w jego szkole Dzień Nauczyciela. Opiekunem szkoły była Wrocławska Wytwórnia Win (przy ul. Wiwulskiego – w drodze do „Zameczku”), więc na uroczystość dostarczono dużą ilość skrzynek tego „Napoju Bogów”. Zostałem zaproszony na imprezę, a Zygmunt powierzył mi klucze od „sezamu”, z zastrzeżeniem, że wino gronowe tylko dla lepszych gości. Chyba dobrze spełniałem funkcję podczaszego, gdyż wracając pociągami przespałem moją stację i dopiero z następnej musiałem drałować pieszo do domu.

W czasie Jubileuszowego Zjazdu XXX-lecia w Hali Ludowej, Zygmunt już

jako wizytator kuratorski musiał służbowo wyjechać, przyprowadził swoją żonę i polecił mi zajmować się nią w czasie zabawy. Niewiele później jeden z „funkcyjnych” kolegów przyprowadził swoją dziewczynę, ponieważ musiał iść na spotkanie z delegacją zagraniczną. Miałem koło siebie dwie „laski” i sporą rozterkę co robić, żeby sprostać zadaniu i żadnej z nich nie urazić.

Zygmunt mimo zaproszeń nie uczestniczył w naszych spotkaniach rocznikowych, wiązało to się zapewne z poważną chorobą nóg. Jak mówił, w ostatnim czasie jeździł tylko na swoją „daczę” koło Sobótki, chodził spać już godzinie 19-20. Ostatni raz widziałem go, gdy odwiedził mnie w szpitalu we Wrocławiu i przyniósł pyszne śliwki ze swojej działki.

Jurek Szefer – wielce nietuzinkowa postać. Pierwszy raz dał się poznać, gdy po egzaminach wstępnych wygłosił „patriotyczną mowę”, apelując o powszechny udział w akcji żniwnej. Na obozie w Sierakowie był dekoratorem naszej chatki oraz świetlicy na wieczorki naszej grupy (zrobił furorę!). Do końca obozu jednak martwił się, czy nie połknął pinezki, którą trzymał w ustach, a której potem nie mógł znaleźć – zastanawiał się jak pisać testament. Był odważny, bo gdy na przykład przyłapano grupę kolegów, którzy przy pomocy starej krypy dokonali „skoku na jabłka” do gospodarza po drugiej stronie jeziora (oj! nieładnie kol. Jezierski) – wtedy Jurek, osądzającemu ich mgr J. Jonkiszowi oświadczył, że Organizacja ZMP bierze ich pod swoją opiekę i wychowa – proszę pamiętać, że były to mroczne czasy stalinowskie. Innym razem, gdy chcieliśmy wykąpać w Starej Odrze przedstawiciela ZSP (opiekuna stołówki) za podle „żarcie” w stołówce „Pod Świnia” (na Wojciecha z Brudzewa), ten wielki działacz studencki zakrzyknął, że Jurka to on sobie zapamięta, a Jurek przedstawił się mu z imienia i nazwiska.

I jeszcze inna historia. Jeden z ostatnich egzaminów na uczelni – z ekonomii politycznej u mgr J. Łuczaka. W tym czasie w budynku przy ul. Witełona był kiosk, a w nim mocne piwo Porter. Czekając na egzamin dodawaliśmy sobie animuszu popijając piwo. Pierwszy nieszczęśnik, który nie dał się namówić na „środek dopingujący” oblał. Drugi po jednym piwie zdał na trójkę. Ja wypitem dwa Portery – zdałem na czwórkę. Pamiętam jedno z pytań: „*Stalinowskie plany przeobrażenia przyrody*”- wstydzę się do dzisiaj, bo Morze Kaspijskie wysycha! „Zapomniałem” też oddać kartkę egzaminacyjną, przy pomocy której nie jeden kolega zdał egzamin. Jurek „chłapnął” trzy piwa i podobno wcześniej też coś pociągnął. Nawet odradzaliśmy mu wejście na egzamin. Jurek bardzo długo nie wychodził z sali egzaminacyjnej. Martwiliśmy się, że coś nie tak. Wreszcie wyszedł, uśmiech od ucha do ucha – „*Jest piątka i zaproponowano mi asystenturę*”. Na uczelni długo nie wytrzymał i przeniósł się do Wałbrzycha, gdzie prowadził zajęcia wf na

fili Politechniki Wrocławskiej i z powodzeniem realizował się jako redaktor sportowy w lokalnej prasie.

Długo utrzymywaliśmy przyjacielskie kontakty. Za jego namową w 1957 roku zdecydowaliśmy się na spływ Krutynią – dla mnie i mojej żony była to „podróż poślubna”. Jurek płynął z Krystyną Franiczek, późniejszą jego żoną, naszą absolwentką. Pełen fantazji Jurek napisał dużymi literami na burtach kajaków nazwy: „DZIERŻYMORDA” i „BEZDUSZNY KACYK”. Wzbudzało to powszechne zainteresowanie, było to tuż po „odwilży październikowej”. Na jednym z jezior grupa kajakarzy, zaczęła robić sobie kpinki z nazw naszych kajaków i z nas, wtedy Jurek ryknął swoim tubalnym głosem „Wy wszyscy możecie nas w dupę pocałować!”. Niestety natura zemściła się na nim. Nad Beldanami poszliśmy szukać drewna na ognisko – las był tam dosyć mocno wyczyszczony. Jurek próbował odrąbać korzeń z powalonej sosny – wypadły osy i zaatakowały nas. Mnie jedna ugryzła w wargę, Jurek otrząpywał się i nie wiedział czy uderzył trzonkiem siekiery w krocze, czy to sprawiła osa. Po zajrzeniu do kąpielówek nie było wątpliwości – to była osa! Jak ryczący bawół wpadł do jeziora i próbował zmniejszyć ból, potem położył się na materacu i zagarniał wodę pod siebie. Jednak, gdy wystąpiła opuchlizna wodna, zaprowadziłem go do Ośrodka Zdrowia w Rucianym. Od progu Jurek oznajmił „*Panie doktorze, osa użądliła mnie w żołądek*”. Lekarz porosił żeby pokazał, bo nigdy czegoś takiego nie widział, pielęgniarki próbowały uciekać, jednak lekarz je zatrzymał mówiąc, że będą musiały zrobić opatrunek. Nazajutrz kazał mu przyjść na określoną godzinę, okazało się, że zaprosił także okolicznych lekarzy, żeby sobie obejrzeni coś, czego nie mieli okazji w swojej praktyce oglądać. Jurek, jak w tym dowcipie o chłopie, który przyduśił sobie „interes” kłonicą – powtarzał „*Rozmiar niech już zostanie, byle przestało boleć*”.

Jurek z upływem lat wyalienował się z naszego wuefiackiego grona. Na jego weselu byłem tylko ja z żoną, a reszta to dziennikarze, literaci. Miał gdzieś na Pojezierzu „Wóz Drzymały” i tam spędzał całe ciepłe miesiące. Mimo moim licznych próśb – nie brał udziału w zjazdach rocznikowych, nawet po uroczystości wznowienia immatrykulacji i zapewnień, że będzie na spotkaniu rocznika w Dworze Polskim, nie zjawił się, a szkoda, bo koleżanki i koledzy bardzo się o niego dopytywali.

Niestety dziś o tych kolegach możemy tylko snuć wspomnienia.

Józef Sachnik – R. 1955

Andrzej Kułaga - w kwietniu 2010 dołączył do trzech w/w Kolegów z rocznika 1955. Urodził się w 1933 r. w Jagielnicy na Kresach, lata wojenne spędził w Tarnopolu. W kampanii wrześniowej traci ojca. Przed wywózką

na Sybir z matką ukrywa się w okolicach Lwowa. W 1945 r. z rodziną ewakuuje się do Kłodzka, gdzie uczęszczał do szkół i rozpoczął edukację Liceum im. Bolesława Chrobrego, a następnie przenosi się do Wrocławia i kończy Technikum Energetyczne. Rozpoczyna pracę zawodową w dawnym Pa-Fa-Wagu, a w funkcjonującym przy tym zakładzie klubie sportowym trenuje pływanie.

Ambicje sportowe powodują, że podejmuje studia w WSWF, którą kończy w 1955 r. i z nakazem pracy udaje się do Radzionkowa i pracuje jako nauczyciel wf w Technikum Górniczym.

Tęsknota za Wrocławiem i przyjaciółmi, sprowadza Go ponownie do Wrocławia. Obejmuje stanowisko dyrektora Szkolnego Ośrodka Sportowego na Grobli. Tu tworzy bazę sportową dla sportów wodnych, gier zespołowych i lekkiej atletyki, sekcji sportowych MKS „Juwenia”. Młodzież tych sekcji osiągała liczące się wyniki w skali krajowej i stanowiła zaplecze seniorskich klubów wrocławskich. Andrzej staje się pasjonatem sportów wodnych. Zostaje działaczem Szkolnego Związku Sportowego, Okręgowego i Polskiego Związku Kajakowego.

W latach 1978-1986 pełnił funkcję kierownika obiektów sportowych najpierw w SP nr 18, a następnie SP nr 46. Dzięki Jego zaangażowaniu obiekty te stały się jednymi z najlepiej funkcjonujących szkolnych obiektów sportowych, a baza sportowa SP nr 46 przez lata, była doskonałym zapleczem dla wielu pokoleń młodych pływaków.

Możliwości techniczne tych obiektów sprawiły, że po wprowadzeniu stanu wojennego stały się dzięki Niemu, zapleczem technicznym i magazynowym nie tylko dla podziemnej „Solidarności Nauczycielskiej”, ale także dla wielu organizacji z tzw. opozycji demokratycznej. Wspierał ją aż do dnia odzyskania niepodległości w 1989 r. Czynnikiem uczestniczył w przygotowaniu i organizacji pierwszych – nie do końca jeszcze demokratycznych – wyborów w czerwcu 1989 r.

Pozostawił w żałobie syna Krzysztofa, żonę Barbarę, rodzinę z wnukami oraz liczne grono przyjaciół.

Ryszard Łopuszański - R. 1958

Wuefiacy książki piszą

Zbigniew Naglak, Kształcenie gracza na podstawowym etapie



Edukacja gracza uzdolnionego przebiega w określonych etapach rozumianych jako od-cinki czasu konieczne do tego, aby została uzyskana pożądana umiejętność gry. Każdy etap kształcenia jest związany z innymi wymaganiami. Decydują o tym specyfika konkretnej gry i takie czynniki, jak predyspozycje graczy, wiek, cele etapu oraz status gracza. Proces treningowy jest więc bardzo złożonym przedsięwzięciem. Celem Autora prezentowanej książki było dostarczenie – studentom, trenerom, nauczycielom wf. – informacji dotyczących tego procesu: metod doskonalenia dyspozycji gracza, organizacji cyklu treningowego, znaczenia osoby trenera, specjalistycznego języka itd. W publikacji tej – przekraczającej formalne wy-

mogi podręcznika akademickiego – Zbigniew Naglak przedstawił spójną, nowatorską koncepcję wyraźnie przeciwstawną tendencjom łączącym osiągnięcie wysokich wyników sportowych przede wszystkim z usprawnianiem tzw. technologii treningu.

Redakcja

Sport

Adam i Justyna – polska drużyna



Justyna Kowalczyk - multimedalista olimpijska

Ta mikro drużyna uratowała honor Polaków na tegorocznych igrzyskach w Vancouver Justyna – najlepsza biegaczka świata i Adam – drugi najlepszy na świecie skoczek, zdobyli w dwóch konkurencjach 8 medali na 14 uzyskanych dotąd przez naszych reprezentantów na zimowych igrzyskach. Oboje występują w konkurencjach, w których tak chwalebnie zaistnieliśmy, tymczasem mnogość dyscy-

plin, w których nas nie było, lub nie odegraliśmy w nich znaczącej roli musi budzić uzasadniony niepokój i skłaniać do refleksji. Bowiem za naszą olimpijską parą rozpościera się biała próżnia, którą jak dotąd nie ma czym wypełnić. Ale pofantazjujmy sobie.

Gdyby tak sklonować naszą fenomenalną biegaczkę i mistrza Adama, to polskie sztafety pań nie miałyby sobie równych i wygrywałybyśmy drużynowo zawody w skokach. Gdyby jeszcze skojarzyć tę mistrzowską parę, byłibyśmy potęgą w narciarstwie klasycznym. Podobny mariaż Sikory z Mauer-Różanską mógłby zaowocować medalami w biathlonie, bo naszemu weteranowi zbyt często przydarzają się pudła na strzelnicy. Gdyby... , gdyby...! Można tak sobie żartować, ale rzeczywistość nie jest już tak wesoła.

Bo co z naszymi alpejczykami, gdzie jest od lat posucha. Może mamy za małe góry, bo narciarzy u nas multum, a i fantazji rodakom nie brakuje. A co z innymi zimowymi dyscyplinami? Z saneczkarstwem, bobami, snowboardem, łyżwiarstwem figurowym, hokejem itd., itd. o curlingu nie wspomnę, bo to jakaś fikuśna konkurencja.

Polska, w odróżnieniu od egzotycznych krain, których mieszkańcy śnieg znają jedynie z mediów, leży przecież w strefie klimatycznej, w której śniegu zimą raczej nie brakuje. Dlaczego więc nasi zawodnicy dość licznej reprezentacji plasowali się porównywalnych z tymi krajami miejscach, czyli na szarym końcu. Przecież zajęliśmy w medalowej klasyfikacji 15 miejsce – ktoś powie. W istocie, ale zawdzięczamy to właściwie tylko 2. osobom –

Kowalczyk i Małyszowi. Co prawda inne potęgi sportowe np. Włochy, Anglia czy Japonia wypadły jeszcze gorzej od nas, ale słaba to pociecha.

Gdzie leży przyczyna tak marnej kondycji naszego zimowego wyczynu? Może finanse? Ale skąd! Na przygotowania 47 reprezentantów na igrzyska do Vancouver wydano w sumie 31 mil. złotych, o 10 więcej niż w Salk Lake City przed ośmioma



Adam Małysz - druga podpora polskich sportów zimowych

laty. Na 3. snowboardzistów, którzy wypadli fatalnie, wydano 3 mil. zł, a na łyżwiarzy figurowych prawie 1 milion. Idźmy dalej. Stan i standard naszych zimowych obiektów sportowych jest opłakany. Krokiew to jedyna przyzwoita skocznia w kraju. Brak toru bobslejowego oraz torów saneczkowych i łyżwiarskiego z prawdziwego zdarzenia. Gdzie więc ma trenować nasza kadra. Dlatego drużynowy medal naszych panczenistek można zaliczyć do zdarzeń z krainy cudów.

Naszą mistrzowską parę i biathlonistów szkolą zagraniczni fachowcy, bo swoich jak dotąd nie mamy. W takiej sytuacji - nie czarujmy się, w sportach zimowych nie mamy prawa odnosić sukcesów i na razie nic tego nie zmienia.

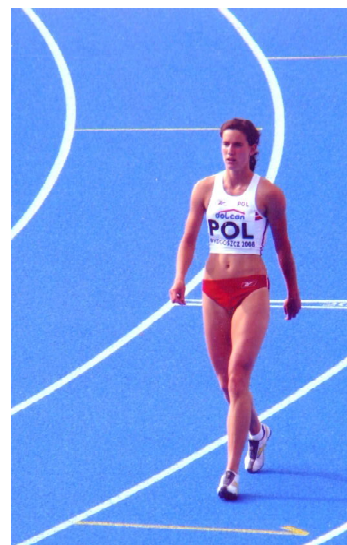
Z natury będąc optymistą, tym razem przyszłość tej dziedziny sportu - czarno widzę.

Za 4 lata zimowe igrzyska w Soczi. Jak nasi wypadną? Czy będą nas znowu ratować ci sami bohaterowie, tej samej „drużyny”? Znakomita Justyna – ten zdarzający się raz na sto lat cud natury, obiecuje co najmniej jeden złoty medal. A Kowalczyk słowa dotrzymuje. Weteran Adam, jeżeli dotrwa, być może w końcu pokona swego koronnego rywala Ammana, bo chyba już mu się opatrzyło samo srebro i chętnie by je zamienił na złoto. Kto wie – do trzech razy sztuka. Poczekamy – zobaczymy.

Antoni Kaczyński

Utalentowana wnuczka – medalistka

Weronika Wedler – studentka II roku studiów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu na Wydziale WF, jest wnuczką sportowego małżeństwa wuefiaków, absolwentów (z lat 1955 i 1954) naszej uczelni – Danuty Brudek-Wedler (Rejek), gimnastyczki AZS i Ferdynanda Wedlera – ko-



Weronika Wedler na bieżni

szykarza Juvenii i IKS Śląza.

Kontynuując rodzinne tradycje, Weronika także pasjonuje się sportem, ale wybrała lekkoatletykę, gdzie w AZS-AWF trenuje sprinty. Jeszcze przed studiami na AWF – jako juniorka, pod okiem trenera Williama Rostka (niegdyś utalentowanego sprintera, naszego absolwenta z roku 1980) zaczęła odnosić sukcesy w biegach sprinterskich, zdobywając medale na Mistrzostwach Polski Juniorów.

W 2009 roku startując w finałach na Młodzieżowych Mistrzostwach Europy w Kownie, zdobyła srebrny medal w sztafecie 4 x 100 m. Już jako seniorka, na Halowych Mistrzostwach Polski zdobyła w 2010 roku srebrne medale na 60 i 200 m.

Jak widać niedaleko pada jabłko od jabłoni. Takich sportowych, wielopokolenio-

wych rodzin mamy na naszej uczelni wiele. Niejeden dziadek i niejedna babcia z wypiekami na twarzy i z bijącym sercem kibicują swoim wnukom, tak jak wcześniej przeżywali sukcesy, a czasem i niepowodzenia swoich dzieci.

Kibicując wraz z nimi, życzymy dziadkom dużo zdrowia, a wnukom – z Weroniką na czele – jak najlepszych osiągnięć i satysfakcjonujących, zarówno ich, jak i ich dziadków, sukcesów.

Antoni Kaczyński – na podstawie relacji Babci Danusi.

Nasza absolwentka Jadwiga Zajdel trenerką roku

W Centrum Olimpijskim im. Jana Pawła II w Warszawie w dniu 22. 03. 2010 roku, uroczyste rozstrzygnięto organizowany już po raz dziewiąty przez Komisję Kobiet PKOl doroczny konkurs o tytuł „Trenerki roku”. Tytułem tym wyróżniona została mgr Jadwiga Zajdel – szkoleniowiec sekcji lekkoatletycznej WKS Śląsk Wrocław i zarazem nauczycielka wychowania fizycznego w ZS nr 11 przy ul. Grochowej. Jej podopieczni z powodzeniem startują w „czwartkach lekkoatletycznych” i wielu liczących się zawodach tej dyscypliny. Doprowadziła Ewelinę Ptak-Kłoczek do dwóch srebrnych medali Młodzieżowych Mistrzostw Europy w Kownie (2009) w biegu na 200 m i w sztafecie 4 x 100 m. Zawodniczka ta brała udział w IO w

Pekinie.

Tradycje rodzinne absolwentki AWF Wrocław z roku 1984 - Jadwigi Zajdel kontynuować będzie córka – Katarzyna Zajdel-Gąsowska, także absolwentka naszej uczelni.



„Trenerka roku” odbiera nagrodę z rąk pani Ireny Szewińskiej



J. Zajdel w otoczeniu władz Uczelni

Sukces koszykarek



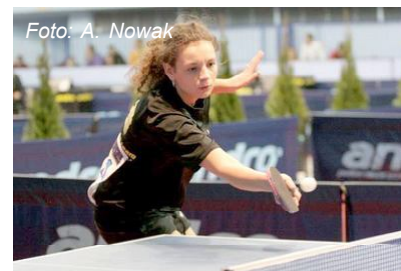
Tytuł V-ce Mistrza Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej wywalczyły koszykarki AWF we Wrocławiu, po wyrównanym i zaciętym pojedynku finałowym, rozegranym z drużyną Uniwersytetu Przyrodniczego. W meczu tym studentki nasze pokazały się z jak najlepszej strony, prezentując dobre przygotowanie kondycyjne, duże umiejętności techniczne, a także niezłomność i

wolę walki. Dziewczęta wystąpiły w składzie: Anna Hajnsz (kpt.), Anna Wierdak, Aleksandra Kurdziel, Aleksandra Rostek, Monika Siemko, Dominika Bielawska, Agata Wiśniewska, Justyna Pospiszyl, Jagna Dul, Barbara Jarosz, Natalia Tajerle, Marta Wosińska, Anna Święch, i Ewa Grygoluk. Cieszymy się z wygranej i gratulujemy sukcesu. Podziękowania kierujemy także do trenerki zespołu Marty Szymańskiej i opiekuna i mentora koszykarskiej drużyny - dr. Marka Popowczaka.

Henryk Nawara
Koordynator ds. upowszechniania sportu

Studentka AWF we Wrocławiu triumfowała w Dolnośląskiej Lidze Międzyuczelnianej w Tenisie Stołowym!

Dnia 25 kwietnia 2010 roku zakończyły się rozgrywki w Dolnośląskiej Lidze Międzyuczelnianej w Tenisie Stołowym. Klasyfikacji indywidualną w tych rozgrywkach wygrała studentka AWF we Wrocławiu, Daria Dudzińska (WF, I rok, studia zaoczne). Daria wygrała trzy z czterech edycji ligi. W klasyfikacji indywidualnej również wysoko – na trzecim miejscu - uplasowała się Daria Łuczakowska (II rok WF, studia II stopnia, zaoczne). W kategorii mężczyzn na trzecim miejscu został sklasyfikowany Łukasz Waglewski (V rok WF, studia stacjonarne). W klasyfikacji drużynowej AWF we Wrocławiu, zarówno w kategorii kobiet jak i mężczyzn, zajęła drugie miejsce (za drużynami Uniwersytetu Wrocławskiego).



Daria Dudzińska



Daria Łuczakowska

Akademickie Mistrzostwa Polski w Aerobiku Sportowym

Złoty medal dla Małgorzaty Misiarz i Tomka Kapuścińskiego zawodników sekcji aerobiku sportowego.

W dniach 18-20 kwietnia w hali PZTS im. Andrzeja Grubby w Gdańsku odbyły się XXVII Akademickie Mistrzostwa Polski w Aerobiku Sportowym. W zawodach rywalizowało 27 uczelni. Zawodnicy startowali w konkurencji solistek, solistów, par sportowych i w konkurencji trójek. W kategorii indywidualnej kobiet startowała Małgorzata Misiarz, która (zważywszy na liczbę zawodniczek-39 oraz ich bardzo wyrównany, wysoki poziom) uplasowała się na dobrym 10 miejscu. W konkurencji par sportowych reprezentanci sekcji aerobiku AZS AWF Wrocław, po raz kolejny, wywalczyli I miejsce i złoty medal wyprzedzając dwójkę z AWF Kraków. Małgorzata Misiarz i Tomasz Kapuściński zaprezentowali bardzo ciekawy, złożony koordynacyjnie układ, którego wykonanie wymagało wysokiego poziomu siły oraz am-



Złota dwójka z trenerką

ds. Studenckich i Sportu Akademickiego dr hab. Andrzej Rokity, dzięki któremu zawodnicy sekcji aerobiku sportowego uzyskali potrzebne środki do udziału w AMP.

Aleksandra Sikora
Trener sekcji aerobiku

plitudy ruchu. Dynamika i precyzja, prezentowana przez tych zawodników, a także sposób interpretacji muzyki towarzyszącej ich ćwiczeniom sprawiły, że komisja sędziowska nie miała wątpliwości kto wygra w tej konkurencji. Ogromne uznanie dla zawodników za sportową walkę i piękny występ.

Serdeczne podziękowanie dla Pana Prorektora

Humor

Zbioru praw ciągi dalszy

W poprzednim numerze Biuletynu zaprezentowaliśmy Prawa Murphy'ego, a w tym prezentujemy zbiór praw innych autorów, przekazany Redakcji przez **Kol. Adama Haleczkę**.

Prawo:

- * **Ruby'ego** * Prawdopodobieństwo spotkania osoby znajomej wzrasta, kiedy znajdujemy się w towarzystwie osoby, z którą nie chcemy by nas widziano.
- * **Atwooda** * Pożyczając książki tracisz tylko te, które szczególnie chciałbyś zachować.
- * **Richarda** * Jeśli posiadasz coś dostatecznie długo, możesz to wyrzucić – jeśli cokolwiek wyrzucisz, od razu będziesz tego potrzebował.
- * **Levisa** * Niezależnie od tego jak długo chcesz coś kupić, kiedy wreszcie dokonasz zakupu okaże się, że gdzie indziej mogłeś zapłacić o wiele mniej.
- * **Menckena** * Ci co potrafią, robią to. Ci co nie potrafią, uczą innych.
- * **Paula** * Nie można spaść z podłogi.
- * **Cornuelle'a** * Władza ma tendencję do przydzielania pracy tym, którzy najmniej się do niej nadają.
- * **Zymurgyego** * Ludzie są zawsze chętni do pracy w czasie przeszłym.
- * **Pracownika** * To czego nie zrobisz, jest zawsze ważniejsze od tego co zrobiłeś.
- * **Dowa** * Dla każdej hierarchii prawdziwe jest stwierdzenie, że im wyższy szczebel tym większy chaos.

- * **Shanahana** * Czas trwania posiedzenia wzrasta do kwadratu liczby osób na nim obecnych.
- * **Hendricksona** * Jeśli jakiś problem jest przyczyną wielu posiedzeń, to w końcu posiedzenia te stają się ważniejsze od samego problemu.
- * **Parkinsona** * Zwłoka jest najgorszą formą odmowy.
- * **Millera** * Nie stwierdzisz jaka jest głęboka kałuża, dopóki w nią nie wpadniesz.
- * **Johnsona** * Jeśli w ciągu kilku miesięcy odbywają się tylko trzy ważne towarzyskie wydarzenia, wszystkie przypadają na jeden wieczór.
- * **Parado** * W życiu są tylko trzy wierne rzeczy: wrzody, pies i stara kobieta.

I jeszcze garść innych praw, zasad i maksym:

Zasada Robertsona:

Dyplomata, to ktoś kto mówi ci, abyś poszedł do diabła, a ty cieszysz się na podróż.

Prawo Gumpersona:

Prawdopodobieństwo każdego zdarzenia jest odwrotnie proporcjonalne do stopnia, w jakim jest ono pożądane.

Prawo Wylera:

Nie ma rzeczy niemożliwych dla kogoś, kto nie musi ich zrobić sam.

Prawo Balaniego:

Jak długo trwa minuta, zależy od tego, po której stronie drzwi toalety się znajdujesz.

Prawo Liebermana:

Aby oszacować czas potrzebny na wykonanie jakiegoś zadania, należy przewidywany czas pomnożyć przez dwa i przyjąć jednostkę o rząd wyższą.

Prawo Greena:

Wszystko jest możliwe pod warunkiem, że nie wiesz o czym mówisz.

Maksyma Manh'ego:

Logika jest absolutnie pewną metodą dochodzenia do niepewnych wniosków.

Prawo Sattingera:

Każde urządzenie będzie działać lepiej, jeżeli włożysz wtyczkę do gniazdka.

Prawo Fetta:

Nigdy nie powtarzaj udanego doświadczenia.

Zasada twórczej niekompetencji Petera:

Zawsze sprawiaj wrażenie, że osiągnąłeś już swój poziom niekompetencji.

Prognoza Petera:

Poświęć wystarczająco dużo czasu na utwierdzenie się w jakiejś potrzebie, a potrzeba zniknie.

Maksyma Matcha:

Głupiec na wysokim piedestale jest jak człowiek na szczycie wysokiej góry; wszystko wydaje mu się małe i on wszystkim wydaje się mały.



Dobre samopoczucie psychiczne sprawia, że ciało dobrze się czuje, stąd zapewne powiedzenie „w zdrowym ciele zdrowy duch” czy przekonanie, że gdy człowiek się śmieje, śmieją się jego oczy, zęby, kości, mięśnie. Więc zdrowych i wesołych wakacji życzę -

Zarząd Stowarzyszenia Absolwentów

Biuletyn Absolwenta (49)

Kolegium redakcyjne: Antoni Kaczyński, Ryszard Jezierski, Halina Jezierska, Krzysztof Słonina, Henryk Sienkiewicz.

Konto bankowe: 52 1020 5242 0000 2902 0114 0680,

Adres: Stowarzyszenie Absolwentów, Akademia Wychowania Fizycznego, ul. Witelona 25, 51-617 Wrocław, tel. (71) 347-31-23,

Internet: www.awf.wroc.pl/absolwenci/,

e-mail: stow.absolwentow@awf.wroc.pl,

Dyżury: w sekretariacie Stowarzyszenia - ul. Witelona 25
wtorki i czwartki godz. 11.00 - 13.00